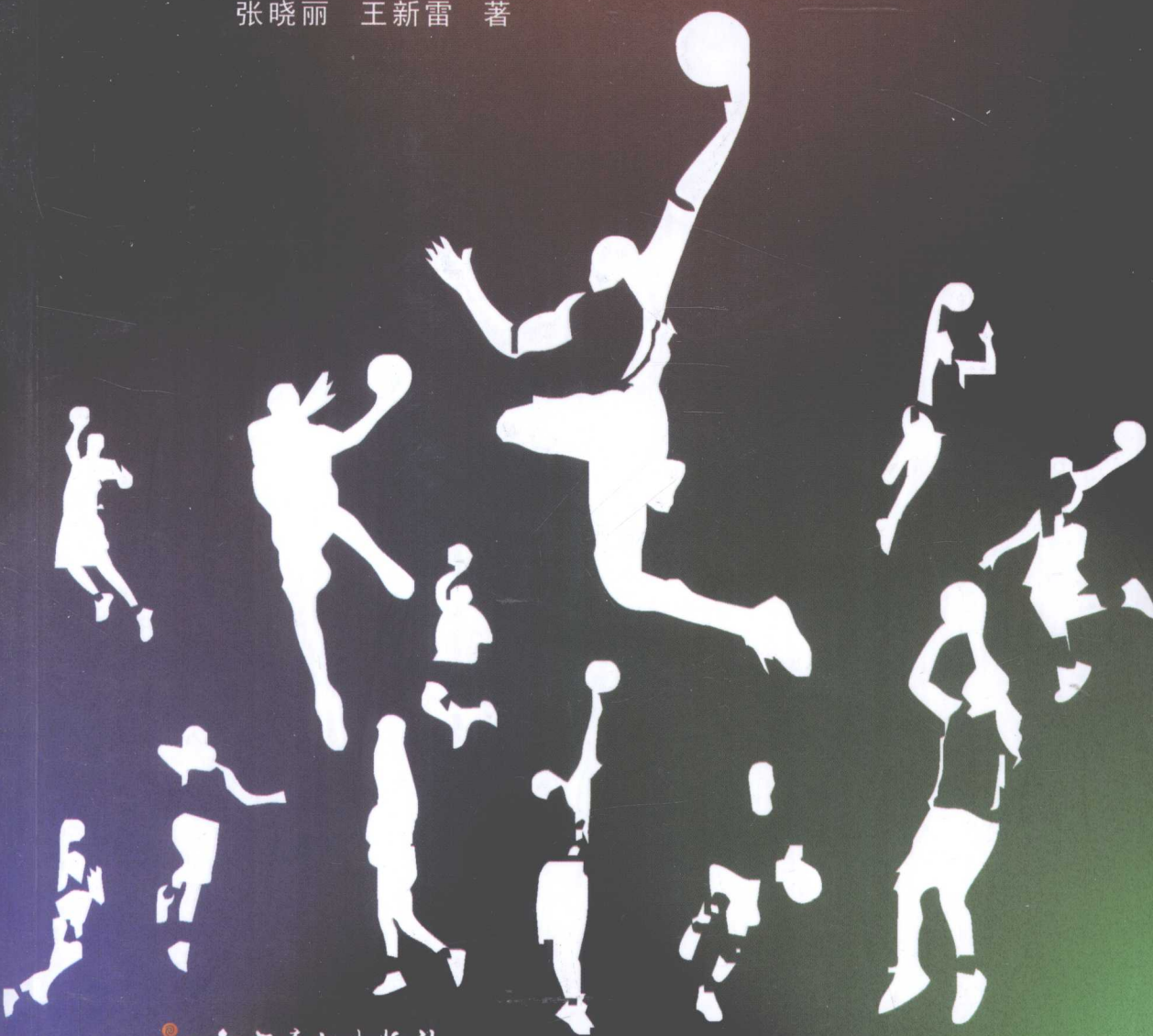



实用 篮球战术图解


张晓丽 王新雷 著



 知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

实用篮球战术图解

张晓丽 王新雷 著

 知识产权出版社
全国百佳图书出版单位

内容提要

本书从篮球基本知识和篮球运动发展历史与现状出发,对篮球战术进行了详尽的描述,尤其对于实战中的攻防战术调整与运用,做了大量图解分析。本书适合篮球体育教学使用,也可当做篮球爱好者自学的参考书。

