

关于篮球基本知识讲解



1、控球后卫 (Point Guard)

职能作用：（1）抢后场篮板球；（2）将球带过半场；
（3）组织本队的进攻；（4）找机会投3分球
或寻空档切入上篮。

能力要求：（1）头脑灵活，体质好；（2）要有很好的运
球和传球能力；（3）远投命中率高，有较强的
得分能力。

核心要点：一支球队的灵魂。当场上有任何队友的机会比
他好时，他一定将球传给机会更好的队友，往
往是队上最后一个得分者。

2、得分后卫 (Shooting Guard)

职能作用： (1) 利用很好的空档来投外线球；
(2) 要在小小的缝隙中找出空档来投外线球

能力要求： (1) 外线球准头与稳定性要非常好，命中率要高； (2) 出手的速度要快。

核心要点：以得分为主要任务，在场上是仅次于小前锋的第二得分手。

3、小前锋 (Small Forward)

职能作用：（1）进攻得分；（2）助攻。

能力要求：（1）技术全面、动作灵活、速度快；（2）投篮命中率50%以上。

核心要点：积极跑动，找空档跑位接球，球到手后不论时机是否合适，都要积极跳投或过人切入上栏，是球队中最重要的得分者。

4、大前锋（Power Forward）

职能作用：（1）抢篮板球；（2）防守；（3）卡位（遮挡掩护）。

能力要求：（1）体格高强、弹跳好、体力好；（2）近距离投球命中率高。

核心要点：挑起全队篮板球的重任，有很好的机会才投栏。
主要做好两件事：篮板和防守。

5、中锋（Center）

职能作用：（1）在禁区内强攻、助攻；（2）抢篮板球；
（3）防守阻攻。

能力要求：（1）体格高大；（2）突破能力强；
（3）近距离上篮命中率高。

