



实用篮球战术丛书

SHIYONG LANQIU ZHANSHU CONGSHU

进攻区域联防

谭朕斌 著

人民体育出版社

实用篮球战术丛书

进攻区域联防

谭朕斌 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

进攻区域联防 / 谭朕斌著. - 北京: 人民体育出版社,
2009

(实用篮球战术丛书)

ISBN 978-7-5009-3621-3

I. 进… II. 谭… III. 篮球运动-区域防守 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 042348 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 7 印张 175 千字
2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3621-3

定价: 16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

图 例

○ ④ 队员，进攻队员；4 号进攻队员

④● 4 号持球进攻队员

× ×₄ 队员，防守队员；4 号防守队员

~~~~~> 运球路线

-----> 传球路线

————> 队员移动路线

————||> 投篮

————( 掩护

# 出版说明

近年来，各种篮球赛事在我国蓬勃开展，CBA、CUBA 以及中国大学生超级联赛如火如荼，篮球运动日益受到广大青少年的喜爱。

我们策划了这套《实用篮球战术丛书》，共 6 册，基本上涵盖了所有篮球常用的进攻与防守战术。应广大读者的需求，即将陆续出版，以飨读者。

## 前 言

无论一支球队采用何种进攻战术，其目的都是力争在拥有球权时进攻得分。作为一名教练员，其责任就是教给队员在拥有球权时怎样根据具体情况采用最有效的进攻得分方式。在选择进攻战术时，有许多问题需要考虑，但最重要的应该有两方面：一是你的队员是否能够掌握并运用好这种进攻战术？二是这种进攻战术能否充分发挥队员的特点和能力？进攻区域联防战术是现代篮球进攻战术体系的重要组成部分。随着现代篮球防守攻击性、针对性、整体性的提高，区域联防战术的广泛运用，熟练掌握并灵活运用进攻区域联防战术对取得比赛胜利至关重要。

《进攻区域联防》一书以全新的编写思路，在大量阅读各类篮球战术资料的基础上，仔细研究，精心编写。其主要特色：

一是条理清楚、层次明晰、易于查阅。全书由两部分组成，第一部分为进攻区域联防的基本理论，主要包括：进攻区域联防的基本要求、主要阵形和基本方法；第二部分为进攻区域联防的具体战术配合方法，这是本书的重点内容。按进攻“2-1-2”“2-3”“3-2”和“1-3-1”区域联防分别介绍进攻战术配合方法，读者可根据自己的实际需要方便查阅。

二是针对性和实用性强。本书注重从篮球比赛的实际出发，重点介绍进攻区域联防的战术配合方法，以务实为主。书中所介绍的每一种进攻战术配合方法均由进攻落位阵形、战术目的、战术配合方法、配合变化以及要点提示组成。读者可依据以下顺序



快速选择所需战术：1. 明确进攻何种类型的区域联防；2. 根据球队的特点和能力选择合适的进攻落位阵形；3. 根据战术目的选择具体的战术配合方法；4. 为不断提高战术配合的应变性和针对性，可进一步参考配合变化和要点提示。

三是战术配合方法丰富。本书共介绍了约 70 个进攻区域联防的战术配合方法，涵盖了各种类型的进攻区域联防战术，可基本满足不同层次的教练员和运动员进攻区域联防的实际需要。本书也适用于体育学院篮球专业本科生、研究生，以及其他对篮球运动感兴趣的人士，还可作为业余训练和竞赛的战术参考用书。

