

篮球2-3区域联防防守战术运用研究

——以NBL全国男子篮球职业联赛

11支参赛球队为例

前言

随着篮球运动的不断发展,比赛的强度越来越大,赛场上对于篮球运动员的技战术要求也越来越细。防守作为篮球运动中一门必不可少的学问,其演变过程也极具时代性。区域联防在当今篮球比赛中已被各队作为除了盯人之外最主流的防守形式。本文通过多种研究方法分析2-3联防在比赛中的战术使用效果,为提升球队防守成功率,创新2-3联防的战术特点与使用价值,为教练员指导球队、进行与区域联防防守战术相关的训练或在比赛中的战术指挥提供一个有力的理论支撑。

关键词

篮球; 2-3 区域联防; 防守战术; NBL

“篮球2-3区域联防”,顾名思义是上线站2名防守队员,下线站3名防守队员的一种防守阵型,通过上线2名防守队员与下线3名防守队员的积极配合,有目的地顶人或收中,协同防守,采取夹击、补防、协防、关门等各种防守配合,灵活选择移动路线,大幅度干扰、破坏对方的进攻,从而获得球权的一种防守阵型。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

本文选取NBL全国男子篮球职业联赛的11支参赛球队在比赛中运用2-3区域联防防守战术的各项情况作为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过南通大学图书馆、中国知网、万方数据库等检索与研究内容相关的文献资料,为该文提供理论基础。

1.2.2 专家访谈法

制定有关2-3联防战术体系的相关问题,采用微信语音、电话访谈以及面访的方式,访谈篮球界的专家。

1.2.3 录像观察法

选取后疫情时代NBL联赛复赛后极具代表性的一个赛季(时间为2020年10月至2021年1月),在比赛结束后,通过虎牙直播反复观看影像资料,对236场比赛的过程进行细致的观察与记录,并进行举例分析。

1.2.4 数理统计法

对各队在比赛过程中采用2-3联防的各项数据指标进行整理与统计。

1.2.5 逻辑分析法

通过逻辑学的方法对该研究的相关内容进行归纳总结。

2 联赛11支参赛球队运用区域联防防守战术的基本情况

此次联赛11支球队在守2-3区域联防时对进攻方的限制还是比较明显的,但也暴露出了关于内线和锋线轮转换位、内外衔接不及时、夹击时弱侧防守队员收缩和协防的位置不到位等问题。经过观察研究,此联防战术主要体现在对篮板球的保护、造成对方传球失误、防高位掩护后突分投3分的命中率以及防内线高位策应,锋线45度传切配合等方面。

2.1 联赛11支球队运用2-3区域联防防守战术的效果分析

2.1.1 后场篮板球次数

湖北队的两名内线:何焱和苏豪的身体素质好,机动能力较强,对篮板球的落点有一个很好的预判。长沙队的姜君奇和张耀升,在比赛中能够很好地利用卡位技术和对篮板球落点的预判来为球队搏得后场篮板球,特别体现在顶挡弱侧准备冲抢进攻篮板的进攻队员时。从观察比赛录像和统计数据中可以看出,一方面,各个球队在使用2-3区域联防时,侧重于逼迫对方24秒或是通过两边底角夹击和中路突破的关门,造成进攻方运、传球的失误;另一方面,各个球队获得后场篮板球次数间接依靠其他攻击性的防守形式,例如:人盯人防守或者是3-2、2-1-2等区域联防。

2.1.2 后场篮板球效果

通过录像观察和技术统计分析,湖北队和广西队在整个比赛的过程中,平均使用1.66次2-3区域联防就能得到一次防守篮板球,这反映出两支NBL球队的防守效率,联防的防守效率建立在个人防守能力、队员的脚步移动变化、灵活的脚步运用(攻击步接撤步,交叉步接滑步)以及每名队员的球商、集体防守意识(轮转补位等防守经验)、对进攻队员移动的预判之上。海南队和福建队虽然对2-3区域联防运用的次数较多,但是在面对进攻方多变的战术变化以及进攻队员灵活的战术跑位时,未能给进攻造成一定的威慑力,针对对方前锋从下线突破,防守没有做到堵中放边、随球追夹以及内补外铲。

每一种联防的防守形式都有其专属的防守策略和防守

方法,加强对2-3区域联防的理解和辩证思考将有利于教练员和队员更好地去分析进攻、读懂进攻,从而在比赛场上占据主动权,在关键时刻调换比赛走向,最终取得胜利。安徽男篮在对后场篮板球的保护上效率是最高的,在规定时间内,各防区内的球员调动自己的激情与意识,加之选择了合理的位置(防守队员在顶抢篮板球时占据进攻人与篮筐之间的有利位置),从而给球队带来了尽可能多的防守反击的机会。

2.1.3 防守四大进攻基础配合

整个赛季,通过运用2-3区域联防的方式,对进攻方执行掩护战术配合的威胁最大,2-3区域联防上线两名后卫与下线、两名前锋相互协作,始终予以持球人紧逼,堵中放边,运用合理快速的脚步移动达到“以快制慢”(进攻方打掩护时需要找掩护的时机和节奏,这个时候不断予以持球人压力,对掩护队员给予身体接触,降低进攻方的进攻节奏)、“以巧制大”(给后卫掩护的多半是内线高大中锋,提前抢前防守,延误进攻,封球路)、“以多变制不变”的目的。

