

浅谈投三分球在篮球比赛中的运用

◆郭映琴

(云南省临沧市永德县勐板中学 云南永德 677600)

摘要:现代竞技体育发展过程中,篮球无疑是风靡全球的一项运动。随着篮球运动的发展,出现了许多的得分形式以及战术打法。该文笔著主要从影响三分球命中率的因素以及投三分球的作用与意义来论述投三分球在篮球比赛中的运用。

关键词:篮球;三分球;比赛;因素

三分球是现代篮球比赛中一种重要的战略武器,一定程度上影响着比赛的进程、左右着比赛的胜负、促进球队战术的运转。在其发展过程中,逐渐演变出一系列战术打法,一定程度上快速瓦解对手整个防守体系。这些多变的战术打法,很大程度上提高了篮球运动的对抗性、观赏性以及结果的不确定性,从而促进篮球运动更全面的发展。

一、影响三分球命中率的因素

投篮是篮球运动的主要进攻技术,一切技术、战术运用的目的。都是为了创造更多更好的投篮机会,力争投中得分。

(一)心理因素

在篮球比赛中心理因素对投篮命中率的影响表现在比赛时队员的情绪、球感、自信心、注意力和比赛的环境、比分等方面。

(二)身体因素

没有良好的身体训练做保证,在比赛中,将很快出现疲劳,致使投篮动作失调,降低投篮的命中率。

(三)技术动作因素

在篮球比赛中技术动作对投篮命中率的影响表现在队员投篮时的投篮动作、瞄准点、球的旋转、抛物线等方面。

(四)训练手段因素

训练是体育运动中的重要的一环,对投篮命中率有重要影响。好的训练方法能尽快提高投篮命中率,做到省时省力高效,事半功倍;不良的训练方法则不利于提高投篮命中率。

(五)投篮时空因素

时间因素是指投篮者投篮时间能否掌握在防守未发生干扰或干扰较小时。

(六)空间因素

是指投篮者占据的空间位置与地面位置能否远离防守人或利用身体把防守人与球隔开,使其不能有效地干扰投篮。与三分线附近和篮下的投篮相比,超远距离投篮具有以下特点:

1、投篮时球的飞行距离较长,弧度较高,出手的速度和力量不宜掌握。

2、投篮时要有更好的身体素质来保证。

3、投篮时的出手空间和时间充足,受防守干扰小。

出手的角度、速度、球的旋转、飞行的弧度等基本不会受对方防守的干扰而改变,与以形成的动作定型用力不变。过硬心理素质和良好的身体素质是一个优秀的投手必备的条件方法。通过表一,我们能看出 NBA 的三分球命中率并没有因为距离的增加而使命中率降低,反倒是由于其训练水平较高,命中率还略高于我们国家 CBA 的。

二、投三分球的作用与意义。

(一)使比赛结果更富有悬念,关键时刻甚至能扭转败局

从 2006 年世界男子篮球锦标赛 1/8 决赛和前 8 名决赛的 20 场比赛可以看出,比赛结果在 3 分或 3 分之内的场次就有 4 场,占总场次的 20%,具有相当高的比例。比赛中当对方在篮下和三分线附近的防守非常严密,进攻很难打开局面时,适当的布置远距离投篮,一定的命中率势必会迫使对方扩大防守区域,从而扩大篮下的空间,有利于进攻局面的打开。在比赛快要结束前比分落后,依靠正常的节奏很难取得胜利,要是有几个超远距离的投手,依靠球员的个人能力,利用超远距离的三分球,加快攻防节奏,增加攻防来回,增加投篮次数,较高的命中率会快速接近比分,伺机将比分反超或将比赛拖入加时赛,比如我们所熟悉的“麦迪时刻”。在比赛结束前几秒落后在三分之内,本方获的球

权,此时对方势必在篮下和三分线附近紧逼防守,对重点队员贴身或包夹防守,此时很难在这一区域有较好的出手机会,但在距球篮较远的地方防守势必会有较大的空挡,若是在此时布置超远距离投篮出手,对方很难意识到,只要有相当的命中率,完全会给对方以致命的一击。很有可能就会帮助球队获得胜利。比赛即将结束比分落后在 3 分之内,获得后场篮板或球权后,没有时间进入前场组织进攻,此时个人若有较高的超远距离投能力,最后时刻投篮出手命中的话,对方将没有任何反败为胜的机会。

(二)使攻守面积更大,对抗的空间更大

由于投篮距离的增加,迫使对方在较大的范围内进行人盯人防守,使比赛的对抗在更大的空间展开。

(三)更有利于发挥小个子的作用,加快比赛的攻防速度

由于攻防范围的扩大,使投篮的空间更大,小个子不在担心被轻易“盖帽”而获的较多的机会,使比赛的攻防速度加快,适应了篮球发展的潮流。

(四)使对方防守陷入尴尬的两难境地,进攻方有足够的时间来尝试投篮

由于攻击距离增加使比赛的空间更大,防守队员若全力扩大防守则篮下区域空挡较多,若不采用扩大防守,则在外围给对手太多的空间,使进攻方有足够的时间来尝试投篮。

目前世界强队对三分球的重视程度以达到空前的高度,有很多攻守战术是围绕三分球制定的,相应的在三分线附近的防守密度和强度也大大加强,再三分线附近投篮出手的时机和空间大大减少,使攻守范围更大,在关键时刻扭转局面,甚至置对方与死地,使比赛的结果更富有悬念。

三、结语

现代篮球比赛中,其发展愈加全面、激烈,三分线的划设无疑是其发展过程中里程碑式的改革,该文主要阐述篮球发展过程中三分球的出现所发挥的重要作用。三分球的出现衍生出很多形式的三分球战术,也推动了防守战术的进一步发展,二者共同推动了篮球运动的蓬勃发展。

参考文献:

- [1]高卫华 论三分球在现代篮球比赛中的作用[J]首都体育学院学报 2003,15(3) 33-35
- [2]陈广健 浅谈三分球在现代篮球比赛中的重要作用[J].当代体育科技 2015,5(23)205-207
- [3]李联堂 篮球比赛中的三分球战术[J]阳职业技术学院学报 2012(6)151-153
- [4]曹仪卿 三分球在篮球比赛中的价值研究[J]青少年体育 2014(7)41-42
- [5]吴继庆 对影响篮球比赛三分球命中率因素的探讨[J]价值工程 2014(35)286-287