在本书的编写过程中，得到了首都体育学院硕士研究生陈浩、罗海军、乔博识、刘华剑的支持和帮助，在此真诚地感谢他们付出的辛勤努力。

由于水平有限，书中的疏漏及错误之处在所难免，衷心地欢迎广大读者对本书提出宝贵意见。

谭朕斌

2009 年 5 月 10

# 目 录

## 第一部分 进攻区域联防战术的基本理论

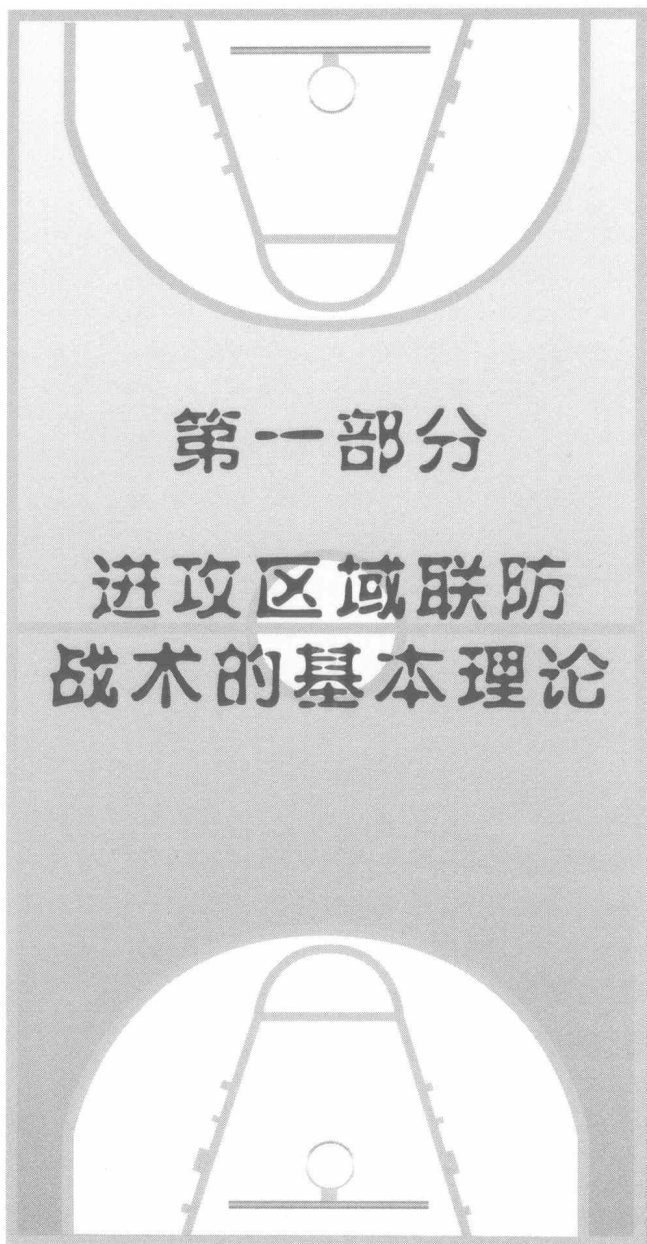
|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 一、进攻区域联防的基本要求 .....         | (3)  |
| (一) 区域联防的战术特点 .....         | (3)  |
| (二) 进攻区域联防的基本要求 .....       | (4)  |
| (三) 进攻区域联防各位置队员的职责和要求 ..... | (5)  |
| 二、进攻区域联防的主要阵形 .....         | (6)  |
| (一) “1-3-1” 阵形 .....        | (7)  |
| (二) “2-1-2” 阵形 .....        | (8)  |
| (三) “1-2-2” 阵形 .....        | (10) |
| 三、进攻区域联防的基本方法 .....         | (13) |
| (一) 加重局部负担 .....            | (13) |
| (二) 三角传球 .....              | (14) |
| (三) 中区策应 .....              | (14) |
| (四) 突破分球 .....              | (14) |
| (五) 溜底线 .....               | (15) |
| (六) 背向切入 .....              | (16) |
| (七) 场角进攻 .....              | (16) |





## 第二部分 进攻区域联防的战术配合

- 一、进攻“2-1-2”区域联防的战术配合方法 ..... (19)
  - (一) “2-1-2”区域联防的特点 ..... (19)
  - (二) 进攻“2-1-2”区域联防的战术配合方法 ..... (20)
- 二、进攻“2-3”区域联防的战术配合方法 ..... (78)
  - (一) “2-3”区域联防的特点 ..... (78)
  - (二) 进攻“2-3”区域联防的战术配合方法 ..... (79)
- 三、进攻“3-2”区域联防的战术方法 ..... (123)
  - (一) “3-2”区域联防的特点 ..... (123)
  - (二) 进攻“3-2”区域联防的战术配合方法 ..... (123)
- 四、进攻“1-3-1”区域联防的战术方法 ..... (168)
  - (一) “1-3-1”区域联防的特点 ..... (168)
  - (二) 进攻“1-3-1”区域联防的战术配合方法 ..... (169)



## 第一部分

# 进攻区域联防 战术的基本理论



进攻区域联防是针对区域联防的阵形及其战术特点,结合本队的实际情况,组织相应的进攻落位阵形,有目的地通过传球、队员穿插移动以及运用各种进攻战术基础配合,破坏对方的防御部署,以创造良好的内、外线进攻机会的阵地进攻战术。

进攻区域联防战术的特点是:在了解并掌握区域联防特点和规律的基础上,采用与防守队形相应的进攻队形,占据其薄弱地区,通过球的转移和人的移动,加重局部防守的负担,在局部区域形成以多打少的有利局面,从而创造良好的进攻机会。

进攻区域联防时,要统一战术思想,强调快攻及第一次攻击的效率。利用传切、突分、掩护、策应等进攻战术基础配合,加重对方局部区域的负担、内外结合地调动对手并实施攻击,同时注意拼抢篮板球和防守对方快攻。进攻区域联防对队员投篮的命中率、稳定性以及传切配合的默契程度和比赛作风提出了较高的要求。

