

影响篮球攻击防守质量的因素

李桦春

(广东省高州师范学校 体育部 广东 高州 525200)

摘要 :从心理、运动素质、技术和战术等方面,对影响攻击性防守质量的多个因素进行分析,同时阐述了篮球攻击性防守的概念、基本特点、表现形式以及其与裁判、规则关系等问题。认为攻击性防守是当今高水平篮球比赛的防守主旋律。

关键词 :篮球运动;攻击性防守;防守意识;假动作

中图分类号 :G841.3 文献标识码 :A 文章编号 :1006-7116(2002)03-0109-03

The factors influencing the attacking defence efficiency of basketball

LI Hua-chun

(Department of Physical Education, Gaozhou Normal School of Guangdong Province, Gaozhou 525200, China)

Abstract :This paper analyzed several affecting factors on efficiency of attacking defence, such as psychology, sports fitness, skill and tactics etc, and explained the definition, elementary feature, behaving form of attacking defence of basketball and its connection with the referee and rules, it was shown that attacking defence was the main tactic of the basketball game.

Key words :basketball; attacking defence; consciousness of defence; fake motion

随着篮球运动的飞速发展,“重攻轻守”或“重守轻攻”的指导思想已成为历史,“攻守平衡”似乎也不能满足当今篮球比赛的需要,人们正在寻找一种有“矛利”的“盾坚”,这种“盾坚”不但具有防御作用,而且具有极强的攻击性和破坏性,它可以牵着进攻方的“鼻子”,使防守从被动转为主动,迫使对手按防守的变化而进攻,从而主宰比赛的胜负,这种“盾”就是攻击性防守。

何谓攻击性防守,它具有什么特点,它与个人心理、技术、全队防守战术、规则、裁判等关系如何,它对提高我国篮球运动水平有何意义,本文将进行全面探讨。

1 攻击性防守的概念、特点及表现形式

(1)对篮球攻击性防守,至今还没有一个科学而统一的概念,但人们差不多已经对它有个约定俗成的共识——在进攻不断变化中,防守队员以球为中心,以人为主,在人球兼顾原则下,为制约对手的进攻,夺取控球权,实现“守中有攻”而合理地、针对性地运用身体、心理、技战术的动作及配合。

(2)现代篮球的攻击性防守主要具有积极、主动、破坏、抗争、综合、多变性质。既有人盯人防守贴身、紧迫,外线抢前站位,内线抢步卡位特点;又有联防防守的夹击、围守、关

门、补防、协防等特点。综合了人盯人防守和联防防守两者的优点,也弥补了双方的不足,是一种已被普遍认可并可采用的有效防守方式。

(3)攻击性防守的表现形式多种多样,八仙过海,各领风骚。在NBA战场上,现代篮球的攻击性便可见一斑,如皮蓬的“压迫式防守”、乔丹的“突袭式防守”、加里·佩顿的“面对面紧盯防守”和迪克姆比·穆托姆博的“胁迫式防守”等,无不表现出攻击性防守无穷的生命力、威胁性和攻击性。

2 影响攻击性防守质量的因素

2.1 心理因素

(1)意识与自信心。防守意识是指在进攻不断变化过程中,防守队员在以球为中心,以人为主,人球兼顾的导向,全面观察与自我感觉,瞬间思维判断,合理地、针对性地运用身体和防守技战术动作的配合来制约对方的进攻行动,力争防守的主动,实现“守中有攻”能动条件反射的应变。

篮球是一项制约与反制约的集体对抗活动,无论是进攻还是防守,在完成每一个技术动作或战术行动时,除了要有强有力的攻击性外,还要求能善于审时度势、行动合拍,与同伴有默契,这就要求运动员具有较好的篮球意识。美国篮球

专家来华讲学时提出：“60%靠脑子打球”，就是强调了篮球意识的重要性。而篮球攻击性防守意识是攻击性防守技战术实施的基础，缺乏这种意识，再先进、再实用的技战术，再高水平的素质和体能都显得苍白无力。

除了意识外，攻击性防守还需要一种坚韧不拔、不屈不挠的精神。在这种精神当中，最主要的是自信心。你应该有控制对手的自信心，用你的行动让对手知道你要击败他，而不是害怕他，要有咄咄逼人的气势，在精神上压倒对手，令对手望而生畏，正如乔丹所说：“我希望对手得到一个消息：‘这球是我的！’又如‘手套’——加里·佩斯所称‘我对自己的防守很有信心，我可以防守任何人’。

(2) 智能”。智能即智力与能力的结合。在攻击性防守上表现为敏捷灵活的思维、快速准确的判断以及在复杂多变的竞技场上能审时度势方面上；同时也能将计谋体现在快速、灵活多变的技术转化、协调默契的战术配合中。能力包括组织能力、计划能力、实际操作能力、适应能力、创造能力等。在攻击性防守上表现为敏捷的移动、快速的奔跑、良好的弹跳等方面，要能在高强度、高速度、激烈对抗中防住对手，并给对方施加压力，伺机攻击。

