



移动进攻法集锦、教学与训练

林克明 范纺纺 著

XIANDAI
LANQIU
JINGONG
ZHANSHU

现代
篮球
进攻
战术

河南教育出版社

现代篮球进攻战术

——移动进攻法集锦、教学与训练

林克明 范纷纷 著

河南教育出版社

现代篮球进攻战术

——移动进攻法集锦、教学与训练

林克明 范纷纷 著

责任编辑 范敬儒

河南教育出版社出版发行

河南潢川师范印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.125印张 170千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1-5000册

统一书号 ISBN 7-5347-0662-9/G·555

定 价 2.60元

前

言

移动进攻法，是现代篮球运动最先进的进攻战术。它可以灵活机动、多变地对付各种防守形式，其攻击性之猛烈，已被篮球界所公认和运用。它代表了当前世界篮球进攻战术发展趋势。

本书是通过篮球教学与训练工作的实践，和参考世界各强队成功的战例与训练方法而写成的。书中创编了35套有实战意义的移动进攻战术，和220个有实际效果的教学与训练方法。这些战术和训练方法，集中地代表了目前篮球界最新颖的手段，适用于各个级别的球队。希望能对广大教练员、运动员、篮球教师及篮球爱好者有所裨益，对提高篮球运动的进攻能力和教学与训练水平有所帮助。

