

# 大学生男篮比赛中紧逼与破紧逼的实践与理论探讨

梁祖强

(深圳职业技术学院 体育部,广东 深圳 518055)

**摘要:**以广东省大运会男篮丙组赛中采用紧逼防守和破紧逼防守的广东公安高等专科学校队和深圳职业技术学院队的相关比赛为例,探讨了紧逼防守的特征及效果,总结了破紧逼防守的赛前训练和实战经验。

**关键词:**篮球;大学生;紧逼与破紧逼技术

**中图分类号:**G841.19 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)03-0111-03

## An practical and theoretic analysis on close defence and anti-close defence during the men basketball games of undergraduates

LIANG Zu-qiang

(Department of Physical Education, Shenzhen Polytechnic Institute, Shenzhen 518055, China)

**Abstract:** taking the teams of Guangdong higher school of public security and Shenzhen college of career technique as examples, which use the strategy of close defence and anti-close defence respectively in men basketball games in Guangdong undergraduates sports meeting, the author analyzed the feature and the effect of this strategy and summarized its pre-games training and practice experience.

**Key words:** basketball; undergraduate; close defence and anti-close defence

我国男篮在2002年世锦赛和亚运会中表现出的惧怕紧逼防守的场面,让人们记忆犹新。广东公安高等专科学校(以下简称A队)是一支以紧逼防守见长的球队,并在2002年大学生篮球联赛中取得不俗的成绩。为备战2003年广东省大运会,深圳职业技术学院队(以下简称B队)赛前做了破紧逼防守的精心训练并在实战中取得成功。本文就比赛中紧逼与破紧逼的问题进行实践与理论方面的探讨,以期能为中国篮球竞技中的紧逼与破紧逼寻找理论与实践依据。

### 1 A队紧逼防守阵形、主要特征及运用效果

(1)A队紧逼防守阵形。A队是广东省2002年大学生篮球联赛男子丙组亚军,具有较强的实力,特别擅长紧逼防守,并在比赛实践中形成了自己的紧逼防守阵形与特征。

从比赛现场观察和录像分析可以看出,A队的紧逼防守在前场表现为“1-2-1-1”阵形(见第112页图1)或“1-2-2”阵形(见第112页图2),在中场表现为“1-2-2”阵形,在后场表现为“1-2-2”或“3-2”阵形。在实际运用最多的是中场“1-2-2”紧逼防守阵形。

(2)A队以中场“1-2-2”为主要阵形的紧逼防守表现出以下3个鲜明的特征。

1)以多防少的针对性。特别是中场“1-2-2”紧逼阵

形,是针对进攻队普遍存在的由控球后卫运球推进到前场,其他队员迅速跑到前场快攻或准备落位后阵地进攻的习惯打法而设计的。我们常见的篮球比赛,大都在半场内进行攻防,也就是说,一个队在由攻转守时大多不在前场、中场设防,这使进攻队后卫队员能顺利把球运至前场。这种紧逼阵形可以在中场造成对有球队员夹击的以多防少局面,使他控制和支配球困难而产生失误。并利用8s过前场和5s违例规则给攻方制造心理压力。

2)打乱进攻的破坏性。现代篮球比赛战术大多是快攻与防守快攻、半场阵地攻防,而运用最多的是半场攻防,表现为由防转攻时,若不能快攻就推进到前场阵地进攻,攻方控制进攻节奏比较自如。A队的中场紧逼防守,就是要打乱攻方的进攻节奏,不让你从后场到前场能从容组织进攻,把后场防守提到中场,逼着攻方打,追着攻方打,破坏攻方的传球、运球、投篮等技、战术配合。从心理上造成攻方队员的不适应和不平衡,破坏攻方队员正常的比赛心态,使之产生急躁、紧张、慌乱情绪。

3)抢断反击的攻击性。在以多防少,打乱、破坏进攻节奏的基础上,伺机抢断得球反攻得分是紧逼防守的攻击性特征。无论进攻方控球队员技术如何高超,在2名紧逼队员的包夹下,也很难保护和处理好球,球被抢、打而失掉,慌乱传