运用2-3区域联防对进攻方执行突分配合的威胁较小,45度是2-3区域联防防守交接的薄弱区域,以中锋为主体,结合突分投篮的打法是攻联防的主要进攻手段,防守队员就容易出现交接不及时的问题而出现漏防。无论是进攻战术还是防守战术,一是要有实效性,二是得有针对性(根据场上的比分,双方的阵容,防守和进攻的强弱点,主要攻击方向等作出一定调整),在日常训练的过程中,教练员要让每名队员明确联防防守的理论概念,不断灌输“球、人、区、篮”四位一体的理念,增强队员们的防守战术意识,明确联防防守的主次关系和内部联系,夯实个人防守能力,深入理解并掌握攻守的基本配合,同时练就快速反应能力、心理战术能力,全面发展队员的综合素质。

3 运用2-3区域联防防守的优化对策

3.1 针对使用2-3区域联防防守战术的时机进行把控

联防,防而有联而不是联而不防。采用2-3联防战术时,教练员可以抓住某个特殊的时间段,布置战术,分清主次,依据主次顺序及规律提前站在进攻队员分布的点上,避免对方前锋通过传球来吸引防守而后向端线下切获取接球机会。比分胶着时,通过临时的换防,让对方的外围投手因为突然间的不适应或不能及时找到进攻的侧重点而造成传球失误或是拿不到前场篮板。比赛中,教练员需要分析出进攻方阵容的特点,有效部署防守队员的站位和轮转,减少进攻方以多打少的机会,在日常训练中,加强对队员的防守轮转(顺、

逆,小范围)、防守意识以及随机应变的能力的训练。

3.2 使用 2-3 区域联防防守战术与其他防守形式相结合

3.2.1 2-3 区域联防与 3-2 区域联防相结合

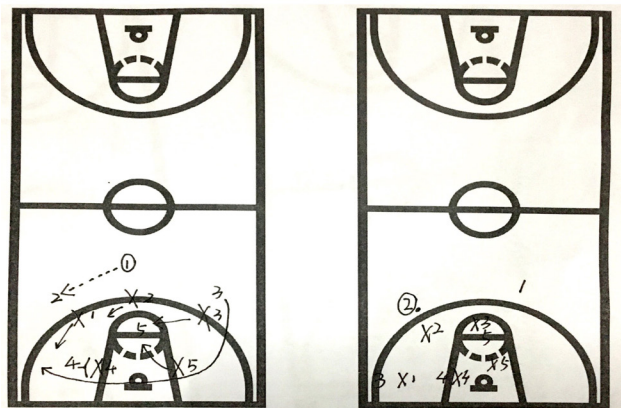


图1 2-3 区域联防与 3-2 区域联防转换示意图

进攻方采取 1-2-2 落位,此时站位是 3-2 区域联防,进攻方遛底线(左至右),加重局部防区的负担,这时,3-2 区域联防防在上线的球员随球移动,弱侧的球员逆时针轮转,防在中间的队员随即往罚球线附近移动一步防止进攻方内线纵切要位,这时转变成了 2-3 区域联防,内线收缩,外线对持球人紧逼,踩死底线,不让进攻方轻易从底线突破,一旦对方大范围转移球后,防守人应立即调整位置,做到“人、球、区、篮”兼顾。3-2 和 2-3 互换,可有效拦截进攻方高位中锋在中路的要求球,避免内线一防一攻的局面出现,同时针对底线的突破实施协防夹击,形成一道防守屏障。在日常训练中,教练员针对转换的细节进行“细抠”(例如底线的前锋防出去和收回来的时机等),总结出相应的经验以便更好地运用于实战。

