

篮球快攻战术的教学与训练方法研究

曹 垚

(合肥师范学院 体育科学学院,安徽 合肥 230601)

【摘要】现代篮球运动发展地趋势之一即为快速,快攻作为一项重要的技战术,在现代篮球运动发展中始终被广泛地应用于实战中,并不断地发展出新的战术。本文运用文献资料法、录像观察法对长传快攻、传球结合运球快攻、快攻结束阶段三这种情况的练习方法展开详细的论述与探讨,为篮球快攻战术更好的运用于实战提供理论依据。

【关键词】篮球快攻;篮球实战;战术

【中图分类号】G841-4 **【文献标志码】**A **【文章编号】**1673-1891(2015)02-0115-06

DOI:10.16104/j.cnki.xccxb.2015.02.036

近年来,中国男篮在发展中过分的受到了欧洲以及美国篮球的影响,刻意追求高度上的优势,在选拔运动员的过程中过度注重身高优势,这使得我国的篮球运动员失去了过去赖以生存的“快”和“灵”,过分的和对手在阵地战中周旋,而这恰恰是我们所不擅长的。通过观察篮球运动的发展就能够发现,篮球运动的发展始终以快速为核心,判断一支球队是否为国际强队,其标准之一就是观察该球队在执行快攻时所能达到的速度。在篮球运动中,拥有速度上的优势,就掌握了比赛的先机,把握住了比赛的主动权,因此这就需要篮球队在日常的训练过程中,注重快攻训练,并不断加强训练的强度,提高训练的效率。在篮球运动中,能够展现一个运动员自身技术素养的标准就是快速,通过快攻训练,能够使运动员反应更快、更灵敏,更加的勇猛果感,拥有敏锐的嗅觉,在短时间内制造杀机,完成得分。通过快攻训练,能够提高篮球运动员自身的跑跳素养,同时通过有针对性的训练,也能够加强运动员抑制对方快攻的能力,因此作为强队而言,加强快攻战术的训练与运用就显得尤为重要。本文对篮球运动的快攻战术展开论述与探讨,力求为中国男篮在快攻战术方面提供有益的参考,并为篮球快攻战术更好的运用于实战提供理论依据。

1 快攻战术的理论讲解顺序

快攻战术的理论讲解内容应包括:快攻的运用时机、战术方法和组织形式,各阶段具体的配合方法和要求,场上各位置队员具体的职责和任务等^[1]。应以抢获后场篮板球后全队队形的快速分散方法和每名队员的跑位路线、发动与接应的各种方法以及要求、各种形式和路线推进的方法及要求、结束阶段以多打少战术配合方法及要求为讲解重点。讲解顺序应遵循:(1)快攻的发动与接应、推进和结束

三个阶段进行;(2)先讲解长传快攻,再讲解传球结合运球快攻和个人突破快攻;(3)先讲解固定形式的快攻战术配合方法,再讲解机动情况下的配合方法;(4)先讲解快攻结束段以多打少的方法,再讲解攻守人数相等的方法,最后讲解以少打多的方法。

2 快攻战术的实践练习步骤

(1)先练习快攻的发动与接应,再练习快攻的推进,最后练习快攻的结束。

(2)先练习长传快攻,再练习传球结合运球快攻和个人突破快攻。

(3)先练习两、三名队员参与的快攻,后练习全队快攻。

(4)练习先从无防守熟悉配合路线及方法开始,再由消极防守逐渐过渡到积极防守的快攻战术配合。

(5)快攻结束阶段先练习以多打少的进攻配合方法,再练习攻守人数相等时的进攻方法,最后练习以少打多的进攻方法。

(6)先练习固定快攻战术配合,再练习机动情况下快攻战术的变化。

3 快攻战术的练习方法示例

3.1 快攻长传练习方法

3.1.1 全场长传球上篮练习

目的:提高长传球的准确性以及快下队员高速侧身跑后接球进攻的能力。方法:如图1所示,⑤与⑦每人一球,⑥与④沿边线快下,分别接⑤与⑦的传球行进间投篮,投篮者自抢篮板球,换位按④→⑤→⑥→⑦→④的顺序进行。要求:长传球及时准确,飞行弧线适中,快下队员沿边线侧身跑时,随时准备接球投篮,接到球后直接行进间投篮。