## 一、进攻区域联防的基本要求

### (一) 区域联防的战术特点

区域联防是由攻转守时,防守队员迅速退回后场,每名队员负责防守一定区域,严密防守进入自己防区的球和进攻队员,并与同伴密切协同防守,随着球的移动,通过集体的呼应和积极的滑动来调整防守位置,用一定的队形,把每个防守的区域有机地联系起来,从而形成一个严密和有机的防守阵形体系,有效遏制对方的内线攻击。区域联防最突出的特点是:

1. 以球为主,随球移动,对持球队员采取人盯人的防守,其他防守队员根据球的转移,不断地调整 and 选择正确的防守位置,加强对有球区域和篮下的防守。



2. 由于区域联防的队员所处的位置较为固定，分工明确，因此既有利于组织抢防守篮板球，又利于发动快攻反击。

因为区域联防的基本要求是每名队员负责防守一定区域，所以在不同队员防守区域的结合部必然存在漏洞，而且进攻队员通过有意识地移动和快速地转移球，容易在区域联防的某个局部形成人数上的优势；而不同阵形的区域联防都有其防守的侧重点，因此不同阵形的区域联防也必然存在其防守相对薄弱的区域。

现代篮球运动发展至今，对攻防两方面都提出了很高的要求。体现为在高速度、强对抗的情况下，对场上时间和空间的激烈争夺。对进攻方来说，如何通过快速合理的传球、移动和运用进攻战术基础配合来赢得进攻的时间和空间，以及如何有效把握稍纵即逝的进攻时机，已经成为在进攻中解决问题的关键。

### （二）进攻区域联防的基本要求

1. 进攻区域联防最积极有效的方法就是快攻。因此首先要提高阵地防守的效率和由守转攻的速度，力争在对方立足未稳、防守阵形尚未形成以前，主动抓住战机发动快攻。

2. 当防守已经组织好区域联防队形时，进攻队应针对防守队形，根据不同阵形区域联防的不同特点，采用插空站位的进攻队形，抢占防守的薄弱区域，争取在局部地区内，集中优势兵力，造成以多打少的有利局面。

3. 进攻队要以球的转移来调动对方的防守，利用声东击西、内外结合及威胁较大的传球，使对方疲于移动、补位而出现防守漏洞，从而创造良好的进攻机会。

4. 以人的移动调动防守，占据有利的进攻位置。由于任何区域联防都存在着一定的薄弱地区，因此进攻区域联防时，可利用人的移动插到对方防守的薄弱地区，在局部地区形成以多打少的局面。

5. 根据区域联防防守队员随球移动时面向球并集中对有球一

侧进行防守的特点,进攻队员要利用居中策应、溜底线、背插、底线运球突破、连续掩护等手段,造成防守队员人球兼顾的困难,破坏防守的整体布局 and 移动节奏,创造投篮机会。

6. 准确的中远距离投篮是进攻区域联防的重要手段。进攻队员应该利用两个防区的空隙果断地进行投篮。同时通过组织相应的战术配合创造更多的外线投篮机会,迫使对方扩大防区,从而为内线进攻创造机会。

7. 随时准备抢占有利位置,积极拼抢前场篮板,尽可能地创造二次进攻机会。同时要注意保持攻守平衡的队形,当投篮未中又没有抢获前场篮板球时,组织好由攻转守,延缓对方的反击速度。

### (三) 进攻区域联防各位置队员的职责和要求

任何攻防战术的具体实施者都是运动员,战术设计、攻防效果都必须以运动员的个人能力为基础。进攻区域联防各位置队员的职责和要求是:

#### 1. 组织后卫

应该是头脑清楚、战术意识强、技术全面、身体素质好,并具有较高的控制球与支配球能力的队员。此外,还应善于快速突破,具有宽阔的视野和良好的大局观、准确的中远距离投篮能力。在比赛中能及时识别对方所采用的联防阵形,提示全队灵活运用进攻队形,及时组织好进攻。为了保持攻守平衡,在本队投篮时应及时后撤退防,并能在快速退守中进行抢断和补防。由于由攻转守时常常处于防守的第一线,而且半场防守时又常常是防守对方的组织后卫,因此应具备良好的防守意识和防守能力。