责任编辑:赵 军

图书在版编目(CIP)数据

实用篮球战术图解/张晓丽,王新雷著. —北京:知识产权出版社,2009.5

ISBN 978-7-80247-478-9

I. ①实… II. ①张… ②王… III. ①篮球运动—竞赛战术—图解

IV. ①G841.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第065620号

实用篮球战术图解

SHIYONG LANQIU ZHANSHU TUJIE

张晓丽 王新雷 著

出版发行: 知识产权出版社

社 址: 北京市海淀区马甸南村1号

邮 编: 100088

网 址: <http://www.ipph.cn>

邮 箱: bjb@cnipr.com

发行电话: 010-82000860 转 8101/8102

传 真: 010-82005070/82000893

责编电话: 010-82000860 转 8127

责编邮箱: zhaojun@cnipr.com

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

经 销: 新华书店及相关销售网点

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

字 数: 260千字

定 价: 46.00元

ISBN 978-7-80247-478-9/G·293(2542)

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

序

篮球运动是一项深受广大人民群众喜爱的集体性和对抗性体育运动。自从1891年美国基督教青年会训练学校的体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明这项运动以来，篮球运动伴随着规则的演变，技术、战术的不断改革和创新，终于发展成现代篮球运动。近几年，随着我国CBA、CUBA等篮球联赛的举办，我国篮球运动形成了空前的发展局面，越来越多的企事业单位和学校开始组建自己的篮球队，使越来越多的篮球爱好者参与进来。为了更好地普及篮球运动，提高各级篮球队的竞赛水平，我们根据多年的篮球教学与训练经验，吸取国内外最新的篮球资料，撰写了这本《实用篮球战术图解》，以供广大篮球爱好者和各级球队参考。

本书主要包括篮球运动概述，篮球战术概念、发展历程、特点及分类，篮球战术基础配合和全队战术在比赛中的应用等。我们紧密结合篮球比赛的实际，对不同情况下每一个位置的队员在攻、防战术中应注意的要领进行了详细解析，并侧重于以图例的形式对其进行诠释和说明，详略得当，突出重点，体现了本书极强的实用性。我们尽可能深入浅出地对不同战术进行说明，但由于篮球战术的复杂多变，不妥之处在所难免，希望各位专家、学者和读者给予批评指正。

本书适用于各级篮球运动队以及广大篮球爱好者的比赛和训练，也可作为各级学校体育教育专业、运动训练专业、成人教育函授以及其他体育工作者的参考用书。

本书的第一部分、第三部分由王新雷撰写，第二部分、第四部分由张晓丽撰写，最后由张晓丽统一定稿。

在本书的编写过程中，刘定一教授、张爱芳博士、李德升博士、田文波副编

审给予了很大的关心和支持，并就本书的体例和内容提出了许多宝贵的指导意见，我们在此对所有在工作和生活中支持我们的人们谨表衷心的感谢。

最后，感谢我们这个色彩斑斓的体育时代。

张晓丽 王新雷

二〇〇九年三月

图 例

- ④ 进攻队员 4 号
- ① 防守队员 4 号
- ④ 进攻持球队员 4 号
- 队员移动路线
- - - - -> 传球路线
- · - · - · -> 运球路线
- | 掩护
- ↪ 掩护后转身

目 录

1 篮球运动概述	(1)
1.1 篮球运动的起源与演进	(1)
1.2 中国篮球运动	(12)
1.3 现代篮球运动的特点	(19)
1.4 当代篮球运动的发展趋势	(22)
1.5 世界篮球运动竞技水平的现状	(26)
1.6 美欧国家篮球运动长盛不衰的原因	(27)
1.7 未来要想成为世界级强队必须具备的条件	(28)
2 篮球战术理论	(30)
2.1 篮球战术概念	(30)
2.2 篮球战术的发展	(30)
2.3 篮球战术的作用和地位	(32)
2.4 现代篮球战术要求	(33)
2.5 篮球战术设计	(36)
2.6 战术训练要求	(39)
2.7 篮球战术分类	(41)
2.8 队员的位置、职责与要求	(42)
3 战术基础配合图解	(44)
3.1 进攻战术基础配合	(44)
3.2 防守战术基础配合	(102)

