

·运动与训练·

对篮球无球进攻队员技术运用要点和质量要素的分析

于振峰, 辛迎喜, 黄黎

(首都体育学院 运动系, 北京 100088)

摘 要:现代篮球竞赛中,无球进攻队员的技术运用对本队争取主动,获取胜利起重大作用。通过对无球进攻队员技术运用要点和质量构成要素展开研究,分析归纳了技术运用5要点:一是要有强烈的攻击性和策略性;二是提高应变能力;三是进攻目标的指向性;四是配合的时间性;五是个人攻击与配合的协调性。分析归纳了质量构成4要素:一是强化提高移动质量;二是掌握接球要点;三是与假动作紧密结合;四是重视协同配合质量。只有明确要素,掌握运用要点,才能破坏对方的平衡,作掩护助攻和自身攻击,由此提高无球队员的技术动作攻击力。

关键词:篮球;无球进攻;技术运用要点;技术质量要素

中图分类号:G841.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)05-0050-03

Analysis of the applying gist and essential qualitative elements of offensive players without the ball in a basketball match

YU Zhen-feng, XIN Ying-xi, HUANG Li

(Sports Department, Capital Institute of Physical Education, Beijing 100088, China)

Abstract: The technical application of offensive players without the ball has important effect for a basketball team to take the initiatives and to win the game in modern matches. Thus this thesis studies the technical gists and essential qualitative elements which are applied by offensive players without the ball, and the five main points about the technical application are arrived at by analysis and synthesis: First, strong desire of offensive and skilled strategy; second, the abilities of meeting an emergency; Third, the offensive target; Fourth, timely cooperation; Finally, the intimate connection between personal attack and team cooperation. Four essential elements of quality formation are given through analysis and synthesis too: to emphasize and improve movement quality; to master the gist of catching a ball; to be good at using fakes; and to stress the cooperation. Only by understanding the essential elements and gist in practice can the player destroy the opponent's balance, make screen assists easily and carry on personal offense efficiently. Therefore the attacking abilities applied by the offensive players without the ball can be more effective.

Key words: basketball; offend without the ball; technical applying gist; technical qualitative element

1 问题的提出

随着现代篮球运动的飞速发展,攻与守的技战术内容发生了深刻的变化,尤其是防守技战术内容日渐形式多样和具有攻击性,在篮球比赛中围绕球的争夺十分激烈,以求达到破坏对手攻击之目的。因此,进攻中无球队员的技战术运用就显得相当重要了。

在篮球比赛中,运动员绝大部分时间处于无球进攻状态。无球队员合理运用进攻技术以吸引防守队员的注意力,可以减轻持球同伴的压力,破坏对方的协防配合,起到威胁

对方的作用。在多数情况下,无球队员的进攻构成了配合攻击的关键。有球队员获得的投篮与突破攻击直接得分的良机,都是从摆脱防守获得有利位置接球开始的,可以说无球进攻技术是有球进攻技术的前奏,有球进攻技术是无球进攻技术的延续。现代篮球比赛中,无球队员间的对抗呈现出越来越强烈的趋势,所以应该加强无球进攻技术的教学与训练,不断地提高无球进攻技术水平。

无球队员进攻技术是随着篮球运动的发展而逐渐丰富的。它从早期单一的跑动摆脱防守接球进行自身攻击,逐步

• 收稿日期:2001-02-23

基金项目:北京市哲学社会科学规划课题,北京市教委人文、社会科学规划课题(99SK27)。

作者简介:于振峰(1957-),男,河南洛阳人,教授,硕士生导师,研究方向:篮球教学与训练。

发展成为迂回跑动牵制对方,破坏对方防守队形与平衡,并用策应动作、掩护动作等助攻性技术,为同伴创造进攻机会,达到攻击目的。同时还利用各种动作摆脱对手,积极拼抢前场篮板球,为进行二次攻击创造条件。

运用无球进攻技术时,一般有3种形式:从无球到有球,从无球到无球,从有球到无球。无球队员进攻技术的运用目的主要有3点:一是利用假动作等,迅速摆脱防守接球进行自身攻击;二是利用掩护动作、策应动作进行助攻,为同伴创造进攻机会;三是摆脱对手拼抢前场篮板球,并进行二次攻击。

2 无球队员进攻技术要点

(1)要有强烈的攻击性和策略性。无球队员进攻,首先要强化进攻意识,明确在整个战术配合中,无球队员与有球队员之间、无球队员之间的关系,了解防守队员的意图和移动规律、球和同伴所处的位置,以保证进攻的连续性和攻击性,破坏对方协防,进行有关策略性的攻击。因此,无球队员在进攻中要全面观察,正确判断,及时采取相应的进攻行动。

(2)提高应变能力,不断变化进攻动作,改变进攻动作和节奏。在进攻中,无球队员的每一次行动,都要注意动作的节奏和突然性,快慢结合,动静结合,这是摆脱对手,提高攻击效果的关键。

