

篮球防守技战术中的时间因素

刘友军, 欧阳鸿武

(中南大学 体育教研部, 湖南 长沙 410083)

摘 要:时间是篮球比赛中的一个重要因素,现代篮球运动的防守技战术更加注重对时间的把握。通过充分利用篮球竞赛规则中的时间限制条款,在比赛中根据对方技战术特点和进攻策略的变化,主动采取相应的防守策略和防守体系,形成以球为主,人、空间、时间和球等因素相协同的整体,增强防守能力。

关 键 词:篮球; 时间限制条款; 防守战术

中图分类号:G841.19 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)03-0108-03

Time in modern basketball defence system

LIU You-jun, Ouyang Hong-wu

(Department of Physical Education, Central South University, Changsha 410083, China)

Abstract: By the time restriction of basketball rule, as well as the procedure of game and the technical feature of team members, the defence procedure has time characteristics. The defence principle can be expressed as: aimed at the ball, together with man, ball, zone and time.

Key words: basketball; time restriction of rule; defence military

时间是篮球比赛中的一个重要因素。随着比赛的推进,参赛双方会逐渐相互适应,攻防体系不断调整 and 变化,因而呈现相应的时序特征。过去,篮球运动的防守原则被认为是“以球为主,人、球、区兼顾”。对该原则进行深入分析,可以看出其中缺乏时间这个关键因素^[1]。从整体上看,它没有体现篮球比赛的结局取决于双方在规定的时间内得分的多少这一时间特征;从比赛过程来看,该防守原则缺乏动态的概念,实际比赛中,防守体系不是一成不变的,而是多变的;从技术动作的时间特征分析,可以将运动员分为如下3类:意识先于动作、意识落后于动作、意识与动作大致协同。总之,时间渗透到了篮球比赛的每一个环节和层次,是篮球比赛的一个基本因素。时间和空间构成四维时空,将空间和时间有机结合起来,它们是质的变化,不只是量的变化^[2]。

在高水平篮球运动队的防守技战术中开始越来越注重对时间因素的把握,使人、空间、时间和球协同起来,形成严密的防守体系,时间已逐步成为防守体系中的有机组成部分。下面将以时间为主要因素,从充分利用篮球竞赛规则中的时间限制条款、比赛进程、进攻节奏或对方的技战术特点等方面讨论提高防守攻击能力的方法和措施。

1 充分利用篮球规则中的时间限制条款

篮球比赛是在一定时间范围内进行的,每次进攻技战术

的实施和每个技术动作的完成都需要一定的时间。在篮球竞赛规则中有多项对时间的限制条款,如对进攻方的3、5、8、24 s等时间限制,即进攻队员不得在限制区内滞留3 s(除非连续投篮);持球队员停球时间不得超过5 s;发后场球时,必须8 s内将球推进到前场;以及进攻方必须在24 s内将球投出,并碰击篮圈,否则超时违例。

3 s的规定,有利于防守方迫使进攻队员离开篮下有利位置,减轻篮下(内线)的威胁;或促使进攻队员在限制区内急于投篮,使命中率降低或出现失误;也可以直接造成对方在限制区内的3 s违例。利用8 s内进攻方必须将球推进到前场的规定,在进攻队员运球过中线的一瞬间(或刚过中线),突然对其实施夹击,一方面可能造成其8 s违例,另一方面可能回场违例;也可能造成对方持球5 s违例,或传球失误等。

在防守中,要设法消耗对方的时间,当对方进攻时间快接近24 s时,对持球队员的投篮意图实施最积极的干扰和破坏,这样可能直接造成对方24 s超时违例,或急忙投篮,导致命中率下降。

通常,防守相对于进攻来说是处于被动状况的,通过有效地运用规则中有关时间的条款,采取以消耗对方时间为目标的防守,反而使对方在进攻时限上处于被动状况,起到变被动为主动的作用。在这样的情形下,使对方投篮不中(命

中率下降),或传球失误,夺回控球权。可见,在防守中,充分利用规则中关于时间限制的条款,不仅具有极大的威力,而且充分体现了篮球防守艺术和时序特征。

目前,在比赛中得到充分利用的是3 s和24 s时间限制。3 s违例往往是由于进攻队员自身导致的,而24 s违例往往是进攻方受到有效防守的结果。而对5 s和8 s的时间限制则运用得不够,因为,要充分运用5 s和8 s的时间限制更需要全队的协同努力才能完成。其中,如何造成进攻方5 s违例这一问题有待深入研究,因为,进攻方发起进攻的时间起点往往是这5 s中的某一时刻,如果能对持球队员进行合理的防守,能有效地打乱对方的进攻时间起点,就能极大地影响甚至打乱对方的进攻节奏,而节奏的混乱往往会导致进攻的失败。从这一方面看,对持球队员的有效防守,就接近于防守好了对方整个球队,从而极大地提高了防守效能。对时间的控制,是现代篮球运动提高防守强度的重要方面^[3]。

