

韩日女篮实力分析及对策研究

孙继新

(延边大学 体育学院, 吉林 延吉 133002)

摘 要:为了中国女篮在亚洲或世界上取得好的成绩,上新台阶,通过分析韩日女篮的现状,实力、技术特点等,结合我国女篮实际,提出了一些对策和建议。

关键词:女子篮球; 篮球技术; 日本; 韩国

中图分类号: G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2003)02-0143-02

Performance analysis on the women's basketball of Korea and Japan & countermeasures study

SUN Ji-xin.

(Institute of Physical Education, Yanbian University, Yanji 133002, China)

Abstract: For the Women's Basketball of China to get good results in Asia or even in the world, hold on and promote to a dominant position, the report has put forward some countermeasures by analyzing the situations of The Professional League Basketball Tournaments in Korea and Japan, and their performance characteristics for your reference.

Key words: women's basketball; basketball technique; Japan; Korea

我国女篮在奥运会、世锦赛连获佳绩,举世瞩目,这是我国篮球事业的骄傲。但我国女篮的这种杰出表现并未成熟,也不稳定,在近几次国际赛场上接连失利,负于日韩,痛失进军2000年奥运会的机会。本文通过对韩国、日本女篮在现状、实力、技术特点以及发展趋势等方面的分析、研究,结合我国女篮的实际,提出一些对策和建议。

1 韩国女子篮球现状

韩国女子篮球联盟(WKBL)是在1997年成立的,并组织了职业篮球联赛,韩国WKBL现有6支队伍。韩国女篮队员虽身高不足,但她们各项技术指标大多名列前茅,特别是在3分球、助攻、抢断等方面非常突出。卞延夏、金桂铃,李美善(以上均属三星队)、姜英淑(韩光队)等队员在2001WKBL联赛中,表现出众,其中卞延夏在决赛阶段投进8个3分球,被评为决赛阶段“MVP”。姜英淑已成为国家队主力中锋,有力量,篮下攻击力强。国家队主力得分后卫李美善,传球和远投能力更为突出。金桂铃在2001WKBL联赛决赛阶段,替换了中锋郑银顺(严重膝伤),表现出色。

韩国女篮主教练刘玄钟根据自身的特点(传接球好、移动换位速度快、外围选手突破和远投能力强、心理素质好、作风顽强)和不足(平均身高低,内线攻击力不强),提出“快中加快”的战术思想,要求运动员提高应变能力,以充沛的体力做保障,培养在高速的移动和配合中发挥自身优势的能力,

来适应“快、灵、准、狠”的战术打法。在悉尼奥运会韩国女篮能够战胜实力强劲的俄罗斯、古巴、法国队以及与美国队两次交锋中的表现中可以看出,韩国女篮利用这一战术思想和打法,在进攻中不停地跑动、掩护、传切,利用外围投篮命中率高和失误少(12支女篮中远投、助攻排名第一),以及身体对抗性较强的优势,破坏对手的节奏,采用1—2—2区域防守和全场攻守战术体系,牵着对手打攻防。在第三届东亚运动会与我国女篮比赛中,正是利用以上战术,使我国女篮失误达19次,以15分的优势结束比赛。

在近几次大赛中,也暴露出韩国女篮的弱点,即内线高度不够,攻击力不强,内外线之间配合不够默契,一旦快攻被遏制,落入阵地战时,进攻的办法不多,锋线队员的远投和得分还可以,但冲击力不够,给对手的压力不足。

2 日本女子篮球现状

日本篮球协会于1994年成立了男子职业篮球联盟(JBL)和女子职业联盟(WJBL)。日本女子职业联盟有18支球队,队员多为高中毕业,没有外援。与韩国WKBL职业队互相交流比较多。日本WJBL联赛水平较高,强队多,企业赞助也多。日本女子篮球无论职业队还是国家队,其打法与韩国女子篮球队非常类似,采用以快攻和外围远投为主的全队配合打法。

日本女篮一直坚持长、短传快攻和全队连续移动配合多

点进攻战术以及快速、准确、灵活、凶狠等独特、鲜明的技术特点和风格,防守以 3/4 场“1—2—1—1”区域紧逼结合后场半场夹击防守紧逼盯人为主,运用灵活、敏捷的脚步移动来弥补身高上的不足,并十分重视作风的培养和教育。日本女篮外线队员的远投、抢断、助攻能力非常强,在 1998 年 13 届世锦赛上,16 支参赛队中日本女篮 3 分球命中率排第 1 位,助攻排第 7 位,全队攻防能力指数(INDEX)排在第 5 位,这是由于村上睦子(主力后卫)、获原美树子(主力前锋)等外线队员的出色发挥创造的。