(3)要明确进攻目标的指向性。无球队员在全面观察的基础上,应充分了解本队使用的战术,以及整体战术配合中每个局部配合的任务。并根据场上人、球、球篮的情况不断调整自己的进攻行动,及时摆脱对手的控制,争取最佳进攻机会;协助同伴创造有利的进攻机会,牵制对手,破坏防守队员之间的协同配合;积极冲抢篮板球,注意保持攻守平衡,做好由攻转守的准备等。

(4)加强配合的时间性。无球队员的进攻行动,必须要掌握时机,提高与有球队员之间的默契,做到及时准确,主动配合。

(5)个人攻击与全队战术相结合。无球队员在进攻中,积极主动的个人行动,一定要根据整体战术配合的基本要求,做到协调一致,伺机攻击。

3 无球队员进攻技术质量要素

无球进攻队员要实现从无球到有球进攻,在大多数情况下,主要依靠突然、快速、灵活、多变的脚步移动、高质量的接球进攻技术以及其他同伴的协同配合。

3.1 提高脚步移动质量,是无球队员进行有效进攻的基础

无球队员在比赛中是依靠突然、快速、灵活、多变的脚步移动,寻找有利的机会和位置进行进攻的。所以,他的脚步移动的质量高低直接关系到无球队员进攻能力的强弱。在运用脚步移动步法时,要注意到:

(1)腰腹有力并带动躯干完成动作,是提高移动质量的前提。表面看来,移动的每一个技术动作,都是由脚来完成的。但事实上,没有全身的协调用力,队员在激烈对抗中就不可能随意快速地完成移动动作,更谈不上做到移动时突

然、快速、灵活、多变。所以,移动绝不是单一的脚步问题。在运用移动技术时,要有意识地运用强有力的腰腹力量。

1)移动时上体要稍前倾,预先屈膝、降重心,以便积聚移动所需的爆发力。

2)在急停时上体要稍后仰,以便及时伸腿制动速度。

3)在转身时,上体稍向转身方向倾倒,以便拧腰配合脚的蹬碾动作。

4)跳起时腰腹用力,带动躯干和上肢协同动作,可增加对地面施加的作用力,从而获得更大的反作用力。

(2)养成屈膝的习惯,是有效完成移动动作的基础。一切移动最终都要通过腿部用力来实现,而腿部必须弯屈才能用力,所以养成屈膝的习惯是提高移动效果的基础。

1)屈膝是为了降低身体重心,保持身体平衡,为衔接起动、急停、旋转、跳跃等动作做好准备。但屈膝的角度大小及其变化要视具体情况而定。一般而言,一是各种跑,要做到步幅短、步频快,就要尽量减少腾空时间,所以屈膝的角度可小些;二是各种跳,要做到跳得高、快、及时,必须获得必要的支撑反作用力,所以屈膝的角度可稍大些;三是由跑转跳、或由跳转跑,其屈膝的角度也必须随时变化。

2)屈膝还为了拉长下肢肌肉中最强有力的股四头肌,使它带动下肢各肌肉群用力,以加强蹬地力量,达到快速移动的目的。

(3)脚掌不同部位用力,是提高移动技术质量的关键。篮球运动的非周期性运动的特点,要求无球对抗的攻防双方都要以平稳、快速、突然、多变的移动步法,抢占有利位置,完成攻防任务。从移动技术动作结构来看,脚掌不同部位的不同用力,是完成移动的最后一环,也是极其重要的一环。

1)用前脚掌完成后蹬动作,是向前起动和快跑的动力。

2)用前脚掌完成前蹬动作,是后退跑和制动向前速度的动力。

3)用前脚掌内侧或外侧蹬地,是完成侧身跑、变向跑的关键。

4)转身、跨步时,是通过中枢前脚掌碾地而加快转动速度。

5)跨步急停时前脚掌内侧抵地、跳步急停时由脚跟过渡到前脚掌用力,起到一个制动速度的作用。

6)任何一种方式的起跳,其最后用力部位都是双脚或单脚的前脚掌:前脚掌向下用力,完成向上跳起动作;前脚掌向前用力,完成向后跳起动作;前脚掌向侧用力,完成向两侧跳起动作。

7)全脚掌和脚后跟是克服惯性、制动速度的重要部位。

(4)全身协调配合,是有效完成移动动作的重要环节。各种不同方式的移动,实际上就是队员如何在复杂多变的环境中,控制好自己的身体重心的平衡和变化的问题。人体各部位都是相互联系、相互影响、相互制约的。无球的攻防队员的不停移动虽是主要靠脚的动作来实现,但还必须要有身体其它各部位的协调用力配合,例如转身,仅靠前脚掌内侧用力碾地、蹬地是不够的,还必须以腰部用力带动倒肩、移动脚跨出以及上体的转动,来加强和保证身体平衡的控制和转

移。

(5)随时保持一个既稳定又易动的基本站立姿势,是有效完成移动动作的前提。比赛实践表明,队员在比赛中经常处于不停的稳定平衡——冲破平衡的转换中。运动力学理论说明:人体的支撑面积大、身体重心低、稳定角大、重力作用线靠近支撑面中心,人体的平衡稳定性就大,这也是各种急停、转身、跨步时强调抵地、碾地、伸腿制动、屈膝降重心的原因。反之,人体的平衡稳定性就差,这也同样是各种跑、滑、跳时做到突然、快速的原因之一。强调保持一个既稳定又易动的基本姿势,有利于队员在错综复杂的情况下,及时进行稳定平衡与冲破平衡的转换。