2 根据比赛进程主动调节防守策略

篮球比赛过程复杂多变,比赛双方的得分进程存在波动性,呈现鲜明的时序特征。比赛的时间进程和比分通常对队员的心态有明显的影响。当比分领先时,容易使队员形成保守心理;而比分落后,特别是比赛接近结束时,容易造成队员情绪急躁。受情绪和心态的影响,某些队员甚至整个球队的进攻节奏会发生相应变化和不确定,这样,往往就形成了漏洞,导致比赛最后失利。第27届奥运会中国男篮与法国男篮小组预赛中,中国队一直领先,在下半时8 min时超过法国队14分。此时不少队员以为胜券在握,心态发生了细微的变化,有些患得患失。而法国队通过暂停,调整战术,围绕里加多为核心进行有序进攻,并采用全场紧逼防守,连连得分,有效地打乱了中国男篮的进攻体系,最后中国队反以70:82失利^[4]。而这场比赛的失利,使中国男篮失去了进入8强的资格。

成功的防守具有针对性,往往能有效地遏制对手得分高潮的来临或抓住对方不得分的机会,乘胜追击,形成比赛的高潮。20世纪90年代,乔丹率领NBA芝加哥公牛队通常能在第三节的某一时间(或其他时机),突然有针对性地加大防守强度,使对方来不及反应,打出一个或两个高潮,将比分超过对方,由此奠定胜局。无疑,防守策略要根据场上局势的变化作相应的改变,防守体系或策略应该因时而异^[5]。

当对方连续得分,且比分领先较多时,对方队员容易产生麻痹大意或轻敌的情绪,甚至头脑发热,常常出现无谓的失误,此时,应当冷静地利用这样的机会,巧妙地遏制其得分,使比分的差距慢慢地缩小;相反,当对方连续未得分,尤其是比分落后(特别是比赛结束前)时,对方队员的情绪或多或少会出现较大的波动,或产生急于求成的心理,或情绪变得急躁,相应地进攻策略和节奏会发生变化。防守也要因此作适当的、及时的调整,以极大的耐心,迫使对方忙中出错,并重点防好对方的快攻和三分球。总之,对方几次进攻连续得分或连续不得分都是可乘之机,应充分利用这样的机会。

比赛结束前的2~3 min往往是决定比赛胜负的关键时

刻。如果比分落后,根据比分差距的多少,要果断决策,组织快攻或三分球战术,或采用犯规战术,迫使对方罚篮,减少时间消耗。在NBA联赛中,经常在比赛结束前,出现针对高大中锋(罚球命中率低的队员)犯规的情况,NBA甚至针对这一情况,专门修改了相关规则(在比赛结束前2 min内,只有对持球队员犯规才执行罚球)。这说明规则的修改充分考虑了防守的时序特征。

好的防守不一定能做到“密不透风”,往往仅仅是在恰当的时刻在适当的位置对球实施了有效的控制,即对持球队员的时空实施了有效的控制,使其完成动作的时间和空间分离:有完成动作的时间,但没有足够的空间;或有足够的空间,但缺乏完成动作的时间。

3 主动把握防守节奏的变化

作为集体项目,篮球运动的主要特征之一就是能将局部的优势转化为整体优势,或相反,整体优势能在局部得到充分发挥。进攻方总希望能发挥自己的优势,力争在局部形成以多打少。而防守方总希望能局部以多防少,或对进攻方实施有效的分割,化整为零。

人盯人,联防,或混合防守等等防守体系,本身并无好坏之分,也无先进或落后之说。不同的队、不同的比赛(对手)、不同的时间,只要能有效的遏制对方的进攻,且更为省力,就是很好的防守体系或策略。根据比赛的进程和状况(如开局或结束,比分领先或落后)的需要,分别采取不同的防守策略,特别是针对对方的进攻策略而及时形成的防守体系,且更能充分发挥自身的特长,这就是最好的防守。

好的防守通常能做到:当对方抢到进攻篮板时,就近队员尽快封堵对方的一传,遏制对方的快攻,或积极干扰对方持球队员,迫使其加快进攻节奏而忙中出错;对核心队员实施严密防守,或对其他队员实施严密防守,防止他们与核心队员的联系和配合。如果对方内线强,而外线相对弱,应收小防守范围,严防对方攻入内线,或合理采用犯规战术,打乱对方的进攻节奏等等。在实施这些防守策略过程中,使得防守体系整体与局部有机结合,促进相互作用和转化。而防守体系的建立和转换就形成了防守的节奏,特别是当这样的节奏是稳健的条件下,防守体系就极大地发挥了局部和整体的优势。