由于时间仓促及水平有限，书中不当甚至错误之处，诚恳欢迎读者批评指正。

编 者

1989年5月

图

例

- 球
- 进攻队员
- ⑥ 进攻队员 6 号持球
- △ 防守队员
- ⊗ 教练员或固定队员

————→ 队员移动路线

-----→ 队员传球路线

~~~~~→ 队员运球路线

———( 掩护

———o——→ 转身

———→: 急停

———→ 投篮

———  
———> 夹击

|     |                         |     |
|-----|-------------------------|-----|
| 第一章 | 移动进攻法概述·····            | 1   |
| 第一节 | 移动进攻法的概念·····           | 1   |
| 第二节 | 移动进攻法的形成与发展·····        | 2   |
| 第三节 | 移动进攻法的特点与应具备条件·····     | 13  |
| 第四节 | 移动进攻法的原则·····           | 18  |
| 一、  | 移动进攻战术配合的总体原则·····      | 18  |
| 二、  | 移动进攻战术配合的具体原则·····      | 20  |
| 三、  | 编制移动进攻战术的原则·····        | 22  |
| 第二章 | 移动进攻战术形式、移动与基本配合·····   | 24  |
| 第一节 | 移动进攻战术的形式·····          | 24  |
| 第二节 | 移动进攻战术的移动与基本配合·····     | 34  |
| 第三章 | 移动进攻战术方法·····           | 45  |
| 第一节 | 移动进攻人盯人防守·····          | 45  |
| 一、  | 移动进攻人盯人防守应注意的问题·····    | 45  |
| 二、  | 移动进攻半场人盯人防守战术的方法·····   | 46  |
| 三、  | 移动进攻全场紧逼人盯人防守战术的方法····· | 79  |
| 第二节 | 移动进攻区域联防·····           | 91  |
| 一、  | 移动进攻区域联防应注意的问题·····     | 92  |
| 二、  | 移动进攻区域联防战术的方法·····      | 92  |
| 第三节 | 移动进攻区域紧逼·····           | 125 |
| 一、  | 移动进攻区域紧逼应注意的问题·····     | 126 |
| 二、  | 移动进攻半场区域紧逼战术的方法·····    | 127 |
| 三、  | 移动进攻全场区域紧逼战术的方法·····    | 137 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第四章 移动进攻战术教学与训练 .....      | 147 |
| 第一节 移动进攻教学与训练的目标 .....     | 147 |
| 第二节 移动进攻教学与训练的方法和步骤 .....  | 148 |
| 第三节 移动进攻教学与训练应注意的问题 .....  | 158 |
| 第四节 移动进攻战术练习方法 .....       | 160 |
| 一、脚步动作、摆脱抢位与移动的练习方法 .....  | 160 |
| 二、二、三、四人移动、传切配合的练习方法 ..... | 176 |
| 三、多球强化训练方法 .....           | 190 |
| 四、定量强化训练方法 .....           | 224 |

# 第一章 移动进攻法概述

## 第一节 移动进攻法的概念

移动进攻法(shuffle offence)，又称频繁换位进攻法、传球进攻法、连续机动进攻法。还有人把它称为机动传球进攻战术。

移动进攻，就是进攻队不论是队员还是球的移动，是在没有预定指令的情况下，按照一定的原则，有组织的、协调一致的联合行动。是利用紧密、频繁、随机的穿插跑动、切入、换位、掩护和策应，借助传球和少量的突破运球，把进攻的基础配合有机地结合起来，所组成的一种能充分发挥队员个人特长和集体力量，始终保持进攻连续性、灵活机动的全队进攻战术组织形式。

移动进攻的基本目的，是在快速跑动中，有控制、有组织的进行攻击。充分地、灵活地、最大限度地发挥每个队员的能力。紧紧抓住队员获得的每一次战机，有效地利用或扩大对方出现的漏洞，限制对方水平的正常发挥，使对方顾此失彼，防不胜防，增加有效进攻的机会和次数，取得比赛的主动权和最后胜利。

移动进攻法的出现，促使篮球比赛中的攻守双方的竞争程度更加激烈、精采，对抗程度也愈加猛烈，比赛攻守转换的速度明显加快。它是一种简单、易行、多变、多功能，实效性强，杀伤力大的最新打法。它的出现，使世界篮球运动



的进攻战术进入了更“精”的阶段，也使篮球运动的进攻战术结构有了新的发展。同时，对篮球运动中的防守体系又提出了新的难题。它是目前世界上最为流行的一种进攻战术。

## 第二节 移动进攻法的形成与发展

篮球运动，自1891年由美国麻萨诸塞州，斯普林菲尔德（旧译春田）市基督教青年会训练学校体育教师詹姆士·奈史密斯博士发明以来，同其它事物发展一样，由简到繁，由低级到高级，由不全面到比较全面，日趋完善合理、精采。它是从一般人的集体性的游戏和单一、简单的技术，发展到目前具有复杂运动技巧的世界体育运动项目。当前，世界男、女优秀篮球运动员必须具备：高大的身材，良好的身体素质，高超的技巧，且能攻守兼备，活动范围大且快速，适应强烈的竞争对抗，和强烈的战术配合意识及能力。而现代篮球运动的全队进攻战术，正从原来的固定、机械、呆板的阵地进攻，发展到灵活、机动、多变的移动进攻战术。

那么，最什么原因促使篮球运动进攻战术朝着移动进攻方向发展呢？概括讲：

1、篮球理论知识不断更新，规则不断修改、补充和完善，推动了篮球运动朝着快速、移动方向发展。

从规则条款上看，篮球运动自1892年第一部篮球规则（即原始制定的13条比赛规则）问世以来，已发展到了现行的九章九十三条，且另加了规则注解部分。规则条款的不断增加，使篮球运动从低级向高级，由不完善不系统，发

展到比较完善比较系统，使比赛更加精采、完善。保证了篮球运动朝着健康、激烈、文明的方向发展。

从比赛的场地变化上看，由不限制：100呎(30.5米)×50呎(15.25米)(分前、中、后三个区域)；26米×14米，发展到现在的28米×15米，分前、后两个半场，并带有限制区和三分投篮区的正规比赛场地。场区面积一定，队员要想得高分，取得比赛胜利，就必须增加移动，来寻找更多的攻击点。

在限制进攻队员的区域上，1952年和1956年(第15、16届奥运会后)，由于高大队员的出现，二次扩大了限制区，罚球区成了梯形。限制区的扩大，限制了高大队员在篮下活动的范围，也促使了高大队员掌握全面技术，进而出现了打高度与速度并重的局面。

