

篮球比赛中“跳投”的应用与练习

刘学

荆州理工职业学院, 中国·湖北 荆州 434000

【摘要】跳投作为篮球比赛中的核心得分手段,兼具突然性和稳定性,是球员必须掌握的关键技术。本文将从跳投的技术要点、应用场景及练习方法三个方面进行简要分析。

【关键词】跳投;应用;练习

1 跳投在篮球比赛中的重要性

跳投是篮球比赛中最基础、最高效的得分手段之一,适用于中远距离得分,它结合了起跳高度与出手速度,能在防守压力下创造出手空间、打破防守、创造得分机会。无论是职业比赛还是业余对抗,跳投技术都直接影响球员的进攻威胁和比赛胜负。

2 跳投的技术要点

持球:持球时五指自然分开,掌心留空,确保球在手中稳定。

起跳:屈膝蓄力,双脚蹬地起跳,保持身体平衡。

举球:起跳时双手将球举至额头或更高位置,肘部内收。

出手:手臂、手腕、手指协调发力,将球投出,食指和中指控制方向。

跟随动作:出手后手臂自然伸直,手腕下压,保持投篮动作的连贯性。

3 跳投的应用场景

中远距离投篮:跳投能有效避开防守,在中远距离创造得分机会。

突破急停跳投:突破后突然急停跳投,能打乱防守节奏,制造投篮空间。

接球跳投:通过跑位摆脱防守,接球后迅速跳投,是高效的得分方式。

转身跳投:背身单打时,利用转身跳投可快速摆脱防守,完成进攻。

4 跳投的应用

4.1 进攻中的应用

拉开空间:在进攻战术中,跳投可以有效地拉开场上的空间,迫使防守球员远离篮筐,为队友创造更多的进攻空间。当一名球员具备出色的跳投能力时,防守球员需要时刻保持警惕并进行贴身防守,这就为其他队友创造了更多的突破和传球空间,有利于球队整体进攻的展开。

打破防守:在面对紧逼防守时,跳投是打破防守的有效手段。球员可以在运球过程中突然起跳投篮,利用速度和节奏的变化摆脱防守球员。例如,当进攻球员在三分线附

近被防守球员紧逼时,可以通过快速的运球变向和突然的跳投,让防守球员措手不及。

创造得分机会:跳投是直接得分的手段之一。无论是中距离跳投还是三分跳投,都可以直接为球队增加分数。在比赛中队员可以根据比赛情况和自身特点选择合适的跳投位置和时机。当面对防守球员时,通过急停跳投可以迅速摆脱防守,利用身体的腾空和出手点高的优势,在防守球员来不及封盖的情况下完成投篮动作,从而提高得分的成功率。例如,在快攻中,球员接球后可以直接利用速度和节奏的变化进行跳投。一些擅长中距离跳投的球员会在罚球线附近寻找机会,而三分射手则会在外线寻找空位跳投机会。

关键时刻的得分手段:在比赛的胶着时刻,跳投往往是球队最可靠的得分方式之一。它不受对手防守强度和战术布置的影响,只要球员具备稳定的技术和心理素质,就有可能在关键时刻命中关键球,帮助球队取得胜利。

4.2 战术中的应用

挡拆配合:跳投是挡拆战术中的重要环节。进攻球员可以通过与队友的挡拆配合,获得跳投机会。例如,在挡拆后,进攻球员可以利用防守球员的错位,选择跳投得分。如果防守球员选择换防,进攻球员可以利用速度优势突破;如果防守球员选择夹击,进攻球员则可以将球传给处于空位的队友。

无球跑动后的接球跳投:在进攻战术中,无球跑动是非常重要的环节。球员可以通过无球跑动摆脱防守球员,获得接球跳投的机会。例如,在进攻战术中,球员可以通过反跑、空切等方式,获得空位接球跳投的机会。这种跳投方式需要球员具备良好的无球跑动能力和投篮手感。

快攻中的跳投:在快攻中,跳投可以快速得分。当球队获得篮板球或抢断后,球号可以快速推进到前场,利用速度优势获得跳投机会。例如,在快攻中,进攻球员可以在三分线附近获得空位,直接选择跳投得分。这种跳投方式需要球员具备良好的速度和投篮能力。

5 跳投的练习

5.1 基本姿势练习

基础动作练习：两脚自然分开与肩同宽或略宽，膝盖微屈，重心放在两脚之间，持球时手臂自然弯曲，将球举至额头上方，眼睛注视篮筐。起跳时，双脚用力蹬地，身体向上跳起。在起跳过程中，要保持身体的平衡和稳定，避免身体前倾或后仰。进行原地的跳投练习时，着重体会起跳和出手的动作，感受身体的平衡和发力的顺序，从腿部发力，通过腰腹的传导，将力量传递到手臂和手指，最后将球投出。

