

XIANDAILANQIUZHANSHU

现代篮球战术

杨 桦 著



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

现代篮球战术

杨桦 著

北京体育大学出版社

策划编辑：李 飞
责任编辑：苏丽敏
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：吴海燕
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

现代篮球战术 / 杨桦著. -- 北京 : 北京体育大学出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5644-0965-4

I. ①现… II. ①杨… III. ①篮球运动—竞赛战术
IV. ①G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第107799号

现代篮球战术

杨 桦 著

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部：010-62989320
网 址：www.bsup.cn
印 刷：北京市天宇万达印刷有限公司
开 本：787×960毫米 1/16
印 张：16.75

2012年7月第1版第1次印刷 定价：36.00元 印数10000册

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

内容提要

本书以现代篮球运动百年来的发展史为依据，对现代篮球技术的本质、功能、特征、现状、规律及阵型和打法进行了较全面、系统地论述，以求科学地总结和发展篮球战术，为篮球战术在篮球运动中的运用提供科学、全面、系统和完整的理论探索。

本书适用于各体育院校运动训练专业、体育专业师生，各级中等运动学校师生，运动训练科研人员，篮球专业运动队教练员、运动员及广大篮球爱好者。

作者的话

篮球运动传入中国，已有一百多年的历史。一百多年来，我国篮球运动的实践者和理论研究者，对篮球教学、训练和竞赛进行了综合研究开发和著书立说，为我国篮球运动作为一门现代的、科学的竞技体育运动项目的进一步科学化、专门化作出了积极的贡献。然而，随着世界现代篮球运动水平的不断发展和提高，我国对现代篮球运动的科学训练和理论研究，与世界篮球运动发展的水平，还存在着一定的差距，尤其是还缺少对篮球战术系统的研究。我们查阅了近20年来有关篮球的著作、论文和资料，发现有关现代篮球战术的研究，多是从战术的组成、阵型、打法、方法，以及战术局部的角度来考虑的。这对全面理解和运用篮球战术，提高我国的篮球战术水平不能不说是一种缺憾。

本书是在《现代篮球战术》的基础上改编而成的，并且加入了最近几年篮球运动发展的内容及相关论文。总体来说，本书是从现代篮球运动的实践出发，以现代篮球发展的趋势为依据，用一种新的视野，试图对现代篮球战术的观念、特征、功能、规律、阵型、打法及教学训练理论与方法等，进行多角度、多层面、多方位系统地探索和论述，以求科学地总结和发展篮球战术，为篮球战术在篮球比赛中的运用提供一个科学的、系统的、较完整的理论体系和方法。

笔者著书的初衷是进一步丰富和发展我国篮球战术内容，提高篮球战术水平，提高教学、训练和科研综合实力，使我国篮球尽快跻身于世界前列，希望此书能起到抛砖引玉的作用，引发篮球界同仁更多更好的理论与实践相结合的论著问世，进一步推动和促进我国篮球事业的发展。

笔者在搜集资料、研究和撰稿过程中，得到了我国篮球界、体育院校和出版界有关专家、教授、同事和朋友们的热情关心、鼎力相助。在本书出版之际，特向他们一一表示衷心的感谢。

目 录

第一章 现代篮球战术论略	1
第一节 现代篮球战术观	1
一、篮球战术观	1
二、篮球战术指导思想	2
第二节 篮球战术的概念和要素	3
一、篮球战术的概念	3
二、组成篮球战术的要素	4
第三节 篮球战术的特征与功能	5
一、篮球战术的特征	5
二、篮球战术的功能	9
第二章 现代篮球战术的构成和类型	12
第一节 篮球战术的结构	12
一、篮球战术的外部结构	12
二、篮球战术的内部结构	14
第二节 篮球战术的类型	18
一、个人战术	18
二、局部战术	19
三、全队战术	20
第三章 篮球战术体系与攻、防系统	21
第一节 篮球战术体系	21

