

籃球進攻戰術「Motion Offense」的應用

賈凡¹、林志誠^{2*}、許時清³

¹ 國立中興大學體育室

² 國立中興大學學務處課外活動組

³ 私立南山高級中學

摘要

有鑑於國內的籃球運動風氣越來越盛行，不管是從事運動的人口或是收看比賽的觀眾都日漸增長，喜愛籃球的球員及球迷對比賽戰術的需求也急遽增加。本篇文章運用文獻收集及影片剪輯對 Motion Offense 在基礎訓練及比賽應用進行探討及分析。文章內容包括：Motion Offense 的特點、操作原則、使用技巧及應用方式。筆者以多年帶隊及訓練隊伍的經驗，結合國內外專家的資料參考，配合戰術圖的解釋說明，將 Motion Offense 的基本訓練方式清楚呈現並利用 HBL 高中籃球聯賽男子組南山高中的比賽戰術分析，如何應用此一進攻系統，讓陣中的射手有更多的投射及切入的機會進而獲取比賽的勝利，為其做最有力的見證。

關鍵詞：進攻系統、HBL 高中籃球聯賽、戰術分析

通訊作者：林志誠

402台中市南區興大路145號

國立中興大學學務處課外活動組

電話：04-22840227-16

傳真：04-22850862

電子郵件：wxes903040183@gmail.com

壹、前言

Motion Offense是目前籃球場上最流行也最實用的破解盯人防守的進攻系統之一，不論是在NBA的戰場上，或者FIBA的各項錦標賽以及目前國內的各層級的賽會中，都會看見此一進攻系統的應用，台灣早期的教練將其稱之為「擋切戰術」(黃恆祥，2008)，亦有香港的專家學者稱其為「動態進攻」(梁國成，2014)，在中國地區的學術論文中則統一將此進攻系統稱之為「移動進攻」。

美國是籃球的起源國，Motion Offense也是在美國發展起來的，美國籃球戰術的發展從較原始的站立式開始，經歷了Figure Eight (8字進攻)、Shuffle Offense (換位進攻)、Motion Offense三個階段，Motion Offense就是在前兩個階段的基礎上發展起來的(于振峰，辛迎喜，黃黎論2001)。所以說Motion Offense的產生是由於籃球防守水準不斷提高而逐步形成的，在這裡我們不仿回想早期的籃球比賽中，或者一般未接受較高訓練水準的球隊，持球者在進攻時，非持球者的球員會站在原地不動，這樣的進攻模式在水準較低的比賽中，也許還有辦法完成進攻得分，但是遇到水準較高並有協防觀念的防守隊伍時，往往就會造成持球進攻者輕易的被防守球員協防甚至包夾。

Motion Offense在不同的球員身材及體能條件下，有著不同的應用方式，如歐美國家的球員體型較寬厚，所以他們通常會大量的應用各種的掩護技巧藉以取得有利的得分的機會，而亞洲球員的體型較為單薄但速度及敏捷性較好，所以也會利用此一特色，發展出屬於自己的傳切及切傳的進攻系統來撕裂敵人的防線。

貳、Motion Offense 的特點

Motion Offense 它的特點就是「動」(Movement) 以及「自由變化」(Free Lance)。進攻球員在不預先設定的跑動路線上，在球場上不斷的移動，利用各種換位、切入及掩護的技巧，取得良好的進攻的空間並藉以獲得有利的得分機會。

James (2009) 對Motion Offense做了這樣的解釋，在一個基本原則內，運用移位切入、空手掩護、傳球及保持合理空間距離的一種戰術。

魏雲芬 (2007) 指出，Motion Offense是一種沒有固定戰術模式的機動靈活的進攻戰術體系，是介於固定戰術和機動進攻之間的一種機動靈活的戰術形式，有比較強的戰術應變性和對於防守變化的適應能力。

梁國成 (2014) 則認為，Motion Offense是一種較具彈性的進攻方式，基本觀念是以大量利用球員的跑位、空間觀念、傳導、空手切和掩護的技巧製造進攻機會，只要球員於2人配合或3人配合的基本觀念上有清晰的理解，而且跑動能力高又願意配合隊友訓練或使用各式擋切技巧就已經足夠。

參、Motion Offense 操作原則

Wissel, H. (2012) 提出Motion Offense操作原則如下:

