



上海女篮 2013—2014 赛季比赛情况分析

戴玉芳

摘要: 通过观察上海女篮在全国女篮俱乐部联赛2013—2014赛季比赛,并与12—13赛季技术数据比较,分析其在比赛技战术运用的情况及存在的问题、提出今后训练的建议,为上海女篮的技战术水平提高提供一定的参考。

关键词: 上海女篮; 技战术; 建议

中图分类号: G808 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2014)04-0075-03

Analysis of the Games of Shanghai Women's Basketball Team in 2013-2014 Season

DAI Yufang

(Sports School of Changning Area, Shanghai 200335, China)

Abstract: Through the observation of the games of Shanghai Women's Basketball Team in the National League of 2013-2014 and the comparison between the technical data of 2012-2013 and the data of 2013-2014, the author analyzed the team's technique and tactics in competition and the existing problems and puts forward some suggestions for its future training. This article may provide reference for the improvement of the technique and tactics of Shanghai Women's Basketball Team.

Key words: Shanghai Women's Basketball Team; technique and tactics; suggestion

我国女子篮球运动有过辉煌的历史,曾经取得过奥运会银牌和世锦赛亚军,上海女篮是我国女篮队伍中一支老牌劲旅,为国家队培养和输送过大批的优秀运动员,而近十年来,曾经一直在全国比赛中排名前列的上海女篮在为保级苦苦挣扎。在2010—2011赛季WCBA联赛里,上海女篮更是以6胜16负的战绩遭遇了9年中的第三次降级,这样的成绩有损上海国际化大都市的形象。近两年来在教练的悉心调教和女篮队员的刻苦努力下,在全国女篮俱乐部联赛中获得了前4名的成绩。但是,就目前上海女篮的整体技战术水平以及各个位置上球员的竞技能力而言,与其他几支传统强队仍存在着较大的差距,要重点研究上海女篮的进步与不足,通过新赛季的训练与比赛弥补缺陷,力争让上海女篮在最短时间内重回巅峰。本文从2013—2014赛季与2012—2013赛季技术数据比较,分析上海女篮存在的技战术问题、扬长避短,为上海女篮的技战术水平提高提供一定的参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以全国女篮俱乐部联赛2013—2014赛季的上海女篮为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据需要,从上海体育学院图书馆、中国篮球协会官方网站、中国期刊网等处,查阅了近年来有关全国女篮俱乐部联赛以及技战术方面的相关资料。

1.2.2 录像观察法

录像观察上海女篮在WCBA 2013—2014赛季比赛中技战术运用的情况。

1.2.3 数理统计法

针对研究所选用指标数据,运用EXCEL软件进行统计处理。

2 研究结果与分析

2.1 2013—2014 赛季上海女篮总得分情况分析

通过表1的数据比较发现,上海女篮在2013—2014赛季全国女篮俱乐部联赛中共得到2176分,场均得到80.6分,在联赛中排名为第4,比第一名的山西队场均少8.5分,与第12名山东队相比场均多得10.6分。而在2012—2013赛季共得到1881分,场均得到78.4分,在联赛中排名第5。比较本赛季与上赛季得分方面有了一定的进步,上海女篮总得分处于联赛的中等水平,与山西这样的强队仍有较大差距,整体得分能力要进一步提高,需要进一步成熟进攻体系,坚持快、准、灵的风格,通过提高每个位置上队员的进攻能力来提升队伍的整体战斗力,同时需要更新训练理念,努力提升上海女篮整体得分能力,缩小与强队之间的差距。

2.2 上海女篮三分球得分情况对比分析

中近距离的三分球命中得分是构成一场比赛得分的主体,其投篮命中率的高低直接决定了一支球队在有限的投篮机会内有效得分次数的多少。通过表2数据比较发现,本赛季上海女篮场均投篮命中率为52.2%,上海女篮二分

收稿日期: 2014-04-11

第一作者简介: 戴玉芳,女,中级教练员。研究方向: 运动训练。

作者单位: 长宁区少体校,上海 200335



投篮命中率处于联赛 12 支队伍的第 2 位, 比上赛季场均投篮命中率 50.41%, 联赛排位第 9 有了很大的提高。这说明上海队的进攻能力有明显提高, 通过观察录像发现, 在本赛季是上海女篮并不是只靠外援在里头打, 而是结合外围三分球、突破后中距离跳投和反击快攻等灵活多样的战术

打法, 进攻点相对比较明确, 外援和史秀峰是主要的火力点, 战术体系则是围绕她们作为突破口, 在对方重点加防这二名队员的情况下, 黄靖、焦岚等几名投篮比较稳定的队员作为第 3、4 进攻点, 发挥自身球队的技战术水平, 进攻成

表 1 WCBA2013—2014 赛季总得分数据排名
Table I Ranking of the Total Scores of WCBA 2013-2014