4 全队战术图解	(114)
4.1 人盯人防守战术	(114)
4.2 进攻人盯人防守战术	(136)
4.3 快攻战术	(161)
4.4 防守快攻战术	(175)
4.5 区域联防战术	(182)
4.6 进攻区域联防战术	(193)
4.7 区域紧逼战术	(203)
4.8 进攻区域紧逼战术	(217)
参考文献	(225)
附录 1 詹姆斯·奈史密斯 (James Naismith) 简介	(226)
附录 2 篮球运动的重要赛事	(228)
附录 3 中国大学生篮球联赛简介 (Chinese University Basketball Association, 简称 CUBA)	(229)

1 篮球运动概述

篮球运动创始于1891年，它的诞生远在田径、体操、足球、橄榄球等大项之后，是一项新兴的运动项目。然而，由于篮球运动极具观赏性，其发展速度之快是其他运动项目无法比拟的。目前，篮球运动已遍及世界各个角落，参加篮球运动的人越来越多，篮球比赛以其技巧性高、对抗激烈、战术复杂多变等吸引了成千上万的爱好者，现在已成为世界体坛最重要的竞技比赛项目之一。

1.1 篮球运动的起源与演进

1.1.1 篮球游戏的起源

篮球运动是由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市（即春田市）基督教青年会（YMCA）干部训练学校、在加拿大出生的体育教师詹姆斯·奈史密斯（Dr. James Naismith，如图1-1）于1891年冬发明的。由于美国马萨诸塞州冬天比较寒冷，难以在室外开展受学员喜爱的体育活动，为了提高学员们对体育课的兴趣，以及在冬天更好地开展体育活动，他多次设想把某些运动项目搬进室内，先后尝试过橄榄球、足球、曲棍球等，但由于室内场地有限，这些项目不仅无法展开，而且经常打破门窗玻璃和造成学员受伤，所以都以失败告终。于是奈史密斯意识到，照搬一个项目是行不通的，必须吸取多个项目的特点，创造一个新的运动项目，才能受到广大学员的欢迎。

奈史密斯在剖析各种球类项目之后，发现凡是使用小球的运动项目，都用器具控制球，这样，使得技术复杂化，难以掌握，于是，他决定使用一个易于用手控制的大球。奈史密斯从一种加拿大儿童用球投入桃子筐在加拿大被称之为



图 1-1



“Duck-on-a-Rock”的游戏，以及自己小时候玩的一种“石头上的鸭子”击打目标游戏得到启发，在健身房场地两端看台的栏杆上设置两个竹制桃木筐，桃木筐上沿离地面 10 英尺（约 3.05 米），相当于现代篮筐的高度，选用英式足球向筐里投掷，投中筐内得 1 分，以得分多少决定胜负。第一次实验性的比赛是 1891 年 12 月 21 日在青年会体育馆进行的，参加尝试的是奈史密斯任教的秘书班学生。全班共 18 人，分成两队，每队 9 人，开始时，把球抛向两队队长富兰克·马哈和邓肯·佩顿两人之间，之后，双方展开激烈争夺，由于争抢得非常激烈，队员们情绪很高，在比赛中，一名叫威廉姆·R. 卡斯的学员投入一球，这场比赛 1:0 结束。这就是历史上最早的比分。由于这种游戏争夺激烈，趣味性强，很容易掌握，因此，深受学员们的喜爱，并很快在美国流传开来。

新的运动项目产生之后，奈史密斯的一个学生富兰克·马哈向他建议叫奈史密斯球，但没有得到奈史密斯的同意。后来马哈解释道，我们用两个篮子和一个球组成的此项运动，故建议叫篮球，奈史密斯听后极为赞同，认为篮球这个名字很适合，于是，篮球这一新的运动项目便由此产生了。

