

篮球比赛2-3联防运用效果分析

——以河南省大运会为例

陈 龙

(焦作市业余篮球学校, 河南 焦作 454002)

摘要: 篮球项目具有团体性, 在比赛中双方之间争分夺秒的过程充满了激烈性、对抗性、团结性等魅力, 从而在广大的人民心中具有不可忽视的地位。作为一种基本战术, 2—3 区域联防具有灵活性、针对性、综合性、攻击性较强以及防守区域扩大等优点, 被广泛地应用在篮球比赛战术中。篮球比赛中 2—3 区域联防防守战术是众多防守战术的基础, 是防守体系中的重要组成部分, 其在世界范围内普遍存在, 对其进行研究具有重要的现实意义。本研究通过阅读相关文献, 通过对资料进行分析与筛选, 从而对篮球比赛中运用的 2—3 区域联防防守战术进行全面地了解分析。通过结合大运会近两届比赛的实例, 来分析在比赛中, 采用 2—3 区域联防的相应背景与战术作用, 从而, 完成对篮球 2—3 区域联防在比赛中的作用的研究。

关键词: 篮球; 防守战术; 2-3 区域联防

【中图分类号】G841

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X (2023) 14-084-03

1 前言:

1.1 研究背景

大学生篮球比赛中, 防守战术的顺利实施成为取得胜利的关键^[1]。由于篮球的团体性, 使得防守中简单的单人盯防已经不能够达到阻止对方得分的目的^[2]。因此, 具有团体性的联防战术成为篮球比赛中被广泛使用的防守战术^[3]。作为一种最基本的战术, 2-3 区域联防可以适应绝大多数的比赛防守任务, 并且能够坚固地防守反击, 在扩大的防守区域中通过积极防守, 达到对对方进攻的最大阻挠, 从而达到防守目的^[4]。

在近两届河南大学生运动会篮球比赛中, 这种区域联防的使用较多, 并且创造出不少经典战役, 展现了丰富的防守战术应用案例, 本文就将借助大学生篮球比赛中的防守战术案例, 对 2-3 区域联防进行全面的分析概述。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本文选取的研究对象是河南省大运会近两年篮球比赛的参赛队伍防守状况, 以及其采用 2-3 区域联防战术的防守统计数据。

2.2 研究方法

文献资料法。即查阅相关期刊文献从而对研究内容有所认识了解。

逻辑分析法。通过比对参赛数据的统计, 得出 2-3 区域联防战术效果分析结果。

数据统计法。对河南省大运会篮球比赛防守数据进行统计。

3 结果与分析

3.1 2-3 区域联防战术分析: 以河南大运会近两届篮球比赛为例

3.1.1 2-3 区域联防战术数据统计分析

通过对河南省大学生运动会的篮球比赛数据进行统计, 采用 2—3 区域联防战术与其他防守战术的相关数据进行统计从而分析, 在防守中, 2—3 区域联防战术的运用时间、次数所占比例, 以及运用 2—3 区域联防战术时抢断比例, 从而表

现出 2—3 区域联防战术发挥着重要的作用。主要从以下几点数据进行分析。

(1) 防守战术时间次数统计, 见表 1。

表 1 防守战术运用时间、次数统计

球队	半场盯人		3-2 联防		2-3 联防		全场盯人		全场紧逼		
	场数 (次)	次数 (秒)									
郑州大学	5	125	1606	0	0	191	2895	21	251	16	80
河南大学	7	185	2614	40	400	73	950	104	1913	35	202
河南科技大学	7	318	4432	0	0	65	875	18	248	24	141
河南农业大学	7	177	2847	26	329	44	597	114	2060	29	130
河南工业大学	7	192	1772	43	552	238	3600	18	321	42	272
洛阳理工学院	7	178	2410	53	664	178	2609	47	775	31	201
郑州轻工业学院	7	223	3042	61	796	175	2503	52	691	49	259
河南工程大学	5	121	1519	24	338	188	2901	21	334	34	225
平均		27.13	361.5	4.411	54.98	20.57	302.3	7.054	117.7	4.643	26.96
所占比例		42.5%	41.9%	6.9%	6.4%	32.2%	35.0%	11.1%	13.6%	7.3%	3.1%