出的球被断掉等常常发生。紧逼防守的攻击性还表现在变被动防守为主动防守,变后场防守为攻击性的中、前场防守。

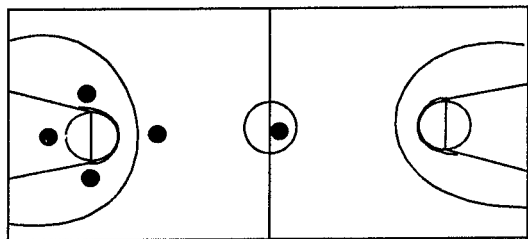


图 1 A 队前场“1-2-1-1”紧逼阵形

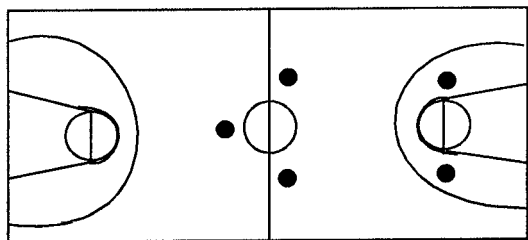


图 2 A 队中场“1-2-2”紧逼阵形

(3)A 队运用紧逼防守效果。A 队在丙组预赛、交叉赛和决赛的 7 场比赛中,取得 6 胜 1 负的好成绩。该队运用紧逼的阵形和效果,与去年的联赛相比,有了明显的变化和提。在小组赛的 4 场比赛中,平均胜对手 22.5 分,这些成绩的取得与熟练运用紧逼防守和紧逼防守效果显著密切相关。

例 1,A 队与潮汕职业技术学院队(以下简称 C 队)比赛。第 1 节比赛 5 min 后,双方比分接近,此后,A 队突然运用中场“1-2-2”紧逼防守。C 队控球后位④号队员技术在丙组 20 个男队中堪称一流,他在 A 队紧逼防守形势下仍然用运球的方式向前场推进,在中场④号遇紧逼防守转身变向运球被跟上协防的 A 队⑩号抢断得球 2 次;C 队④号仍然不服,虽然不再运球转身,然而在 A 队④号紧逼下运球过中线遭遇 3 次包夹,仓促传球被抢断 2 次。在不到 3 min 的时间内,A 队连得 8 分。C 队叫停后虽然改运球推进为长传球至前场。但是传球路线较长,多有被 A 队抢断情况发生。由于 C 队未有破紧逼的有效方法,接下来的比赛一直处于被动局面,负 41 分,这与 C 队最后取得第 4 名的水平不相称(见图 3、图 4)。

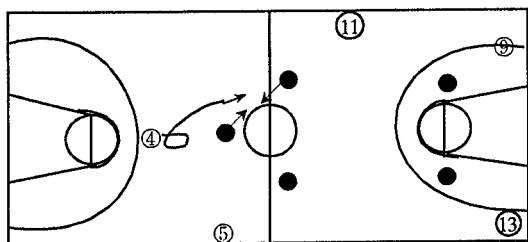


图 3 C 队进攻 A 队“中场紧逼”示例一

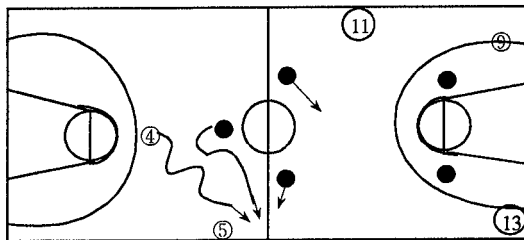


图 4 C 队进攻 A 队“中场紧逼”示例二

例 2,A 队与民办培正商学院队(以下简称 D 队)争决赛权的比赛。D 队在身高上占有明显优势,在小组赛中平均每场胜对方 26 分,也是一支实力较强的队,面对 A 队的紧逼防守表现出缺少有效对策而陷于被动,最后以 26 分之差败北。而 D 队在争决赛权以前有充分时间准备对付 A 队的紧逼防守,但在比赛中却看不到有效破紧逼防守的方法,这说明 D 队对紧逼认识不够和破紧逼乏力。