球队	山西	北京	广东	上海	江苏	浙江	八一	黑龙江	辽宁	沈部	云南	山东
得分	2673	2640	1937	2176	1753	2144	1872	1860	1788	1630	1621	1553
场均得分	89.1	82.5	80.7	80.6	79.7	79.4	78	77.5	74.5	74.1	73.7	70.6
名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

表 2 上海女篮 2012—2013 和 2013—2014 赛季场均技术数据比较
Table II Average Technical Data of Shanghai Women's Basketball Team in 2012-2013 and 2013-2014 Seasons

	得分	前场篮板	后场篮板	总篮板	助攻	抢断	盖帽	三分	罚球	投篮	失误
2012—2013 赛季	78.4	9.5	21	30.5	10.1	8.3	1.4	34.92%	77.3%	50.41%	10.8
2013—2014 赛季	80.6	10.5	24.3	34.8	13.3	7	2.1	36.80%	73.80%	52.20%	13.3
相差	2.2	1	3.3	4.3	3.2	-1.3	0.7	1.88%	3.5%	1.79	2.5

功率因此得以保证。

2.3 上海女篮的三分球情况分析

上海女篮在场均三分命中率为 36.80%, 在联赛 12 支队伍中排名第 2 位, 与赛季冠军山西队相比较, 命中率低 3.2%, 比上赛季提高了 1.88%, 上海女篮有着较强的外线三分得分能力与强队差距不大, 结合录像分析, 上海女篮队员进一步认识了高质量的 3 分远投除了可以直接得分外, 还可以转移对手防守注意力, 迫使对手到外围进行防守, 拉大防守空间, 造成对手内线防守漏洞, 为中投创造更多更好的机会, 使对手不能够顺利执行防守战术, 并容易造成对手的犯规, 同时由于攻防双方的对抗区域进一步扩大, 对抗不再局限于近筐区域, 也为队友间的助攻、策应、挡拆配合等提供了有利的空间条件。

2.4 上海女篮篮板球对比分析

在篮球比赛中拥有强大的篮板球冲抢能力, 就能牢牢掌握着比赛的主动权, 控制了前场篮板球意味着有更多的二次进攻机会, 控制了后场篮板球不但可以由守为攻, 也为快攻的发动提供了先决条件, 篮板球是比赛中攻守转换的关键所在, 也给对手在心理上造成威慑。

在本赛季上海女篮篮板球方面有较大的提高, 总篮板数以场均 34.8 个篮板在联赛 12 支队伍中排名第 2 位。与上赛季有了较大的进步。多年以来, 篮板球一直是上海女篮的致命弱点, 冲抢篮板意识比较差, 是上赛季暴露出的最大问题, 上赛季上海女篮篮板球场均 30.5 个, 场均抢获前、后场篮板球均排在联赛的第 10 位, 场均总篮板数排第 11 位, 与对手有着较大差距, 很多次上海队防守的很成功, 可是就因为不顶人导致被对方冲抢, 有时候被对方连续抢篮板。而本赛季上海女篮防守篮板上呈总体良好的事态。此现象说明了上海女篮近年的训练重心放置于防守上, 不

但高个外援有冲抢能力, 整体防守技术也有提升, 队员在篮板球争抢能力, 冲抢、卡位等技术及判断篮板球方向和落点方面都有较大的提高, 并且取得了较为满意的成绩。上海女篮要在目前条件下要进一步培养高个队员的对抗能力和场上位置感, 挖掘他们的潜力, 以点带面使球队冲抢篮板球的能力得到整体的提升。

2.5 上海女篮封盖对比分析

封盖是阻断对手进攻得分的有效方式之一, 成功的封盖能够鼓舞本队士气、增强信心, 对防守队员也具有一定的“杀伤力”。一次封盖无论能否将球打掉, 都会对对手的投篮动作产生影响, 降低对手投篮命中率, 当今的封盖技术随着运动员的身高、弹跳素质的提高以及防守技术的丰富而趋于完善。

由于是女子篮球比赛各队之间的差异也不如男篮队伍之间明显。表 2 可看出, 本赛季上海女篮场均封盖 2.1 次, 排在各支队伍的第 5 位, 比封盖次数最多的浙江队场均 2.2 次, 上海女篮在封盖能力上与对手相比毫无优势可言, 比上赛季的 1.4 次, 多了 0.7 次, 有一定的提高。由于总的次数较少, 因此封盖技术在对于女篮比赛中的影响较小, 也从另外一个侧面反映出包括上海女篮在内的各球队对于封盖技术使用不多, 效果不好。运动员的身高、身体素质和防守意识很大程度上决定了其封盖次数的多少, 上海女篮应对运动员的身体素质和防守意识通过训练进一步优化的, 以弥补运动员封盖意识方面的不足, 提高下肢爆发力、核心力量及对起跳时机的判断, 提高运动员封盖能力。