第二节 进攻战术系统	22
一、阵地进攻战术	23
二、衔接段进攻战术	23
第三节 防守战术系统	24
第四节 篮球战术组成的基本要求	25
一、篮球战术组成的基本要素	25
二、篮球战术组织和运用的基本原则	26
第五节 队员的战术分位职责与战术行动	27
一、队员的战术分位职责与要求	27
二、个人战术行动	28
第四章 篮球战术基础配合	30
第一节 进攻战术基础配合	30
一、传切配合	30
二、突分配合	31
三、掩护配合	33
四、策应配合	41
五、进攻战术基础配合的教学与训练	44
第二节 防守战术基础配合	50
一、挤过配合	50
二、穿过配合	50
三、绕过配合	51
四、交换防守配合	51
五、关门配合	52
六、夹击配合	52
七、补防配合	53
八、协防配合	54
九、防守战术基础配合的方法	54

十、防守战术基础配合的教学与训练	58
第五章 快攻战术与防守快攻战术	63
第一节 快攻战术	63
一、快攻战术类型与形式	63
二、快攻战术的基本原则	67
三、快攻战术的组成与结构	68
四、快攻战术要素	72
五、快攻战术的教学与训练	75
第二节 防守快攻战术	80
一、防守快攻战术的基本原则	80
二、防守快攻战术的方法	81
三、防守快攻战术的教学与训练	85
第六章 人盯人防守战术与进攻人盯人防守战术	87
第一节 人盯人防守战术	87
一、半场人盯人防守战术	90
二、全场紧逼人盯人防守战术	96
第二节 进攻人盯人防守战术	102
一、进攻半场人盯人防守战术	103
二、进攻全场紧逼人盯人战术	113
第七章 区域联防战术与进攻区域联防战术	118
第一节 区域联防战术	118
一、区域联防战术的基本原则	119
二、区域联防的战术阵式	120
三、区域联防战术的方法	121

第二节 进攻区域联防战术·····	126
一、进攻区域联防的基本原则·····	127
二、进攻区域联防战术的阵式·····	128
三、进攻区域联防战术的方法·····	129
第八章 区域紧逼战术与进攻区域紧逼战术·····	135
第一节 区域紧逼战术·····	135
一、区域紧逼战术的基本原则·····	136
二、区域紧逼战术阵式·····	137
三、区域紧逼战术的防守方法·····	141
四、区域紧逼战术的教学与训练·····	145
第二节 进攻区域紧逼战术·····	154
一、进攻区域紧逼战术的基本原则·····	155
二、进攻区域紧逼战术的方法·····	155
三、进攻区域紧逼战术的教学与训练·····	158
第九章 对位联防战术与进攻对位联防战术·····	163
第一节 对位联防战术·····	163
一、对位联防战术的基本原则·····	163
二、对位联防战术的几种类型·····	165
三、对位联防战术的优缺点和运用时机·····	165
四、对位联防战术的方法·····	167
五、对位联防战术的教学与训练·····	170
六、对位联防战术的几个术语·····	178
第二节 进攻对位联防战术·····	180
一、进攻对位联防战术的基本原则·····	180
二、进攻对位联防战术的方法·····	181
三、进攻对位联防战术的教学与训练·····	181

第十章 混合防守战术与进攻混合防守战术	186
第一节 混合防守战术	186
一、混合防守战术的特点	187
二、混合防守战术的基本原则	187
三、混合防守战术的方法	188
四、混合防守战术的教学与训练	192
第二节 进攻混合防守战术	192
一、进攻混合防守战术的基本原则	193
二、进攻混合防守战术的方法	193
三、进攻混合防守战术的基本形式	195
四、进攻混合防守战术的教学与训练	198
第十一章 篮球战术意识	199
第一节 篮球战术意识的概念与分类	199
一、篮球战术意识的概念	199
二、篮球战术意识的分类	200
第二节 篮球战术意识的内涵体系	201
一、战术的整体意识	201
二、战术的均衡意识	202
三、战术的对抗意识	203
四、战术的应变意识	205
第三节 篮球战术意识的形成	206
一、掌握战术配合的结构特点	206
二、掌握战术的配合规律	207
三、明确战术位置及其职责	208
四、运用战术思维指挥战术行动	209

