

篮球战术在五人制足球教学中的应用

张斌, 杨宇飞, 段红安

(三峡大学 体育学院, 湖北 宜昌 443002)

摘 要: 五人制足球比赛具有很高的锻炼价值, 其趣味性、灵活性、易开展的特点能更好地丰富大学生的业余文化生活、陶冶情操。2007 年秋季三峡大学开设五人制足球课程。鉴于室内五人制足球与篮球在比赛规则和攻防技术等方面的相似性, 借鉴篮球战术完善五人制足球大中锋、底线进攻、个人进攻、集体进攻、个人回防、集体回防等战术。

关 键 词: 五人制足球; 篮球战术; 体育教学

中图分类号: G841 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)04-0084-03

Application of basketball tactics in five-player football teaching

ZHANG Bin, YANG Yu-fei, DUAN Hong-an

(School of Physical Education, Three Gorges University, Yichang 443002, China)

Abstract: The game of five-player football has a very high value in exercising, and its characteristics, such as interesting, flexible and easy to play, can better enrich college student's extracurricular cultural life and nurture their sentiment. In the autumn of 2007, Three Gorges University opened a five-player football course. Whereas indoor five-player football is similar to basketball in terms of game rules as well as offense and defense techniques, by referring to basketball tactics the authors perfected five-player football tactics, such as big center forward, base line attack, individual attack, collective attack, individual defense, and collective defense.

Key words: five-player football; basketball tactics; physical education teaching

五人制足球起源于十一人制足球, 是推广普及足球运动的重要竞赛形式。五人制足球相比于十一人制足球, 对于运动员的技术、意识、速度等的要求更高。由于五人制足球在我国尚处于起步阶段, 还未得到我国足球工作者的普遍重视, 相关研究和参考资料较少。本文认为五人制足球与篮球的技战术具有相似性, 五人制足球教学可借鉴成熟的篮球技战术。

1 五人制足球与篮球的相似性

1.1 竞赛规则

五人制足球与篮球在竞赛规则方面有很多的相似点^[1-2], 比如: 篮球和五人制足球出场人数相同, 都为 5 人(五人制足球中包含 1 名守门员), 换人人次数、次数不限, 替换下来的队员可以重新上场; 场地方面, 五人制足球场比篮球场稍大, 长度为 38~42 m, 宽度为 18~25 m; 在计时方面五人制足球与篮球比赛相似, 比

赛时间都是以球体活球为准的, 有一个精确的计时计分系统, 确保纯比赛时间为 40 min, 分上下半场各 20 min。在发界外球时都有限时(篮球为 5 s、五人制足球为 4 s), 都有犯规累积, 每半场本队犯规达到 5 次以后, 由对方罚(间接任意球)篮。

1.2 技术

技术是指运动员完成特定动作的方法, 贯穿于整个活动之中。专门以身体的合理部位或通过认为是属于身体部分的器械去接触“球体”的动作, 称为控球技术, 通常称为“有球技术”; 使身体产生空间移动的技术为移动技术, 通常称为“无球技术”(守门员技术是足球特有的技术, 因此没有列出)。

篮球和五人制足球的有球技术都是由运球、传接球、射门(投篮)、持球突破(带球过人)4 大技术组成。由于人数少, 比赛节奏快, 要求运动员具有在高速中合理运用各种技术动作的能力。

无球技术方面,由于场地较小,五人制足球与篮球的持球队员和接应队员一般都是在对方严密的盯防之下。此时,进攻队员完成技术的空间和时间受到限制,技术发挥的难度非常大,很难完全依靠个人的能力来完成有威胁的进攻。为了提高进攻的质量,进攻队员需要通过不停的跑位、抢位、换位来撕开对手的防线,从而获得时间和空间来完成最后一击^[3]。

1.3 攻防

在五人制足球和篮球比赛的过程中始终存在双方对球权掌控的争夺,争取对球权的控制就是对比赛的掌控。一场比赛就是在不断的相互争夺球权中进行的,控球一方开始进攻,对方防守,随控球权的转化,双方进攻与防守也在互换。因此,将本方控球、对方控球、控球权的转换,看作比赛的3个瞬间。

1)进攻。

(1)阵地进攻:在五人制足球比赛的进攻移动中,进攻轮转使所有球员都要轮流充当前锋、边锋和平衡后卫,每个球员可以通过进攻轮转发动不断的循环进攻,撕开对方防线,从而创造出最佳射门机会,获得比赛的胜利。