核心要点：一个球队的中心人物。他在攻在守，都是球队的枢纽，故名之为中锋。主要的内线得分者。

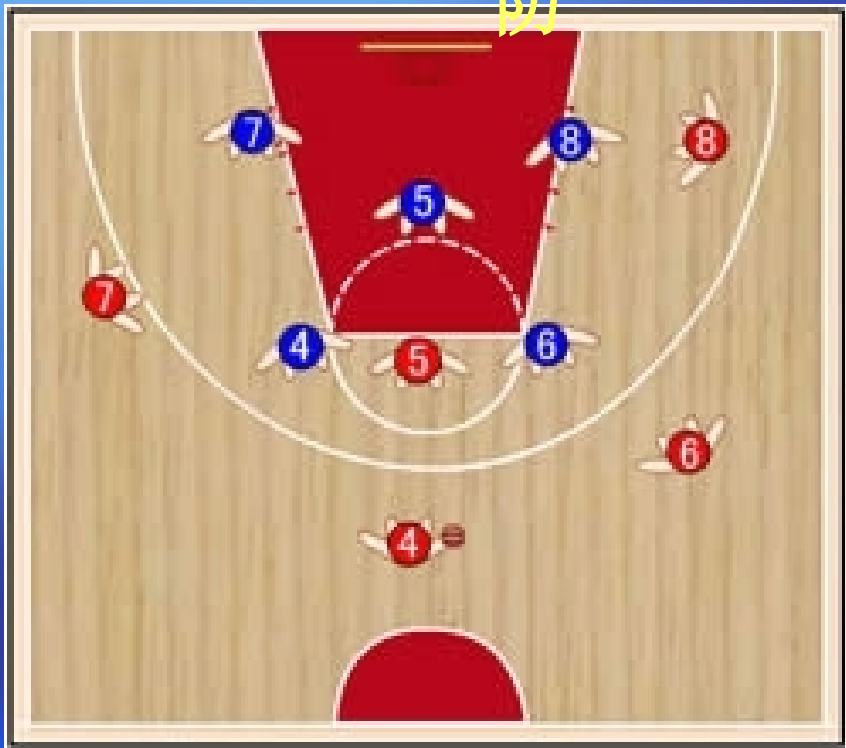
二、防守战术

- 1、区域联防
- 2、人盯人防守
- 3、区域紧逼
- 4、混合防守

1、区域联防

区域联防是在半场内划分五个区域，每个队员各守一个区域，并守住处于本区的任何进攻队员而组织起来的防守战术。由于划分区域的方法不同，区域联防有“2—1—2”、“2—3”、“3—2”、“1—3—1”、“1—2—2”等形式。不同形式的联防都有其优点和缺点，也有其不同的作用，比赛中可根据对方特点和本队具体情况，有针对性地加以运用。区域联防主要是节省体力和减少犯规的手段，每个队员固定一个区域，移动范围很小，对方可以自由传球，但防守比较消极被动。

“2-1-2” 区域联防



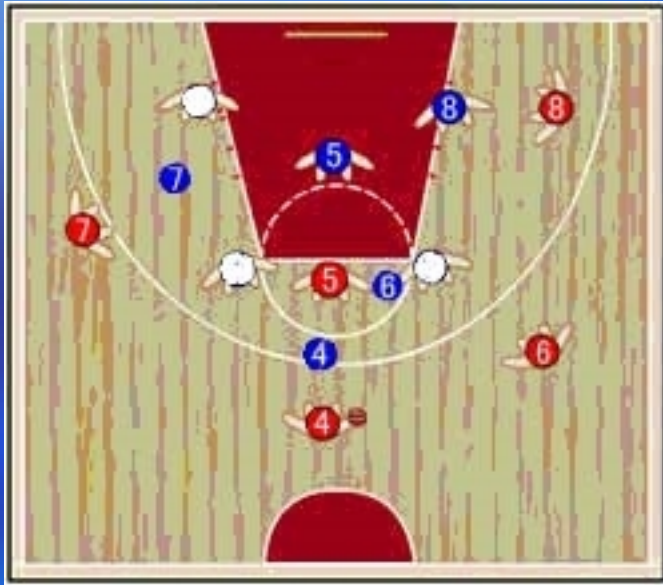
队员的站位：前面两位是小前锋和得分后位；中间是中锋；后面两位是大前锋和控球后位。

优点：队员的分布比较均衡，移动距离近，便于相互协作，控制篮下，有利于抢篮板球和发动快攻。

缺点：三分线的正面、 30° - 45° 区及篮下是防守的薄弱区域。

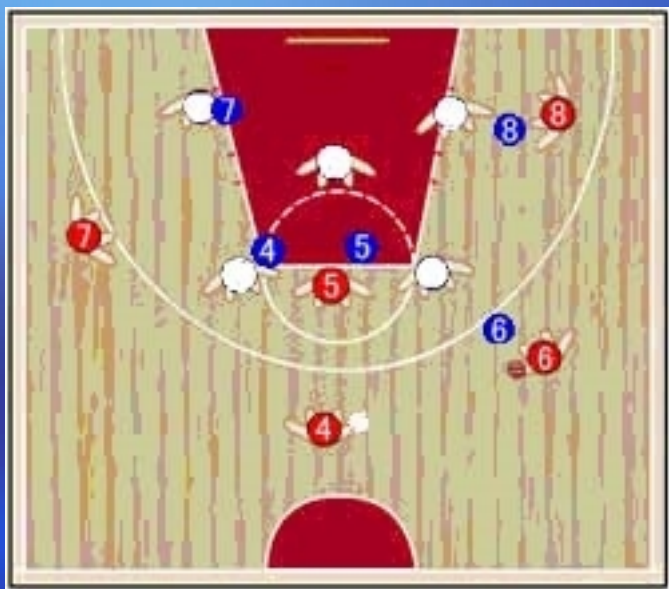
“2-1-2”区域联防防守方法：

(1) 球在外围弧顶时的防守配合



④持球时④、⑥应根据对方的进攻阵形和对方中锋的位置决定两人的防守配合。④上去防④，⑥要稍向右移动，协助防守⑤，并准备抢断④传给⑤的球，⑦向上移动防⑦，并兼顾防守篮下，⑧防守⑧向篮下活动