第十二章 现代篮球战术创新理论与发展	210
第一节 现代篮球战术创新理论的基本论述	210
一、现代篮球战术创新理论的概念	210
二、现代篮球战术创新的原则	211
三、现代篮球战术创新的规律	213
第二节 现代篮球战术创新过程和方法	216
一、现代篮球战术创新过程	216
二、现代篮球战术创新的方法	217
主要参阅文献	220
附：论文5篇	222
篮球运动的起源及其在中国初期发展的历史考略	222
论现代篮球战术的特征与功能	230
人·球·时间·空间——现代篮球运动的新观点	237
论篮球运动的本质、特征及规律	244
浅谈进攻区域联防中的几个问题	249

第一章 现代篮球战术论略

第一节 现代篮球战术观

现代篮球运动在不断向高速度、高空优势、高超技巧、激烈对抗发展的同时，战术的形式和运用也充分体现出精练化、技艺化和智谋化。篮球战术突破性的进展使现代篮球运动中的“高”、“快”、“全”、“准”、“灵”、“变”，以及“女篮男子化”更富新意，从而使篮球运动又登上一个新的高度。

组成现代篮球运动的两大基本结构，一是技术，二是战术。技术是战术的基础，战术则是技术的导向。战术的实施，依靠着技术的全面和准确，而技术的提高则仰仗着战术的合理和巧妙。篮球战术是推进篮球运动发展的动力之一。篮球运动的生命之树常青和它的魅力所在，一半应归功于其战术的变化多端和巧妙独特，以及它的不断丰富和发展。

因此，树立现代篮球战术观，进一步全面、系统地研究和发展篮球战术，对整个现代篮球运动的发展进程起着至关重要的作用。

一、篮球战术观

篮球战术观是指参加篮球运动竞赛的教练员和运动员对篮球战术的概念、战术的价值、战术形成的内容、战术的原理和规律、现代球术等进行认识和思维后产生的观念形态。这种观念形态的东西是人脑思维的结果，一经形成，就会在一定程度上影响人的思维萌动、观点、立场和方法。

篮球战术观是教练员、运动员对篮球竞赛战术认识的结果，它的形成与教练员、运动员所具有的知识结构、竞赛经验、认识特点和思维方式有着密切的联系。一种战术观形成后，就会在战术思考、战术计划、战术决策、

战术训练以及战术行动中得以全面体现。现代篮球提倡简洁、练达、实效高的战术运用。尤其以美国为首的世界强队，以简单、明快、实用而代表了一种新的潮流。我国对此则持另一种观点。有关专家认为，简单的战术运用目前尚不能成为我国篮球战术的发展目标。首先，篮球战术水平的提高是从简单到复杂再到简单的过程。从战术训练的过程来说是这样，从在不同水平上比赛也是这样。世界强旅美国队是将复杂的配合熟练地掌握后，运用全面、准确的技术将之打得简练有效。目前，我国篮球队大致相当于美国的中等水平，这就更需要有内容丰富的战术训练和熏陶。其次，从我国篮球队员（特别是男子）的身材条件和力量素质来说，还缺乏与欧美强队相抗衡的实力。因此，我们的战术过程要复杂得多。我们完全应该也可以以技术技巧、独具风格的战术形式和快速、灵活的打法得到世界的承认，从这一立足点来发展篮球战术，在世界篮坛上占有席位，在亚洲才能确保优势。由此可见，篮球战术观对战术的实施和运用起着决定性的作用。

二、篮球战术指导思想

篮球战术指导思想，指在战术观的影响下，根据一定情况和条件所提出战术训练和战术运用的活动准则。它是一种思想模式，充分地体现出了战术的价值观。战术的指导思想分长期性和阶段性两种；贯穿于训练和比赛全过程的指导原则，我们称之为长期性战术指导思想。我国篮球战术的指导思想是“狠、快、准、变”。“狠”指作风顽强，不屈不挠，勇于拼搏；“快”指进攻速度快、战术配合快、攻防转化快、战术转换快；“准”指投篮准确，掌握、运用和变化攻守技术准确，战术配合的时间、空间与地面结合准确；“变”指技术动作多变、战术配合多变、攻击点多变。“狠、快、准、变”的指导思想依据的是世界篮球攻守理论和实践的发展并结合了我国自身的条件和特点，是我国篮球与世界强队抗衡的有力的手段，它是我国篮球战术长期性的指导思想；此外，根据一个赛季或者一次重大比赛而提出的战术打法上的准则，我们通常把它叫做短期指导思想或比赛战术指导思想。这种指导思想尽管具有相对的独立性，并且有很重要的实践意义，但往往要受到长期指导思想的影响。

