

# 刍议业余篮球代表队在进攻中无球队员的移动

何福洋<sup>1</sup>, 顺远莉<sup>2</sup>, 王映祥<sup>3</sup>

(1. 西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022; 2. 茂县土门中学, 四川 阿坝 623201;  
3. 礼州中学, 四川 礼州 615000)

**【摘要】**本文从业余篮球代表队的特点及进攻中无球队员的移动规律等方面, 来论述改进业余篮球队进攻中无球队员的移动问题, 以期为提高业余篮球队的进攻水平, 寻求一个有效的途径。

**【关键词】**业余篮球代表队; 进攻中无球队员; 移动

**【中图分类号】**G841 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)04-0105-03

## 前言

在篮球比赛中, 场上队员持球的时间是有限的, 大部分时间是处于无球的状态中。因而, 无球队员的跑位和站位是影响比赛质量及结果的关键。在业余代表队的训练比赛中, 无球队员移动的问题暴露的更加明显。由于无球队员的盲目移动和无效移动, 以至于无法创造出好的进攻机会, 影响整体的发挥。但是这些问题往往由于基层教练水平及代表队特点的制约, 得不到较好的解决。本文试图从篮球进攻中无球队员移动的有关规律和业余代表队的特点中来寻求良好的解决办法, 以期业余篮球的训练提供一定的参考依据。

## 1 现状及分析

业余球队是指边工作、边学习和边训练的球队。一般分为: 教练、队员及训练时间相对稳定的球队, 保持活动型的球队和临时组建的球队等三类。相对稳定型的球队由于有一定的群众基础, 领导也比较重视, 并有一定的经济基础, 还可以参加高层次的比赛活动, 运动水平相对较高; 保持活动型的球队由于工作、学习及环境的限制, 训练次数较少, 甚至还不稳定, 全队的竞技水平与前者有较大的差距; 临时组建的球队由于平时无队, 一旦有比赛任务球队才临时组建来, 人员的素质参差不齐, 竞技水平较低。而无论在何级别的球队中, 随着

比赛激烈程度的加强, 进攻中队员的主动配合意识必须加强以适应比赛的要求。因为合理的跑位才是获得进攻机会的有效保证, 同有球技术一样它的作用越来越大。然而, 在基层的代表队中, 比赛场上因无球队员移动目的不明确, 造成战术配合不协调, 甚至常常出现失误的现象, 不断错失进攻机会, 直接影响比赛质量。影响进攻队员跑位实效性的原因通常有以下几点:

1.1 队员的能力参差不齐, 对技战术的理解水平差异较大, 缺少充足的训练时间

1.2 固定套路缺变化, 训练实效性差

基层代表队在训练时, 往往喜欢使用一些固定配合。虽然练习中也规定了无球队员的移动路线, 但其固定的模式又使无球队员的移动缺乏主观能动性, 因而在实战中受阻就很难适应具体的情况。在比赛中我们常听到: “为什么我们打不出平时的配合呢?”的哀叹, 就体现了队员缺乏随机应变的能力。

1.3 队员的意识未真正领会到进攻队员无球跑位的重要性

在比赛中常出现站着等球多、盲目移动多、缺少配合造成的失误多的怪现象。

1.4 教练缺少钻研业务的精神

基层教练吃老本的多, 往往就运用老三样训练。原来的教练教什么就照班, 缺乏变化, 无针对性, 从而不能适应比赛的要求。

## 2 改进与提高

收稿日期: 2007-07-19

作者简介: 何福洋 (1971- ) 男, 讲师, 主要从事体育教学和运动训练的研究。

首先教练、队员在思想上要对进攻中无球队员移动这一问题给予足够的重视,要有根据场上的局势来主动观察、主动思考和迅速决策的能力,只有这样才能有利于这一问题的解决。另外,在具体的工作中,要有一套行之有效的理论来指导我们的训练。提高基层队伍进攻中无球队员的跑位能力应坚持以下原则:

### 2.1 明确职责和要求

进攻中的无球队员既要明确自己的职责及要求,又不能僵化职责。应主动担负战术配合所分配的任务,这样才能够主动的根据战术的需要采取行动,从而就避免因分工不清导致的无效移动。例如:在比赛中,应根据局势的变化明确自己是拉开防守让同伴进攻,还是适时切入接应传球进攻;应根据同伴的能力明确自己是否去掩护配合,还是拉开让其单打;应根据同伴的跑位来决定自己是接应传球,还是穿插跑位等等。只有根据具体的情况随时调整自己的具体职责,才能将无球的移动创造出的潜在进攻机会有效的利用起来,从而才有将集体力量发挥到最大的可能。否则就会造成诸多无效的跑动,以至进攻失败。

### 2.2 良好的位置感

阵地进攻中应随时占领“一个中心,两个基本点”,即三分线外的弧顶、两个45度角,它们是组织进攻的重要位置和攻防转换的重要枢纽。在比赛中无论如何跑位,队员均应占领它,这样就能很好的转移球,随时根据场上的形势来决定进攻的方向,以及在攻防转换时调整防守层次。在与防守方抢占位置时应随时调整自己与同伴、球篮及对手的关系,为自己或同伴创造一个有利的进攻机会。在各种基础的进攻配合技术中掩护配合最能说明这一点:其动作要领为一“挡”、二“转身背人”、三“看”、四“切入”。在基层的训练中应强调“看”的重要性,在那一瞬间需要对切入的时机做出正确的判断,从而决策出自己的位置,完成一次进攻配合。