2.6 上海女篮助攻对比分析

助攻是指通过传球帮助队友直接投篮命中。一次成功的助攻需要包括传球和得分, 但巧妙的传球是完成助攻的先决条件。从表 2 可以看出本赛季上海女篮场均助攻 13.3



次, 全队助攻次数排在联赛队伍的第7位, 虽然比上赛季的10.1次, 排名第12位有了一定的提高, 但与强队比仍有着较大差距。通过比赛观察发现, 上海女篮虽有较强的助攻意识, 但持球队员传球时, 或传球时机把握不好, 或球的落点不精确, 使得同伴接球后再需调整, 失去直接投篮得分的机会。较少的助攻次数从一个侧面反映出上海女篮进攻战术的应用还不够熟练, 球队想要拥有较多的助攻, 要求队员具有开阔的运动视野、熟练的基本功和强烈的传球意识。助攻不但需要运动员的个人能力, 还要求队员之间默契的配合, 这要求上海女篮需要进一步提高战术配合质量, 在进攻中要做到快速、流畅、果断、灵活, 坚持“在快速中作战”的目标, 同时要保证在快速中合理运用技术、及在高强度对抗下完成动作的能力。

2.7 上海女篮失误对比分析

篮球比赛中的失误意味着球权的失去, 比赛中的失误只能减少但无法避免, 表2反映出本赛季上海女篮场均失误次数为13.3次, 全队失误次数排在联赛队伍的第6位, 比上赛季的10.8次, 有了一定的增加, 在比赛中上海女篮的失误主要发生在传接球阶段, 持球队员传球目的暴露明显, 接球队员不能够积极上前迎球, 造成对手提前阻断传球路线。另外上海女篮在比赛中所失误球大多是关键球的失误, 由于缺少经验, 遇到紧张氛围慌了手脚, 在对手突然变换防守阵型, 加大防守强度时, 部分队员会出现紧张情绪, 没了判断力, 将球仓促出手造成球权的失去。是本赛季中造成没冲进冠亚军决赛的主要因素。这要求上海女篮在平时要进行针对性训练, 扩大运动员视野及临场应变能力, 传球要更加隐蔽, 传球方式要多变, 减少失误的发生。

3 结论与建议

3.1 本赛季上海女篮进攻能力有明显提高, 进攻点有所增加, 整体得分能力有了提高, 主力队员的发挥逐渐稳定, 今后要进一步通过提高每个位置上队员的进攻能力来提升队伍

的整体战斗力。

3.2 在本赛季上海女篮篮板球方面有较大的提高。队员在篮板球争抢能力, 冲抢、卡位等技术及判断篮板球方向和落点方面都有较大进步, 并且取得了较为满意的成绩。上海女篮要在目前条件下要进一步培养高个队员的对抗能力和场上位置感, 挖掘他们的潜力, 以点带面使球队冲抢篮板球的能力得到全面提升。

3.3 上海女篮封盖能力不强, 应多利用队员的身高优势, 加强身体的对抗, 合理选位, 把握时机, 提高防守能力。上海女篮助攻次数较少, 配合不够默契, 传球缺乏攻击性, 亟需培养队员尤其是后卫队员传球意识, 抓住瞬时战机, 进一步提高战术配合质量。

参考文献:

- [1] 孙民治,陈钧,方明.21世纪世界篮球竞技运动的发展趋势_兼论中国篮球运动现状及对策[J].体育科学,2001(1):44-46
- [2] 李岩.28_29届奥运会中国男子篮球队比赛数据的对比分析[J].搏击体育论坛,2009(9):64-65
- [3] 张宏成,潘晟.从第14届世界男篮锦标赛看中国男篮的发展战略[J].体育与科学,2002(6):42-44
- [4] 李建强,孟祥波.从第29届奥运会看世界男子篮球运动的发展趋势_兼论中国男篮的进步与不足[J].辽宁体育科技,2009(1):52-54
- [5] 徐跃杰,冯炳.我国篮球进攻技术和战术发展的新趋势[J].武汉体育学院学报,2004(9):74-77
- [6] 王美春.现代篮球运动的技战术特点与发展趋势[J].体育学刊,2002(4):111-112
- [7] 王鹏,张希建.中国男篮参加第29届奥运会的技术统计与分析[J].辽宁体育科技,2009(2):49-52

(上接第66页)

- immunoglobulin levels by swim training[J]. *Eur J Appl Physiol*, 60:61-64.
- [9] Laurel Traeger Mackinnon, Enid Ginn, Gregory J. (1993). Seymour, Decreased salivary immunoglobulin A secretion rate after intense interval exercise in elite kayakers[J]. *Eur J Appl Physiol*, 67:180-184.
- [10] 高顺生,赵树林. 运动免疫学[M]. 北京: 北京体育大学出版社,

2003,5:69-72.

- [11] 郝选明,万文君. 补体系统对有氧运动的免疫应答与适应特征[J]. 中国运动医学杂志, 1999,18(3):243-244.
- [12] Gieeaon.M.W.A,McDonald.A.W. etc. (1995). The effect on immunity of long-term intensive training in elite swimmers[J]. *Clin.Exp. Immunol.* 102:210-216.