

籃球戰術的攻防優缺點

研究者：黃書寬

指導老師：于宗荃老師

壹、緒論

一、研究動機

每次看籃球比賽時，不同的球隊都會用不同的戰術來進攻，但是我都看不懂他們的戰術，因此想藉由這次獨立研究的機會，去了解各種戰術及他們的優缺點。

二、研究目的

- (一) 了解哪種戰術的攻擊方法、防守最好。
- (二) 了解各種防守戰術的破解方式。
- (三) 了解哪種球隊適合哪種戰術。

三、名詞釋義

弧頂的意思：籃球場上的【弧頂】，就是正對籃框的半圓弧頂端區域。

低位單打的意思：低位單打是背對籃框而且是在罰球線以下的攻擊。

高位單打的意思：指的是在罰球線以上的單打。

強邊的意思：若將半場以籃圈為中心分成一半，強邊就是指有球的那一邊。

弱邊的意思：若將半場以籃圈為中心分成一半，弱邊就是指沒有球的那一邊。

貳、文獻探討

一、籃球規則的演變

1892 年	詹姆斯·奈史密斯 James Naismith 博士創建籃球運動。制定了《青年會籃球規則》。
1893 年	規則條文增加到 23 條。
1897 年	增加對犯規罰球之規定。
1904 年	美國青年會男子籃球聯合會正式出版了第一本籃球規則。
1915 年	美國已制定統一的籃球競賽規則，並供應多種語文版本。
1932 年	國際業餘籃球聯合會成立，並編訂第一份世界統一的《國際籃球規則》。隨籃球運動的發展，其規則亦同步修改。近年來，國際籃球規則變動依然頻繁。

二、籃球戰術的組成

籃球戰術是籃球比賽中隊員所運用的攻守方法的總稱，是隊員個人技術的合理運用和隊員之間相互協同配合的組織形式。其目的是為了更好地發揮本方隊員的技術與特長，制約對方，力爭掌握比賽的主動權，爭取比賽的勝利。

籃球戰術由技術、方法和形式三個基本要素組成。技術是隊員進行比賽的

基本手段，是戰術的基礎；方法是戰術的具體內容和核心環節，是隊員和隊員之間有意識、有組織、有步驟的行動方案和過程；形式是戰術的外部表現。

籃球戰術的實施由開始組織、協同配合和結束轉換三個階段構成。開始組織階段主要是轉入有組織的攻守，根據所運用的戰術，迅速組織和形成一定的陣式和隊形；協同配合階段主要是在第一階段的基礎上，有組織地進行攻擊或制約對方，進攻以投籃為目的，防守以爭奪控球權而展開對抗；結束轉換階段主要是在協同配合階段以後，如何迅速轉入下一個攻守回合，繼續不停地展開攻守對抗。

三、籃球的規則

- (一)國際籃球規則下的比賽為 40 分鐘，分四節，每節時為 10 分鐘。
- (二)國際籃球球場的 3 分線距離籃框距離為 6.75 米。
- (三)國際籃球球場面積為 28 米*15 米。
- (四)國際籃球三秒面積為 5.8 米*4.9 米的長方形。
- (五)國際籃球比賽中暫停為 5 次，每隊上半時允許請求兩次暫停；下半時允許請求三次暫停，加時賽暫停 1 次。
- (六)國際籃球的暫停時長為 1 分鐘。
- (七)國際籃球每次進攻限制用時為 24 秒（必須在 24 秒內進攻）。
- (八)國際籃球每場比賽個人限犯規限制次數為 6 次。
- (九)國際籃球的罰球時間限制是 5 秒。
- (十)國際籃球臨場裁判人數為 2-3 人。
- (十一)每場比賽超過犯規次數的罰球，國際籃球規則為每節球隊第 5 次犯規。
- (十二)攻擊方不得在禁區待超過 3 秒 發球不得超過 5 秒。

參、研究方法與步驟

研究目的一：了解哪種戰術的攻擊方法最好、防守最好

研究工具:電腦

研究方法：

一、進攻戰術

先上網進入(京哥哥籃球戰術圖解天地)查籃球的各種進攻戰術，再比較哪種戰術進攻方法最簡單且最有用。

二、防守戰術:

先上網進入(京哥哥籃球戰術圖解天地)查籃球的各種防守戰術，再比較哪種戰術防守方法最簡單且最有用。

研究目的二：了解各種防守戰術的破解方法

研究工具:電腦

研究方法：先上網進入(京哥哥籃球戰術圖解天地)查籃球的各種防守戰術，再比較哪種破解方法最簡單且最有用。

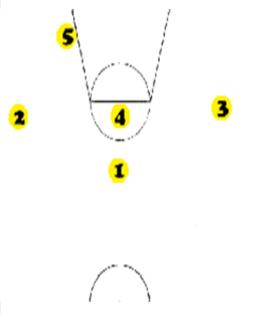
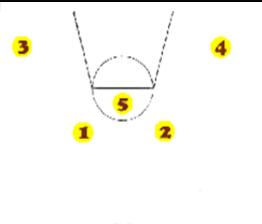
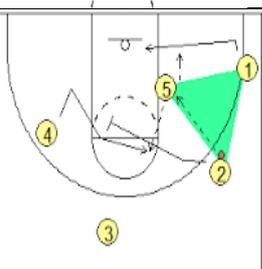
研究目的三：了解哪種球隊適合哪種戰術

研究工具：電腦

研究方法：先上網進入(京哥哥籃球戰術圖解天地)查籃球的各種防守戰術，再比較哪種破解方法最簡單且最有用。

肆、研究結果

一、根據研究目的一將戰術的攻擊和防守方法分析如下

進攻戰術	站位方式	優點	缺點
【1-3-1】 進攻	 <p>一個人在弧頂，三人中，有兩人站在45度角三分線，一人在罰球線附近，一個人在底線。</p>	可以有效破解【2-3】、【2-1-2】區域联防。	太過於消耗體力。
【2-1-2】 進攻	 <p>兩個人在弧頂，一個人在罰球線附近，兩個人站在低位。</p>	可以有效破解【1-3-1】區域联防。	太過於消耗體力。
三角戰術 進攻	 <p>三個人在強邊，其中兩人在三分線，一人在高位，兩個人在弱邊。</p>	三角進攻所有的戰術變化很多種，讓對手無法預測。	太過複雜，大多數人無法了解。
一內四外	 <p>四名球員站在外線，一名球員站在內線。</p>	頂尖的低位進攻球員可以進行單打。	頂尖的低位進攻太過於消耗體力。
單堆疊	 <p>三名球員站在外線，兩名球員站在內線。</p>	可以抵抗對方防守球員的壓迫式防守。	無球掩護結束後如果沒有儘快拆開，容易被包夾。

<p>雙堆疊</p>		<p>一名球員站在外線，四名球員站在內線。</p>	<p>可以讓外線射手通過內線掩護做底線交叉跑位尋找出手進攻空間。</p>	<p>一個球隊要有四位有牽制力的長人不容易。</p>
<p>圓環圈</p>		<p>五名球員全部都站在外線。</p>	<p>球隊沒有好的低位內線球員、比賽最後為了維持領先優勢拖延時間可使用這種戰術。</p>	<p>這種站位方式難以獲得前場籃板。</p>
<p>1-4 低位</p>		<p>一名球員站在高位，四名球員站在低位。</p>	<p>可以使用於比賽最後決定勝負的幾個進攻回合。</p>	<p>一直持續使用比較耗體力。</p>

防守戰術	站位方式		優點	缺點
<p>【1-3-1】 區域联防</p>		<p>一人在弧頂，三人中，有兩人站在 45 度角三分線，一人在罰球線附近，一人在底線</p>	<p>充分對外圍和高位進行壓迫。</p>	<p>進攻方容易由底角發動攻勢、籃板球的保護不好。</p>
<p>【2-3】 區域联防</p>		<p>兩個人在弧頂，一個人在罰球線附近，兩個人站在低位。</p>	<p>保護禁區，並且讓有身高優勢的球員留在籃下保護禁區。</p>	<p>對方容易利用外線來進行攻擊。</p>
<p>盯人防守</p>		<p>一對一人盯人防守。</p>	<p>容易壓迫對手，讓他們產生失誤。</p>	<p>太過於消耗體力。</p>