2.2 运动素质

攻击性防守要求运动员不停地追击、夹击、围攻对方的有球队员，堵截、干扰无球队员，大范围地移动补位，迫使对方失误或违例，争夺控球权。这就对运动员的耐力、速度、灵敏性、爆发力等运动素质提出了较高的要求。只有强有力的运动素质作后盾，才能达到完成防守战术的目的。

2.3 技术因素

(1) 防守姿势——脚步动作与手臂动作。运动员在防守过程中，不论是在防守开始的占据位置，还是移动中，都必须保持正确的防守姿势，使整个身体处在可以快速向左、右、前、后各方向移动的始发状态。

篮球防守中脚步动作与手臂动作，是个人防守技术的重要组成部分，是体现防守攻击性，提高防守质量的重要环节。篮球防守脚步移动的作用是使身体位移，保持防守的正确位置和活动范围。现代攻击性防守的主要特征表现在防守抢位，抢断对手的球及干扰破坏对手的配合和投篮等方面。而要完成这些个人防守战术行动，首先离不开快速准确的脚步移动能力。尤其在防守无球队员时，必须能上能下，具有快速的伸缩能力，能够及时根据球和对手的关系，调整自己的防守位置。据统计，比赛时防守中漏人的原因大多是防守意识差、注意力不集中、脚步动作移动速度等因素所致(表1)。

表1 全国男子篮球锦标赛部分球队防守无球队员失误的因素调查

| 比赛队 | 防守脚步移动慢(次) | 身体各部分配合不协调(次) | 防守意识差(次) | 对方配合成功(次) | 防守失误小计(次) | 造成本方犯规(次) | 防守失误而失分(分) |
|------|------------|---------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 江苏 | 20 | 1 | 6 | 1 | 27 | | 24 |
| 四川 | 22 | 1 | 5 | | 28 | 2 | 44 |
| 南京部队 | 17 | 4 | 17 | | 38 | 5 | 42 |
| 上海 | 31 | 3 | 14 | | 48 | 4 | 65 |
| 八一 | 5 | 11 | 5 | | 21 | 4 | 8 |

从表1看出，我国部分篮球队员防守中漏人现象非常严重，防守移动能力比较差，防守对手不是积极主动地去控制对方的行动，而是消极地跟随，这样很容易造成犯规。手臂动作在攻击性防守中的作用同样不容忽视，抢、断、掏、打、封盖等等技术动作，无不与手臂动作有着直接的关系。但手臂动作并非随风摆柳，流于形式，而应具有强烈的目的性、准确性，以及动作的快速能力、补偿能力等。现代篮球比赛中，手臂动作既要有力量，又要有速度，挑打时动作要短促、突然、频率快、幅度小，并能及时根据进攻队员的动作意图，有针对性地变化防守动作，才能真正有效地控制对手。补偿能力即在不成功时能及时恢复原来姿势或变化成有针对性防守姿势。如果用手时思想上没有第二手准备，没有应变的补偿运用，就容易在出击时失去身体平衡，造成犯规或漏防。

防守脚步动作与手臂动作两者互为协调、互为配合、互为补充，构成个人防守动作的统一，在整体防守中，只有两者的协调配合，才能产生个人防守技术动作的最佳效果，否则就会影响防守的质量。

(2) 防有球队员与无球队员。防守有球队员应根据对手的特点，确定以防投篮为主或以防突破为主的防守战术行动。防投篮时要干扰其出球弧度，并争取“盖帽”；防运球时要合理运用“放边堵中夹死角”等技术战术手段，迫使对手违例或失误，防外围传球要做到“宁横不竖”，防内线传球时，要做到“宁外不里”，以减少内线进攻的次数和压力。

根据“球、人”的移动变化，随时调整及抢占合理的防守位置，以人为主，人、球、区兼顾，并恰如其分地运用抢位、堵卡、挤、靠、顶、扛等对抗性动作，是防守无球队员成功的核心。

“错位防守”是抢先占位防守技术的具体运用，要尽量保持“球——我——他”三角有利防守位置，用眼的余光观察场上情况的变化，做到“内紧外松，近球紧，远球松，强侧紧，弱侧松，松紧结合”。必要时果断放弃自己的对手，帮助同伴协防威胁最大的有球队员，要有随时补防、夹击和换防的集体配合意识和能力。

(3) 假动作。篮球假动作是攻防队员为达到制约对方，

并实现自己的攻守目的,隐蔽自己迷惑对方,使其产生错误的反应和行动的一切诱惑性行动。假动作具有“真实性”、“隐蔽性”、“突然性”和“连续性”这4个基本特征,其中“真实性”是篮球假动作的首要标志和核心。

当今篮球比赛,不单是身体的对抗、技术的对抗,更是心理、智慧的较量,只有逼真如实的假动作,才能吸引对手,欺骗对手,造成时间差和位置差,达到控制和破坏对手的进攻,获得比赛的主动权,在实际应用中要做到真假结合、真中有假、假中有真,在心理上给对手造成一定压力,使其摸不清你的真实意图。在现代高对抗的篮球比赛中,运动员要善于观察对手的情况,利用对手的心理定势,分析其注意的指向和集中程度,做到避其锋芒、攻其不备。