## 2 B 队破 A 队紧逼防守的赛前准备与实战效果

### (1)赛前针对前场紧逼的训练安排

B 队与 A 队在 2002 年广东省首届大学生篮球联赛男子丙组决赛中相遇,B 队虽然取胜,但在第 2、3 节却输给了对手,因为 A 队的紧逼防守给 B 队造成很大威胁。为备战 2003 年广东省大运会,B 队把破 A 队紧逼防守作为重点进行训练安排,着重在破前场紧逼防守。

训练的指导思想是,要破紧逼,首先要学会运用紧逼防守。在实践中,无论是主力阵容还是替补阵容,都必须具备紧逼与破紧逼的双重能力,让队员在攻防对抗中去体验、认识紧逼与破紧逼相互对抗、制约、依存的规律和队员意识、体能、意志、技能等因素在全队协同配合中的作用。

破前场紧逼防守,安排了 2 种方法:一是快速发球进场。对方投篮命中,掷端线球队员抢在对方紧逼布阵前发球进场。二是掩护接发球进场。掷端线球队员利用 5 s 规则,待同伴掩护出现接球机会,先远点后近点,伺机掷球进场。

我们既练习破前场紧逼防守,同时也练习自己的前场紧逼防守,主要练习本方投中后,突然向对方掷端线球队员和接发球队员发动紧逼防守,一般都能奏效。

### (2)赛前破中场“1-2-2”紧逼防守的准备

我们带着 A 队紧逼防守有何变化和发展这个问题,通过现场观察、分析录像的办法对 A 队的前几场比赛进行了分析,发现 A 队有 2 处变化:一是增加了 1 名新人④号,他与原⑨号相比,技能相近、体能更好,能在攻防转换中不停地奔跑,④号加盟的紧逼防守质量更高;二是紧逼区域发展了,形成以中场“1-2-2”阵形为主的紧逼防守。针对 A 队与 B 队实际,作了以下准备。

设想 1:为本队控球后卫留 1 名右前锋⑦号在后场作为接应,同时在本方进攻前场中圈与罚球弧之间站 1 名中锋④号居中策应,在中前场形成“2-1-2”进攻 A 队“1-2-2”紧逼阵形。从演练结果看,虽然多了接应和居中策应队员,尚能摆脱对方以多防少局面,能使球被动进入前场,但全队整

体进攻的效果却不尽人意。

设想2:A队在中场以多防少,能不能反其道在中场布置以多攻少的阵形?这样做的好处是可以在8s内使球推进到前场,但是也有不便继续组织全队半场进攻的缺陷。

设想3:把本队半场“1-3-1”进攻阵形移到中前场进攻A队的中场“1-2-2”紧逼防守(见图5)。

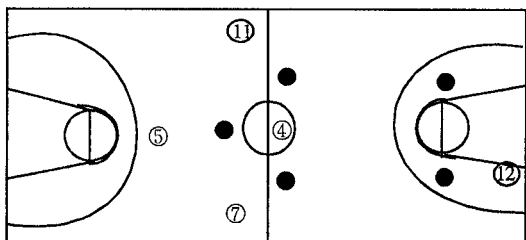


图5 中前场“1-3-1”进攻中后场“1-2-2”紧逼

这是在前两个设想基础上,反复论证形成的较为合理的设想,从理论上和实践上都是可行的。其一,阵形熟练,便以操作。本队熟练掌握“1-3-1”进攻阵形,移至中场运用轻车熟路。⑤号是组织后卫,⑦号是右前锋可接应⑤号,④号是主力中锋,他在从后场到达策应点的过程中可以给⑤号或⑦号做掩护,⑩号是左前锋,可接应,更多的是到左侧进攻,⑫号是二中锋可在篮下进攻和牵制对手。其二,纵深布阵,牵制防守。从图5可见,进攻方纵深布阵,不仅中场形成以多打少局面,前场的⑫号牵制对手,形成后场、中场和前场队员都能联系配合,牵制防守,破坏紧逼。其三,球进前场,目的是得分。使球进入前场不是进攻紧逼防守的唯一目的,还要与全队组织进攻得分密切配合。因而,在破紧逼组织推进球到前场时,要随时准备在前场组织以多打少、打对方布阵未稳及内外结合的有效进攻。最后,少运多传,避开包夹。运球推进被紧逼包夹情况屡见不鲜,传接球推进容易避开包夹,要求有球队员在对方形成包夹能及时转移球。