进攻有节奏,同样,防守也有节奏。防守体系的建立和变化,反映教练员和运动员对篮球运动时序特征和篮球运动规律的理解程度。

4 结语

篮球比赛中,防守体系或策略是因时、因球、因人(对手)、因位置不同而变化的。如果防守体系中忽略了时间因素,未能根据场上情况的变化及时改变防守策略,即没有赋予防守体系或策略的时序特征,这样的防守是僵化的、是有形的,就很容易被对方采取相应的策略所攻破。根据比赛的进程,预先判断对方可能采取的进攻策略,提前采取相应的防守体系,将对方的进攻意图控制在萌芽状态;或者是充分

发挥自身防守优势,引导对方的进攻或迫使其改变进攻策略,处于被动状况,这样的防守更能体现集体的智慧,防守能力和效能也得到明显的提高。

总之,注重篮球防守技战术中的时间因素,通过协同努力,在恰当的时刻、以合适的速度和强度,使对手的人、球、时、空相分离,将达到事半功倍的防守效果。

参考文献:

[1] 欧阳鸿武.实施“以球为主,人,球,区,时兼顾”的篮球防守原则[J].体育科学,2001,21(4):34.

[2] 刘岳松.四维力学[M].上海:学林出版社,2001:4-5.
[3] 沈如玲.现代篮球防守技战术发展的特点及我国现状与对策[J].体育与科学,2000,21(1):23-25.
[4] 欧阳鸿武.关于中国男篮若干问题的探讨和建议[A].见:高校体育改革发展研究.湖南高校体育年会论文集[C].长沙:湖南高等教育出版社,2001:461-468.
[5] 刘友军,欧阳鸿武.论“三角进攻战术”的结构特征[A].见:高校体育改革发展研究.湖南高校体育年会论文集[C].长沙:湖南高等教育出版社,2001:101-103.

[编辑:周威]

[学术动态]

第二届“社会体育国际论坛”7月召开

第二届“社会体育国际论坛”拟于2004年7月12~14日召开,目的在于促进社会体育专业领域的学术发展,研讨社会体育发展的热点问题;积极引进国际上的先进理念,探索中国社会体育的发展之路;关注运动与休闲产业发展,培育专业的精英人才;促进国内教育界、行政管理界和工商界的互动合作,加强国际交流与合作。

1 论坛主题

(1)发展中国运动与休闲服务产业;

(2)培育中国的运动与休闲专业人才;
(3)倡导健康的休闲生活方式。

2 论坛主办、承办单位及与会人员

(1)主办单位:华南师范大学
(2)承办单位:华南师范大学体育科学学院
深圳观澜湖高尔夫球会
(3)特邀报告嘉宾:

报告嘉宾	题 目	单 位
Shayne P. Quick	运动与休闲产业经营与管理人才的培养——实践教育的战略性观点	澳大利亚悉尼科技大学
Mak. Jennifer	运动与休闲、娱乐	美国 Marshall 大学
Jin H. Yan	发展中国家的老年人休闲运动对策	美国加利福尼亚州立大学
Kim. Chong	运动与休闲产业发展的战略性观点	韩国水原大学
Munehiko. Harada	当前日本运动与休闲产业发展的新趋势	日本大阪大学
程绍同	运动休闲服务、互动策略与体验行销	台湾师范大学
王宗吉	21世纪运动休闲产业的发展与挑战	台湾师范大学
唐雅君	运动休闲产业的经营管理与未来发展	亚历山大集团公司
刘孟怡	新世纪休闲体育新概念——跨入21世纪之休闲体育时代	和信健康银行
卢元镇	进入休闲时代中国发展体育人口的策略研究	华南师范大学
胡小明	小康社会与中国体育休闲娱乐理论的建立	华南师范大学

3 会议地点与报到时间

(1)会议地点:深圳观澜湖高尔夫球会骏豪酒店
(2)报到时间:2004年7月12日上午6:00~12:00,届时在深圳罗湖火车站、深圳黄田机场设有接站处。

4 参会须知

(1)参会人员须在2004年6月1日之前通过传真、电子邮件回执确认,以便会议接待;
(2)参会人员须交纳会务费人民币1000元/人(含住宿、资料费用),交通费用自理;(3)本届论坛的接待酒店骏豪酒

店属五星级酒店,深圳观澜湖高尔夫球会只为正式参会代表提供住宿,非正式参会代表将不提供住宿。

5 联系方式:

地址:中国广州市天河区华南师范大学体育科学学院
(邮编 510631)
联系人:杨忠伟(13318862275)、庞权(020-83692209)、周妙珍
电话:020-85213642 传真:020-85213642
电子信箱:zwyang@scnu.edu.cn、tuoquan@21cn.com