创始时的篮球运动，没有人数、场地等限制，为了避免将球投掷到场外远处而影响观众，曾在篮筐后部设有不同大小的挡网，有些还在场地四周以网形装置覆盖整个场地，类似于在大网笼中活动，因此，韩国等一些国家和一些书刊中至今仍将篮球运动称为笼球运动。直到 1893 年铁质球篮框取代了竹筐并挂上了线网。1895 年篮筐开始固定在 4×6 英尺的篮板上并逐渐深入场内，到 1913 年，由于每次投篮命中后都需要将球从篮筐内捞出太麻烦，于是人们将线网底部剪开，形成了近似现代的篮板和球篮。由于这种活动形式具有较强的对抗性，便制定了某些限制性规定，并且不断地改进比赛方式，从而使篮球游戏逐步完善。随着规则的演变，技术、战术的不断改革和创新，才发展成现代的篮球运动。

1.1.2 篮球运动的演进

现代篮球运动演进发展，大体经过五个时期。

（一）初始试行时期（19 世纪 90 年代~20 世纪 20 年代）

1891 年初创期的篮球运动，对上场人数、场地大小、比赛时间均无严格限制。仅在一块狭长的空地两端各放一只桃木筐（如图 1-2），竞赛时把参加者分成人数相等的两队，分别以横排站在场地两端界线外，当主持竞赛者在边线中点把

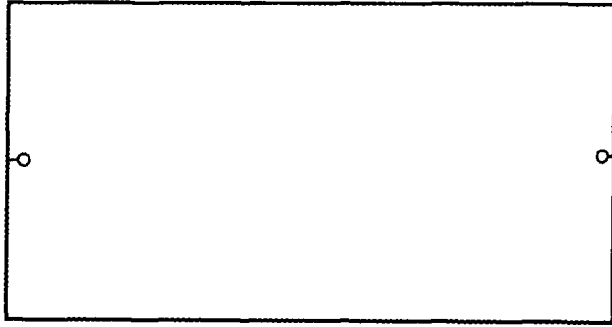


图 1-2

近似现代足球大小的球抛向场地中心点后，两队便向球落地点奔跑抢球，随即展开攻守对抗。竞赛以球进筐为得 1 分，累计得分多者胜，而每进一球都需按开始时的程序重新开始。为使游戏比赛合理进行，1892 年，奈史密斯对比赛场地作了分三段区域的规定（通常以进攻为例称为后场、中场和前场，如图 1-3）。同时制定了 13 条比赛规则，如不准个人持球跑、限制攻守对抗中队员之间身体接触部位，以及对悬空的篮筐装置设定明确要求等。一直到 1915 年在美国国内才统一了必须执行的比赛规则，其中重要的几项规定有：比赛时间分为前后两节，各节 15 分钟，节间休息 5 分钟；比赛结束双方打成平局时，若双方队长同意，可延长比赛时间直至先投进一个球的队为胜；对掷界外球规定 5 秒钟内完成，若超过 5 秒钟，裁判员可判其违例，由对方掷界外球；某一方队员累计犯规三次时，判对方投中一个球；还规定可以用单、双手运球，但不允许用脚踢球，不准用手或者脚对对方队员进行打、推、拉、绊、捶，违者记一次犯规，若第二次犯规就判犯规者停止比赛，直至对方投进一个球方允许其进入场地参赛；出现故意或具有伤害性的犯规时，取消犯规者该场比赛的资格，而且不得换人等。在此之后，

