

第13届世界女篮锦标赛大前锋进攻的特点

孙景立¹, 张庆建², 武国政³

(1. 南阳师范学院 体育系, 河南 南阳 473061; 2. 重庆邮电学院 体育部, 重庆 400065;

3. 北京体育大学 篮球教研室, 北京 100084)

摘 要:通过对1998年5~6月在德国举行的第13届世界女篮锦标赛部分大前锋进攻特点的研究,从中揭示出本届世界女篮大前锋进攻特点,探究女篮大前锋进攻技术、比赛运用诸方面的发展趋向,为我国女篮大前锋的选材、训练与使用提供理论与实践依据。

关 键 词:女篮; 大前锋; 进攻特点; 第13届世界女篮锦标赛

中图分类号:G841 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)04-0124-03

Offensive characteristics in the 13th world Women's basketball championships

SUN Jin-li¹, ZHANG Qing-jian², WU Guo-zheng³

(1. Department of Physical Education, Nanyang Normal College, Nanyang 473061, China;

2. Department of Physical Education, Chongqing Telecommunication College, Chongqing 400065, China;

3. Teaching and Research Center of Basketball, Beijing of University Physical Education, Beijing 100084, China)

Abstract: The present study investigated the attack characteristics of some vanguard athletes in the 13th world women's basketball championships held in Germany during May and June in 1998, revealed the offensive characteristics in the championships and studied the developmental tendency of vanguard athletes technique of Women's basketball game as well as its application to competition, thus providing a theoretical basis for the practical choosing and training of front line athletes for China's Basketball Career.

Key words: Women's basketball team; big forward; offensive characteristic; 13th world Women's basketball championship

随着欧、美女篮职业化的兴起,世界女子篮球运动正呈现迅速发展的势头,重视发挥整体实力和高大队员的攻击质量已是掌握制胜的关键。1998年第13届世界女篮锦标赛正是在这种新趋势下举行的。此次世锦赛“美、澳队伍领导潮流,欧洲无弱旅,亚洲渐落后”的新格局呈现在人们面前。中国女篮在此次比赛中仅获第12名,和昔日的辉煌相比已滑落谷底,令同行扼腕,让国人痛心。失利之果虽有诸多因素,但中国女篮大前锋的弱势也是重要因素之一。中国女篮曾拥有过不少具有高超技艺的优秀大前锋,如宋晓波(1.80 m)、邱晨(1.80 m)、柳青(1.90 m)等,她们在昔日的国际大赛中发挥的作用有目共睹。在当今女子篮球大赛中,大前锋不但担负着外线攻击和组织配合的使命,而且在内线篮下攻击、抢前场篮板球后的二次进攻、抢后场篮板球后发动快攻以及跟进补篮等方面起着不可替代的作用。因此,研究女篮大前锋的站位、活动的范围、攻击的手段、和同伴配合的方式、得分的比例等职责和能力的表现与特点,找出我国女篮大前锋与世界优秀大前锋的差距,乃是提高我国女篮运动水

平的重要措施。

本研究以参加第13届世界女篮锦标赛的美国、俄罗斯、巴西、澳大利亚、捷克斯洛伐克、日本、古巴、立陶宛、中国等队为对象,对其中8场比赛中的23名大前锋的比赛状况进行观察统计。

经专家评审确定的统计内容有:大前锋移动、落位区域、在各区域内的投篮、传接球、突破、强攻、二次进攻、补篮、抢篮板球、大前锋参与快攻、大前锋参与配合进攻、大前锋无球进攻活动等。现将结果报告如下。

1 大前锋的身高、体重

本文所统计的参加该届世界女篮大前锋身高在1.80~1.96 m之间,平均身高1.89 m,平均体重77.09 kg,高大的身体使她们在激烈的篮下对抗中能够顺利地抢占空间和地面位置,从而获得对抗的优势,有利于内线进攻。强壮的身体不仅使大前锋具有较好的对抗性和灵活性,能适应各种打法,能够有效参与全队配合和个人攻击行动。大前锋的身高