3.1.2 抢篮板球结合长传快攻练习

目的:练习抢篮板球后直接传球发动长传快

收稿日期:2015-04-02

作者简介:曹垚(1982-),男,安徽池州人,讲师,硕士,研究方向:体育教学与训练。

攻。方法:如图 2 所示,⑤位于限制区外罚球线延长线处,④持球碰篮板,当抢回篮板球后,立即将球传给快下的⑤行进间投篮,投篮者自己抢篮板。换位按④→⑤→④的顺序进行。要求:抢到篮板球落地的同时,身体要侧对进攻方向,传球应及时准确,快下队员接球后直接行进间投篮。

3.1.3 抢篮板球结合运球摆脱长传快攻练习

目的:提高转身挡人抢篮板球、摆脱拉边运球发动长传快攻的能力。方法:如图 3 所示,⊙位于罚球线前,④持球,⑤在罚球线右端。练习开始,④将球交给⊙投篮,④转身挡人抢篮板球,获球后迅速运球至场边,传球给快下的⑤,⑤接球后投篮,并自抢篮板球。换位按④→⑤→④顺序进行。要求:抢篮板球要转身挡人,向场边运球前要有传球假动作,运球时要保护好球,接球者要沿边线侧身跑快下,随时准备接球进攻。

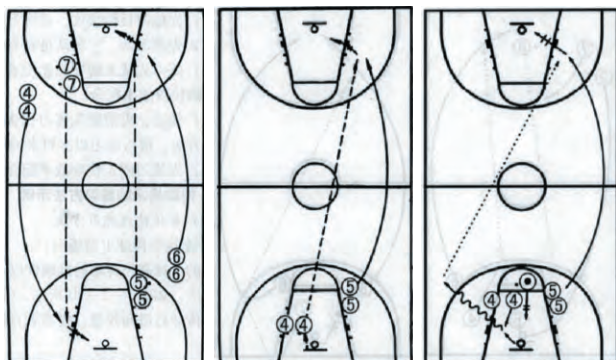


图 1 长传球上篮练习 图 2 抢篮板球后长传快攻 图 3 运球拉边长传快攻

3.1.4 插中接应后长传快攻练习

目的:提高抢篮板球后插中接应发动长传快攻的能力。方法:如图 4 所示,⑤打板抢到篮板球时,⑥沿边线快下,④向中路插上接⑤的球,立即长传球给⑥投篮,⑦、⑧、⑨以同样的方法同时从另一侧练习。换位按⑤→④→⑥→⑧→⑦→⑨→⑤的顺序进行。要求:抢到篮板球落地的同时,身体要侧对进攻方向,插上接应及时,一传快速准确,快下队员沿边线快速侧身跑,随时准备接球进攻,长传球及时、落点准确。

3.1.5 掷后场端线球长传快攻练习

目的:培养掷后场界外球发动快攻反击的意识。方法:如图 5 所示,3 人一组一球,⊙投中篮后,离篮最近的队员⑦迅速拿到端线掷界外球,传给拉边接应的⑥,⑥接球后长传给另一侧快下的⑧上篮。⑥、⑦传球后快速跟进。要求:投中篮后,离球最近的队员立即持球发端线球,此时接应队员要快速摆脱接应,快下队员要迅速侧身跑,随时准备接球攻击。