在篮球的移动进攻中,通过全队有组织、有目的不间断运用各种进攻战术,在移动中形成多机会、多方向、多区域、多路线、多点投篮进攻,从而突破对方防守,创造最佳得分机会,掌握比赛的主动。

(2)快攻:篮球比赛要求“积极主动、勇猛顽强、快速、灵活、全面、准确”^[4]。其核心是快速和准确,快速是手段,准确是目的,快准结合才有质量。快攻是世界男篮强队使用最多的进攻方法和最凌厉的进攻武器之一。

葡萄牙五人制足球国家队主教练 Orlando Duarte 将室内五人制足球快攻战术表述为:由防守转入进攻时,进攻队以最快的速度将球推进至前场,争取造成人数上和位置上的优势与主动,果断合理进行进攻的一种战术。果断、犀利的快攻可以简化进攻过程,提高进攻的成功率。

(3)横向区域的进攻:由于场地较小,球门(篮)之间的距离较短,使篮球、五人制足球在划分横向场地时可忽略或淡化中场。

篮球比赛中,规则规定要在24s内完成一次进攻,而且要在8s内将球推进到前场。特殊的规则限制使得在前后场进攻战术安排显出其特性。前场的进攻主要是以前场球控制为焦点。后场的进攻由于受进攻时间的限制在战术安排上趋于简单,通常由控球后卫快速运球突破至前场,在前场组织完成投篮^[5]。

(4)纵向区域的进攻:五人制足球与篮球在纵向区

域进攻相似性在于:禁区内正对球门的区域(罚球区)是最有威胁的射门(投篮)区域,由于距离对方的球门(篮)最近,射门角度大,所以命中率很高,是进攻的核心地带。中路进攻的原则就是在规则允许的情况下快速连续的配合或强行突破撕开对方的防线,创造射门(投篮)机会^[6]。

由于场地宽度不够,篮球边路进攻主要特征在几乎与中路的进攻粘合在一起,主要任务是前场边路配合,切入篮下得分以及两底角附近的投篮,控球者尽量将球传入罚球区,由同伴完成投篮。同样,受场地、人数和球门的影响,边路射门中的可能性极小。五人制足球边路进攻多是由控球队员下底传中或将球斜传至远门柱,由埋伏在门前的同伴完成射门^[7]。

2)防守。

攻击性防守是现代篮球运动防守的主流,是世界男篮强队在比赛中普遍采用的一种防守方法。攻击性防守是在防守的基础上主动出击,给进攻者以强大的压力,控制进攻者的一种防守配合形式。通过防守队员间的协防、补防、夹击、交换防守和阻碍对方高大队员抢位,不断对球进行干扰,积极干扰传球和封盖投篮,从而主动地把对手逼进有利的防守区。

由于五人制足球的退回球线后防守原则,比赛中各队防守队形大多集结在本队后场。在人盯人的前提下,守方通过防守队形的快速移动对个人的防守行为进行保护。当防守队形形成后,球队通常以增加个人防守行为的主动性来提高防守效果,对持球队员进行施压,并寻找合适的时机形成对持球队员的围抢,从而重新获得控球权。

2 “五人制足球”教学训练借鉴篮球技战术

1)大中锋战术。在教学和训练中,应该有的放矢,挑选身强力壮有高度、控球能力强、有大局观念、头脑灵活的大中锋。并为此专门设计训练方案,加强身体力量训练、提高控球能力训练,以及前转身、后转身射门的训练与教学。

2)底线进攻技术。目前在五人制足球比赛中这一战术的应用最为普遍,它依靠队员的积极跑动落位来寻求突破点,创造出两线或外围的射门机会。

3)个人进攻技术。(1)攻击性传球,要求队员在比赛中根据战术需要,在多个传球线路选择上,应将球传给最具威胁的进攻队员,包括能够突破对方防线的各种长、中、短的直斜线传球。(2)运球突破,在篮球比赛中运球突破与强行突破是对对方防守最具威胁的进攻手段之一,五人制足球同样如此,在门区附近,如果进攻队员有较好的个人盘带技术,是对守方最具

威胁的进攻手段之一,特别是在门区附近,敢于大胆地对守方实施个人和技术打击,会使场上形势发生质的变化。在教学训练中多采用1对1、2对2、2对3、3对3等一系列的高强度对抗手段来提高个人突破能力。