1. 保持溝通：因為Motion Offense沒有固定的走位路線，所以在場上的進攻球員必須要大量的溝通，才不至會造成跑位時路線的衝突。
2. 空間平衡：每位球員至少保持五至六步（15~20英尺）的距離，以達空間平衡及拉大的原則，造成防守隊伍在協防時無法兼顧持球者與非持球者。
3. 三種威脅：持球員必須要有強烈的進攻的欲望及準備，每一位球員在接到球時，必須要能夠有跳投、傳球、過人等三種進攻威脅的準備動作。
4. 保持移動：非持球者必須隨球移動，做空手切入及離球掩護，並隨時準備接球進攻，持球者則可利用運球交叉或對球掩護，造成防守球員協防的困難。
5. 保持中空：不論是利用空手切入或各種掩護方式，只要接不到助攻的球，一定要繼續移動，保持禁區的空間及球場的平衡，這樣才能讓此戰術流暢的進行。
6. 解讀防守：每一次走位都必須判斷防守者的位置，來決定走的方向，非固定往左或往右、上或下，一般的球員常會按照教練的指示死跑路線，這樣很容易就被防守球員識破。

肆、Motion Offense 的基礎走位及應用方式

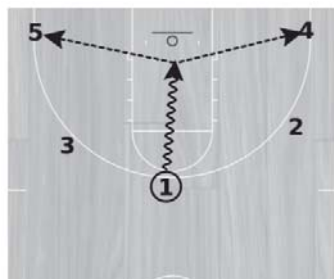
曾經在NCAA獲得十次冠軍的傳奇教練約翰·伍登在他的經典著作UCLA Offense一書中提到：「在開始應用Motion Offense之前，我們會先利用球員的個人進攻能力及特色來做佈陣的安排」（Wooden, J. & Nater, S. 2006）。

所以在HBL高中籃球聯賽男子組的南山高中，因為有許多優秀的鋒線球員，他們的優點是移動速度快，外線準，所以教練常將五名球員配置在三分線外圍形成5-0的佈陣做基礎走位的訓練（如表一）或利用1.2.3號球員設置在三分線外圍4.5號球員設置在罰球線的兩側做1-4佈陣（如表二）。然後應用Motion Offense中的切入分球、空手切入、運球交叉、後門走位、V型閃切、對球掩護、離球掩護、橫向掩護的跑位應用，從中製造有效的得分機會。

表 1

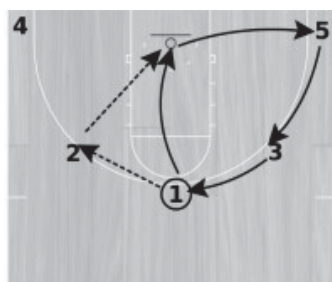
南山高中男子籃球隊利用 5-0 佈陣做 Motion Offense 基礎走位的範例

切入分球
(Drive&kick)



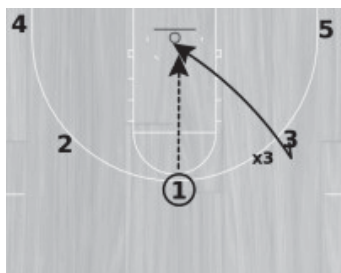
1 號做運球切入後可以上籃，若防守球員縮小補位，則可選擇將球外傳至兩側底線的 4 號及 5 號球員，做外線跳投。

空手切入
(Give & Go)



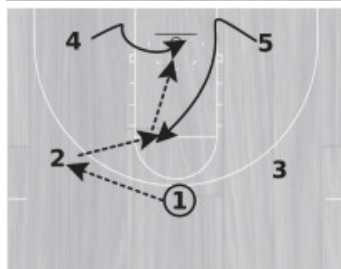
當 1 號傳球給 2 號時，利用快速的空手切入到有利的進攻區域，2 號可以選擇將球傳送給 1 號上籃或輪轉補位的 3 號跳投。

後門走位
(Backdoor)



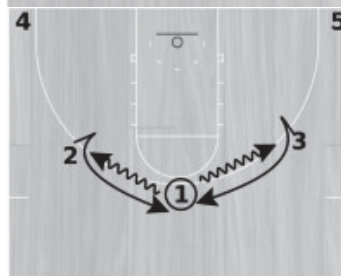
當 3 號的接球路線被防守者 X3 阻斷，3 號可以作反方向的切入到有利的進攻區域，此時 1 號可將球傳給 3 號上籃。

V 型閃切
(Flash)