3.2.2 2-3 区域联防与全场紧逼人盯人防守相结合

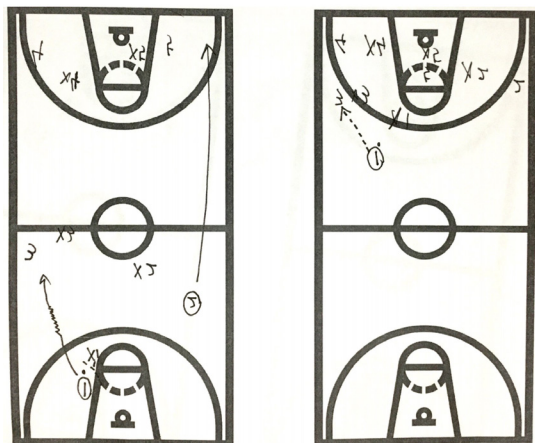


图2 2-3 区域联防与全场紧逼人盯人防守相结合

全场紧逼、人盯人防守的方式对运动员的个人防守能力要求比较高。它能够合理利用球场的边角对进攻队员实施夹击,造成对方传接球失误或者拖延进攻方过后场的时间。篮球进攻战术的发动者一般都是后卫或者前锋,因此先实施全场紧逼人盯人,进攻方过半场后,再予以 2-3 联防,一是可以让进攻方进攻节奏加快,战术配合不稳定,出手命中率下降;二是可以让进攻方失去绝佳的发动战术的时间,防守由被动转为主动,限制进攻方快攻人员的跟进(前锋的下顺或中锋的跟进)。全场紧逼人盯人防守与 2-3 区域联防的转换需要教练员在日常训练中安排队员进行高强度下的折返跑练习,每名队员能够对场上攻转守的形势进行合理分析(运动员观看交流赛结束后),同时要求运动员进行防守基本功的训练、身体素质的训练,久而久之,比赛经验慢慢积累起来,运动员在比赛时对进攻的阅读能力就可被展现。

4 结语

比赛是智慧的较量、技能的博弈。要想取胜,教练员不单单从个人的技术和能力练起,还必须制定一个符合团队自身的综合防守体系。防守战术的运用一定要有针对性,教练员可以在日常的训练中多和不同进攻体系的球队进行教学比赛,通过录像和视频复盘找到自身的不足。另外,提高运动员在联防防守时的防突分和防传切的成功率,多从进攻者的角度去考虑问题,提高运动员的防守战术意识。同时,也应更加重视对防守行为(如防中远投、防有球人到防无球人的转换,防无球人的掩护、策应,遛底等)、身体素质的训练。此外,教练员要多进行篮球专业知识的学习,完善自身的防守理念和防守体系,通过理论与实践相结合,培养运动员的创新与想象能力,更快地辅助提升运动员的综合能力。

文/穆范正,刘军(南通大学体育科学学院,江苏南通 226019)

基金项目:《基于社会需求的新时代体育教育专业人才培养模式创新与实践研究》(2019JSJG629)

作者简介:穆范正,男,安徽马鞍山人,南通大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:体育教育训练学;刘军,男,江苏高邮人,南通大学体育科学学院教授,研究方向:学校体育教育理论与实践。

参考文献:

[1] 谭联斌.进攻区域联防[M].北京:人民体育出版

[2] 王云. 中国男篮防守战术研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2011.

[4] 乔峰. NBL 国内职业篮球运动员体能训练的现状与分析 [D]. 西宁: 青海师范大学, 2015.

[5] 王宝刚. 北京奥运会中国队与世界强队防守效果的比较与对策研究 [D]. 长春: 东北师范大学, 2009.

[6] 王武年, 郭永波, 丁正军. 当前世界高水平男子篮球运动防守战术特征研究 [J]. 北京体育大学学报, 2007(11). 1576-1578.

[7] 井红卫. 浅谈篮球运动中的区域联防 [J]. 科教文汇 (下旬刊), 2007(10):228.

[8] 薛岚. 论篮球战术系统 [J]. 中国体育科技, 2001 (12): 16-18.

[9] 贾志强. 区域联防 [M]. 北京人民体育出版社 (第一版), 2008, 9.

[10] 中国篮球协会. 外籍篮球专家来华执教训练方法选编 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2014.

[11] 滕朝阳, 王正丰, 罗勇, 等. 论现代篮球防守理念及主要防守环节 [J]. 成都体育学院学报, 2012, 38(2): 59-61.

[12] 贾志强. 篮球防守技术、战术教练员培养体系研究 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2014.

(上接 120 页)

[1] 陈焕坤. 对高校游泳教学陆上辅助练习运用的探讨 [J]. 辽宁体育科技, 2002 (5): 59-61.

[2] 潘洪琴. 高校游泳选修课游戏教学法教学效果研究 [D]. 南京: 南京体育学院, 2020.

[3] 田春宽, 高伟. 高校游泳运动员的陆上训练之浅见 [J]. 游泳, 2002 (4): 29-31.

[4] 牛峥,牛健壮,万绪鹏,等.高校游泳教学中大学生心理障碍的成因分析与对策研究[J].体育世界(学术版),2015(1):82-83.

[5] 李诚刚. 高校学生游泳蹲踞式出发技术的技术诊断与教学方法研究 [D]. 西安: 西安体育学院, 2015.

[6] 田建君. 关于高校大学生初学游泳技术研究 [J]. 天津纺织工学院学报, 1994(1): 117-121.

(上接 123 页)

作者简介: 张志博, 男, 吉林榆树人, 辽宁财贸学院助教, 研究方向: 篮球运动; 翁瑞金, 女, 福建莆田人, 辽宁财贸学院在读本科生, 研究方向: 体育教育。

参考文献:

[1] 马俊辉, 郭海峰, 康冬阳, 等. 第 32 届奥运会中国女子三人制篮球与对手技术统计比较分析 [C]//. 2022 年全国运动训练学术研讨会摘要集 (一), 2022:42.

[2] 吴庚键. 我国三人制篮球运动的 SWOT 分析及发展对策研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022 (9): 139-142.

[3] 刘志伟. 三人制篮球教学对提高初中生体质健康水平的实证研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2022.