<p>【3-2】 區域聯防</p>		<p>三個人站在高位，兩個人站在低位。</p>	<p>彌補缺口。</p>	<p>易陷迷失。</p>
<p>【1-2-2】 區域聯防</p>	<p>Diagram A. 1-2-2 zone defense</p>	<p>一個人站在弧頂，兩個人站在高位，兩個人站在低位。</p>	<p>攻守容易掌握。</p>	<p>負責區域壅塞多人。</p>
<p>【2-1-2】 區域聯防</p>		<p>兩個人站在高位，一個人站在罰球線附近，兩個人站在低位。</p>	<p>避免暴露缺點。</p>	<p>易犯顧此失彼。</p>

(一)比較後發現，在低位進攻方面【一內四外】是最簡單且最有用的進攻戰術；在減少失誤方面【單堆疊】是最簡單且最有效的進攻戰術；在製造空檔方面【雙堆疊】是最簡單且最有效的進攻戰術；在三分球方面【圓環圈】是最簡單且最有效的進攻戰術；在高位進攻方面【1-4】是最簡單且最有效的進攻戰術。

(二)比較後發現，在迫使對方失誤方面，全場緊迫【盯人防守】是最簡單且最有用的防守戰術；在對外圍和高位進行壓迫方面，【1-3-1】區域聯防是最簡單且最有用的防守戰術；在對於保護禁區方面，【2-3】區域聯防是最簡單且最有用的防守戰術。

二、根據研究目的二將各種防守戰術的破解方式整理如下

要破解的戰術	適合的破解方法	需要的條件	最適合的破解戰術
<p>【1-3-1】 區域聯防</p>	<p>利用底角發動攻勢、利用低位攻擊。</p>	<p>要有身體條件夠好的長人才能進行低位攻擊。</p>	<p>一內四外</p>

【2-3】 區域聯防	利用一個主要攻擊手和一個次要攻擊手且能快速切入突破球員。	要有兩個有足夠速度的球員。	【1-3-1】進攻
盯人防守	要注意保持一定的間隔距離，拉開對方的防區，避免對方的協防和夾擊。	球員要有足夠的體力。	單堆疊
【3-2】 區域聯防	盡量利用外線攻擊，而且要有足夠的命中率。	在場上的球員都必須具有外線能力。	圓環圈
【1-2-2】 區域聯防	盡量利用內線的高位進攻。	要有頂尖的高位進攻球員。	1-4 低位
【2-1-2】 區域聯防	盡量利用外圍三分區的中遠距離投籃和追入底線籃下來進攻。	球員要有足夠的命中率。	雙堆疊

(一)在統整後發現，若要破解全場緊逼防守戰術，最佳的破解方式是後場留下三名控球能力強的後衛，在發球時先給接球隊員做一個擋拆配合接球後觀察場上局勢，如果在擋拆換位時控球隊員面對速度比自己慢的球員，則直接突破(在沒有被包夾的情況下)如果換位不成功，則剩下兩名球員做無球掩護，這時傳球給空位隊員進行進攻。

(二)在統整後發現，若要破解【2-3】區域聯防最好的破解方法是使用【1-3-1】進攻戰術，因為站在兩側的45度角的射手，是【2-3】區域聯防的模糊地帶，利用這樣站位可以把進攻空間扯開到最難守的極限。而且，在底線埋伏的球員可以在區域聯防看不見的後方進行突擊。