1972年重新恢复中线，增加球回后场规定，限制进攻队把球推进到前场后的进攻区域，促进了防守队抢断球技术的发展和运用。因而，紧逼防守和移动进攻战术就出现了。

1984年——1988年规则中，除了扩大了场地面积外，还增加一条“分别从球场两端篮圈中心垂直线与地面的交点为圆心，以6.25米为半径(至弧线外沿)，各画半圆弧线的三分投篮线。”三分投篮区设立后，使巨人一统篮下的情况有所转变，也使高大队员与小个队员在篮下争夺的矛盾得到了缓解。实际上，三分投篮区的设立，扩大了进攻队得分的区域，给每个投篮队员提供了提高每次中篮分值的位置和机会。所以，随着得分区域的不同和变化，各队进攻时，都力争保持内外结合，能内能外，扩大移动范围，加快移动速度，增加远投得三分的机会，以便提高每次进攻的质量和

中篮的效益。

从比赛的时间变化上讲，由不限时间，上、下半场各打 15 分钟，比赛分 4 节，每节打 8 分钟，（美国职业篮球比赛时间现在仍打 4 节，每节打 12 分钟，共打 48 分钟）。发展到现在上、下半时各打 20 分钟。由于时间是限定的，每个队都认识到，要增加得分机会，就必须增加进攻次数，要做到这一点，需要加快进攻节奏，充分利用限定时间内的每一次进攻机会，加快进攻战术的速率。因此，过去那种固定落位，阵地式打法，已不能适应进攻战术发展的需要。进攻战术的出路，只能朝着充分利用有限的比赛时间，尽最大努力加快比赛速度的移动方向发展。

从制约进攻队员和进攻队时间的规则变化上分析。1932 年规则中增加了“3 秒违例”，限制了进攻队员在限制区内活动的时间。同时，也要求进攻队员在限制区内移动要快速。1980 年增加了“5 秒违例规则”，它限制了控制球队员在掷界外球时，罚球时，场内控制球被对方严密防守时的可持球时间。迫使控制球队员传球要迅速，不可随意拖延个人持球不动的时间。1932 年还增加了“10 秒违例规则”，它的规定，加快了进攻队将球由后场推进到前场的速度，促进了快攻技术的发展。同时，也给防守队的堵截提供了条件。1956 年，增加了“30 秒规则”，明确地限制了一个队，在场上控制一个活球时，到投篮出手的时间，制止了打“拖延球”的战术。要求进攻队员始终有一个进攻的时间观念，迫使进攻队不得不加快进攻的速度和节奏。

由此可见，篮球运动在长达近百年的历史进程中，随着竞赛规则的多次修改与演变，其技术、战术都得到了相应的

发展。同时，技术、战术的发展反过来又对规则提出了新的课题，二者处于不断的矛盾运动之中。为了掌握这一矛盾变化规律，更细微地了解规则修改与演变内容，对技、战术发展的影响。请参阅“历次篮球规则修改与演变及对篮球运动的技术、战术发展情况归纳表”。

历次篮球规则修改与演变对篮球  
运动的技战术发展情况归纳表

| 年 代   | 规则修改与<br>演变内容                               | 技 术 变 化                       | 战 术 变 化                                            |
|-------|---------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1894年 | 比赛开始与中<br>篮后，均在场<br>地中间跳球。                  | 单手大抡臂和双手<br>抛传球技术出现并<br>得到发展。 | 跳球快攻配合出<br>现，长传快攻发<br>展，抢断球，抢篮<br>板球及快攻战术相<br>继出现。 |
| 1897年 | 改“九人制”<br>比赛为“五人<br>制”，取消原<br>规则不能越区<br>规定。 | 促进运动员掌握能<br>攻能守的全 面 技<br>术。   | “人在球前进攻”<br>(传切配合)，“胶<br>水式”盯人防守出<br>现，区域联防出现。     |
|       | 规定运球队员<br>可以投篮。增                            | 变向运球，换手运<br>球出现后，又发展          | 掩护、阻挡等战<br>术配合出现，换位                                |

|       |                                        |                              |                                             |
|-------|----------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|
| 1908年 | 加“五次犯规取消比赛资格”的规定。                      | 到运球转身、背后运球。                  | 防守配合出现。“拖延球战术”出现。“五人二线”盯人防守发展为固定区域防守。       |
| 1929年 | 明确“持球移动”概念及要求。                         | 变速、弧形、迂回等切入技术出现并发展。          | “8”字形进攻战术出现，人盯人防守发展到协防、夹击等配合。               |
| 1930年 | 提出“防球太甚”和“防人太甚”的概念。                    | 防守技术要求“垂直面”，促进防守技术向正确方向发展。   | 防守的“整体性”提高，区域联防处于全盛时期。各种攻联防战术相继出现并发展。       |
| 1932年 | 增加“十秒”规则，增加“三秒”规则，提出“带球跑”的概念，确定中枢脚的辨认。 | 促进快速技术发展，中远投受到重视，要求高大队员技术全面。 | “血液循环式”(区域盯人)战术出现，制止“拖延球”战术，战术灵活性加强，形式趋向多样。 |
| 1936年 | 投中、罚中均在端线掷界外球。                         | 攻守对抗激烈，素质与技术紧密结合。            | 攻防转换加快，比赛连续性加强，                             |

|       |                                    |                                            |                                                       |
|-------|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|       | 外球继续比赛。                            | 合，扣篮技术出现。                                  | “混合防守”等战术出现。                                          |
