

# 浅谈如何把握篮球比赛节奏

孙文超

(大庆市直属机关第一小学校 黑龙江 大庆 163000)

**[摘要]** 如今篮球比赛进攻与防守更加激烈,在比赛中控制好比赛节奏就等于掌握了比赛的主动权。比赛节奏的转换问题是如今篮球战术的一个重要问题。篮球比赛攻防对抗激烈,场上情况瞬息万变,比赛双方除了技术,战术,作风,心理和体能等方面进行较量外,还对比赛节奏的掌握和控制的好坏也影响比赛的胜负。因此,对篮球比赛节奏的认识、理解、重视等因素的研究,把握其运用时机并有针对性的加强训练,对进一步推动篮球运动水平的提高与发展,将起到积极的促进作用。

**[关键词]** 篮球运动;比赛节奏;战术

在篮球比赛中,对阵的双方都想把比赛的节奏掌握在自己的手中,节奏控制好往往是赢得比赛的关键因素。比赛节奏的变化集中在进攻与防守的速度变化。进一步了解篮球的比赛特点以及规律,充分阅读比赛过程,根据对手教练员制定战术策略,对临场形势及时调整部署,控制好比赛节奏是取胜的关键。本文从对篮球比赛节奏的特点以及如何控制篮球比赛中的节奏的观点出发,提出我个人的一点见解。

## 一、篮球比赛中的节奏

### 1、阵地战进攻的节奏

阵地战进攻中,节奏变化要鲜明。配合时,可以用节奏变化,不断移动跑位和球的不断传动,寻找机会,一旦出现防守松懈或者防守被甩开就立即发动进攻,利用球员的急停急起,主动甩开防守。打出自己的节奏变化同时干扰对手节奏,获得得分机会。

### 2、快攻中的节奏

一支球队在训练中快攻的质量高低能够直接在比赛中体现出来。而是否能发起快攻一定要掌握快攻节奏的变化,快、稳、准,球员的跑动路线与速度也是对快攻成功率起决定性作用的。快攻中,后卫队员要视野开阔,及时把球传给处于最佳攻击点的队员。两侧突破的队员在跑动中要一快一慢,做到第一点被防住还有第二点来接应,从而获得有利的进攻机会。队员准确及时的传球,其他队员快速跟进形成多层进攻攻态势。

### 3、快攻与阵地衔接的节奏

如果第一时间没有形成快攻,或者快攻被防住,这时不要等全队队员全部都落位后再组织进攻,而是参与快攻的队员一定要根据场上防守形站位与防守形式,进行小范围的阵地进攻,两三个人之间进行配合从而得分。这种进攻节奏的调整主要通过快下队员间的默契来完成。

### 4、攻守转化中的节奏

一方球队进攻时若想打出本队的速度优势,那么势必会从一拿球就寻找发动快攻的机会,这种努力提高攻守转换率的做法就是要用速度优势来掌控比赛节奏。同样,由攻转守的瞬间也需要快节奏。这种快转化率不但可以控制对方的进攻速度,盯住对方核心球员,同时还可能对对方施加心理压力,让对手始终处于慌乱之中,从而把比赛节奏掌握在本队手中。

## 二、篮球比赛节奏的调控

### 1、暂停

暂停的目的就是中断比赛控制比赛节奏。比赛时,我方攻防体系出现问题,而对手的进攻流畅,此时需要暂停,暂停对方连续得分的势头,使对手高昂的进攻情绪低落下来,从而破坏对手进攻节奏。我方通过暂停调整必须改变自己的攻防体系,纠正自身问题,调整部署,改变比赛节奏。例如,某年NBA西部半决赛休斯敦火箭队与洛杉矶快船队的第四场交锋,两队在第二节比赛中各叫了两次暂停,原因就是本队攻守体系出现了问题,而目的

则是调整球员情绪、改变战术,争取重新控制比赛节奏。

### 2、换人

在比赛中用换人来打断比赛节奏,一般是在场上球队处于被动的一方,因为暂停次数少,或因为某个队员或某几个队员不在状态,所以教练员会通过换人的方式来打断对手的比赛节奏。换人没有次数限制,因此这是教练员在规则允许的情况下常用的技巧。用状态佳的球员换下表现不佳的球员,利用新上场的球员的积极性来带动全队的积极性。

### 3、运用多变防守

综合多变防守,其实是运用不断变化的防守方式,延缓对手的进攻时间,降低对手的进攻效率,减缓对手的进攻速度,造成对手的不适应,导致失误,从而达到掌控比赛节奏的目的。比赛中,为了尽可能的给对方制造困难,可利用多种形式的防守战术,例如,可以突然从全场领防半场定人防守转化成全场紧逼防守,突然给对手增加压力,严密防守对方所以球员,伺机抢断。

### 4、充分利用24秒

根据场上形式,充分利用好24秒的进攻时间也是对比赛节奏控制调整的有效手段之一。当在场队员出现连续失误和找不到进攻突破口时,通过放慢进攻节奏,充分利用24秒的进攻时间来把控比赛。当比分领先,距终场时间不多时,对方急于得分,可降低进攻速度,在24秒即将到时由核心队员进攻,即使不得分,也将比赛时间消耗不少,迫使对手急于进攻,此时本方队员积极防守,不给对手快攻机会。

综上,篮球比赛的节奏并不是不可琢磨的,一支球队的主教练能否带领队员形成良好的战术意识,每个球员是否能刻苦训练使自己的技术水平符合教练战术,核心队员能否用个人的高能力带动队员积极共同掌握比赛节奏,教练员如何根据比赛过程中不断变化的节奏进行本方的战术调整,这就需要历练以及长时间的坚持不懈从而形成一支球队良好的底蕴和球队文化,积极掌控每场比赛的节奏,争取比赛的胜利。

## 参考文献

- [1]杜敏.现代篮球比赛节奏运用的探讨[J],体育师友,2004,(5)2.
- [2]江荣,郭翔.普通高校运动员篮球意识的培养[J],兵团教育学院学报,1999,(4)3.金宜亨.再认识篮球比赛节奏[J],北京:体育大学学报,2000,(4)3.
- [3]李杨,白东波.我国青少年篮球教练员训练中存在的问题与解决方法[J],北京:体育大学学报,2000,(03)3
- [4]孙民治.篮球[M].高等教育出版社,1999,(5)56.
- [5]金宜亨.再认识篮球比赛节奏[J],北京:体育大学学报,2000,(4)3.
- [6]张连江.也论篮球运动员的意识及其培养[J],沈阳体育学院学报,2000,(4)