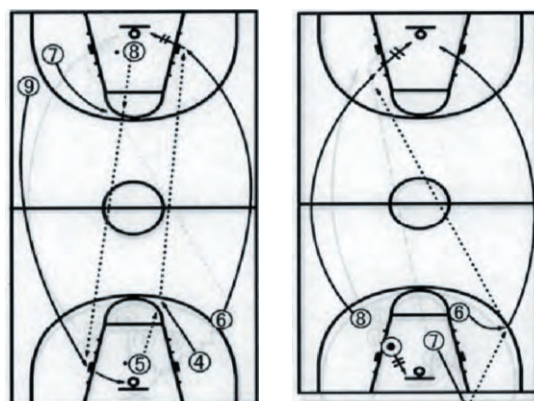


图 4 插中接应长传快攻 图 5 掷后场端线球长传快攻

3.2 传球结合运球快攻练习的方法

3.2.1 固定接应快攻推进练习

目的:熟悉获得球后固定接应发动快攻。方法一:固定拉边接应快攻。如图 6 所示,4 人一组,④持球碰篮板后自己抢篮板球,同时⑤拉边接应,⑥侧身沿边线快下,⑥接应⑤的传球后直接传给⑦,或运球后传给⑦投篮。要求:④抢到篮板球时,⑤和⑥才能够起动,⑤固定区域接应,⑥侧身跑的过程中调整好接球位置和角度。

方法二:固定插中接应二传快攻。如图 7 所示,5 人一组,④抢到篮板球,⑤拉边接应,⑧插中接二传,⑥和⑦侧身快下接球投篮。④、⑤传球后跟进。要求:④抢到篮板球时,其他队员按规定位置散开,拉边插上、快下,路线清晰,保持纵深队形,传球及时准确,推进速度快。

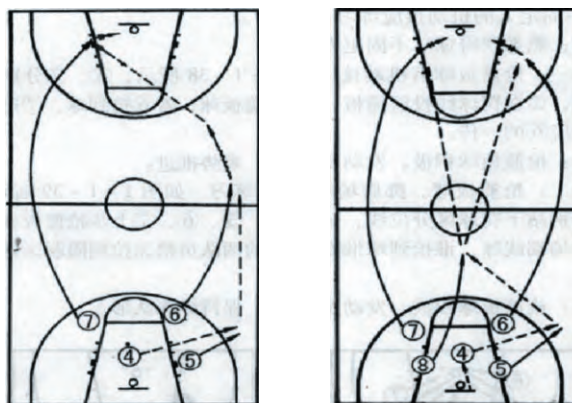


图 6 固定拉边接应快攻 图 7 固定插中接应二传快攻

方法三:抢篮板球后发动与接应。如图 8 所示,⊙将球传给篮下的⑦,⑦用球碰篮板,⑧抢篮板球后将球传给同侧跑向边线附近接应的⑤,⑤沿边线运球后传球给⊙,⊙接球后再传篮下的⑧,⑧用球碰篮板,⑦抢篮板球后将球传给同侧跑向边线附近接应的④,依此连续进行练习。要求:抢获篮板球后应在空中转体,落地时面向同侧边线接应的同伴,一传准确,接应及时。

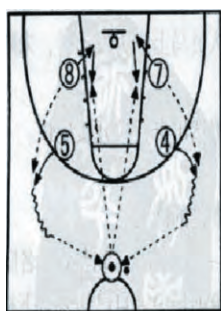


图8 抢篮板球后发动与接应

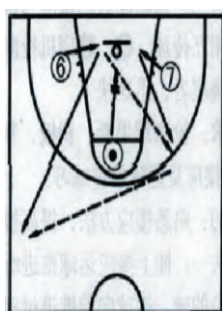


图9 抢篮板球后机动接应练习

3.2.2 不固定人的机动接应练习

目的:熟悉获得球后不固定人接应发动快攻。

方法一:抢篮板球后机动接应练习。如图9所示,⑥、⑦分别站于分位线两侧,①在罚球线投篮撞板。⑥、⑦上步抢篮板球,若⑥抢到球,⑦迅速拉出限制区接应⑥的一传。要求:抢篮板球积极,发动及时,接应到位,顺势推进。