| 1940年 | 投篮队员被侵犯，投中加罚一次，未中罚球二次。             | 篮下勾手，空中转体单手等投篮技术出现。防守技术要求更高。冲撞防守队员的投篮动作出现。 | 空中争夺加剧，更注重整体配合，“持球有理出现”。“混合防守受到重视”“一人盯人”，“四人联防”的战术出现。 |
| 1948年 | 女子规则修改与男子相同，限制区的底部宽从1.80米扩大到3.60米。 | 促进女子动作“男子化”，跳投技术得到发展。中、远投技术受到普遍重视。         | 女子攻防战术得到发展。战术变化形式更趋多样。争夺点逐渐由篮下向四周扩展。                  |
| 1952年 | 限制区的底部宽从3.60米扩大到6米。                | 限制高大队员密集篮下的死抗硬打。促进高大队员掌握全面技术。              | 防守区域扩大，扩大联防，扩大盯人及全面盯人战术得到发展。                          |
|       | 增加三十秒规则，限制区形                       | 突、分、传、投等技术速度与速度紧密                          | 全场盯人战术得到发展，并且攻守                                       |

|       |                              |                                   |                                         |
|-------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| 1956年 | 状改为梯形。                       | 结合，一切技术均要求在高速中进行。                 | 转换速度加快，比分增加，紧逼人盯人战术得到全面发展。              |
| 1960年 | 最后五分钟和决胜期的犯规均罚球两次。           | 促进攻守技术朝着合理、正确等方向发展。               | 加重处罚“犯规战术”，注重运动员的文明道德行为。促进篮球运动健康发展。     |
| 1972年 | 恢复中线，增加球回后场规定，增加“十次”犯规及罚则。   | 有利于防守技术的发展，制止粗野动作的蔓延。“抢断球”技术运用普遍。 | 全场区域紧逼，半场区域紧逼移动进攻战术出现。                  |
| 1976年 | 增加“追加罚球”和“三代二”罚球规定。          | 促进各种投篮技术发展，对“封盖”投篮技术要求提高。         | 全场区域紧逼，半场区域紧逼和扩大盯人防守战术已被各队员灵活运用。        |
| 1980年 | 增加“5秒”违例规则。“10次犯规”罚则改为“8”次，对 | 平步、攻击步、碎步、迫近步等攻击性防守技术出现，促进防守技术提高。 | 各种防守战术变化更趋灵活多样，防守战术的攻击性加强，夹击配合受到充分重视。克服 |

|       |                                                                                       |                                                                   |                                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|       | 投篮队员的犯规区分为投篮前的犯规和投篮后的犯规。                                                              |                                                                   | “持球有理”倾向。                                                    |
| 1984年 | 场地扩大(23×15), 增加“三分投篮区,” “三十秒”累积计算, 增加“一罚一”罚则, “8次犯规”罚则改为“7次”。加重对“故意犯规”和“教练员的技术犯规”的罚则。 | 个人防守能力和“突破技术”, 运投技术等得到很大发展。抢篮板球(远投后的篮板球)技术和意识将有新变化和认识, 投篮准确性要求更高。 | 促进比赛速度的继续提高, 力争快速反击, 进攻战术普遍朝着大范围的频繁移动发展。防守战术将十分重视多种防守术的综合运用。 |

2、篮球运动员身体素质和身材的不断提高; 技术水平日趋完善, 对抗程度逐渐加强和发展, 为加快比赛速度, 扩大攻守面积, 提供了良好的身体条件, 奠定了移动进攻战术发展的基础。

当前, 世界强队的身高不断增长。男篮的平均高度都在二米左右。第10届世界男篮锦标赛上的前三名, 美国、苏



联和南斯拉夫队平均身高均超过了2米。前12名中，有11个队超过了1.97米。我国男篮目前的平均高度，也在1.95米以上。国际强队中锋队员的身高通常在2.05—2.20米或更高，前锋队员身高在1.95—2.05米，后卫队员中也出现身高在1.95米以上的队员。女篮的身高也明显提高，中锋队员的身高已超过2米。如参加第23届奥运会决赛的前12名队的平均身高达1.85米。这些队员不仅身材高大，而且素质强他们的速度、力量、耐力、柔韧性都大大超过了过去。特别是弹跳力惊人，男子封盖能力和篮板球争夺的制高点，均达3.30米—3.60米或更高。女子已出现了扣篮队员。其技术动作，不仅全面，而且力量性强、速率快，空中控制面积大，自控时间长。女子技术动作已逐渐“男子化”。因而，有良好的身材和素质作基础，技术动作的技巧性和对抗性，也就随之得到了发展和加强。在防守上，防守队员已不是被动的随防，而是善于运用灵巧多变的步伐，把被动防守，变成主动的行动，防守动作都是带有攻击性的。对有球队员是抢、拍、打、挑或夹击、围守。对无球队员则是错位防守，卡位置、封角度，最大限度地制约进攻队员的行动自由。那么。为了对付防守技术的新发展，在规定的场地和时间中，创造更多的进攻机会，更多的攻击点，扩大攻击面积。在进攻上进攻队员已打破了以往那种每人死攻一点，或围绕篮下固定进攻方式，而是利用优越的身体素质，扩大活动范围，加快速跑、运、传、投的速率。在移动中，利用假动作，速度或与同伴的默契配合，寻找接球进攻的机会。运用时间差、空间差、位置差，来争抢进攻点和进攻位置。把攻守争夺焦点逐渐由篮下向四周扩展，加大攻击面积。队员从控制地面优势