#### 2. 小前锋或得分后卫

应该是本队身材较高大并具有较强拼抢篮板球能力的队员。具有



良好的大局观和攻守平衡意识，根据场上具体情况及时协助或代替己方组织后卫的位置，有能力在组织后卫离开其位置时暂时代替组织后卫；此外，还应该具备一定的突破和中远距离投篮能力，协助内线队员拼抢篮板球。由于进攻时多活动于外线，因此要具备良好的冲抢篮板球的意识和能力。由守转攻时积极参加快攻，由攻转守时及时防守对方快下队员，因而还应具备良好的体能、速度、防守意识和能力。

### 3. 大前锋或中锋

应该是本队身材高大的队员，有较好的灵活性和弹跳能力，具有良好的配合策应意识，能够控制好球并将球准确地传给切入的队员，必要时甚至能够拉到弧顶暂时代替组织后卫组织进攻。善于在罚球线附近及篮下进行各种方式的投篮，如各种转身跳投、急停跳投等。由于要和对方的内线队员对抗和拼抢篮板球，因此应该具备强烈的对抗欲望和拼抢篮板球的意识和能力，力争拼抢到篮板球二次进攻，必要时还应该积极参加快攻。

需要强调的是，每支球队尤其是初中级水平的球队，不可能每名队员都完全符合各位置的要求，因为每名队员在攻防技术、意识上都或多或少地存在欠缺。作为教练员，要从队伍的实际情况出发，依据每名队员的特点，在战术设计、人员配备、临场调配时做到扬长避短，最大程度地发挥本队队员的特长。正如 NBA 传奇教练菲尔·杰克逊所说：“一个好教练会把所有队员的优点都发挥出来，而一个拙劣的教练则会把所有队员的缺点都暴露出来。”

## 二、进攻区域联防的主要阵形

进攻区域联防行之有效的方法是趁对方立足未稳组织快速反



击。如果对方已经布置好区域联防的阵形或己方快攻能力不强，则应采取相应的进攻阵形落位，组织阵地进攻。

确定进攻阵形的原则是：根据区域联防的不同阵形，针对性地采用相应的进攻阵形；根据进攻的点、面，合理布置队员占据区域联防的薄弱区域，避免与防守队员形成一对一的站位，局部形成以多打少的优势，并始终保持攻守平衡。

下面是几种常用的进攻区域联防的落位阵形。

### （一）“1-3-1”阵形

#### 1. “1-3-1”阵形的基本落位

“1-3-1”阵形的基本落位如图 1-1 所示。通过中锋和其他内线队员的策应、穿插移动以及两侧队员的背插，可以做到内外结合，再局部形成二对一、三对二的有利局面，使对方在局部区域负担过重，从而有效地攻破对方的区域联防。

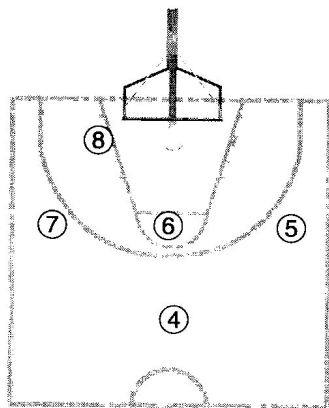


图 1-1





### 2. “1-3-1” 阵形的优点

“1-3-1”阵形落位，队员分布面广，可以拉开对方的防守阵形，为进攻提供必要的空间，易于在局部形成以多打少，发挥现代篮球运动员个人攻击能力强的特点。稍加变化就可以同时用于进攻区域联防或人盯人防守，使球队尤其初中级水平队伍的阵地进攻战术教学简单化。

### 3. “1-3-1” 阵形的缺点

只有一名队员落于后卫的位置，所以不利于防守对方快攻；只有一名队员在底线活动，不利于拼抢前场篮板球（通过强化队员冲抢篮板球的意识和合理组织抢篮板球的分工可以在一定程度上弥补这一不足）。

### 4. “1-3-1” 阵形对各位置队员的要求

④号队员：组织后卫。

⑤号和⑦号队员：小前锋或得分后卫。

⑥号队员：大前锋或中锋队员中策应意识和观察能力较强的队员。

⑧号队员：大前锋或是中锋队员中篮下强攻能力最强的队员。

## （二）“2-1-2” 阵形

### 1. “2-1-2” 阵形的基本落位

“2-1-2”阵形的基本落位如图 1-2 所示。两名前锋队员占据了边线底角位置，而中锋队员上提至罚球线，有利于拉空篮下空间，因此进攻时更加强调队员跑位和转移球的突然性。

“2-1-2”阵形可以变化为偏重于一侧的阵形落位，如图 1-3 所