方法二:抢篮板球、掷后场端线球机动接应练习。如图10所示,⑤、⑥、⑦分别站于罚球区分位线,①在罚球线投篮,⑤、⑥、⑦上步抢篮板球,若投中就掷后场端线球,谁抢到球谁发动,未抢到球的两队员快速拉到限制区外侧接应球。要求:抢篮板球积极,发动及时,接应到位,保持纵深队形。



图10 抢篮板球、掷后场端线球机动接应练习

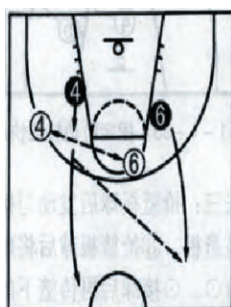


图11 抢断球后的接应与推进练习

方法三:抢断球后的接应与推进练习。如图11所示,④、⑥两人在弧顶附近相互传球,④、⑥伺机抢断球,抢得球的队员马上成为发动者,未断得球的队员为接应者,迅速快下。要求:抢断球果断、积极,判断准确、谨防贸然出击,拉开接应快。

3.2.3 接应及运球推进练习

目的:熟悉接应方法,提高接应后快速运球推进的能力。方法一:插上接应运球推进练习。如图12所示,⑤队第一名队员插上接后场①的球,运球向前推进过中线,又将球传给前场①,自己切入篮下接⑥队第一名队员的传球上篮,⑥传球给⑤后插上接①的传球运球过中线,又将球传给前场的①,切入篮下接⑤队第二名队员传球上篮。位置变换按⑤→⑥→⑤顺序进行。要求:插上快,侧身接球,

快速运球传球后立即切入。

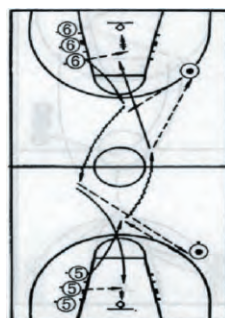


图12 插上接应运球推进

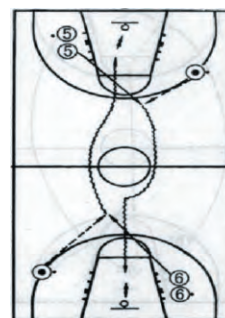


图13 插上接应运球突破

方法二:插上接应运球突破练习。如图13所示,⑤和⑥分别将球传给①后,插上接①的球,快速运球突破上篮。换位按⑤→⑥→⑤的顺序进行。要求:插上接球后,运球变向切入快。

方法三:插上接应运球突破分练习。如图14所示,3人一组,⑤插中接应④的传球后快速运球推进,④从⑤身后绕切沿边快下,⑥也沿边快下,⑤运球过中线后传球给⑥投篮。④和⑥顺势溜底,⑤抢篮板,返回时,⑥插中接应,④和⑤沿边快下,⑥运球过中线后将球传给④投篮。要求:插上要快,运球推进快,传球落点准。

方法四:插上接应突破回传跟进练习。如图15所示,④插上接应⑥的传球,⑤在中场堵截防守,⑥从④身后快速跟进接④的传球投篮。⑤抢篮板球,换位按④→⑤→⑥→④的顺序。要求:跟进快,运球突破保护球,分球及时、到位。