### (3)决赛中破A队紧逼防守效果良好

2003年省大运会男篮决赛中B队的中前场“1-3-1”进攻阵形打破了A队中后场“1-2-2”紧逼防守,最后以90:58获得冠军。其经验如下:

第1,B队中前场“1-3-1”阵形进攻A队中后场“1-2-2”紧逼准备充分、行之有效。第一节开局双方往返两三个回合后,A队开始紧逼防守,B队按照前述的准备沉着应对,不仅使球顺利推进到前场,而且利用A队半场布防未稳多次进攻得分,第一节结束B队以25:10超过A队。

第2,A队过分依赖紧逼,对紧逼失效准备不足。过分依赖表现为运用时间长,失效和队员体力下降仍然使用,A队在中场对B队运球队员仅构成两三次包夹威胁,效果欠佳。

第3,B队反紧逼3次奏效。B队在制约A队紧逼后的快攻得分后,在自己的前场对A队紧逼,其突然性和攻击性让A队始料不及,3次抢断反攻得分,士气大涨,A队反而士气下降。B队用紧逼的实践证明,紧逼可用,但要实际出发,讲究效果。

## 3 关于紧逼与破紧逼的理论思考

### (1)紧逼防守与推广的必要性

紧逼防守是最具竞技性的防守战术,在中国篮坛的各级别比赛中运用紧逼防守的球队不多,有必要提倡、推广并不断发展紧逼防守,以促进中国篮球竞技水平的提升。这不仅因为紧逼防守具有可行性,而且紧逼可改变比赛局面。国内外无数次比赛实践证明,紧逼防守有打破僵局、变被动为主动、挽回败局或扩大比分等功效,能有效增加比赛的竞技性、戏剧性和观赏性。

### (2)会用紧逼会破紧逼,以防促攻

少年儿童接触篮球首先要学习的是运、传、投等技术动作,这些动作都是具有趣味性和游戏性的进攻技术。大多数人开始学打篮球都是先从进攻技术开始的,然后再学习防守。相对而言,学进攻技战术难度大、时间长,容易形成重攻轻防思想和攻优于防的现象。当一个队员或者一个球队基本掌握进攻技战术后,就要重视学习提高防守技战术,以防促攻,攻防相互制约,在对抗中求提高、求创新、求发展。会用紧逼防守是以防促攻,改变重攻轻防状况的有效方法。

会用紧逼会破紧逼是一个成熟球队必备的攻防战术,B队的实践证明是行之有效的。攻防对抗,攻防相互制约,相互依存、相互转换的规律推动攻防技战术发展。显然,会用紧逼防守的队必然知道其防守目的、重点和规律,应能制订出进攻紧逼防守的阵形和方法。以防促攻,攻防相互促进,方能推动篮球运动的发展和竞技水平的提高。

### (3)发展篮球竞技理念,重在创新

篮球竞技理念是指人对篮球竞技运动认识的理性观念。人们的篮球竞技理念存在着差异性和局限性,因而不断发展篮球竞技理念就显得非常必要。其差异性表现在对篮球竞技认识多与少、高与低、深与浅的区别上。篮球竞技千变万化,博大精深,未被人们认识和实践的东西很多,这是产生篮球竞技理念局限性的主要原因。由此可以看出,发展篮球竞技理念不仅有无限的空间,而且有无限的潜力。

结合本队实际,不断变革和创新是发展篮球竞技理念和实践的重要途径。A队和B队紧逼防守与破紧逼防守的理论与实践就是最好的例证。所以,篮球技战术贵在多变,变即创新,创新就能促进发展。因此,我们只有结合本队实际。不断变革与创新,发展篮球竞技理念,才能推动我国篮球运动的发展和竞技水平的提高。

## 参考文献:

- [1] 张云涛,高鹤.紧逼防守[M].北京:人民体育出版社,1979.
- [2] 王光华.篮球教练员艺术[M].武汉:华中师范大学出版社,1999.
- [3] 张平平.中国篮球最缺什么?[J].篮球,2002(11):20-21.
- [4] 老梁.耻辱者手记[J].篮球,2002(11):33-34.

[编辑:周威]