(三)在統整後發現，若要破解【1-3-1】區域聯防最好的破解方法是使用【一內四外】進攻戰術，因為用【一內四外】可以利用低位進攻來破解區域聯防。

(四)在統整後發現，若要破解【3-2】區域聯防最好的破解方法是使用【圓環圈】，因為用【圓環圈】戰術可以利用三分球進攻來破解區域聯防。

(五)在統整後發現，若要破解【1-2-2】區域聯防最好的破解方法是使用【1-4 低位】，因為使用【1-4】低位可以利用高位進攻來破解區域聯防。

(六)在統整後發現，若要破解【2-1-2】區域聯防最好的破解方法是使用【雙堆疊】，因為使用【2-1-2】戰術可以利用流暢的傳導，製造出空檔投籃。

三、根據研究目的三將各種球隊適合的戰術分析如下

NBA 球隊	優點	缺點	適合的戰術
金州勇士	在場上的球員都具有外線能力。	無法鞏固防守籃板，也無法抓到進攻籃板。	圓環圈
克里夫蘭騎士	在抓進攻籃板、鞏固防守籃板方面非常厲害。	太過於依賴明星球員，無法平分球權。	1-4 低位
洛杉磯湖人	這個賽季換的新教練，擁有良好的溝通技巧，讓球員很樂於打球。	整體球員太過年輕，缺乏比賽經驗。	一內四外
聖安東尼奧馬刺	擁有明星控衛。	良好的長人退休，中鋒位置人手不足。	1-4 低位
紐約尼克	高、低位單打技術很好。	外線能力不佳。	一內四外
芝加哥公牛	內線和外線的進攻戰力平均。	主將太容易受傷。	【2-1-2】進攻
奧克拉荷馬雷霆	有明星球員讓團隊進攻效率變好。	防守端沒有良好的長人來鞏固禁區。	1-4 低位
多倫多暴龍	先發和板凳的戰力平均。	過多的單打，讓戰術無法執行。	【2-1-2】進攻
洛杉磯快艇	有兩位良好的禁區長人，擁有禁區主宰力。	禁區長人的罰球命中率太低。	單堆疊

(一)在統整後發現，(一內四外)這種站位，一般是在球隊里有頂尖的低位進攻球員時使用。一內四外，目的是為球隊內線好手提供單打空間。

我認為【洛杉磯湖人隊】很適合這種戰術，因為他們的內線有(Julius Randall)這位頂尖的低位進攻球員，讓他有足夠的單打空間。

(二)在統整後發現，(單堆疊)這種站位，只要球隊里有兩名優秀的內線時，可以好好運用這種站位。你也可以理解為「雙塔」站位。

我認為【洛杉磯快艇隊】很適合這種戰術，因為他們的內線有(Blake Griffin)和(Hyland DeAndre Jordan)兩名優秀的內線可以好好運用這種站位。

(三)在統整後發現(1-4 低位)這種站位也是專為球隊明星球員打造，用於

讓球員 1 對 1 單打，常使用於比賽最後決定勝負的幾個進攻回合。

我覺得【奧克拉荷馬雷霆隊】很適合這種戰術，因為他們有(Russell Westbrook)這位明星球員，可以 1 對 1 單打，決定比賽最後決定勝負。

(四)在統整後發現(圓環圈)這種站位是給隊伍中沒有良好的長人，且場上球員皆有外線能力的隊伍使用的。

我覺得【金州勇士隊】很適合這種戰術，因為他們在場上的球員都具有外線能力。

伍、研究結論

一、了解哪種戰術的攻擊方法、防守最好。

(一)我認為在進攻的三分球方面，最好的進攻戰術是圓環圈。

(二)我認為在防守的迫使對方失誤方面，最好的防守戰術是盯人防守。

二、了解各種防守戰術的破解方式。

(一)破解戰術：破解 2-3 區域聯防：1-3-1 進攻

三、了解哪種球隊適合哪種戰術。

(一)適合戰術：金州勇士：圓環圈

陸、心得與建議

呼！終於做完了。在做文獻分析時，我覺得我文獻蒐集的不夠多，沒有考慮到所有的戰術。在做分析時，我覺得要將所有的東西都考慮進去。因此，我建議以後的實驗者盡量超前進度，不然一請假，進度會趕得很辛苦。

柒、參考資料

一、京哥哥籃球天地

<http://www.sportsv.net/authors/Philip741012?page=2#writer-posts>

二、籃球筆記

<http://tw.basketball.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=1194&subtittle=%E5%8D%80%E5%9F%9F%E9%98%B2%E5%AE%88%E7%9A%84%E8%A6%81%E7%B4%A0%E8%88%87%E5%84%AA%E7%B3%B3%E9%B3%9E>