

现代篮球运动的技战术特点与发展趋势

王美春

(山东师范大学 体育学院 ,山东 济南 250014)

摘 要 对篮球运动发展方向及技战术特点进行了分析 ,简述了世界篮球运动将沿着高、壮、快、准、巧、变、攻守凶悍和对抗性日趋激烈及攻守技术更加高超全面的方向发展。

关 键 词 篮球运动 ;发展趋势 ;技战术

中图分类号 :G841 文献标识码 :A 文章编号 :1006 - 7116(2002)04 - 0111 - 02

Development trend of world basketball and characteristics and requirements of its skills tactics

WANG Mei-chun

(Institute of Physical Education ,Shandong Normal University ,Jinan 250014 ,China)

Abstract :The development trend of the basketball and characteristics and requirements of its skills and tactics were studied based on literature , observation , investigation and tactics were studied based on literature , observation , investigation and logical analysis. The results indicate that the game of basketball will develop along with " height , robustness , accuracy , skillfulness , changing , and fierceness of attack and defenses " in the new century. The contest will become much intense and the skill of attack and defense much excellent and comprehensive in the future.

Key words basketball game ; development trend ; skills and tactics

篮球运动已有 100 多年的历史了 ,随着篮球运动的发展 ,运动员身体素质和心理素质以及技战术水平有了很大的提高。尤其是 1989 年国际篮联通过“ 关于职业篮球选手参加奥运会的决议 ”后 ,以美国 NBA 为代表的职业篮球运动员的参赛 ,进一步推动了世界篮球运动向“ 更高、更强、更激烈 ”的方向发展。本文通过对现代篮球运动的技战术发展的分析 ,指出现代篮球运动的发展趋势 ,为我国篮球运动的技战术水平的提高提供参考。

1 现代篮球发展的趋势

(1)运动员身材日趋高大化。现代高水平篮球运动队的队员 ,无论是后卫 ,还是前锋、中锋 ,他们的身高都呈现出日趋增高的趋势(见表 1)。

表 1 1974 ~ 1998 年世界男子篮球锦标赛队员身高 m

位置	1974 年	1978 年	1982 年	1990 年	1998 年
后卫	1.85	1.87	1.88	1.87	1.88
前锋	1.96	1.97	1.99	1.99	2.03
中锋	2.04	2.05	2.07	2.09	2.11

(2)运动员综合素质提高 ,技术更加全面。现代篮球比赛日趋激烈 ,比赛的强度和对抗性增强 ,这种情况对运动员

的身体、意识、心理和意志等综合素质提出更高的要求。另外 ,在满足这些基本条件的前提下 ,不仅要求运动员有一技之长 ,而且还要求运动员有较为全面的技术。这是世界高水平篮球运动员的显著特点 ,也是现代篮球运动发展的趋势。

(3)攻防节奏加快 ,攻守平衡发展。有研究表明进攻成功率同速度成正比 ,而成功率又是赢得比赛的关键。因此 ,高水平运动队注意加快进攻的节奏 ,在快速、高强度的对抗中 ,以速度争取主动 ,通过争取和控制时间来赢得胜利。篮球规则不断地进行修订 ,对进攻时间加以限制 ,使比赛节奏更快 ,并提高了比赛的观赏性与激烈程度。虽然进攻得分才能赢得比赛 ,但是无数的例子证明“ 防守好才能获得冠军 ”,这说明攻守平衡是现代篮球发展的重心。

(4)核心队员的作用日趋突出。在现代篮球比赛中 ,各队水平接近、对抗更加激烈 ,比赛中“ 一球定乾坤 ”战局越来越多 ,核心队员往往起到关键作用。例如 ,美国 NBA 中的乔丹、约翰逊等明星队员。核心队员不仅有全面的技术 ,也能根据自己的位置、身体条件和技术等特点运用具有独特风格的技术。核心队员才能组织好球队 ,控制篮球场上的局面 ,是全队的精神支柱。

2 现代篮球运动各项技术的特点

(1)脚步动作。现在的篮球比赛速度加快 ,快攻成为每

个队在反击中首要的攻击手段,对场上5名队员提出了同样的速度要求,一些高大队员也参与快攻。比赛攻守之间的对抗性大大超过了以往任何时期,防守队员与进攻队员之间的距离越来越近,实施贴身攻守,也就是说,是在小范围内突然变向、变速,而且要有力量,如转身和跨步的结合,要抓住机会强行占位,完成攻击动作。对防守队员来说,要求重心低、起动快速灵活、步伐转换快、力量强,富有极强的攻击性。