表中显示, 2-3 区域联防战术的运用时间平均为 302.3 秒, 仅比半场人盯人防守战术的 361.5 秒较少, 为所选研究球队的第二使用防守战术。

(2) 2-3 区域联防时抢断数据统计, 见表 2。

表 2 2-3 区域联防抢断数据统计

球队	场数	总抢断	场均平均抢断	2-3 联防总抢断	2-3 区域联防平均	比例
郑州大学	5	79	15.80	49	9.80	62.03%
河南大学	7	51	7.29	32	4.57	62.75%
河南科技大学	7	59	8.43	40	5.71	67.80%
河南农业大学	7	62	8.86	36	5.14	58.06%
河南工业大学	7	95	13.57	48	6.86	50.53%
洛阳理工学院	7	80	11.43	11	1.57	13.75%
郑州轻工业学院	7	80	11.43	20	2.86	25.00%
河南工程大学	5	53	10.60	11	2.20	20.75%

通过上面数据我们可以清楚地看到在运用 2-3 区域联防后, 有一半以上的球队的抢断能力获得了提升。抢断占总防守战术的 50% 以上。而另一方面, 有部分球队的抢断占到 20% 以上, 所以, 由此表明 2-3 区域联防是一种有效的防守策略。

(3) 2-3 区域联防战术后场篮板球数据统计分析, 见表 3。

表 3 2-3 区域联防后场篮板球统计

球队	场数	后场篮板球总次数	场均后场篮板球次数	2-3 联防总篮板	2-3 区域联防场均	比例
----	----	----------	-----------	-----------	------------	----

作者简介: 陈龙(1992-)男, 汉族, 河南焦作, 本科, 焦作市业余篮球学校, 教练员, 研究方向: 体育教育。

郑州大学	5	129	25.80	79	15.80	61.24%
河南大学	7	159	22.71	84	12.00	52.83%
河南科技大学	7	115	16.43	73	10.43	63.48%
河南农业大学	7	194	27.71	80	11.43	41.24%
河南工业大学	7	182	26.00	82	11.71	45.05%
洛阳理工学院	7	177	25.29	28	4.00	15.82%
郑州轻工业学院	7	192	27.43	41	5.86	21.35%
河南工程大学	5	178	35.60	29	5.80	16.29%

上表显示河南省大运会球队在运用2-3联防时后场篮板情况。其中,5支球队的2-3联防篮板球比例超过40%,其中,郑州大学、河南科技大学、河南大学这三所学校的后场篮板超过50%是采用2-3区域联防得到的,这也说明,2-3联防战术在后场防守起到了一定的作用。

3.1.2 2—3 区域联防战术运用的关键环节

第一个环节,当高大中锋上场时可用2—3区域联防战术^[5]。通常队中的高大中锋常常是球队防守上移动速度较慢的一个环节。因此,为了弥补防守上的短板,球队往往通过2-3区域联防来保护内线,防止对方对内线发起不断地冲击。

第二个环节,内线薄弱时可用2—3区域联防战术^[6]。我们在观看近两届河南大学生运动会的数据统计时发现,当球队内线较为薄弱时,常常通过采用2-3联防来实现内线防守的加强,不仅能够通过人数来弥补内线防守的漏洞,也能弥补个人防守能力较低导致的防守疏漏。

第三个环节,当防守的进攻方配合较差时可用2—3区域联防战术^[7]。例如河南大运会中郑州轻工学院球队配合较差,大量采用个人突破得分,而河南科技大学在与郑州轻工学院比赛时,采用2-3联防形成对突破球员的夹击防守,从而限制其进攻能力,使得比分不断被拉开。因此,面对这样的球队时,采用2-3区域联防能够达到较大的防守效果。

第四个环节,当进攻方进攻松懈时可用2—3区域联防战术^[8]。当进攻球员由于进攻能力降低,防守方通过采用2-3联防可以有效地干扰进攻方的进攻,从而达到防守的目的。