2.4 综合多变的攻击性防守战术

综合多变的防守战术,是指在一个防守回合中,合理地组织采用两种以上的防守形式,根据对方进攻的情况,针对性地主动变换防守形式。综合多变防守战术贵在“变”。从形式上看,它不同于“盯人”和“联防”,不同于单纯的“全场紧逼”,其实是综合以上防守形式的优点,集中起来对付进攻。这不仅是具有攻击性、集体性和破坏性,而且使对手难以在短时间内识破,更具隐蔽性。具体表现为防守区域扩大,形式增多,运用时综合多变,造成对方总处于不适应或来不及适应状态。一旦出现机会,立刻会有一人或多人参与封堵、夹击、抢断,同伴则错位协同防守,突然袭击,打乱对方阵脚。在实际应用中要做到:第1,对持球人紧逼,不断地对球进行攻击、干扰;第2,在比赛全过程中采用多种形式的防守,即强调“多变”;第3,在某种战术中尽可能地将各种防守技术结合起来,即强调“综合”。

2.5 攻击性防守与规则、裁判的关系

身体对抗技术是保证攻击性防守实效性的基础。现代篮球比赛想单靠技巧,不进行身体对抗去完成技战术目的,那简直是异想天开。有学者通过研究提出:“我国篮球在攻击性防守方面落后于世界强队20年”。国外来华讲学的一些篮球专家如国际篮联主席比斯奈尔、南斯拉夫著名教练乔西齐等也曾尖锐地指出:“中国队致命的弱点是对抗性差”,“裁判鸣哨太多,影响对抗”。这就可以看出,篮球攻击防守不光是运动员和教练员的事,还与规则、裁判员的判罚水平密切相关。

1998~2002年篮球竞赛规则第七章有关的规定,看上去是对进攻者的限制,实质上防守队员可以利用规则中对进攻队违例方面的限制及有关的规定,采用积极合理的防守造成进攻队的违例。如规则中规定的限制区3s,掷界外球5s,紧逼5s,10s,30s,球回后场等,还有“如果确实为了去抢球,其位置又确有获得球的可能而发生的身体接触应视作意外情况,不轻易给予处罚”的条款,这为抢、打、断等攻击防守技术及多变防守战术的发挥提供了更广阔的空间。

3 提高我国篮球攻击性防守的主要措施

(1)提高认识。从世界性大赛和国内各级联赛中可以看出,防守能力弱的队,在当今激烈的对抗中很难取得理想的成绩,防守能力强的队,往往是竞赛的优胜者。因此,世界很多强队都将防守及训练摆在很重要的位置上,攻击性防守已成为世界篮坛强队取胜的“金钥匙”。“表演看进攻,赢球看防守”;“攻能卖座,防能夺标”。因此,要使我国的篮球运动水平更上一层楼,跻身世界强队之列,首先应该在认识上把攻击性防守摆在较高的位置上,给予重视。

(2)加强科学的管理和训练。在意识上,培养队员的积极主动,顽强拼搏精神,培养不怕苦、累、伤,分秒必争、寸土不让,具有压倒对手的信念与勇气,树立乐观上进的作风,时刻保持最佳竞技状态。在技战术训练中,除进行全队的、共同的一般性训练外,还要结合队员各自的身体条件、素质情况和在比赛中的位置等特点,合理科学地采用不同手段,进行专门的、针对性的训练,以便获得训练效果的最佳化。

参考文献:

- [1]曾其令. 篮球攻击性防守的若干探讨[J]. 湖北体育科技, 1999, 18(1): 21-26.
- [2]张湛宁. 论攻击性防守在篮球比赛中的地位[J]. 广州体育学院学报, 1998, 18(4): 75-79.
- [3]张才超, 叶庆晖, 孙明. 影响现代篮球攻击性防守质量的若干因素探讨[J]. 湖北体育科技, 1999, 18(2): 9-12.
- [4]李国伟, 王耀中. 篮球假动作综合分析[J]. 北京体育师范学院学报, 1993(1): 44-49.
- [5]沈如珍. 现代篮球防守技术战术发展的特点及我国现状对策[J]. 体育与科学, 2000, 21(1): 43-48.
- [6]杨桦. 人·球·时间·空间——现代篮球运动新观点[J]. 成都体育学院学报, 1997, 23(2): 19-23.
- [7]苗凤藻, 李汶凯. 篮球防守移动技术结构与速度的探讨[J]. 上海体育学院学报, 1997, 21(增刊): 15-17.
- [8]肖宗涛. 试论篮球防守中手臂动作的运用[J]. 湖北体育科技, 1999, 18(3): 19-22.
- [9]徐本力. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990: 231-232.
- [10]罗小芹, 胡红. 提高篮球协防能力的教学与训练[J]. 湖北体育科技, 1997, 16(1): 15-17.

[编辑:周威]