

# 如何控制篮球比赛节奏

刘吉峰<sup>1</sup>, 李亚平<sup>2</sup>

(1.西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022; 2.西昌一中, 四川 西昌 615000)

**【摘要】** 本文从篮球比赛中怎样去控制篮球比赛节奏的角度, 提出自己的观点和认识。旨在为篮球教练员在比赛中能正确地把握比赛节奏, 提供理论上的参考。

**【关键词】** 比赛节奏; 战术; 高潮

**【中图分类号】**G841 **【文献标识码】**B **【文章编号】**1008-6307(2004)04-0101-02

## How to Control the Basketball Game Rhythm

LIU Ji-feng, LI Ya-ping

(1.Physical Education Department, Xichang College Xichang 615022, Sichuan; 2.No.1 Middle School, Xichang 615000, Sichuan)

**Abstract:** This essay presents the views and theories about how to control the basketball game rhythm so that the coach can control the game rhythm properly in the course of the match theoretically.

**Key words:** game rhythm; game tactics; high tide

### 一 前言

节奏是一个广义词, 它包括了音乐中与时间有关的所有因素, 这里概括了拍子、小节、循环周期和重音的位置。在篮球比赛中主要表现在速度的快慢、进攻的强弱、防守压力的大小等等。篮球比赛的实践证明, 节奏的掌握将在比赛中起着举足轻重的作用, 如何控制比赛节奏? 在一场激烈的篮球比赛中, 倘若能恰到好处的把握住比赛的节奏, 往往就能牢牢掌握住比赛的主动权, 赢得比赛的最后胜利。能否在比赛中合理地掌握节奏, 不仅能反映一个球队的综合实力, 同时也能反映出教练员在临场指挥中的艺术。本文对如何掌握比赛节奏, 提出我的一点见解。

如何控制比赛节奏? 我们认为, 应该注意两个方面的问题: 一是尽量根据本队的风格特点和节奏来掌握比赛; 二是根据临场情况及时调整和改变比赛节奏。比赛中不同的节奏, 反映了不同的风格特点。通过长期的训练实践, 不同的球队会形成不同的技术风格, 逐步形成适合本队实际情况的战术打法和习惯节奏。在比赛中要取得主动, 就必须树立以我为

主的指导思想, 充分发挥本队的优势, 以己之长, 克彼之短, 按照自己习惯的打法, 掌握和控制好比赛节奏。

当然, 篮球比赛对抗激烈, 瞬息万变, 没有一种固定的模式, 仅仅靠相对稳定的节奏是远远不够的。要根据场上攻守情况变化比赛节奏。这种应变能力是运动员比赛经验的集中体现, 也是衡量队员战术意识强弱的重要标志。教练员应该通过训练使每一个运动员具备这种应变能力, 并成为队员在比赛中自觉的战术行动。由于每个队员各具特点和优势, 教练员在比赛中要审时度势, 善于根据不同情况调兵遣将, 充分发挥本队的优势和每个队员的特长。这样既可以保持场上较强的比赛阵容, 又可以为本队技战术的变化和运用带来生机和活力。

### 二 比赛初期(开局阶段)

任何一支球队, 都十分重视比赛的开局, 都力争取得开局的主动。能否在开局掌握比赛的主动权在很大程度上取决于能否控制比赛的节奏。如果能够通过各种战术行为因势利导地将对手的活动节奏控