第五个环节,当进攻方个人技术较差时可用2—3区域联防战术^[9]。由于进攻球员的个人能力有限,使得其进攻时能够受到较多的防守干扰,从而降低其进攻能力,以达到防守的目的。

3.2 2—3 区域联防战术的运用效果分析

通过前面对河南大学生运动会篮球比赛的全面分析,而对比赛中,球队采用的2-3区域联防战术的运用的关键环节有所把握,以及球队相关数据统计分析。本节将针对2—3区域联防战术的运用效果进行分析,从而得到如下2—3区域联防战术的运用效果特点。

3.2.1 2—3 区域联防战术的集体性效果分析

在对近两届河南大学生运动会的比赛数据进行回顾时,我们发现在比赛中,单人的防守能力是球队2-3区域联防防守战术实施的基础因素。通过对相关教练的访谈中,可以明确的是2-3区域联防战术有着高度的集体性。其战术的实施往往是伴随着球队整体的战术执行。在与篮球专家、教练交流时,经常听到一些形容2-3区域联防防守战术集体性的口语化用词,如“牵线防守”“对球防守”“扩防与回收”等等,这是在2-3区域联防防守战术训练与比赛中总结出来的词语,是对2-3区域联防防守战术集体性的高度总结。

在近两届的比赛中,我们可以清楚地看到河南科技大学、郑州大学等集体性较强的队伍,可以通过队友发出的语言信

号和自身的快速移动,重新确立防守阵型,确保防守体系松紧适度,保持防守态势的稳定,同时对进攻方施加更强的防守压迫感,促使其失误或降低其进攻效果。特别是对区域内无球进攻队员的防守时,防守队员要了解选择防守缺陷,准备进行补防、协防、换防,采取正确、合理的防守位置移动,进行阵型变化、区域内防守配合和整体防守配合。

3.2.2 2—3 区域联防战术的攻击性效果分析

在对河南大学生运动会近年比赛进行分析,发现在2-3区域联防时,每4.5次防守就能成功断球一次,而每2.4次放手就能得到一个后场篮板球。这体现了2-3联防在比赛中具有极强的进攻性。在另一方面,通过2-3联防的高压紧逼,可以在获得球权后通过组织快速反击而迅速得分,这也能够体现出2-3联防在比赛中的攻击性效果。

在比赛中,我们可以清楚地看到球队在集体抢断上有着较多的表现,这是由于,2-3联防战术中,通过积极的集体防御,可以实现夹击战术,从而在底线实现大小夹击,从而通过灵活的补位偷袭,达到抢断的效果,这也体现了2-3联防中的攻击效果。

3.2.3 2—3 区域联防战术的针对性效果分析

在对几支球队的比赛中,可以清楚地发现每支球队具有的技术特点。在2-3区域联防上也有着较大的具体战术变化。在比赛中,可以清楚地看到当队伍的主要得分手在一点连续进攻得手时,往往会采用2-3区域联防,对该点的防守进行加强,打乱对方进攻人员的进攻节奏,从而有针对性地提高防守能力。

3.2.4 2—3 区域联防战术的破坏性效果分析

施行2-3联防战术的球队往往采用的是积极的防守策略。这就使得他们在防守上通过更多的夹击抢断来实现与多人紧逼抢断球是破坏性在比赛中的应用效果,队员的防守意识直接显现了破坏性的存在。其中夹击形式的抢断球占总抢断球数的55.9%,多人紧逼抢断球占总抢断球数量的23.2%。防守队员运用2-3区域联防防守战术时,在强侧区域的防守队员要时刻注意区域内的进攻队员,持球与无球的进攻队员都要实施紧逼防守,在弱侧区域的防守队员要时刻注意强侧区域内进攻队员的进攻路线和自己区域内无球进攻队员的跑动路线与接球路线,防守队员要“人、球、区”兼顾,对可能出现的防守漏洞进行预判,准备帮助强侧防守队员进行补防、换防,同时要运用“堵、卡”等技术对无球队员的进攻实施破坏,防止弱侧无球进攻队员的偷袭,并预判球向弱侧转移时的路线,伺机实施抢断。