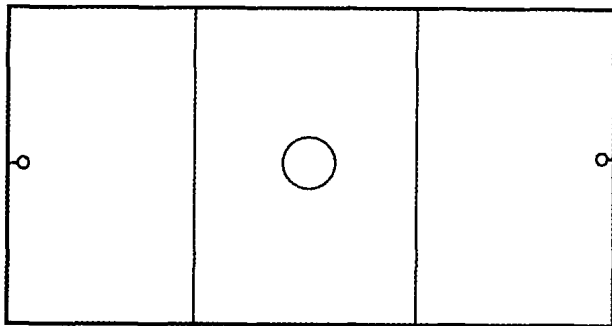


图 1-3



实用篮球战术图解

比赛场地又逐步变革，增画了各种区位的限制线，如中圈以及罚球线（如图1-4），不久又增加了中线（如图1-5）。到1893年，形成近似现代的篮板、篮圈和篮网，

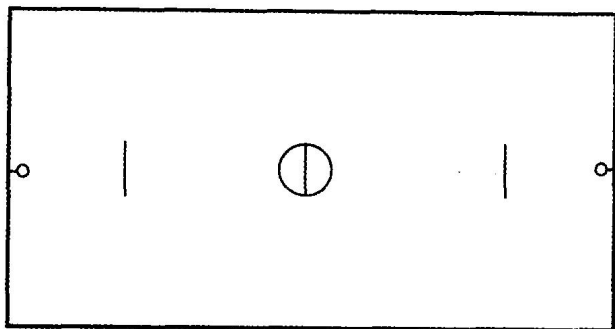


图 1-4

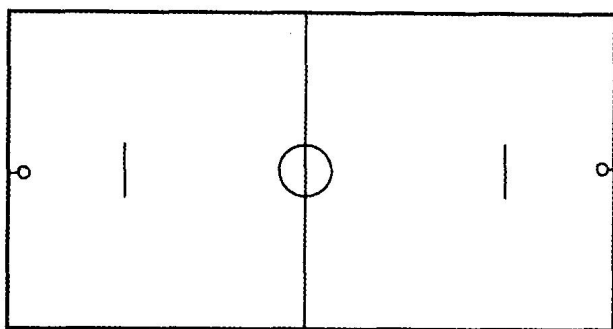


图 1-5

篮圈后部的挡网也由木质制作的不规则的挡板替代并与篮圈连接，近似于现代使用的篮板装置。至此，竞赛程序改由中圈跳球开始（如图1-6），赛中的队员也有锋、卫的位置分工，前锋、中锋在前场进攻，后卫负责守卫本篮和把球传给中场和前场的中锋和前锋，篮球游戏在试行中不断地完善。上场比赛人数逐步缩减为每队10人、9人、7人，1893年定为每队上场5人。1904年在第3届奥林匹克运动会上第1次进行了篮球表演赛。至20世纪20年代末，国际间虽没有统一的规则，但球场也有了电灯泡式的限制区，罚球时的攻、守队员分列站位（如图1-7、图1-8）。此时攻守技术较简单，普遍是双手做几个传、投的基本动作，竞赛中主要是以单兵作战为主要攻守形式，战术配合还在朦胧时期，篮球运动处于初始阶

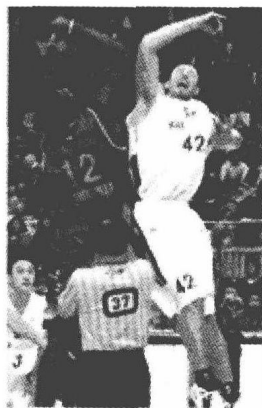


图 1-6



段。1891~1920 年左右, 篮球运动由于富有趣味性, 迅速在美国各类学校中推广, 1908 年美国制定了全国统一的篮球规则, 并有几种文字出版, 发行于全世界, 并于 1926 年开始有了职业篮球队联赛。在这一时期, 篮球运动也伴随着美国文化、宗教的扩张, 通过基督教青年会组织以及教师、留学生间的交流, 先后向美洲、欧洲、亚洲、澳洲及非洲个别国家和地区逐渐传播。