日本女篮最大的弱点是平均身高和内线队员高度不足,内线队员活动范围小、篮板球不好、攻击力不强、犯规和失误多,而且过于依赖外线队员。在第 3 届东亚运动会上,中国女篮在预赛负于日本,半决赛中与日本再次相遇,曾 3 分球 9 投 8 中得了 28 分的冈里明美的火力点被李昕、苗立杰等人的围追堵截下完全哑了,而我方内外开花,篮板球占绝对优势,有 3 人得分达到两位数,中锋陈楠得了 50 分。

3 我国女篮应采取的若干对策

3.1 加强组织后卫的培养和外线得分能力的提高

在 20 世纪 90 年代初,中国女篮曾经有过骄傲与辉煌,连获世界大赛的第二、第三名,但这种优势未能很好地保持和发展。近几次大赛中,中、韩、日女篮的比赛成绩见表 1。

表 1 中、日、韩女篮近几年大赛比赛成绩

届次	中韩比分	中日比分	韩日比分	名次
1996 年第 26 届 奥运会	85:71	72:75		日 7 中 9 韩 10
1998 年第 13 届 亚运会	80:73	77:85 69:93		日 1 中 2 韩 3
1999 年第 18 届 亚锦赛	64:81 69:70	72:69	68:65	韩 1 日 2 中 4
2001 年第 3 届 东亚运动会	84:99	91:106 108:79	73:72	中 1 韩 2 日 3

最近几年,韩国和日本女篮进步非常快,都坚持“快、灵、准、狠”的战术特点,队员的体能、技术、速度、意志力好,身体对抗能力较强。韩、日女篮的进步最重要标志之一是核心后卫特点突出,能组织进攻,同时还有准确的远投。中国女篮在第 13 届亚运会两负日本队,在第 14 届亚锦赛又两负韩国队,痛失悉尼奥运会入场券。韩日女篮就是依靠外线强大的攻击力,来弥补了内线的不足,外围远投不仅频频得手,而且还能屡屡助攻内线。在第 3 届东亚运动会预赛日韩女篮 3

分球命中率分别达到 68% 和 57%,且均战胜了中国队。

新一代中国女篮虽内线高度较好,在篮板球上有一定优势,但核心后卫只能组织进攻,缺乏外线的得分手段和控制对手能力。针对韩日女篮的特点,取长补短,克服身体对抗性差,失误较多的弱点,培养强烈的“抢攻”意识,善于捕捉瞬间战机,利用个人强攻和简洁实效的二三人配合,在局部予以速战速决。进攻中敢于贴身进攻,能内能外,外线具有准确的二、三分投篮,内线有威力较大的强攻和二次进攻能力,使每次进攻都具有“双重性”,积极拼抢前后场篮板,克服一人抢众人看的弱点。防守克服消极退后场布阵,采取“封、堵、卡、夹、领防”等各种积极措施,来控制比赛节奏,达到攻守平衡的目的。

3.2 加强年轻队员的培养

韩、日女篮在第 3 届东亚运动会中,年轻队员的发挥可圈可点,继承了“快、灵、准、狠”的技战术特点,韩国队员的身体对抗能力更强。中国女篮年轻队员的身体素质还达不到激烈对抗的水准,发挥不稳定。如中锋陈楠(18 岁,1.96 m)、后卫苗立杰(20 岁,1.78 m)、前锋胡晓桃(20 岁,1.87 m)、隋菲菲(22 岁,1.84 m)等队员潜力非常大,必须加强身体素质和技术训练,取得比赛的胜利。

3.3 提高心理素质

心理素质,意志品质是一个球队战斗力强弱的标志之一。韩国女篮在训练和比赛中强调集中——集中——再集中精神,把所有精力都用在赛场上。日本女篮具有与有“东洋魔女”之称的日本女排同样的精神,而中国女篮在这方面做得还不够,在第 13 届亚运会中日决赛中,下半时 10 min,58:53 落后 5 分,中国队防守技术的不足造成心理不稳定,表现出极度的急躁和失常,全场犯规 28 次(日本队仅 8 次),主力一个接一个被罚下,3 分球 19 投 3 中,可见心理素质对比赛的影响举足轻重。

因此,中国女篮要加强思想教育,提高文化素质和职业意识,培养艰苦奋斗,谦虚谨慎,不骄不躁的作风,在训练过程中,从难、从严、从实际出发,提高应变能力和意志品质。

参考文献:

- [1] 金宜亨. 中、韩女篮历届大赛得失分变化剖析[J]. 北京体育学院学报, 2001(2): 279-288
- [2] 金宜亨. 以史为鉴走出低谷[J]. 篮球, 2000(6): 33
- [3] 张毅. 试析中国女篮在第 13 届亚运会失利的原因与对策[J]. 中国体育科技, 1999(5): 41-47.

[编辑:周威]