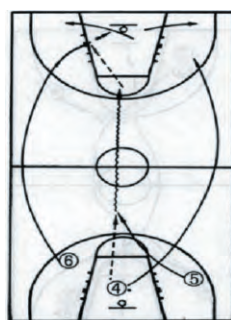


图14 插上接应运球突分

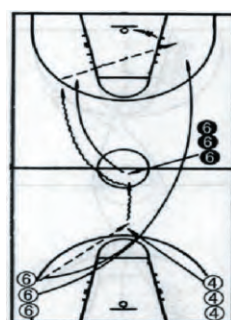


图15 插上接应突破回传跟进

方法五:拉边接应运球结合传球推进练习。如图16所示,⑦自投自抢篮板球,⑤同侧拉边接应,⑤接球后沿边线运球,传球给①后切向篮下,接①回传球运球上篮。⑥抢篮板球后传给同侧拉边接应的④,④练习同⑤,练习后依次轮换位置。要求:抢篮板球后一传与拉边接应衔接流畅,运球与传球推进速度快。

方法六:拉边接应,中路运球三线推进练习。如图17所示,④抢篮板球后,迅速从给拉边接应队员⑤,⑤及时将球传给插中的⑥,⑥接球后,快速从

中路向前场运球推进,④和⑤分别沿边线快下,随时准备接⑥的传球上篮。要求:拉边快,快下迅速,中路运球推进抬头看快下队友,传球及时。

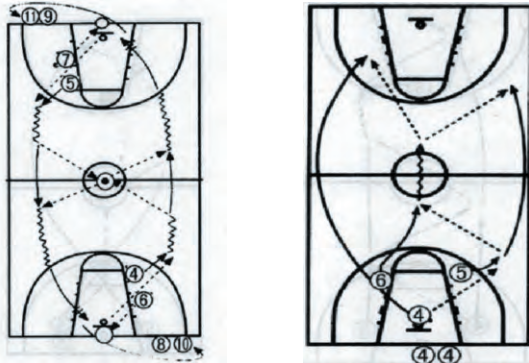


图16 拉边接应运球结合传球推进 图17 拉边接应,中路运球三线推进练习

3.3 快攻结束阶段练习方法

3.3.1 全场二攻一练习

目的:提高快攻结束阶段的二攻一能力。方法一:二攻一突分配合练习。如图18所示,④、⑤两人一组,快速向前场推进,⑥在前场进行防守。④和⑤进攻结束后,⑥和⑦接着向对面运球进攻,⑧或⑨进行防守要求:控球队员应利用运球突破吸引防守,为同伴创造切入的机会。

方法二:交叉推进二攻一配合练习。如图19所示,④队每人手中拿一球,第一名队员传球给插上 的⑤,⑤传球给①,传球后⑤先跑,④从⑤背后交叉,①根据情况选择把球交给④或⑤,持球的队员马上用运球突破吸引⑥上前防守,伺机传球给同伴投篮或自己进攻。换位按④→⑤→⑥→④的顺序。要求:⑤插中接应后迅速传球给①,传球队员先跑,另一队员从其身后交叉。二攻一主要运用快速运球突破吸引防守,伺机传球或自己进攻。

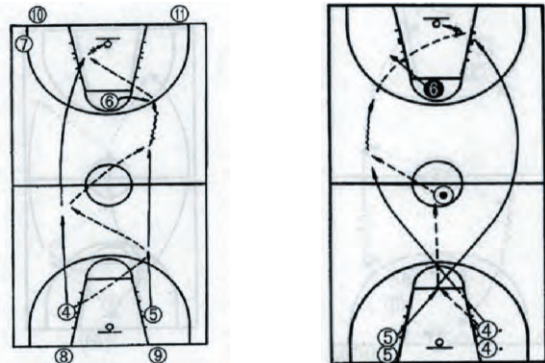


图18 二攻一突分配合练习 图19 交叉推进二攻一配合

3.3.2 全场二攻一追防练习

目的:提高二攻一的推进和进攻速度,掌握二攻一、二攻二时的攻击节奏与方法,培养攻守转换的意识。方法:如图20所示,④和⑤两人向前场快速推进,⑥在前场进行防守。当④和⑤开始推进