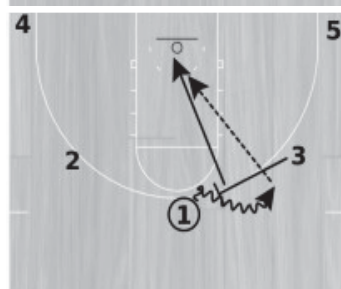
5 號利用 V 字型的腳步閃過防守球員到罰球線接球，同時 4 號球員切入至籃下的有效進攻區域接球。

運球交叉
(Weave)



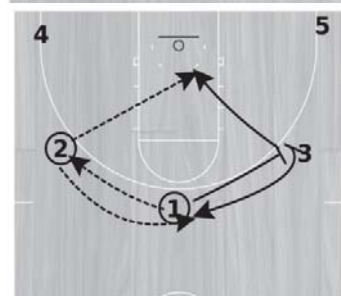
1 號向 3 號的位置運球，3 號此時先做後門走位後跑向 1 號，1 號做給球掩護 (Hand off) 的動作，3 號接球後可再向 2 號重複進行。

對球掩護
(On ball screen)



3 號跑向 1 號後設下掩護，讓 1 號可以運球上籃或跳投，而 3 號掩護後可以選擇到有利的進攻位置等候 1 號的傳球。

橫向掩護
(Cross Screen)



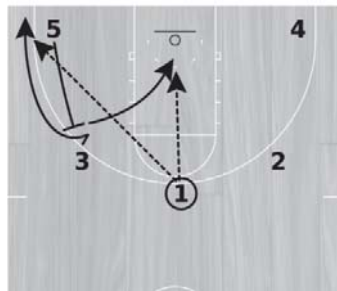
1 號傳球給 2 號後幫 3 號設下掩護，此時 3 號做後門走位後跑向弧頂跳投，而 1 號掩護後轉向籃下至有利的進攻位置等候 2 號傳球。

向下掩護
(Down Screen)



1 號持球，2 號向下幫 4 號設下掩護後向禁區跑動等候 1 號傳球，此時 4 號做後門走位後跑向 45°外圍等候 1 號傳球跳投。

向上掩護
(Up Screen)

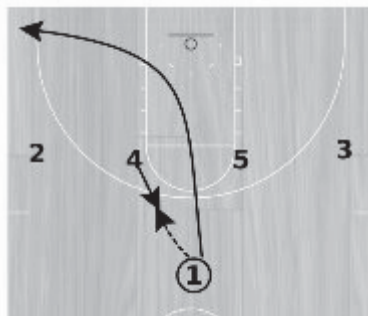


1 號持球，5 號向上幫 3 號設下掩護後向禁區跑動等候 1 號傳球，此時 3 號做 V 型閃切後跑向底線外圍等候 1 號傳球跳投。

表 2

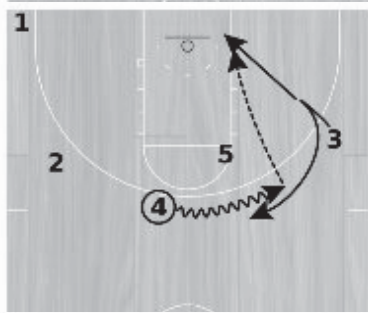
南山高中男子籃球隊利用 1-4 佈陣做 Motion Offense 應用的範例

第一步驟



利用 1-4 佈陣，1 號傳球給 4 號後，經過解讀防守，選擇「空手切入」至左側外圍，若切入過程中擺脫防守者，4 號可傳球讓 1 號上籃得分。

第二步驟



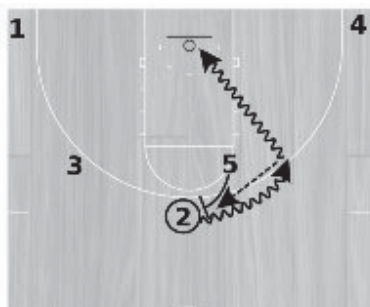
4 號向右側運球跟 3 號「運球交叉」，此時若防守者阻止 3 號接球，經過解讀防守，3 號可以選擇「後門走位」。

第三步驟



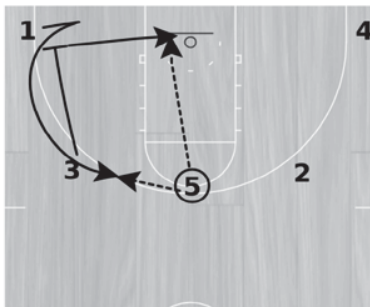
3 號接獲 4 號給球可以選擇得分或繼續向 2 號的位置做「運球交叉」，此時若防守者阻止 2 號接球，經過解讀防守，2 號可以選擇「後門走位」。