篮球竞赛的实践告诉我们，确立长期性的战术指导思想是必不可少的，它是有步骤、有计划地进行战术训练，形成自己的战术风格和战术体系的依

据。然而，在不违背总的活动原则的前提下，根据不同的对手、不同的比赛、不同的条件，确立一个具有现实性和针对性的比赛战术指导思想，同样也是很有必要的。

第二节 篮球战术的概念和要素

一、篮球战术的概念

篮球战术是篮球比赛中全体队员为战胜对手而合理运用技术，相互协调配合和组织整体配合所采取的合理有效的计谋和行动。它是队员充分发挥身体、技术水平的重要保证，也是凝聚和体现集体力量的纽带，往往在两队实力相当时，对比赛的胜负起决定性作用。灵活、机动、突然是篮球战术的本质特征。

进攻战术，指全队在进攻中以得分为目的的行动方法，它包括进攻速度、方法、方式、阵型，以及组织形式。进攻的速度，分为快速反击、快速进攻、衔接段进攻、阵地进攻等形式；进攻的方法分为外围、内线、两侧等形式；进攻的方式有运球、突分、投篮等形式；进攻的阵型有“1—2—2”、“1—3—1”、“2—1—2”等形式；进攻的组织形式有个人进攻、局部配合进攻和全队进攻等形式。

防守战术，指全队在防守中阻止对手得分，实行守攻转化所采用的行动方式。它包括防守的点、区域、方式、阵型以及组织形式。防守的点分为对持球队员与无球队员的行动、路线、方位的控制；防守的区域分为对防守面的扩大、缩小以及点与点、点与面的连接；防守的方式分为人盯人、区域联防、对位联防、混合联防等形式；防守阵型分为“2—1—2”、“2—3”、“3—2”等；防守的组织形式分为个人防守、局部补防、协防、全队防守等。

二、组成篮球战术的要素

(一) 技 术

篮球战术是由技术、方法和形式三个基本要素组成。

技术是队员进行比赛的手段，是战术的基础。队员掌握技术愈全面、熟练、准确、实用，战术实现就愈有保证。就战术本身而言，也是技术动作组合的方法，需要通过队员和队员之间在一定的时机、地点、条件下运用，才能构成战术。从这个意义上讲技术是战术的基础。

(二) 方 法

方法是战术的具体内容，是组成战术的核心部分。方法表现在队员的个人攻守行动、队员之间的配合行动以及全队队员的整体行动的组织 and 动作配合上。方法包括人、球移动的路线、技术动作的选择与组合、动作时间与变化攻击地区、同伴的配合等具体内容。实质上战术方法就是队员和队员之间有意识、有组织、有步骤的攻守行动方案和过程。

(三) 形 式

形式是战术的外部表现。一定的战术形式必然反映一定的战术内容。例如，“∞”字进攻法，表现出队员移动路线的特点和进攻的连续性；区域联防有“2—1—2”、“1—2—2”、“2—3”、“3—2”等阵型，以不同的位置与队形布阵来对付不同特长的进攻。形式还可以从对抗范围上、攻守节奏上、对抗程度上去理解。如全场的，半场的；快的，慢的；盯人的、区域的、紧逼的，松动的等等。这些都体现出了各种攻守战术各自不同的特点。

技术、方法、形式融为一体，它们紧密联系，互为依存，相互影响，相互促进，缺一不可。一个队具有全面熟练的技术，掌握多种配合方法，他们在比赛中选择不同战术的可能性就多，个人与整体力量就愈能得到发挥，战术运用的灵活性也愈强。

篮球战术的运用要以唯物论与辩证法为指导，正确认识和处理战略与战术、战术与技术等关系，要有正确的战术指导思想，能从实际出发，以己之

长，克彼之短，体现本队的风格，充分发挥队员的主观能动性，去争取比赛的胜利。

在战术选择上，要在知己知彼的基础上，根据本队队员的具体条件（生理、心理、体能、思想品质、技术等方面），正确地选用符合本队实际水平的攻守战术方法和形式，以利队员更好地在比赛中表现出竞技能力。