4)无球跑动。跑动出战术,比赛过程中通过控球队员和无球队员的有目的的互动结合来为自己或队友获得进攻的机会。其中主要有挡拆、掩护、穿插等,这也是篮球中的基本战术。在平时的教学和训练中应效仿篮球的各种跑动技术如前转身、后转身、掩护、挡拆等。

5)集体进攻战术。无论是篮球和五人制足球比赛,都讲究整体的移动和阵型的保持,要求攻守平衡,这样才能控制进攻的空间和层面。在比赛中队形移位是否合理将直接影响到比赛的攻防质量。如在比赛中进攻队型结构过于松散,则会出现层次上缺乏支援;如队型结构过扁,队员压得过上,必然给对方留出了重新控球后形成快速反击的机会,非常危险。

6)个人防守战术。人盯人防守是篮球的常用战术,是防守战术中重要的个人战术之一。一般情况下,对本方门前的有球队员及其附近队员应采取紧逼盯人,胁迫对方回传;对远离本方球门的队员,可密切关注其行为,适时作出正确的抉择。

7)抢断战术。将篮球的封抢、逼抢、阻截、夹击抢断等防守技术合理运用在五人制足球比赛中,会给对手致命一击,不过这些技战术应在不同的区域加以选用,否则将适得其反。

8)破坏与解围战术:根据进攻的向心与防守的离心原则,进攻方极力将球踢向对方门区形成威胁。而守方却极力将球踢向远离本方球门的区域减轻防守压力。

9)回防战术。边路队员应朝本方近柱方向回位。中路队员应朝本方禁区的点球点回位。但在比赛中队员往往没有做到这一点,而是一味追击持球的攻击队员,忽视了关键的防守路径,失去了关键的防守位置。这在防守对方快速反击时尤为重要。

10)集体防守战术。保护、协防、补位在篮球与五人制足球比赛中的集体防守中尤为重要。

3 结论

五人制足球的开展初期就是在篮球场里进行的,五人制足球的发展离不开篮球。在现行的五人制足球竞赛规则中,有很多与篮球竞赛规则相似。我们只有

熟悉竞赛规则,在比赛中才能合理地运用它,引导比赛向本方有利的方向发展。

在有球技术方面,由于五人制足球与篮球一样参赛人数少、比赛节奏快,要求队员具有在高速中合理运用各种技术动作的能力;在无球技术方面,由于场地小,进攻队员完成技术的空间和时间受到限制,为了提高进攻的质量,进攻队员要进行不断的跑动换位。

在阵地进攻方面,由于五人制足球与篮球的场地小,防守队形更加紧密,导致进攻的难度加大,攻方只有借助快速的移动进攻来突破对方防守,掌握比赛的主动;在快攻方面,五人制足球与篮球都将其视为重要的得分手段之一。都强调在由守转攻时,进攻队以最快的速度将球推进至前场;在防守方面,攻击性防守是现代篮球运动防守的主流。五人制足球的防守原则虽然是退回球线防守和人盯人原则,但当防守队形形成后,球队通常以增加个人防守行为的主动性来提高防守效果。

由于场地较小,球门(篮)之间的距离较短,使篮球、五人制足球在划分横向场地时可忽略或淡化中场。受特殊规则的限制,五人制足球和篮球的后场进攻方法不多,进攻战术的安排主要集中在前场。

禁区内正对球门的区域(罚球区)是最有威胁的射门(投篮)区域,由于距离对方的球门(篮)最近,射门角度大,所以命中率很高,是进攻的核心地带。由于场地宽度不够,篮球边路进攻主要特征在几乎与中路的进攻粘合在一起。

参考文献:

- [1] 刘桦楠. 现代足球比赛由守转攻场区的分析[J]. 浙江体育科学, 2009, 31(6): 58-61.
- [2] 车璐, 郎健, 王长权. “五人制”足球竞赛规则的特殊性[J]. 中国学校体育, 2009(12): 65-66.
- [3] 安德烈耶夫. 青少年五人制足球[M]. 孙新民, 译. 吉林人民出版社, 2009.
- [4] 孙民治. 从篮球运动的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(3): 109-112.
- [5] 薛岚, 虞重干. 篮球进攻的阶段性及技战术特征[J]. 武汉体育学院学报, 1999.
- [6] 李万阳. 现代“篮球”进攻战术演进及发展趋势[J]. 广州体育学院学报, 2009, 29(6): 63-66.
- [7] 闫洪杰. 对“五人制”足球的研究[J]. 南京体育学院学报: 哲社版, 2004(5): 121.