(2) 球在两侧时的防守配合



④传球给⑥，⑥应迅速上去防⑥，④稍向下移动，协助⑤防守，⑤站在⑤侧后方，切断⑥与⑤的传球路线，并防止⑤向篮下空切。⑧站在⑧的内侧前方，切断⑥与⑧的传球路线，减少⑧接球。⑦稍向限制区移动，既要协助防守篮下，又要堵⑦的背插，还要准备抢断⑥传给⑦的横传球。当⑥投篮时，⑦、⑧、⑤在篮下形成三角包围圈，准备抢篮板球

(3) 球在底角时的防守配合



当球传给⑧时，⑧上去防守⑧，⑥迅速跑到底角，与⑧配合对⑧进行夹击。④向下移动防⑤接球，⑤向斜后移动保护篮下，⑦向中间移动，防止⑦背插。

(4) 防溜底线时的防守配合



当④将球传给⑦时，⑧溜底线，⑧应堵截⑧的移动路线，延误其配合时间，并跟随⑧，不让他接球，并告知⑦，等④回防⑦，⑦退回防⑧时，⑧再回到原来的防守区域。⑤在⑤的侧后方，防其接球和篮下突切，⑥向下移动，防⑥背插

(5) 防守底线进攻的防守配合



当⑦把球传给篮下⑧时，④、⑤向下移动，与⑦协同围守、夹击⑧，⑥向罚球区移动防⑤接球，堵截其向下空切，⑧防止⑥向罚球区空切。

(6) 防守中路策应的防守配合



当⑤接球时，⑤上去防守⑤的投篮、运球突破，干扰其传球。④、⑥协助⑤防守⑤，⑦防止⑧插入罚球区或溜底线，⑧往左前方移动防止⑥向罚球区空切。

2、人盯人防守

人盯人防守是每个防守队员盯住一个进攻队员，同时协助同伴进行集体防守的全队防守战术。人盯人防守战术有半场和全场盯人两种。在运用时，防守队员可以紧逼扩大，也可以缩小松动。

优点：分工明确，能发挥队员防守的积极性和提高防守的责任感，针对性强，能根据彼我双方特点分配防守任务，机动灵活的调整防守部署，控制对方的进攻重点。

缺点：易被对方在局部地区各个击破。

(1) 半场人盯人防守

半场人盯人防守是由进攻转入防守时，全队迅速退回后场，每个队员盯住自己的对手，并相互协作，进行集体防守的一种方法。

半场人盯人防守有扩大与缩小盯人两种。其主要区别有两点：第一，半场缩小人盯人的防区在6M前后。半场扩大人盯人防守的防区在6M以外。

第二，半场缩小人盯人防守是“一紧四松”，“内紧外松”。即对持球队员紧逼，对无球队员松动；对内线进攻队员紧逼，外线松动。半场扩大人盯人防守是“三紧二松”，即对强侧持球队员和临近的进攻队员紧逼，其他两名防守队员回缩，进行协防，占据篮下有利区域。

要 点

- ①总的原则是“以人为本，人、球、区”兼顾。
- ②对持球队员紧逼，控制其投篮与突破。尽量不使其向自己的身后传球。
- ③对方无球队员在强侧（即有球一侧），要根据防守任务，错位防接球，迫使对手越人高吊球，或者是保护中锋进行协防。对方无球队员在弱侧（即无球一侧），要向有球一侧靠拢，控制篮下腹地，即占据接近球场纵轴线的位置。
- ④对手空切时，向球或向篮跑要堵前，背球或背篮跑应跟进。
- ⑤要全面观察场上情况，随时掌握球的动向、球与对手的关系、同伴的方位、准备及时补、夹、抢、断。
- ⑥对于由无球到接球时，应运用小步幅跑动或滑步调整防守位置，做到“球到人到”。重心不要向前，避免扑打或上跳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/695231330103012003>