### 2.3 正确的观察与判断

观察与判断是无球队员移动的依据,只有通过正确的观察才能判断出场上的情况,分析出他人的行动意图,从而才能决策出自己的移动。例如:当发现进攻需要掩护和策应才能创造出机会时就应正确移动去配合,从而产生进攻机会。

### 2.4 明确的目的性

避免移动的盲目性的关键就是决策人的有目的性。因而,进攻中无球队员的每一次移动都根据战术的

需要来选择,进而获得进攻主动权。一般进攻中的无球队员的目的有这几种:调整自己与同伴、防守队员及球篮的关系,寻求一个适宜的进攻位置;通过个人行动或与同伴配合来创造进攻机会;牵制对手,破坏对方的防守配合;主动争抢篮板球,创造二次进攻机会;掌握进攻结束时机,随时做好攻转守的准备,使攻守保持平衡。而要做到这些,关键要让队员清楚本队的战术结构和每个队员在配合中的任务及要求,这样行动起来才有目的,从而避免盲目移动干扰全队的行动。

### 2.5 鲜明的针对性和持续性

篮球比赛中攻守双方实际上就是在进行着限制与反限制的争夺。因此进攻中的无球队员只有突破防守的限制才能获得有力的进攻。因而需随时针对防守变化来决策自己的移动,提高防守的攻击性,不断地向对方施压,这样才会获得更多更有力的进攻。另外,持续的进攻才是打破防守的有效手段。要做到这点,就需要我们打破各种进攻基础的战术配合的界限,连续不断地组织和进行战术配合,保持进攻的连续性。如:传切配合不成,紧接策应配合,策应队员未能接到球,立即上步为同伴作后掩护,把各种配合有机的结合起来,做到“人动、球动、人球皆动”、“传切、策应、掩护综合运用”,迫使对手无喘息的机会,穷于应付,产生漏洞。

### 2.6 准确的时间性

进攻中无球队员的移动作为全队战术配合的一个组成部分,要求其在时间上能同全队的战术配合紧密协调,从而达到配合默契的目的。这就要求进攻中无球队员要注意同时间的几个关系:节奏要富有变化,即观察、寻找机会、迷惑对手时慢,发现机会摆脱对手时快。只要领先半拍,效果就会有质的变化;时间要精确,谁先动、谁后动,应根据同伴、对手以及球的位置来判断,要做到“球到人到”恰到好处,这些移动时间不允许一点误差,否则就会丧失机会。

## 3 结束语

在业余代表队的比赛训练中,我们只有善于发现问题,找到解决问题的有效办法,才能提高运动队的水平。特别是在保持活动型和临时组队型的球队中,由于在短时间内要提高队员的技术几乎不太现实,而它们的整体配合和个人意识的提高才是工作的重点。因此我们挖掘进攻中无球队员的潜能,提高其移动的实效性,对于提高整体的进攻能力有着重要意义。

## 参考文献:

- [1]全国体育院校教材委员会. 篮球运动高级教程[M]. 北京:人民出版社, 2003. 6.
- [2]孙明治. 球类运动——篮球[M]. 北京:高等教育出版社, 2002. 5.
- [3]叶国雄, 陈述华. 篮球运动研究必读[M]. 北京:人民体育出版社, 2002. 4.
- [4]孙明治. 篮球纵论[M]. 北京:人民体育出版社, 2002. 5.
- [5]田福海, 等. 现代篮球训练艺术[M]. 上海:上海教育出版社, 2000.

## Discussion on Movement of Players not Carrying Ball in Amateur Basketball Games

HE Fu - yang<sup>1</sup>, SHUN Yuan - li<sup>2</sup>, WANG Ying - xiang<sup>3</sup>

(1. P. E. Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022; 2. Tumen Middle School  
of Maoxian, Aba, Sichuan 623201; 3. Lizhou Middle School, Lizhou, Sichuan 615000)

**Abstract:** The paper discusses the movement of players not carrying the ball in amateur basketball games from the characteristics of amateur basketball team and the movement pattern of players not carrying the ball in attacking. The aim of the study is to find out an effective way to improve the attacking efficiency of amateur basketball team.

**Key words:** Amateur basketball team; Players not carrying ball in attacking; Movement

(责任编辑 张荣萍)

(上接 98 页)

## in Middle and Elder Taijiquan Practitioners

HE Jing

(Department of Physical Education, Nanyang Normal University, Nanyang, Henan 473061)

**Abstract:** Knee - joint injury often occurs in middle and elder taijiquan practitioners. According to the physiological structure of the middle and elders' knee joint, the author analyzes the mechanism of knee joint injury, and the suggestion in relation to preventing knee joints' injury is given.

**Key words:** Middle and elder people; Knee joint injury; Mechanism; Prevention

(责任编辑 张荣萍)