

「MB1」突破排球打法常規

東洋魔女 新戰術 起「淘金路」

去年十一月，在日本舉行的第六屆世界女排大獎賽上，東道主「東洋魔女」日本女排使用「MB1」戰術，收到了良好效果，日本女排在揭幕戰中以三比一擊敗歐洲冠軍俄羅斯隊，並最終獲得該項賽事季軍。「MB1」戰術是世界排球戰術打法的一大突破，模糊了球員原有的「位置」概念，豐富了球隊的立體進攻體系。大公報特約記者 史玄之

「MB1」戰術中的「MB」是英文排球術語「Middle Blocker」的縮寫，意為中間攔網手，與中國觀眾熟悉的「副攻手」概念一致。排球比賽中，副攻手起到掩護進攻、參與攔網的作用。與其他世界女排勁旅相比，日本女排副攻手身高偏矮，進攻能力有限，因此其主動得分能力較低。副攻手得分能力不強，給日本隊的主攻和接應二傳的進攻帶來了更大壓力。為了彌補這一「先天不足」，日本女排決意撤下一名副攻手，增加一名主攻或者接應球員，以填補副攻手的位置。這種戰術除了豐富進攻手段外，當日本隊這名「假副攻手」輪到後排後可以不被自由人替換，留在場上增加一個後排進攻點。通過比賽可以發現，目前的這支日本女排隊中，身高1米75的「亞洲女飛人」田迫沙織和1米80的左撇子接應長岡望悠是這一位置的最佳人選。雖然兩人個子不高，但彈跳出眾，前後排都擁有很強的進攻實力，這也

為未來日本女排可能出現的「MB0」戰術（即無一名副攻手）埋下了伏筆。
2020年「奧運金牌夢」
當然，「MB1」戰術初次登台雖然讓人眼前一亮，讓對手一時難以抓住日本隊的陣容和輪次組合，但當對手研究後仍有漏洞可尋。由於兩名「假副攻」的身材不高，網前缺口較大，加上日本女排的二傳手身材矮小，降低副攻位置的身高，無疑帶來了更大的網上缺口。當然，網上實力不足的日本女排選可以通過後排密不透風的防守彌補，曾獲得「世界最佳自由人」稱號的佐野優子今年再次入選國家隊，就是日本女排針對新戰術漏洞的應對之策。
2012年倫敦奧運會上，曾經叱咤一時的「東洋魔女」日本女排在時隔28年後再次登上領獎台，獲得銅牌，這極大地振奮了日本排球界的信心，也堅定了他們走「身材矮小、全面快速」的道路。倫

敦奧運會後，功勳教練真鍋政義留任，並豪言日本女排要在2016年里約奧運會上與當今世界女排霸主巴西隊掰手腕，力爭金牌。要想奪取金牌，日本隊就需要在保留原有「防守好、小球串聯好、快速多變」的優點上，進一步提升本隊的進攻實力。而「MB1」或「MB0」戰術正是改變日本隊薄弱副攻線，增加全隊進攻實力的重要一招。倘若日本隊這一戰術能夠試驗成功，再加上核心球員木村紗織能夠繼續保持巔峰狀態，日本女排在里約爭金並非遙不可及的夢想。

◀「東洋魔女」復甦有迹可尋

體育新視野周刊 Ta Kung Pao Sport



精密科研補身高不足

一絲不苟

系列排球技戰術誕生於日本，讓日本成為世界排球技戰術研發的中心。日本排球的成績和實力並非世界第一，但為何只有日本能夠成為世界排球技戰術的研發中心？日本排球隊員先天身高不足，雖然近些年日本排協力圖通過歸化中國球員、建立「長身學生運動員」培養基金等辦法改變身高劣勢，但其平均身高仍與世界強隊有10厘米左右的差距。尤其是在二傳位置上，日本女排從過去的竹下佳江到如今的中道瞳身高都不到1米60。然而，「窮則思變」似乎成為日本排球乃至日本全國的處事原則。日本隊致力於通過創新技戰術來打造他國不熟悉的「秘密武器」。例如，日本女

排是最早使用後排進攻的國家之一，如今後已成為了日本女排的一大武器。新技戰術的研發需要強大科研團隊的支撐。在排球科研領域，日本同樣走在了世界的前列。每場比賽日本隊都有一支由五名助理教練和科研人員組成的團隊跟隨，科研人員利用數據情報分析軟件掌握對手的習慣和弱點。倫敦奧運會備戰期間，日本著名數據分析專家渡邊啓太收集了幾乎所有對手的比賽錄像，通過詳細的數據分析制定新戰術、戰略。據了解，渡邊啓太將排球場細分為45份，以此來詳細地分析對手和本國選手的發球落點，另外對手的攻擊模式以及防守、一傳上的弱點等等都可以通过數據篩選出來。比賽中主教練真鍋政義及其教練組成員人手一台iPad，通過實時

