

文章编号: 1000-5692(1999)02-0196-04

前场 3 分篮板球的落点及冲抢技战术

王加益

(浙江林学院基础部, 浙江临安 311300)

摘要: 统计分析了 62 场篮球比赛和 200 个实验未中 3 分球的远投区和落点, 结果发现有 82.1% 的球是从端线中点与 2 个第 1 分位线连线所夹的远投区投出的, 有 95.3% 的未中球反弹落向此区间, 且有 90% 的落点在离端线中点 1.3~4.3 m 的弧域内。针对这种现象, 教练员应注重培养队员的冲抢意识, 使远投者与同伴队员及时抢占该区域内线, 并形成三角形或扇形或一字形站位, 以争夺更多的篮板球。图 1 表 3 参 1

关键词: 篮球; 3 分球; 篮板球; 落点; 冲抢意识

中图分类号: G841 **文献标识码:** A

1 问题的提出

自从篮球比赛规则中有了远投命中得 3 分的条款, 使得各队在比赛中远投次数增多。众所周知, 远投的命中率低于中近距离的投篮命中率。只靠 2 分球进攻, 会造成篮下防守严密, 进攻成功率下降; 如果与远投相结合, 对方的防区就必然扩大, 从而使进攻一方冲抢篮板球的路线增多, 获得篮板球的机会也相应增多, 又为篮下进攻创造有利条件; 要是进攻方能形成外投里抢, 里应外合的打法, 同时提高命中率, 就能掌握比赛的主动权。例如: NBA 1997~1998 赛季中, 公牛队罗德曼平均每场比赛抢得篮板球 15 个, 获该赛季篮板王称号^[1]。因此, 进攻队员如何掌握远投篮板球落点的一般规律, 增强冲抢篮板球意识, 及时抢占有利位置, 选择最佳起跳时机, 获得更多的篮板球, 增加进攻的次数, 对取得比赛胜利具有重大意义。

2 研究方法

把半个篮球场地以 36 度等分为 5 个区, 即 1, 2, 3, 4, 5 号区, 为远投篮板球反弹方

收稿日期: 1998-09-07; 修回日期: 1998-12-16

作者简介: 王加益(1962-), 男, 浙江天台人, 讲师, 从事体育理论与实践研究。

向区。再以球场端线中心点O为圆心,以1.3m为半径作出半圆,此为E弧域,后每增加1m为半径,作出A, B, C 3个弧域,以外部分为D弧域。这5个弧域为篮板球落点距离区域(图1)。

在此基础上,采用观察统计法、文献资料法和实验对比法,对3分篮板球的落点区域和落点距离进行分析,找出其一般规律。

3 结果与分析

篮球比赛时,尽管投球的力量、角度、距离和球的旋转度、球飞行的抛物线等因素是不断变化的,但由于篮板、篮圈、圈颈及场地是相对不变的,因此,球反弹落点区域有一定的规律性。

3.1 3分球的投篮区

作者对美国NBA,国内甲A和CU-BA1997~1998赛季中的62场篮球比赛的远投作了统计(表1)。

从表1可见,在62场比赛中,远投3分球总数为785次。其中从2, 3, 4三区远投为644次,占总投数82.1%。2区远投占29.7%, 3区占24.6%, 4区占27.8%。这也说明3分投篮大都在这3个区域,其中又以2区和4区最多,占总投数的57.3%。1区和5区远投数分别占总投数的9.3%, 8.6%,合计占17.9%,所占比例较少。这二区远投次数较少的原因是,因为有篮板的遮挡及0度角进攻时活动区域少,较容易形成死角,不便远投命中。

3.2 3分篮板球落点的方向区

24名体育系篮球专项班学生及浙江林学院篮球队员,在5个区域分别远投未中3分球200次。统计篮板球落点的方向及距离(表2)。

从表2可见,在某区远投以后,篮板球弹向对角区的球数占总数的31.5%~38.5%,平均34.6%,占5个区篮板球数第1位,落在本区的占总数24.5%~44.0%,平均32.1%,占5个区篮板球数第2位。另外,除在1, 5区投球外,在其余3区投的球有95.3%篮板球落在2, 3, 4区。这与表1所列62场比赛统计数据基本相符。

3.3 3分篮板球落点的距离弧域

从表3中可见, A弧域占篮板球总数29.3%, B弧域占篮板球总数34.7%, C弧域占篮

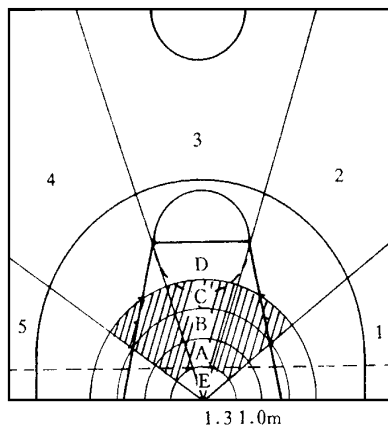


图1 3分篮板球的落点区和距离弧线
Figure 1 Placement and arc area of three-point rebounds

表1 3分球投篮区统计表

Table 1 Statistical results of the shooting area of three-point shots

远投区号	投篮次数	占总投次数%
2	233	29.7
3	193	24.6
4	218	27.8
3区合计	644	82.1
1	73	9.3
5	68	8.6
2区合计	141	17.9
5区总计	785	100