在战术部署上，要合理布置队员的位置，明确其职责与要求。具体运用战术时要快慢结合、内外结合、点面结合，还要保持攻守平衡与转换节奏，保证战术行动的连续性、灵活性和转换的及时性，争取比赛的主动。

在战术实施中，由于场上比赛是整体实力竞技的较量，每个队员的每一个行动都关系到攻守的成败，所以，队员的个人行动要与同伴行动协调一致，共同去完成战术方法和要求。然而，队员个人行动具有独立作战的特点，情况又千变万化，所以，既要有以整体战术配合为主的原则，又要以临场情况变化为依据，允许队员个人有果断决策的行动，但也要反对盲目单干，要把运用战术的原则性与灵活性结合起来，更好地发挥个人和集体两个方面的积极性。

第三节 篮球战术的特征与功能

一、篮球战术的特征

篮球战术是在一定的时间和空间内，采取一种有目的进攻和防守的战术行为。其特征主要表现在：进攻与防守的统一、配合行动与个人行动的统一、技术与战术的统一等方面。

（一）进攻与防守的统一

进攻与防守是篮球运动的一对主要矛盾，它们之间既相互对立、相互制约，又相互依存。进攻者想方设法击溃防守者，防守者绞尽脑汁阻止进攻者，在制约与反制约、对抗与促进中使进攻和防守战术的发展同步相长。尤其是现代篮球运动提出了“攻守平衡”的理论，极大地促进了进攻和防守战术的发展。

对进攻和防守战术的发展影响最大的，要首推近年来兴起的全场贴身加力紧逼防守技术。它一改过去那种进攻后消极退守、落位等攻、保持距离，不敢接近，随对手做应答动作，有球紧、无球松，等待对手投篮或失误后再抢球的被动挨打的防守旧观念，而采用紧贴对手、主动出击，合理运用手臂、腿、背和身体的运动，先发制人，每时每刻都给对手施加压力，力图迫使对手的技术无从发挥和失误。这种攻击性的防守技术带有明显的战术行动特征，促使了“以球为中心”的全场紧逼综合多变防守战术和每次从防转攻都要尽力争取快速反击的转化战术的发展。为适应这种攻击性的防守战术，现代篮球进攻技术也同样朝着敢于贴身进攻、能外能里，在外线具有准确的2、3分投篮，在内线有威力很大的强攻，杀伤力很强，使每次进攻都具有“双重性”，既可得分又能造成对方犯规。在战术上，具有强烈的“抢攻”意识，善于捕捉快攻与阵地进攻形成之前一刹那，利用个人强攻和简洁实效的2、3人配合，在局部地区予以速战速决。即使进入阵地进攻，也运用灵活机动、快速多变、内外结合、进攻点多面广的多方位、大频率、大范围的横竖穿插移动换位进攻。同时奋力拼抢前场篮板球和力争获得第2~3次进攻。在进攻结束的瞬间，采取“封、堵、卡、夹、领防”等各种积极措施，向对手展开防守攻击，争取能尽早尽快地重新争得球权。

篮球进攻与防守统一的战术特征，在这种新型的攻击性防守和移动性进攻中表现得十分突出。

（二）配合行动与个人行动的统一

战术配合行动，是指战术在运用过程中2、3人以上的、有组织、有目的的、协调行动的方法。它是以攻守的基础配合为基本手段，达到规格化、标准化和通用化。由此上升到全队的配合，再达到高质量的全队配合。

个人行动，则指比赛中队员根据对方防守的特点和进攻战术的需要，所采取的带有策略性的行动。它是运动员在进攻中智力、体力、技术、战术素养和临场经验合理使用的综合体现。

战术配合行动目的明确，任务落实，易于操作，但同时也容易形成对情景的刻板化反应。而个人行动则正好相反。在体现篮球战术中，常将二者有机结合起来。在攻守过程的千变万化中，采用多种多样的战术配合行动的同时，又将战术个人行动运用在其中，从而形成灵活多变的战术形式。目前在