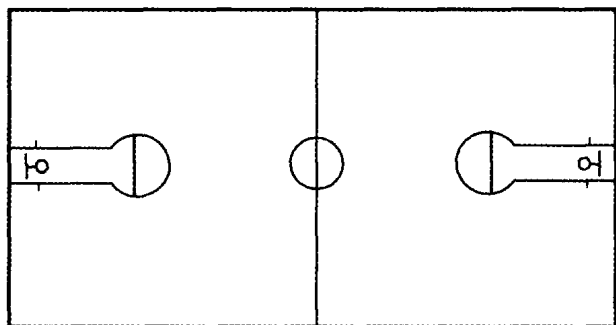


图 1-7

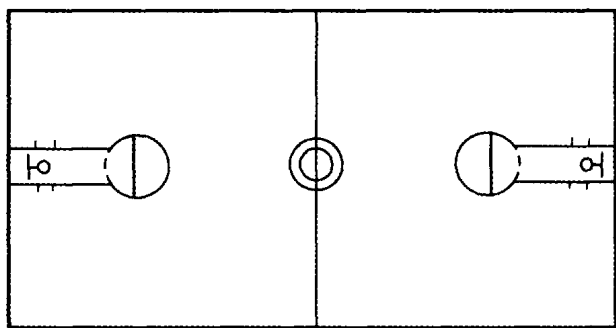


图 1-8

(二) 完善、推广时期 (20 世纪 30~40 年代)

进入 30 年代,^① 篮球运动迅速向欧、亚、非、大洋四个洲的许多国家推广发展, 技术水平不断提高, 单兵作战的基本形式逐渐被集体间的相互配合所充实。为了适应并推动世界各国篮球运动的普及和发展, 1932 年 6 月 8 日在瑞士的日内瓦由葡萄牙、阿根廷等欧、美 8 个国家的代表酝酿组织国际业余篮球联合会, 会上以美国大学生篮球竞赛规则为基础, 初步制定了国际间统一的 13 条竞

^① 有关年代的表述未作特殊说明, 本书均指 20 世纪××年代。



实用篮球战术图解

赛规则：规定了竞赛人数稳定在 5 人；场地上增改了进攻限制区（即当时将电灯泡罚球区扩大为直线罚球区的 3 秒限制区，如图 1-9）；进攻投篮时，防守者犯规，若投中则加罚一次球，若不中则加罚两次球；竞赛时间由女子 8 分钟、男子 10 分钟一节共四节，改为 20 分钟一节共两节；进攻队在后场得球必须在 10 秒钟内过中线，并不得再回到后场等。1936 年第 11 届奥运会上篮球运动被列为男子正式竞赛项目，奈史密斯博士为那届奥运会篮球项目的前三名颁发了奖牌，获得前三名的是三个北美球队，美国队在室外下雨的场地中战胜加拿大队获得了金牌，奈史密斯的祖国加拿大获得了银牌，而墨西哥队则获得铜牌。奥运会后，国际业余篮球协会（FIBA）宣告成立。同年，中国加入国际篮联，国际篮联出版第一部国际统一的篮球规则，对比赛规则作了统一规定并不断充实。自此，竞技篮球运动正式诞生，并成为一项现代竞技运动，开始登上国际竞技舞台。

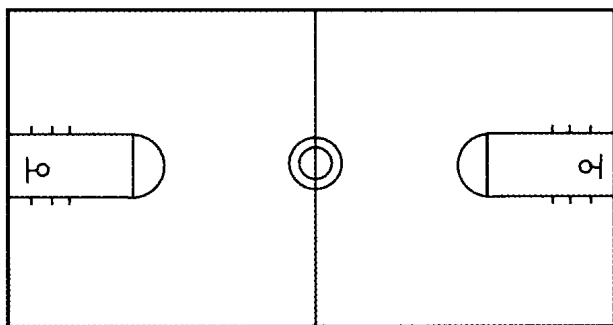


图 1-9

1939 年 11 月 28 日詹姆士·奈史密斯博士逝世，终年 78 岁。进入 40 年代，随着篮球技术、战术的不断演进、发展，高大队员开始涌现，篮球规则也进行了补充和修改，例如，严格了侵人犯规罚则和违例罚则；篮板有了规范的长方形和扇形两种（如图 1-10，1-11）；球场上的中圈分为跳圈和禁圈两个同心圆，球场罚球区的两侧至端线，明确分设了争抢篮板队员分区站位线等（如图 1-12）。篮球技术、战术不断发展、充实，并各成体系地向集体对抗性方向发展。到 40 年代末，进攻中的快攻、掩护、策应战术，防守中的人盯人防守、区域联防等战术阵形和配合，已被各国篮球队所应用，篮球运动在国际间进入完善、推广的新阶段。1949 年，美国成立“国家篮球协会”，即 NBA，统一领导当时全美 21 支职业篮球队，也推动了世界篮球运动的发展。

