

浅谈“一攻一防守”在篮球比赛中的运用

◆肖会祥

(云南省临沧市永德县小勐统镇永甸九年一贯制学校 云南永德 677600)

摘要:所谓“一攻一防守”就是篮球比赛中的进攻与防守。进攻是指运动员在控球权期间为了投篮得分,组织进攻行动而采取的策略,技巧与行动方法,它包括进攻移动,传接球,运球,突破,切入,投篮和进攻篮板球等。防守是运用可以有效地延误对方战机,阻止对方的进攻,从而确保本方球篮的安全,化解本方被动局面,变被动为主动。因此,“一攻一防守”在篮球比赛中非常重要。

关键词:“一攻一防守”;篮球;比赛;运用

一、进攻在篮球比赛中的方法

现代篮球运动的发展,进攻技术有了很大的变化,其主要特征是:进攻的时效性突出,进攻的对抗性激烈,进攻的动机性加强,充分利用时空优势,以最简单直接的形式达到投篮得分的目的,整体配合与立体配合的趋势更加明显。

要想在比赛中获得进攻机会就必须摆脱防守人,这就要掌握这几种进攻的技术,下面是几种无球进攻的方法:

(一)无球时

1、前压后拉摆脱防守接球

无球运动员在后场向前场做快进假动作,当防守者抢先防堵时,突然转体变向上步接球。

2、反跑摆脱防守接球

对方全场盯人时,队员在前场做向上移动要球的假动作,诱使防守人向前堵截,然后突然变向,反跑摆脱防守队员切入篮下空当处接球。

3、无球队员之间的掩护

挡拆配合,是自己或对队友获得间接接球的进攻的机会。

(二)有球时

1、运球

运球作为篮球进攻技术之一,指持球队员为支配球,调整自身位置和突破防守而进行的用手连续按拍从地面反弹起来球的策略,技巧与方法,它包括直线运球,运球急停急起变向运球,背后转身运球和胯下运球等。

2、突破

突破作为篮球进攻技术之一,指持球队员综合运用假动作和脚部技术,运球技术达到快速超越防守的目的的策略,技巧与方法,它包括原地持球突破和运球突破,运球突破有包括体前变向突破,背后运球变向突破,胯下运球变向突破,变速突破和转身突破等。以达到快速超越防守的目的。

3、传球

传球是队员之间配合的主要手段,是比赛中运用最多的技术之一。在现代篮球运动中,传球的隐蔽性加强,方式多种多样,控制球支配能力和判断能力大大提高。但比赛中传球失误仍是一个较大的问题,它不仅降低了进攻效率,而且给同伴的心理造成不良影响。造成传球失误的原因:从主观分析主要是基本功掌握不扎实,动作幅度大,隐蔽性差,传球的力量、落点、时间掌握的不好,传球时机不恰当等造成。因此,提高传球动作的规范化、技巧性和攻击性,是教学训练中要解决的一个重要问题。

4、投篮

投篮是在比赛中,队员运用各种专门、合理的动作将球投进对方球篮的方法。投篮是篮球技术中一项关键性技术,是唯一的得分手段。进攻队运用各种技术、战术的目的,都是为了创造更多更好的投篮机会并力求投中得分;防守队积极防御都是为了阻挠对方投篮得分。

二、进攻在篮球比赛中的作用

篮球运动是一项紧张、激烈、对抗性很强的集体运动项目。在充分发挥集体协同作战能力,夺取比赛的胜利中进攻技术起到最关键的作用。进攻即使是篮球比赛中,队员合理运用传接球、运球、突破、投篮等进攻动作,有针对性的选择进攻位置,及时快速的移动,灵活而默契的配合,达到投篮得分的战术目的。

三、防守在篮球比赛中的概念

篮球运动防守的概念:“许之则防守,拒之则闭塞。”篮球场上赢球靠防守。现代篮球运动,已经告别了以往简单粗暴的技战术打法,场上的攻防转换节奏变快,场上情况也是瞬息万变。因此,没有好的防守,就算有再好的进攻也难以获得好成绩。

四、防守在篮球比赛中的运用

防守的作用就体现在抑制对方的进攻得分上面,延误对方持球队员与无球队员之间的联系,阻碍或摧毁进攻方的得分。在比赛中,个人防守能力的强弱将直接影响整场比赛的胜负。

1、防突破

防守队员站在进攻队员与球篮之间,防守时一般平行站立,离进攻队员一步距离,两臂侧上举上下挥动,当进攻队员要突破时,后撤步要及时,并迅速滑步堵住进攻队员路线,必要时与队友形成关门防守。

2、欲擒故纵防传球

防守时不让对手传球是很难做到的,但重点要防传到篮下的球,球传到篮下相当于直插我方心脏。防传球时要根据对手位置,提前预判对手传球意图,并积极阻挠、迫使传球队员不能准确、顺利地传出高质量的球。如在封断球时,故意不扬起双手,给传球者可以通过头上传球的错觉,待持球队员从头上传球时,突然伸出双臂把球断下;或者是防守者故意严密防守一侧,放松另一侧的防守,待持球队员从放松防守的一侧传球时,再突然窜出断球,从而达到夺球反攻的目的。防守内线持球队员传球时,要做到“宁外不里”的原则,即对方得到球后,迫使对方回传给外线队员,不让他传给其他内线队员或向下空切的队员。

3、诱入陷阱防运球

陷阱即是防守方在某处设立的夹击点,是诱导持球队员进入的夹击点。防运球时应遵循两条原则:一是堵中路迫使其向边,篮球术语称之为堵中放边、角运球,在边、角上形成了一个天然的防守区域;二是堵强侧手迫使其用弱侧手运球,当运球队员用弱侧手运球时,其出现失误机率就会比强侧手运球大大增加。因此在防守运球队员时,防守队员应将视线集中在运球队员身上,如果运球队员习惯用右手运球,防守队员应该重点防守运球队员的右侧,迫使其用左手运球;如果运球队员左右手运球都比较熟练,防守队员应该重点防守运球队员向中线运球,放松边线防守,诱导对手进入夹击点,到达夹击区时形成以多防少,造成持球队员出现失误,再伺机抢断对方篮球。

4、加压防守防投篮

在防投篮时,要观察投篮队员的特点和习惯,熟悉对手投篮惯用动作,积极抢占有利位置严防对手在投篮区出手,封锁其投篮点。如在三分线以内,要紧逼对手不能让持球队员轻松跳投,要利用突然紧逼加压防守破坏对手的投篮习惯动作,迫使对手离开其投篮区,采用不习惯动作投篮,让对手投出去的球偏离正确投篮轨迹,降低投篮命中率,以取得最佳防守效果。

五、结语

在篮球比赛中,“一攻一防守”在现代篮球比赛中起着十分重要的作用。掌握好进攻和防守技术,合理的运用进攻和防守技术动作,可以赢得进攻和防守时间和空间上的主动,延误对手的进攻时机,达到防守的目的,为赢得比赛的胜利打下坚实的基础。

参考文献:

- [1]陈荣泽 《篮球技术与战术》[J]北京人民体育出版社 1996.09
- [2]王梅珍 《篮球基本战术》[J]人民体育出版社 2004.07
- [3]孙民治 《篮球》[J]北京高等教育出版社 1995.10
- [4]于振峰 《篮球对抗技术》[J]人民体育出版社 2001.11
- [5]叶国雄 《篮球运动研究必读》[J]第二版 北京人民体育出版社 1999.06
- [6]张振东 《篮球基本战术教学与训练》[J]北京体育大学出版社 2007.04