体重优势是保证获得优异运动成绩的重要条件之一。本届中国女篮两名大前锋身高分别是1.90 m和1.95 m,平均身高1.925 m,平均体重80.5 kg,说明中国女篮大前锋已具备了在世界大赛中与强队抗衡的身高、体重条件。

2 大前锋落位区域及活动范围

从大前锋在进攻开始时的落位区域进行的统计表明,本届女篮大前锋落位主要区域是以中区为主,近区为第二,远区为第三。证明了大前锋落位范围大、移动范围广的特点。观察发现大前锋在进攻中多采用面向、背向与侧向等落位方式,由于落位方式的多样化,方便了各种进攻手段在比赛中的实施。随着当今世界女篮进攻范围的扩大,大前锋不仅在“限制区”和中区内与中锋协调配合加强其内线的攻击。同时,也与小前锋和后卫的协调配合加强了外线的进攻。而且大前锋多落位于中区,不但有利于大前锋的进攻,同时也有利快速退守。大前锋在进攻中落位区域广泛,且落位点较多,是大前锋进攻落位的特点之一。观察发现大前锋落位于中锋异侧,罚球线以下及圈顶一带区域以及禁区以内,落位可近可远,近则施以篮下强攻,远则可以在远距离投篮,使大前锋成为衔接内外攻击的纽带。而身体素质卓越、技术全面、特点突出是大前锋完成其独特使命的根本保证。统计还表明,本届比赛的前4名和其他参赛队的大前锋都是以中区落位为主,前者在近、中、远区域落位较均匀,而后者则更集中在中区落位。

3 大前锋进攻中的抢位接球方式

通过对本届女篮锦标赛中23名大前锋抢位接球的动作及其组合方式分别进行了观察统计发现,大前锋进攻中的抢位接球有两种:一是原地抢位接球,二是移动抢位接球。

女篮大前锋抢位接球情况统计表明,本届女篮大前锋进攻接球特点主要以频繁移动抢位接球为主,原地抢位接球次之。本届世锦赛前4名队和包括中国队在内的其他参赛队比较,经统计检验,其差异性并不具显著性,说明本届女篮前4名与其他参赛队在这方面的差距并不明显,中国女篮大前锋与世界强队大前锋原地抢位接球和移动抢位接球的运用差距也不大,统计观察发现在阵地进攻中大前锋获球方式有如下几种:

(1)落位在中锋异侧限制区旁,采用背向、面向、侧向球篮站立,用卡位接球或跳步、跨步接球卡位。

(2)由弱侧穿过限制区向强侧移动中抢位接球。

(3)在禁区内抢、挤位接球。

(4)向外线拉开跳步接球,主要在远区范围内。

大前锋抢位接球前频繁穿插移动,以寻求最佳接球位置和攻击点,大前锋在“抢位”接球时身体接触频繁、对抗激烈。大前锋的移动抢位接球特点如下:

(1)移动范围广,能里能外,能左能右。

(2)不固定站位,较多运用摆脱和溜底策应、换位等移动抢位接球技术,起动突然,跑动路线多变,抢位、接球和传球动作连贯、衔接快速。

(3)能够合理地运用身体姿势与发力抢、挤有利位置,边挤、压、卡位边接球。

(4)移动抢位的时机合理,与同伴的行动与球的运转配合默契。

4 大前锋的攻击方式

(1)大前锋的投篮形式多样化

通过观察发现,本届女篮大前锋投篮形式有:原地跳投、急停跳投、突破投篮、补篮、贴身投篮(挤投)、行进间投篮、转身投篮、罚球等多种方式。大前锋中、远距离以跳投为主,近区以突破投篮、补篮、贴身投篮(挤投)、转身投篮为主要投篮方式。通过本届女篮大前锋投篮命中率和投篮方式统计数据表明其投篮方式的排序为原地跳投,其次是贴身投篮,再次突破投篮。大前锋在接球后积极实施攻击,能采用多种方式投篮得分。将本届前4名队和其他参赛队相比较,经 χ^2 检验无明显差距,说明本届各队大前锋在投篮方式上都呈多样化,无明显差异。