3.2.5 2—3 区域联防战术的衔接性效果分析

2-3区域防守由于采用了两线防守阵型,所以在两个防守区域的叠加管理区域上往往会出现防守漏洞。在现代2-3联防战术安排中,通过采用协防、补防、换防等防守配合的同时,防守球员的阵型落位也应随之产生相应的变化。瞬间的阵型变化不仅仅可以弥补2-3区域联防战术的不足,甚至可以让进攻球员的进攻战术无法进行或提前结束,而衔接性在这里体现了极为重要的作用。2-3区域联防战术的2-3阵型落位只是排兵布阵的开始,随着进攻人的不断变化,防守人也会在衔接中不断地变化防守阵型。特别要强调的是,防守意识在防守衔接性中显得尤为重要,要求防(下转第88页)

技术可能无法准确地测量运动员的身体姿态和动作,这可能会影响数据的准确性和可信度。最后,训练效果需要进一步验证和研究,以便确认虚拟现实技术在实际中的实用性和可行性。因此,虚拟现实技术在体育训练中的应用还需要进一步的研究和探索,以提高训练效果和实用性。这需要在硬件和软件方面不断创新和改进,同时也需要将虚拟现实技术与传统体育训练相结合,发挥各自的优势,以实现最佳的训练效果。

2. 发展趋势和未来展望

随着技术的不断发展和创新,虚拟现实技术在体育训练中的应用也会呈现出一些新的趋势和发展方向。首先,随着虚拟现实技术的不断发展,未来虚拟现实技术将会更加普及和便捷,体育训练中的虚拟现实技术应用也将会更加广泛^[5]。例如,未来虚拟现实技术的硬件设备将会更加轻便、方便携带,训练场地的要求也将会更加低,从而能够使更多的体育爱好者和运动员享受到虚拟现实技术带来的训练体验。其次,虚拟现实技术将会和其他相关技术进行深度融合,例如人工智能、云计算、物联网等,从而构建出更加智能化、个性化的体育训练系统。这些系统将能够根据运动员的个人特点和训练需求,提供更加精准、有效的训练方案和技术指导。同时,虚拟现实技术的应用范围也将会不断扩大,涉及更多的体育项目和场景,例如高尔夫、拳击、游泳等。这将为不同类型的运动员提供更加全面、多样化的训练体验,从而提高整体的训练质量和效果。最后,虚拟现实技术的发展也将会促进体育产业的数字化和智能化升级,从而带来更多的商业机会和市场潜力。未来,虚拟现实技术将会与体育产业链中的各个环节进行深度融合,从训练、比赛、观赛到娱乐、文化等多个领域都将涉及到虚拟现实技术的应用。综上所述,计算机虚拟现实技术在体育训练中的应用将会有更加广泛的发展前景和潜力,同时也需要克服一些技术和应用上的局限性,不断进行创新和改进,从而更好地服务于体育训练和运动员的发展需求。

(上接第85页)守球员在防守过程中对阵型变化的判断、阵型变化后的防守、阵型变化针对的目的与变化时机等情况都要瞬间做出选择。

3.2.6 2—3 区域联防战术的诱导性效果分析

在河南大运会篮球比赛中,不仅仅体现了高强度的身体对抗,也体现出了比赛球队在战术安排上的比拼。2—3 区域联防防守战术的诱导性特点尤为突出地体现了篮球场上智慧较量。诱导性在 2—3 区域联防防守战术特性中占有重要地位,他可以诱使进攻球员按照防守球员为其“量身订做”的路线、手段、时机采取进攻,最后陷入防守方设置的陷阱,导致进攻失败。研究表明,西南赛区的八支参赛队伍运用 2—3 区域联防防守战术时均可体现诱导性,能够诱使持球人进入夹击区域,数据显示平均 4.6 次防守可以造成一次成功抢断。

4 结论

结合河南大运会近年的比赛记录,对 2—3 区域联防防守战术进行了详尽的剖析。可以清楚地看到,2—3 区域联防战术是河南大运会篮球比赛中重要的组成部分。其在实际比赛中有着较强的阵容综合化与多样化的发展规律。但是,我省