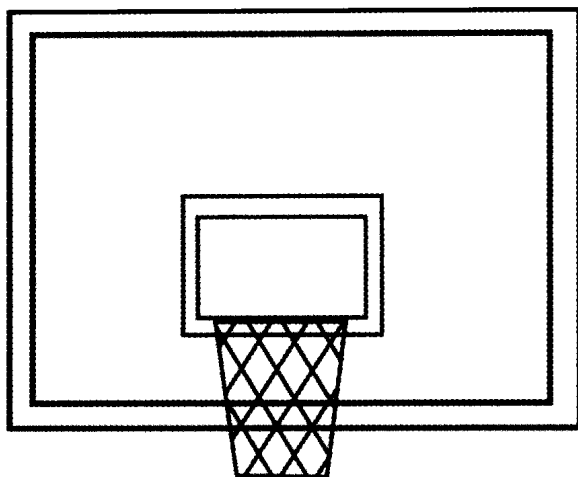


图 1-10

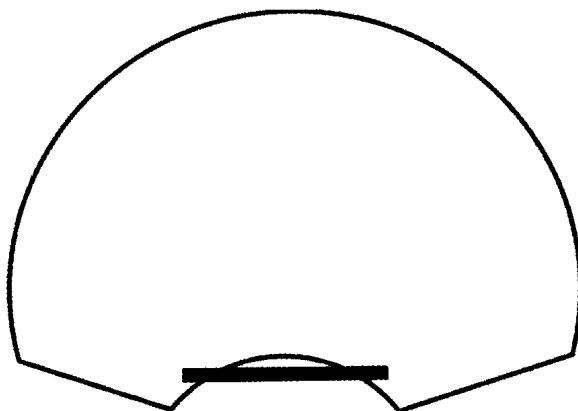


图 1-11

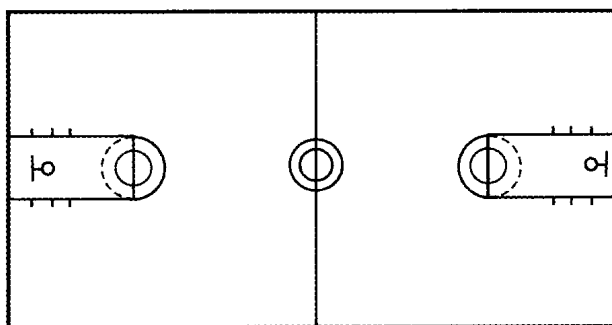


图 1-12



(三) 普及与发展时期 (20 世纪 50~60 年代)

由 40 年代末进入 50~60 年代后, 篮球运动在世界范围内广泛普及, 国际篮联的会员国迅速增加, 国际大型运动会都将篮球列为正式比赛项目; 特别是随着篮球运动技术、战术的创新发展, 竞赛规则对技术、战术的不断制约和相互促进, 1952 年和 1956 年第 15、16 两届奥运会的篮球比赛中, 出现了多名两米以上的巨人, 篮球运动员的高度开始成为现代篮球竞赛中决定胜负的重要因素之一。由此, 一种固定型的利用高大队员强攻篮下的中锋打法风行一时, 高大队员威震篮坛的趋势, 给国际篮球运动带来了新的冲击, 迫使篮球规则在场地方面进行变化。国际业余篮球联合会曾两次扩大篮球场地的“限制区”(也叫“3 分区”)(如图 1-13、图 1-14、图 1-15); 在区域划分和时间上对进攻队加强限制, 还规定, 一个队控制球后, 必须在 30 秒内投篮出手。60 年代初有关 10 秒和球回后场的规定, 一度因 1960 年第 17 届奥运会后取消了中场线改画边线的中点而中止。