通过第13届女篮世锦赛大前锋创造投篮时机上的统计表明,大前锋在个人创造机会的同时,还积极参与配合创造机会投篮。但经 χ^2 检验两者之间存在着显著性差异,表明本届比赛大前锋总体以个人创造机会投篮为主,以配合创造机会投篮为辅。将前4名强队和其他参赛队(包括中国在内)大前锋在配合投篮与个人创造机会投篮成功率相比较,经 χ^2 检验也存在着非常显著性差异,说明前4名队的大前锋在配合进攻中的投篮成功率高于其他各队,从总体投篮命中率来看前4名队的大前锋总投篮成功率较其他各队高。中国女篮不仅要在投篮命中率上狠下功夫,而且还应加强配合投篮能力的训练。

(2)贴身攻击是大前锋投篮的主要方式

大前锋的投篮大多是在频繁身体接触情况下完成的。贴身攻击是大前锋进攻中主要投篮形式。通过本届女篮世锦赛大前锋在有身体接触和无接触情况下投篮统计表明,大前锋以身体接触投篮为主,无接触投篮为辅,贴身攻击具有极大杀伤力。大前锋在每场比赛中都能创造出多次贴身攻击的机会,并投篮得分,甚至造成对手犯规加罚得分。贴身投篮运用方式有直接贴靠、转身贴靠、运球贴靠3种,统计结果表明第13届女篮世锦赛大前锋主要以贴身投篮为主。

5 大前锋传球方式及参与基础配合进攻方式

统计发现大前锋的传球方式有单、双手胸前传球,双手上头传球,单手肩上传球,单身体侧传球等。

双手上头传球具有持球点高、传球变化多、传球力量大等特点,是大前锋运用最多的传球方式。此外是双手胸前传球,在近、中、远各区及篮板球一传中运用率最高。大前锋在外线向内线传球多运用双手上头传球,采用这种方式不仅传球准确,而且持球较安全。大前锋较多运用双手胸前传球是因为其传球稳定性高,又能和投篮、运球突破紧密衔接,因此,被大前锋普遍运用。单手胸前和体侧传球具有隐蔽、及时、快速等特点,也是大前锋向内线传球的主要方式之一。

单手肩上传球的力量大,有利于大前锋抢到后场篮板后长传发动快攻,也被大前锋较多运用。大前锋还能运用双手低手、反弹传球及推拨传球,大大提高了大前锋处理球能力及组织配合能力。因此,多种传球方式是大前锋又一进攻特点。

大前锋多通过与中锋、小前锋和后卫之间的传球来组织配合以及无球时参与全队配合来更好地发挥自己的作用。观察统计发现大前锋与中锋间的传球主要是加强内线篮下攻击,大前锋与小前锋、后卫传球,主要是加强外线攻击。她们善于通守接球、传球把内外线,左右两面联系起来,组织全队进攻配合,大前锋有时积极移动、穿插,为中锋和同伴做策应和进行掩护配合,给同伴创造摆脱接球进攻的机会,同时,大前锋在外线常用传切和突分配合,协助外线同伴进行攻击。通过第 13 届女篮世锦赛大前锋参与基础配合进攻情况统计表明大前锋以策应配合和掩护配合为主。通过观察看出,世界女篮强队大前锋参与配合意识强,配合技术动作扎实,配合路线层次清楚,出现机会明确,配合成功率较高。

6 大前锋承担拼抢篮板球的重任

当前国际大赛抢篮板球人数投入多,制空点高面广,抢占地面位置和高空的争夺非常激烈,而大前锋的身材高大,有利于争夺高空优势。大前锋站位是在中锋异侧靠近篮下的“核心地带”,有利于同中锋共同拼抢篮板球。大前锋的体形强壮,身体素质全面,移动快速,弹跳好,有较强对抗能力,更有利于篮板球的拼抢。因此,大前锋在篮球比赛中担负着拼抢篮板球的重任。