數據分析場上的局勢。

排球傳統深厚

日本有着深厚排球底蘊，「東洋魔女」的輝煌戰績帶動了全民的參與性。排球在二十一世紀頭十年，已從日本人「最喜歡看的運動」發展為「最喜歡參與的運動」。預計到2020年，日本將擁有100萬人的排球註冊人口，即每100個日本人中就有1人為專業排球運動員。如此龐大的排球人口給日本女排研製技戰術提供了肥沃的土壤，每屆日本女排的集訓名單多達五六百人，有如此充足的人才儲備，日本排球研製出多種技戰術組合也就不足為奇了。

▶日本隊在倫敦奧運奪得銅牌



▲日本隊首席主攻手木村紗織

那些年日本發明的排球技戰術

上世紀六十年代，日本女排以「東洋魔女」享譽世界，曾獲得兩屆奧運會冠軍、三屆女排世錦賽冠軍，被國際排聯評為二十世紀最佳女子排球隊。日本隊根據自身球員特點，創造性地發明了一系列排球技戰術，得到了中國等排球大國的效仿。

(一) 勾手飄球：

最美麗的發球動作

勾手飄球（港稱勾手曲壁球）是由日本女排首創的一種極具觀賞性和威脅性的發球技術。發球時球員側對網站立，以勾手動作突然用力擊球，同時利用伸展和轉體力量，讓球在不旋轉的情況下飛行，產生不規則的飄晃，如前衝、過網下墜等。這種發球技術一直保留到本世紀初的女排賽場，前中國女排國手梁麗、李月明、賴亞文、吳詠梅等都曾屢屢採用這一發球利器。隨着大力跳發球在世界範圍內普遍推開以及近些年跳飄球的出現，勾手飄球逐漸退出歷史舞台。

(二) 滾翻防守：

日本女排的看家本領

上世紀六十年代，大松博文根據日本女排球手身材矮小、動作靈活的特點，創造了滾翻防守等救球技術。滾翻防守不僅起球效果好，很大程度上還可以避免運動員救球時受傷。

(三) 時間差與位置差：

揚長避短的快攻戰術

時間差即快攻球員伴裝扣球起跳，實際並未跳離地面，待對方攔網球員受騙起跳下落時，扣球選手再迅速起跳扣球，造成空網進攻；而位置差則為快攻手伴裝進攻吸引對手攔網，在對方攔網手起跳攔網時，扣球隊員突然向側方跨跳一步，在無人攔網處起跳扣球。時間差和位置差等快攻戰術特別適用於身材矮小但腳底靈活的亞洲球隊，通過揚長避短的快攻戰術撕破對手的防線。

▲日本隊主教練真鍋政義

中國女排需「精研」「普及」兩方借鑒

競爭對手

提到日本女排，國人自然會聯想起中國女排。中日兩隊歷史上多次相遇，中國隊佔據着壓倒性優勢。然而，北京奧運會後，中日兩隊的實力對比發生根本轉變。倫敦奧運會女排八強決賽，日本隊三比二險勝中國隊就是雙方實力對比發生變化的鮮明寫照。面對曾經的手下敗將日益強大，中國女排可否放下身段向日本女排取經？

中國女排隊員擁有日本隊羨慕的身高條件，新一屆中國女排場上主力隊員平均身高達1米91。然而，走上高大化之路的中國女

排卻丟失了亞洲球隊快速多變的特點，隊員技術普遍不夠全面，攻防不平衡，這導致球隊整體串聯不流暢。日本女排雖也曾走過高大化的彎路，但卻比中國隊更早意識到排球項目攻防全面的重要性。排球是一個講求配合、相互彌補的項目，如果某個隊員一項技術存在破綻，就容易成為對手攻擊的對象，進而拖累整個團隊。今天中國女排球員攻強守弱的技術病癥，無疑將影響球隊整體實力的體現。

認真看待倫敦奧運之敗

日中兩隊的另一大差距在於整體排球科研實力上。中日兩隊相互對抗時，觀眾可以

發現日本球員能得到教練團隊更多的數據分析反饋，而中國女排仍通過教練員自身觀察來提醒運動員對手的輪次和打法。在當今快速的排球比賽中，僅靠一個教練在短短幾秒內分析對手的全部變化，遠遠無法達到比賽要求。體育比賽需要精神，但是拼搏精神替代不了球隊的技戰術能力，而對於技戰術的數據分析恰恰是提升球隊技戰術水平的因素之一。

排球已於2012年成為日本中小學的必修項目，日本各級學生排球聯賽貫穿全年，其中每年年初的全國高中排球選拔賽（簡稱「春高」）最為知名，每年都會有電視台直播重點場次。「春高」每年比賽湧現出的球星

，都是各支職業俱樂部乃至國家隊的選材對象。而一旦入選職業俱樂部或者國家隊，球員將得到不菲的收入，一般俱樂部球員的平均年薪在250萬到400萬日圓，而國家隊選手甚至超過2000萬。日本通過校園排球反哺職業排球的發展模式應為中國借鑒。如果脫離校園，光靠基層體校培養苗子，孩子過早從事專業化訓練而耽擱文化學習，這種人才培養模式很難得到更多家長的支持。中國排協目前註冊人數不足千人，而日本已接近一百萬人，這或許才是中日排球最大的差距所在。對於中國女排來說，放下曾經的輝煌與霸氣，踏踏實實地向鄰國學習排球的發展之道。