结束语

本文对计算机虚拟现实技术在体育训练中的应用进行了探讨。传统的体育训练方式存在着一些问题,例如训练效果难以保证、训练过程单调乏味等。而计算机虚拟现实技术的出现为这些问题提供了有效的解决方案。本文阐述了计算机虚拟现实技术在体育训练中的优势,如可以模拟真实的运动场景、进行动作分析和优化、提高训练效果等,并结合了篮球和足球等不同体育项目的实例进行了具体说明。虚拟现实技术在体育训练中的应用可以使训练更为真实、科学、高效。通过虚拟现实技术可以模拟各种复杂的运动场景,使得运动员可以在虚拟环境下进行训练,提高了训练的真实性。此外,虚拟现实技术可以进行运动动作的分析和优化,帮助运动员更好地掌握运动技巧和规律。通过虚拟现实技术,运动员可以在更短的时间内获得更多的训练量,训练效果也会更为显著。同时,虚拟现实技术还可以帮助运动员更好地调整心理状态,提高比赛的心理素质。虚拟现实技术在体育训练中的应用还存在一些局限性,例如成本高、技术难度大、使用限制等问题。但是,随着技术的不断进步,这些问题将逐渐得到解决。虚拟现实技术在未来的应用中还有着巨大的潜力和发展前景,将成为体育训练中不可或缺的一部分。综上所述,计算机虚拟现实技术在体育训练中具有重要的应用价值和前景,可以为运动员提供更为高效、便捷、科学的训练手段。希望本文的研究能够对计算机虚拟现实技术在体育训练中的应用提供一定的参考和借鉴,推动虚拟现实技术在体育训练中的广泛应用。

参考文献

- [1] 张萍. 计算机虚拟现实技术在体育训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2022(15):49-51.
- [2] 李春燕, 张祯, 庄洪业. 计算机虚拟现实技术在高校体育训练中的应用研究[J]. 拳击与格斗, 2022(18):84-86.
- [3] 王露, 李涛. 计算机虚拟现实技术在高校体育训练中的应用研究[J]. 灌篮, 2019(11):230.
- [4] 洪启焱, 何玮翔. 计算机虚拟现实技术在体育训练中运用[J]. 北京印刷学院学报, 2018, 26(1):157-159.
- [5] 余勇. 计算机虚拟现实技术在中学体育教学中的应用分析[J]. 人文之友, 2020, 6(6):259.

各高校球队在对战术的运用效果上反应较为一般。在新型 2—3 联防的轮换转位配合上,有些球队掌握并不好,常常出现防守停滞造成进攻方把握防守漏洞实现得分。

因此,通过本研究,我们应该做到以下几点以提高高校篮球防御能力的提升。首先是要加强篮球教练员的理论素养,提高篮球运动员的理论素养,从而提高战术运用效果。其次,在防守战术上要有侧重,要通过结合轮换转位提高球队的配合以实现放手的衔接性。最后,教练员应当积极学习新的战术方法,不断地根据比赛实况和数据对相关的战术漏洞进行修补,从而提高我国篮球运动的整体防御水平。

参考文献

- [1] 姜明, 王武年. 当前世界高水平男子篮球运动防守技术特征研究[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(4): 562-564.
- [2] 孙民治. 篮球运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社, 2004.
- [3] 张培峰. 对现代篮球运动对抗特点和表现形式的探讨[J]. 成都体育学院学报, 2001(4): 66-68.
- [4] 刘安清. 篮球教学训练理论与方法[M]. 电子科技大学出版社, 1998.
- [5] 贾志强. 区域联防[M]. 北京:人民体育出版社, 2008.
- [6] 国家体育总局. 中国体育教练员岗位培训教材——篮球[M]. 北京:人民体育出版社, 2002.
- [7] 俞继英. 奥林匹克篮球[M]. 北京:人民体育出版社, 2000.
- [8] 广生等译. 美国篮球运动[M]. 北京:人民体育出版社, 1958.
- [9] 孙民治. 篮球运动高级教程[M]. 人民体育出版社, 2004.