时,⑦追防,④和⑤力争以二攻一时结束进攻,如⑦追防形成二攻二局面,可通过突破、传切、策应掩护等配合进攻。⑥防守结束后与⑩快速推进,⑩追防,⑧防守。依次练习。要求:最快速度推进,尽量争取形成二攻一,若形成二攻二,应力争在防守立足未稳前攻击。

3.3.3 全场三攻二练习

目的:熟悉快攻结束阶段的三攻二配合,提高攻防转换后的快攻反击意识。方法:如图21所示,④、⑤、⑥快攻推进,⑦和⑧在前场进行防守,④、⑤、⑥根据⑦和⑧的防守站位情况进行快速攻击,⑦、⑧抢篮板后与⑨立即快速反击,由下一组的⑩和⑪进行防守。练习中可变换防守站位位置(平行、前后、斜线)。要求:推进保持纵深队形,速战速决,依据防守站位选择合理的进攻配合方法,并减少失误。

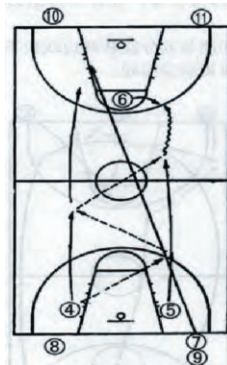


图20 二攻一追防练习

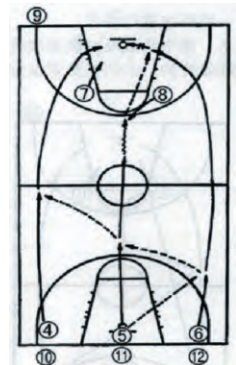


图21 三攻二配合练习

3.3.4 全场三攻二追防练习

目的:提高推进和进攻速度,掌握二攻二、二攻三时的攻击节奏与方法,培养攻守转换的意识。方法:如图22所示,④、⑤、⑥进攻⑦、⑧时,⑩立即追防,④、⑤、⑥力争三攻二结束进攻。如⑩追防成三攻三时,通过掩护、策应等配合进攻。⑦、⑧、⑫根据进攻结束的情况,迅速发动快攻反击,进攻对面的⑩、⑪,⑨追防。依次练习。要求:最快速度推进,尽量争取形成三攻二,若形成三攻三,应力争在防守立足未稳前攻击。

3.3.5 快攻结束通过掩护后投篮练习

目的:加强插中接应后运球快速推进,以及提高快下队员通过掩护拉出进行中远投的能力。方法:如图23所示,三人一组,⑤传球给插中的④后沿左侧边线快下,并给沿右侧边线快下至端线的⑥做掩护。④接球后快速运球推进至前场,将球传给利用⑤的掩护后拉出的⑥,⑥投3分篮,④、⑤抢篮板球,并将球传给另一组的⑫,下一组同法进行练习。要求:插中队员及时快速接应,⑤一传后应加