(2)传球技术。现代篮球比赛中传球的主要特点是变化多样、速度快、灵活性好,不易暴露传球意图,利于完成各种战术配合。技术特点主要是用小臂和手腕手指的抖动发力传球,多在行进间或结合其它动作完成,多采用单手肩或肩以下传球等等。

(3)投篮技术。现在的篮球比赛攻守对抗激烈,从容出手投篮已不常见,只要出手投篮就会遇到严密的封堵,所以出现了贴身投篮、跳起后仰投篮、超手投篮、勾手投篮,利用对手的时间差、空间差投篮等。这些技术动作的特点为:出手动作快,出手点高,由于高大队员弹跳力强,动作伸展,提高了投篮的出手点,避开了防守,投篮方式多,不拘投篮技术的动作形式,以投中得分为目的。

(4)运球技术。运球技术发展较快,变化大。我国运动员运球时以肘关节为轴,用灵活的手腕、手指动作控制球。而近年来,以美国运动员为代表,大都采用以肩为轴大臂发力的运球技术,当与防守队员接近时多采用侧对或背对防守队员的提拉式运球。这种运球方法幅度较大,与球接触时间长,便于转身结合及时变化运球动作和方向,用身体隔开防守队员便于保护球,观察场上情况,及时衔接其他攻击动作,提高了运球的攻击性。

(5)篮板球技术。现代篮球比赛中,篮板球的拼抢更为激烈。其特点为:由于高大队员身体素质的全面发展,争夺空间高度的提高,地面拼抢更为激烈。当对手要投篮出手或者说是意识到要投篮即开始抢位,争取占据有利的地面位置,及时起跳。由于抢篮板球的地面和空间狭小,常常是几个人一起冲向球的落点,数只手臂一起伸向球,这就很难直接将球拿到手,而是需要利用点球技术将球拨向己方,或是将球投向有利自己的位置,再次把球抢到手。美国前公牛队的罗德曼就是善于观察和总结球的反弹规律,提前抢占到有利位置,及时起跳,所以获得“篮板王”的称号是当之无愧的。

(6)突破技术。篮球比赛中,突破技术的特点是冲击力强,强行突破运用较多。其动作特点为:由于防守队员移动快速灵活,堵截动作力量强,所以突破人不容易摆脱掉对手,

而是利用身体与对手贴在一起,然后突然加速冲破对手。如果突破的路线被对手完全挡住,则及时转身,突然改变方向强行攻击。

3 现代篮球运动的战术特点

(1)防守战术的特点。现代篮球运动防守战术的运用表明,综合多变的防守体系更具有攻击性。就是在一场比赛,甚至一个回合中变化几种防守战术,使对手始终处于不适应的状态。在NBA的比赛中,各队比较重视防守,攻转守意识强,个人防守能力、积极性、攻击性颇具威力,集体防守更富创造性,比赛中不断变换防守方式,具有配合默契、突然性强、运用自如等特点。一些队伍有防守核心队员专门来防范对方主要得分队员。

现代篮球运动防守战术中体现在防守区域贴身紧逼中“以球为主,球、人、区三位一体”原则。采用半场盯人和区域紧逼、全场盯人和区域紧逼相结合,对持球人接球刹那运用逼近平步防守,挥动双手积极封抢,不让对方随便控制球,在内线贴身防守,抢、断、盖和打等广泛运用。

(2)进攻战术的特点。在进攻战术中采用快攻和阵地进攻相结合,而且抓住时机多发动快攻,当不能以快攻时,能及时落位,展开阵地进攻。另外,进攻中还表现出面广点多的特点。无球队员能在各个位置上及时摆脱防守或协助同伴摆脱到攻击区内接球。队员不受位置限制,能在各个位置上投篮命中,个人突破与助攻分球相结合。另外,进攻时能“人球一体移动”,球到有效攻击区域速度快,传球隐蔽性好,运球攻击性强,在对方的防守顾此失彼的情况下获得成功。

世界篮球运动将沿着高、壮、快、准、巧、变,攻守积极主动,对抗性强及技术高超全面兼顾,高度与速度、技术结合,个体与群体统一等方向发展。世界不同风格流派及多种打法的并存,使比赛更具魅力和观赏性。

参考文献:

- [1]陈智勇.篮球[M].武汉:中国地质大学出版社,1994.
- [2]刘玉林.世界篮球运动发展趋势和我国篮球运动改革现状[J].成都体育学院学报,2000,26(2):69-72.
- [3]孙民治.篮球[M].北京:人民教育出版社,1995.

[编辑:李寿荣]