第四步驟



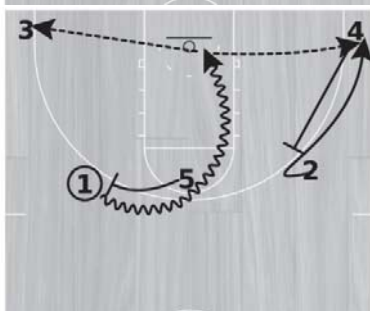
2號接球後5號順勢上前幫忙「對球掩護」，此時2號經過解讀防守，可以選擇運球上籃或將球傳給5號。

第五步驟



5號持球後，3號幫1號「向下掩護」後向禁區跑動等候5號傳球，此時1號做「後門走位」後跑向45°外圍等候5號傳球跳投。

第六步驟



1號持球後5號幫忙執行「對球掩護」，同時4號幫2號做「向上掩護」後向禁區跑動等候1號傳球，此時2號跑向底線外圍等候1號傳球跳投。

伍、結語

一、結論

南山高中男子籃球隊能夠在HBL高中籃球聯賽中屢創佳績，他們大部分的時間使用的並不是複雜的Set Paly (設定進攻)，而是利用最基本的Motion Offense，5名球員按照自由意識判斷及基本操作原則在比賽場中不停的移動，讓防守隊伍因疲於補位而導致顧此失彼，進而創造出最佳的得分機會。

二、建議

Motion Offense是一種非常實用的進攻方式，筆者在這裏也特別建議國內的基層教練，要多讓球員練習此一進攻方式，讓初學者可以養成良好的團隊合作觀念，才不會在比賽中一味的單打獨鬥，未來到不同領域的球隊時也可以很快地融入該球隊的系統中，像日本和韓國的基層籃球在這方面就實施的非常徹底，連傳接球及投籃的墊步都是一致相同，所以在各層級的國家代表隊總是在最短的時間之內做好進攻系統的整合，這是非常值得我們來學習仿效的。

參考文獻

- 于振峰，辛迎喜，黃黎論(2001)。論籃球移動進攻。西安體育學報；18(4)，P53-55。
- 陳 鑫(2004)。對籃球「移動進攻」戰術的探討。衡陽師範學院學報；25(6)，P110-111。
- 魏雲芬(2007)。籃球運動「移動進攻」戰術的理論分析。青海師範大學學報；03 期， P89-92。
- 黃恆祥(2008)。籃球團隊進攻戰術—擋切戰術。大專體育；94 期，P5-2。
- 梁 國 成 (2014)。 **motion offense 動態進攻的基本觀念 (一)**。 Retrieved from <http://sportsroad.hk/archives/26992>
- Wooden , J. & Nater , S. (2006) . *John Wooden' UCLA Offense*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ross ,C. (2007) . *WBCA's Offenseive Basketball Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- James, A. G. (2009). *Basketball motion offense. The Coach's Clipboard*. Retrieved from <http://www.coachesclipboard.net/MotionOffense.html>
- Wissel, H. (2012) . *Basketball: steps to success. 3rd ed*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wootten , M. (2013) *Coaching Basketball Successfully.3rd ed*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Basketball offensive tactical--Motion offense

Fan Chia¹, Chih-Cheng Lin^{2*} and Shing-Ching Hsu³

¹Office of Physical Education and Sport , National Chung Hsing University

² Extracurricular activities of National Chung Hsing University

³Nanshan High School

Abstract

In view of the increased popularity of basketball in Taiwan, both the population engaged in sports and the audience watching the game are increasing day by day, and the demands of basketball-loving players and fans for game tactics are also increasing rapidly. Basketball games are more popular in Taiwan than ever before. The population of engaging the games and watching the games on TV are both increasing. The demands of understanding games tactics are both increased for basketball players³ and fans. This article used literature collection and video editing to discuss and analyze the application of Motion Offense in basic training and competitions. The contents of this article included: Motion Offense features, operating principles, skills and application methods. Based on years of experience in coaching and training basketball teams, and domestic and foreign experts' reference materials, and with the explanation of tactical diagrams, the author clearly presents the basic training methods of Motion Offense and uses the HBL (High-school Basketball League) men's team Nanshan High School to analyze the game tactics. How to apply this offense system for players in the array having more opportunities to shoot and cut in the game and eventually win the game would be the most powerful witness for it.

Keywords: Offensive system, HBL high school basketball league, Tactical analysis