速与⑥分别从两边线快下,并在前场给⑥做掩护,⑤的掩护要求位置要合理,⑥应紧贴⑤摆脱。

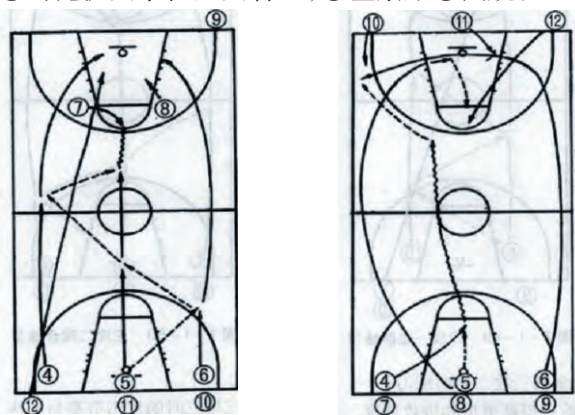


图22 三攻二追防练习

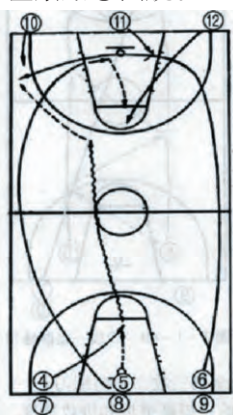


图23 快攻结束通过掩护后投篮

3.3.6 攻守人数相等时的快攻练习

目的:熟悉快攻结束阶段进攻相等人数的各种局部配合,提高攻防转换后的快攻反击意。方法一:全场二攻二快攻练习。如图24所示,④、⑤从中场开始进攻,⑨、⑦防守,⑨、⑦获得后场球后,立即迅速向前推进⑦、⑧、⑨防守。要求:发动、推进要积极快速,形成两路进攻阵形,拉开防区,进攻注意层次和攻击面。

方法二:全场三攻三快攻练习。如图25所示,三人一组,分别按图示站于篮下或端线外,练习开始时,④、⑤、⑥从中场向前场进攻。在进攻时可采用传切、交叉、突分、掩护等配合组织进攻。?、?、?防守获球后迅速反攻,进攻完成后退至端线,站于前一组排尾,依此循环。要求:获球后掌握好发动、接应、分散、跑位、推进、跟上等配合的节奏,传球、运球、突破投篮要果断,按快攻原则组织快攻,防守者要积极抢断球、堵抢篮板球,反击速度要快。

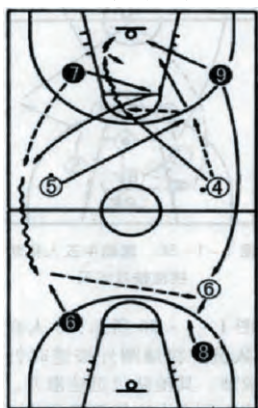


图24 全场二攻二快攻练习

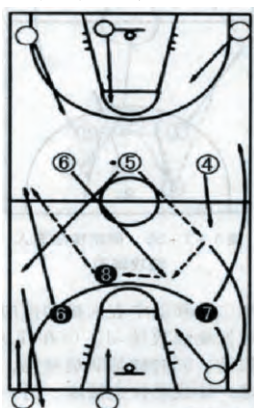


图25 全场三攻三快攻练习

3.3.7 五人快攻练习

目的:提高获球后由守转攻发动快攻反击的意识,熟悉各种情况下的接应与推进,以及5名队员快攻路线与保持纵深阵形。方法一:固定接应五人快攻练习。

如图26所示,5名队员从联防站位开始,⊙将球传给谁代表谁抢到篮板球,学生按固定区域和路线分散接应、快下、跟进。要求:内线球员抢到篮板球面向那一侧,就由那一侧的后卫拉边接应,另一侧后卫插中接应二传。其他队员快下,随时准备接球进攻。

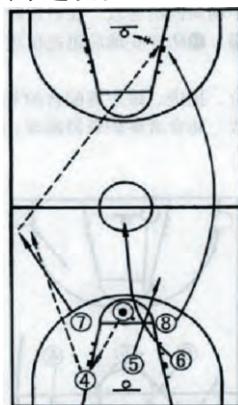


图26 固定接应五人快攻练习

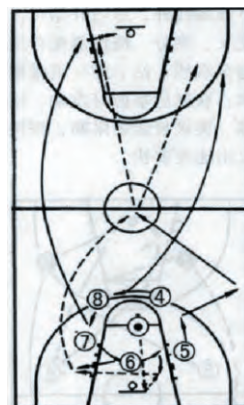


图27 移动中五人机动接应快攻练习

方法二:移动中五人机动接应快攻练习。如图27所示,5人在移动中抢篮板球发动快攻练习。⊙在罚球线持球,5名队员在罚球圈外按逆时针方向跑动,⊙投篮,同时喊某队员号码,某队员就抢篮板球,其他队员迅速散开。如⑥号抢篮板球,⑤或⑦拉边接应,另一人插上接球,前边两人沿边线侧身跑快下,随时准备接球投篮。要求:两侧接应队员根据抢篮板球情况配合默契,一传接应快,插上快、散开快。