3.2 掌握接球技术要点,是无球队员进行有效进攻的保证

无球队员在比赛中通过移动寻找进攻机会时,无非是完成从无球到有球、或从有球到无球再到有球的过程。因此,熟练掌握接球技术的运用要点是十分重要的。

(1)无论以任何方式接球,在接球前要观察场上情况,积极移动迎前接球或领前接球,不要原地等球。

(2)要利用身体、上肢、脚步动作的变化去摆脱防守,抢占有利接球位置,同时伸臂,给传球同伴一个传球接球的目标,以保证传球的安全。

(3)接球同时就要为转入下一个进攻动作做好准备,接球后要及时转移球,以免贻误战机。

3.3 与假动作有机结合,是无球队员进行有效进攻的措施

当篮球运动还处于发展初期,假动作曾作为一个单一的技术动作出现。随着篮球运动的迅速发展,假动作已不再以一个单一技术动作出现,而是几乎与所有的攻防技术动作有机结合在一起。无球进攻队员运用变方向跑摆脱防守时,所采用的上体虚晃或反跑,有球队员持球突破时所采用的侧跨半步接蹬跨,都是人所共知的例子。假动作与攻防技术动作的有机结合,是篮球运动发展的必然,也是篮球技术发展上一大进步。正是这一点,才促使现代篮球比赛越来越多地出现“真真假假、假假真真、真中有假、假中有真、真假难分”的错综复杂、扑朔迷离局面。所以,无球进攻队员在技术运用中一定要十分重视对假动作的应用。

假动作的具体方式很多,适用于无球队员进攻的假动作有:

- (1)利用上体虚晃的动作,例如原地摆脱。
- (2)利用脚步移动的假动作,例如反跑包绕、切入。
- (3)利用面部表情的假动作,例如变方向跑。
- (4)利用位置差的假动作,例如中锋突然从下顺变上提。

有必要说明的是,无球进攻队员把假动作与其它技术动作,尤其是脚步移动技术结合运用,其目的只有一个——寻找接球时机,变无球为有球。所以,无球队员的所有行动,都应以本队战术需要为原则,以对方特点和临场变化情况为依据,采取有针对性的行动。为“假”而“假”的动作运用充其量

只能是浪费时间和精力,只能给本队带来失败的后果。所以,无球进攻队员在运用假动作与其它技术动作结合时,一要有及时准确的判断;二要有明确的目的;第三,要有合理的行动。就是说,假动作必须逼真,真假动作必须紧密结合,当防守队员判断其为假动作而不跟随防守时,则将假变真;防守人阻挠其真动作时,则要将真变假,只有机动灵活地运用真假动作,才能有效完成无球进攻任务。

3.4 重视协同配合,是无球队员进行有效进攻的必备条件

从根本上来说,无球队员的进攻也和有球队员的进攻一样,是队员在比赛中根据本队战术需要、对方的防守特点和临场变化情况采取的个人战术行动。也就是说,无球队员的进攻行动是属于一种独立运用技术、独立作战的能力。篮球运动集体性和对抗性的特点决定了队员的个人技术——无论是有球进攻技术还是无球进攻技术,都只能在“整体对抗”这个大环境下,才得以发挥其作用。换言之,无球队员在比赛中只有在全队协同配合下,才能淋漓尽致地发挥和运用技术,也才能得以或摆脱防守或调整位置或掩护,进而完成自己的进攻任务。从战术的角度来说,无球队员进攻时的“协同配合”更多的是指两、三人(不管是有球或无球)之间的进攻战术基础配合。其中,以掩护为运用最多。在运用战术基础配合时,要十分重视它们的运用时机和运用要求。

4 结语

无球进攻队员的技术是随着篮球运动的发展而逐渐丰富的。它已从早期单一的跑动摆脱防守接球进行自身攻击,逐步发展成为迂回跑动牵制对方,破坏对方防守队形与平衡,并用策应动作、掩护动作等助攻性技术,为同伴创造进攻机会,达到攻击目的。同时还利用各种动作摆脱对手,积极拼抢前场篮板球,为进行二次攻击创造条件。如想有效地实施攻击和二次攻击,提高比赛质量和效果,应在训练和比赛中抓好前文提到的质量要素和运用要点。

参考文献:

- [1] 孙民治. 篮球[M]. 北京:高等教育出版社,1995. 67-77.
- [2] 王世安. 篮球[M]. 北京:北京体大出版社,1998. 14-16.
- [3] 于振峰. 篮球[M]. 桂林:广西师大出版社,2000. 69-73.
- [4] 韩之栋. 实用现代篮球训练法[M]. 北京:人民体育出版社,1992:47-57.
- [5] 吴金元,李小燕. 从第27届奥运会篮球比赛看中国男篮与世界男篮的差距[J]. 北京体育大学学报,2000,23(4):544-546.

[编辑:李寿荣]