收稿日期: 2004-11-16

作者简介: 刘吉峰(1966-), 男, 副教授。研究方向: 体育教学与运动训练。

制在自己需要的范围,并使之向有利于本队的方向发展,就必然能够把握比赛的主动权。如果比赛是遭遇战,由于双方彼此情况了解甚少,运动员通常会产生不同程度的紧张和焦虑,这时教练员要做好周密细致的准备,在稳妥起见,可派出主力阵容出场,重视开局的战术配合质量,提高进攻的成功率,争取比分上的优势,给对手一个下马威,增加他们的心理负担,为比赛奠定良好的基础。如果比赛双方相互了解且势力相当,这时可派出一个体力好、冲劲足的生力军,用快节奏去试探对方,先发制人,打对手一个措手不及,一旦对手适应了这种打法,教练员要及时调整阵容和改变战术打法,由于是按本队的习惯节奏进行比赛,场上队员容易形成默契配合,比赛的适应要调整快,比较容易控制场上节奏和比赛的局面,如在敌强我弱时,可采取扩大防守范围,降低进攻速度,充分运用24秒规则延误时间,减少失误,提高成功率的办法,就可以避免失分过快,以便伺机反扑,争取以弱胜强。第二种阵容的快节奏打法,可达到出其不意,攻其不备的效果,但需要冒一定的风险。如控制不好节奏,容易造成本人失误;而暂时处于劣势。因此,不论采用哪个阵容,教练员都要告诫队员做好开局不利的思想准备和应变措施,同时,在这个过程中,要尽快地了解对手的习惯配合和攻守特点,寻找对手的薄弱环节,以己之长,克彼之短,争取开局的主动。

### 三 比赛中期(中间阶段)

这是篮球比赛时间最长的一个时期,教练员要根据临场情况变化,机动灵活地运用战术,合理调配力量和组织的阵容,掌握好比赛节奏。

#### 1. 相持状态

相持状态经常出现于实力相当的比赛中,双方彼此了解,相互适应,比赛呈现一种相对的平衡,这时双方教练员都比较谨慎,都不愿意支冒险打破僵局,是主动出击,还是等待时机,这要根据临场具体情况做出抉择。如果想主动打破僵局,就必须改变打法,变化比赛节奏,集中力量重点突破。要求队员思想要统一,步调要一致,行动要坚决。按照既定的战

略部署,全力去争取比赛的主动。但要注意尽可能减少自己的失误。如果是采取后发制人的策略,则要求队员要沉着冷静,善于捕捉战机,抓住对手的漏洞或失误进行反击。尤其是核心队员,要随时统观全局,做好反击的准备,一旦发现良机,应带领全队毫不犹豫地展开有力地进攻。

#### 2. 高潮状态

高潮是高水平篮球比赛中必然会出现的激烈现象,打高潮就是要在最短的时间内争取最多的得分,快攻是最好的进攻手段,而阵地进攻的质量则是打出高潮的基础。根据篮球比赛的一般规律,上半场比赛进行到10分钟以后双方都可能打出本场的第1次高潮,对此教练员、运动员应有充分的心理准备。临场比赛的情况千变万化,一个队往往在顺利进攻的高潮中孕育着被动,有时在低潮中又孕育着主动。关键在于教练员临场的指挥水平。使高潮时能持续发展,低潮时能尽快转向高潮。

### 四 比赛后期(决战阶段)

比赛后期是决定比赛胜负的关键时刻,也是比赛双方争夺最激烈、情况最复杂、最激动人心的时刻。作为教练员此时应保持清醒的头脑,沉着冷静地分析和处理决战阶段的各种复杂的问题,应该根据比赛的剩余时间和比分差,后备力量的强弱等因素,综合进行考虑,确定关键时刻的战术打法和固定配合。如果比分领先,一般采取慢节奏为主的打法,充分利用24"规则,提高进攻的成功率,创造最好的最有威胁的投篮机会。如果比分落后,则通过全场紧逼防守,主动加快比赛节奏,向持球队员施加最大压力,甚至不惜犯规进行抢断反击,缩小比分差距,同时应加强三分投篮,积极拼抢前场篮板球。争取反败为胜。

综上所述,适时、合理、准确的选用比赛节奏的变化是灵活运用战术的关键。节奏的变化是篮球比赛的精髓,只有不断合理地变化节奏,才能够在激烈对抗的比赛中争得主动,充分发挥本队的技、战术水平,在比赛中立于不败之地。

注释及参考文献:

[1]姜立嘉.《论现代篮球实战系统训练》.东北师范大学出版社,1997年8月

[2]孙民治.《现代篮球运动教学与训练》.人民体育出版社,2003年