(1)大前锋抢到前场篮板球后连续投篮或立即组织进攻

通过第 13 届女篮世锦赛大前锋抢篮板球情况统计表明,女篮大前锋担负着抢前场篮板球的重任。大前锋抢到前场篮板球后,以连续投篮或立即组织进攻为主。本届比赛女篮大前锋抢前场篮板球起跳速度快,连续弹跳能力强,抢进攻篮板球和空中补篮衔接能力突出,连续补篮或利用时间差投篮特点突出。

(2)大前锋抢得后场篮板球成为快攻发动者,能迅速参与快攻推进及最后跟进补篮或二次拼抢前场篮板球。

从观察统计中发现女篮大前锋抢到后场篮板球后大多能成为快攻的发动者,而且还能在同伴发动快攻后迅速快下参与快攻的推进、快攻的最后攻击、跟进补篮或再次抢前场篮板球。这表明优秀大前锋参与快攻的整体能力。

世界女篮大前锋抢篮板球有以下特点:1)地面移动、摆脱、冲挤能力强,大前锋抢位动作迅速、移动灵活,对落点的判断准确;2)起跳时机好,发力早,弹跳快速有力;3)空中伸展能力强,抢球速度快,动作有力,抢篮板球后与二次进攻或反击结合紧密。

7 建议

(1)根据世界优秀女篮大前锋的特点,我国女篮大前锋应注重选材,把身高在 1.85 至 1.95 m,有较大体重和良好身体素质、身体匀称强壮的队员作为大前锋的重点培养对象。

(2)我国应加快培养出技术全面,攻击能力强的核心型女篮大前锋队员,使其具备篮球明星队员的技战术水平。

(3)我国应大力加强女篮大前锋队员在速度、力量等素质的重点训练,使其具备参加快速的发动,推动及跟进补篮,加强篮下强攻的能力;还要提高个人的快速攻击能力和快速的移动能力。

(4)注重提高我国女篮大前锋队员参与各种战术打法和基础配合的能力,以适应现代女子篮球战术灵活、机动与变化快速的特点。

(5)在努力培养我国女篮大前锋攻击能力与特点的同时,决不能忽略对她们防守基本功与全队配合防守能力的训练,否则,将影响我国女篮整体作战能力的稳步提高。

(6)后备力量的培养和梯队建设是我国女篮队伍发展与运动水平稳定提高的根本保证,领导和主管部门要有高瞻远瞩的战略部署,全体篮球工作者要有维护全国一盘棋的行动,下决心从体制改革入手,早日建立起一套科学、系统、高效的篮球运动人才培养体系。

参考文献:

- [1] 叶国雄,陈树华. 篮球运动研究必读[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 曾凡辉,王路德,邢文华. 运动员科学选材[M]. 北京:人民体育出版社,1992.
- [3] 《篮球大辞典》编辑委员会. 篮球大辞典[M]. 北京:人民体育出版社,1993.
- [4] 谢凯南. 身高体重与成绩成正比:著名教练钱澄海谈世界篮球发展趋势[J]. 篮球,1991(2):16.
- [5] 颜 强. 前锋革命 NBA 技术变革前锋(上下)[N]. 体坛周报,1999-02-05.
- [6] 王美春. 现代篮球运动的技战术特点及发展趋势[J]. 体育学刊,2002,9(4):111-112.
- [7] 孙民治. 从篮球运动本质及发展进程论国际强队的格局与形成要素[J]. 体育学刊,2003,10(6):109-112.
- [8] 于 钢,刘 月. 现代篮球运动发展概况的一般论述[J]. 北京体育大学学报,1995,18(增刊):39-41.
- [9] 陈京生. 第二十六届奥运会篮球比赛进攻方法研究[J]. 篮球,1997(3):25-26.
- [10] 刘玉林. 现代篮球技术教学与训练[M]. 北京:北京体育大学出版社,1992.

[编辑:李寿荣]