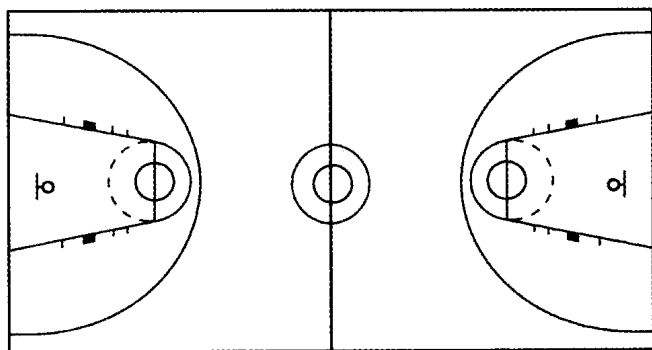


图 1-13

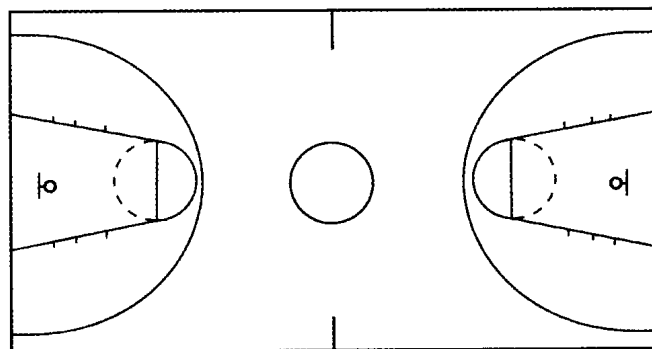


图 1-14



1964年第18届奥运会后，又恢复了中场线，这些规定又继续执行。攻守区域的限制、高度与速度的交叉渗透互相促进，有力推动了攻守技术、战术的全面发展。例如，进攻中的快攻、移动掩护突破进攻等与防守中的全场人盯人防守，便成为当时以快制高、以小打大的重要手段。至60年代末，世界篮球运动开始形成以美国队为代表的高度与技巧相结合的欧洲型打法，以苏联队为代表的高度、力量和速度相结合的欧洲型打法，以韩国、中国队为代表的低、快、灵、准相结合的亚洲型打法，篮球运动跨入了普及、发展的新时期。

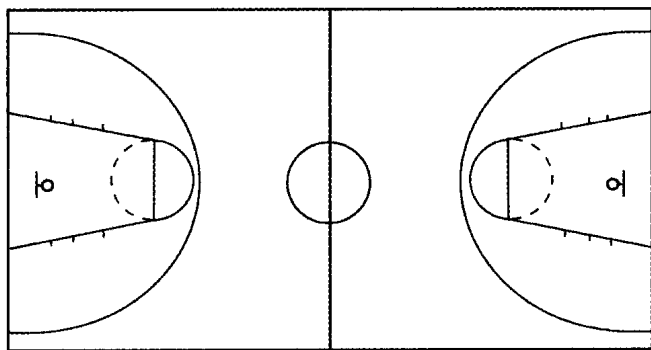


图 1-15

1960年第1届世界男子篮球锦标赛在菲律宾举行；1963年，亚洲业余篮球联合会成立；1965年，第1届亚洲女子篮球锦标赛在韩国举行。

(四) 全面提高时期（20世纪70~80年代）

70年代是高度、技术、速度相结合、相统一并持续发展的阶段，世界强队的身高增长到惊人的程度。参加第八届世界男篮锦标赛的队员，身高2m以上的多达48人。前苏联队平均身高2.02m，前南斯拉夫队平均身高1.99m，美国队平均身高1.98m。这些高大队员既有高度又有速度，能里能外，技术全面，充分体现了“大个队员小个化”的特点。70年代的篮球运动把高度、技术、速度、身体、意志、战术诸多因素融为一体，在比赛中展开高速度、高强度的全面对抗，快攻成为各队进攻中首先采用的锐利武器。高空优势体现在篮下的争夺，篮板球的争抢在篮圈水平面之上，投篮技术中出现了空中换手投篮，各种单、双手扣篮。高超的技巧表现在传球、运球动作熟练，运用自如。投篮命中率高达50%以上，比分迅速提高，第8届世界男篮锦标赛全部59场比赛中，有30场一个队得分超过100分。