投篮姿势：在跳投过程中，投篮手臂要伸直，手腕要柔软，手指要自然分开。投篮时，用手指和手腕的力量将球推出，而不是用前臂的力量。同时，要保持身体的平衡和稳定，避免身体晃动。例如，可以在原地进行投篮姿势练习，感受手指和手腕的力量。

落地姿势：跳投落地时，双脚要同时落地，膝盖微屈，重心放在双脚之间。同时要保持身体的平衡和稳定，避免受伤。例如，可以在原地进行跳投落地练习，感受双脚同时落地的感觉。

5.2 投篮距离和角度练习

近距离投篮练习：在掌握了基础动作后，从距离篮筐较近的位置开始进行跳投练习，比如在三秒区附近。这个阶段主要是熟悉跳投的节奏和力度，逐渐增加投篮的稳定性。可以进行定点跳投练习，也可以结合一些简单的脚步移动，如左右横移、前后移动后进行跳投，提高在不同位置和状态下的跳投能力。

中距离投篮练习：在中距离位置进行投篮练习，可以提高投篮的精准度和稳定性。中距离投篮时，需要更好地控制投篮力度和角度。例如，可以在罚球线附近进行中距离投篮练习，感受投篮的力度和角度。

远距离投篮练习：当近距离跳投的命中率达到一定水平后，逐渐扩大投篮的距离，进行中远距离的跳投练习。在练习过程中，要注意调整发力方式和投篮的弧度，由于距离增加，需要更多地依靠腿部和腰腹的力量来提供足够的出手速度和飞行距离。可以通过分组练习的方式，每组进行一定数量的跳投，记录命中率，不断总结和改进。

5.3 节奏和速度练习

运球后跳投练习：在运球过程中进行跳投练习，可以提高投篮的节奏和速度。运球后跳投时，需要更好地控制运球节奏和投篮时机。例如，可以在运球过程中进行运球后跳投练习，感受运球节奏和投篮时机。

快速跳投练习：在快速移动中进行跳投练习，可以提高投篮的速度和反应能力。快速跳投时，需要更快的反应速度和更精准的投篮能力。例如，可以在快速移动中进行快速跳投练习，感受快速移动和投篮的感觉。

节奏变化练习：在投篮过程中进行节奏变化练习，可以提高投篮的节奏感和变化能力。节奏变化练习时，需要更

好地控制投篮节奏和变化。例如，可以在投篮过程中进行节奏变化练习，感受投篮节奏的变化。

5.4 对抗练习

防守干扰下跳投练习：在防守干扰下进行跳投练习，可以提高投篮的抗干扰能力和稳定性。防守干扰下跳投时，需要更好地控制投篮力度和角度。例如，可以在防守干扰下进行跳投练习，感受防守干扰下投篮的感觉。

结合实战的比赛模拟练习：在比赛模拟中进行跳投练习，尝试运用跳投来解决进攻问题，可以提高投篮的实战能力和心理素质。通过实战练习，提高在有防守压力下的跳投能力，学会根据防守球员的位置、动作和防守强度来调整自己的跳投动作和节奏。在练习跳投时，要注重动作的规范性和稳定性，同时加强力量、速度和耐力的训练，以提高跳投的质量和效果。比赛模拟练习时，需要更好地控制投篮节奏和时机。将跳投技术融入到实战场景中进行练习，例如在一对一单打、二对二或三对三的对抗练习中，尝试运用跳投来解决进攻问题。通过实战练习，提高在有防守压力下的跳投能力，学会根据防守球员的位置、动作和防守强度来调整自己的跳投动作和节奏。

6 常见错误与纠正

(1) 出手点过低：易被封盖，需强化起跳高度和快速出手训练。

(2) 发力不协调：通过无球跳投练习（仅做动作不投篮）改善发力链。

(3) 落地不稳：加强踝关节力量训练，注意双脚平行落地缓冲。

7 总结

总之，跳投是篮球比赛中非常重要的技术之一，是技术与心理的双重考验，需长期坚持科学训练。需要通过系统的训练和反复的练习来提高。在练习过程中，要注意基本姿势的正确性、投篮距离和角度的控制、节奏和速度的把握，以及对抗能力的提高。建议球员结合个人特点（如身高、弹跳）选择适合自己的跳投方式，并在实战中积累经验。高水平跳投不仅能提升个人威胁，更能为团队战术提供更多可能性。只有通过全面的练习，才能在比赛中更好地运用跳投技术，为球队赢得比赛。

参考文献：

- [1] 李广英, 牛海英, 尹雪娟. 女子篮球中"跳投"技术的训练方法[J]. 2021(2014-5): 93-95.
- [2] 韩冰. 浅谈篮球运动中急停跳投技术的运用[J]. 山东青年, 2015, 000(003): 85-85, 87.
- [3] 陈世成. 浅谈篮球跳投技术的训练方法及影响因素[J]. 企业导报, 2009, 000(007): 199-200.
- [4] 刘梦辰. 急停跳投在篮球运动中的训练及运用[J]. 当代体育科技, 2017, 7(34): 2.