方法三:从半场五对五阵地进攻开始,若进攻队员投篮命,扣或者抢到进攻篮板球,继续在场进攻。防守队员抢断球或者抢到防守篮板球,立即发动快攻。原来进攻的一方全场防守快攻反击。要求:分散接应及时,推进保持纵深队形,跟进队员要冲抢篮板球或补篮。可根据练习完成质量,逐渐增加防守难度。

4 快攻战术的教学与训练建议

4.1 快攻教学首先要让学生掌握完整的战术概念、快攻发动的时机、快攻的各种形式、组织方法与要求,以及各位置队员的具体任务和职责。

4.2 快攻战术安排在攻、防战术基础配合之后。应结合快攻所需的各种基本技术进行教学和训练,如快速的二三人行进间传球、快速运球、运球急起急停、运球突破分球、行进间投篮、侧身跑衔接各种突破技术等。

4.3 快攻教学先教长传快攻,再教传球结合运球快攻,并以教抢到后场篮板球发动快攻为典型,先教快攻的发动与接应,再教快攻的推进,最后教

快攻的结束。

4.4 快攻的发动与接应先教固定区域固定人接应,再教固定人不固定区域、固定区域不固定人的接应,最后教机动接应,以固定人不固定区域的接应作为教学与训练的重点。快攻的推进阶段以传球结合运球中路推进为重点,快攻结束阶段先教以多打少的配合,再教人数相等时的配合,最后教以少打多的配合,以三攻二、二攻一为教学重点。

4.5 在教学中强调全队队形的分散和队员的跑位,中路突破坚决和果断,个人行动与全队配合都要以不贻误战机为前提。

4.6 快攻战术的训练时,应先掌握固定形式下

的配合方法,再练习机动情况下的战术变化。先在不设防守情况下练习,再逐渐增加防守强度,最后在正式比赛中反复练习。

4.7 在掌握快攻战术方法的基础上,不断提高攻守转换速度,并要求队员能根据场上的情况合理选择位置和移动路线,提高应变能力。在快速中合理、准确地运用技术,不断提高快攻的质量。

4.8 训练中重视培养队员的快攻意识和敢打敢拼的作风,并与体能训练结合起来。根据本队的特点,设计出适合本队的快攻战术方法。通过比赛检验快攻战术的教学训练效果,及时解决存在的问题。

注释及参考文献:

- [1]杨伟青.男篮世锦赛中国队快攻战术运用的研究[J].北京体育大学学报,2008(7):31-33.
- [2]韦志辉.浅析篮球比赛中的快攻[J].科技信息(科学教研),2008(13):56-57.
- [3]郝家春,赵瑞国.对篮球快攻概念的重新诠释[J].首都体育学院学报,2008(1):28-30.
- [4]林小霖.快攻及抢攻战术在篮球比赛中的运用[J].福建体育科技,2007(6):5-7.
- [5]孙玉龙,郑金国,张聚民.第28届奥运会中外男篮快攻能力的比较研究[J].辽宁体育科技,2007(1):41-43.
- [6]王晗.第30届奥运会中国男篮与主要对手运用快攻战术比较研究[D].西安:西安体育学院,2013.

Research of Basketball Fast-break Tactics Teaching and Training Methods

CAO Yao

(Physical Science Institute, Hefei Normal College, Hefei, Anhui 230601)

Abstract: One of the trends of development of modern basketball is the fast, fast break as an important tactics in modern basketball development has always been widely used in actual combat, and continues to develop new tactics. With literature, video observation, three practice methods of a long pass fast break, dribbling the ball combined with the fast break, fast break end phase are discussed in order to provide a theoretical basis for fast-break basketball tactics better used in combat.

Key words: basketball fast break; basketball competition; tactics