表2 3分篮板球落点的方向区统计结果

Table 2 Statistical result of the directions of the placements of three-point rebounds

远投区号	球落1号区		球落2号区		球落3号区		球落4号区		球落5号区	
	球数	占总数%	球数	占总数%	球数	占总数%	球数	占总数%	球数	占总数%
1	49	24.5	14	7.0	27	13.5	41	20.5	69	34.5
2	4	2.0	63	31.5	38	19.0	88	44.0	7	3.5
3	3	1.5	54	27.0	73	36.5	68	34.0	2	1.0
4	7	3.5	77	38.5	51	25.5	60	30.0	5	2.5
5	64	32.0	17	8.5	23	11.5	45	22.5	51	25.5

篮板球总数26.5%，这表明约90%的篮板球落在A、B、C这3个弧域内(约在以球场端线中心点为圆心，半径为2.3~4.3m的扇形区域内)。

表3 3分篮板球落点的距离弧域

Table 3 Comparison of the distances among the placements of three-point rebounds

远投区号	E 区		A 区		B 区		C 区		D 区	
	球数	占总数%	球数	占总数%	球数	占总数%	球数	占总数%	球数	占总数%
1	3	1.5	64	32.0	78	39.0	41	20.5	14	7.0
2	2	1.0	85	42.5	68	34.0	28	14.0	17	8.5
3	0	0.0	36	18.0	61	30.5	76	38.0	27	13.5
4	5	2.5	70	35.0	67	33.5	44	22.0	14	7.0
5	2	1.0	38	19.0	73	36.5	76	38.0	11	5.5
平均	2.4	1.2	58.6	29.3	69.4	34.7	53	26.5	16.6	8.3

说明：各区远投篮板球数均为200个，E、A、B、C、D弧域为篮板球落点次数和百分比

4 技战术训练设计

4.1 从表1~3的统计分析说明，3分球投篮区以2、3、4区多见，占5个区总数的82.1%。在1、2号区投篮时有34.5%、44.0%的篮板球落点分别在5号和4号对角扇形反射区。反之，球则反弹回本区。远投篮板球落点的距离，基本上在图1所示的阴影部分(即有90.5%在A、B、C弧域内)。教练员在训练进攻者抢远投篮板球时，要增加训练时数，使进攻者逐步了解篮板球落点的一般弧区，培养其冲抢有利位置的意识。为此，应组成3~7名进攻或防守队员，1名队员在各个方位连续远投产生篮板球，其他进攻队员与远投者形成扇形，或形成一字形、三角形、弧形，利用假动作、绕步、转身快速起动绕过防守者，抢占对角反射区、本区和A、B、C弧域距离区的内线，从而获得更多的篮板球，争取多次进攻得分。

4.2 有的球投在圈颈上缘或擦板或反弹几次后下落。这类篮板球的落点在A弧域内多见。球反弹很高，下降缓慢。进攻者在抢这种球时应先绕挡卡人，后起跳得球，或将球点拨给外线队员。有的球落在篮圈内外边缘反弹出球，大部分落点距离在B弧域和C弧域，方向大多在2、3、4号区内。这种球下降快，落点稍远。因此，进攻队员在抢这种球时，不能犹豫要迅速起动，直接起跳争得篮板球。

4.3 比赛时，进攻队员一般处于篮球与防守者外面的不利位置。训练时，可根据本队的特

点, 有意识地组织远投及冲抢篮板球战术配合。当遇到内线防守严密, 外线松动, 战术上安排远投命中率高的队员, 到习惯远投区大胆远投, 同伴预先抢占好有利位置, 争得篮板球; 如遇到对手采用紧逼盯人, 进攻者可利用假动作、绕步或转身摆脱对手抢占有利位置; 远投者利用自己球出手的感觉进与不进, 在防守队员起跳封盖投篮失去重心的空隙及时跟进, 冲抢本区的篮板球。

参考文献:

- 1 钟添发, 裴家荣, 方言等. 世界篮球 NBA 资料库[J]. 篮球杂志, 1998 (7): 22~39.

Placement and recovery tactics of three-point rebounds in the front Court

WANG Jia-yi

(Basic Course Division, Zhejiang Forestry College, Lin'an 311300, China)

Abstract: The long shot area and placement of 200 missing three-point shots in the experiments and 62 basketball games were analyzed. The results showed that 82.1% balls were shot from the long shot area formed by two lines connecting the middle point of the end line and two first position points and 95.3% missing rebounds fall into this area and 90.0% fall into the area 1.3~4.3 m away from the end line. Thus, the coach should pay attention to the development of player's consciousness of attack, enable them to stand in the form of triangle, or fan-shape or single-line, so as to scramble for more rebounds.

Key words: basketball; three-point shot; rebounds; placement; attack consciousness