

初中生篮球运动员进攻与防守能力的训练方法

郭吉林

(广西省玉林市玉州区第八初级中学)

摘要:初中阶段正是篮球运动员身体成长的关键阶段,既要考察篮球运动员个人的篮球能力,还要考察篮球运动员团队之间的配合。在篮球运动中进攻与防守是最基本的能力,教师在篮球教学中要采取合适的训练方法提高篮球运动员的进攻与防守能力。本文主要研究了初中生篮球运动员进攻与防守能力的训练方法。

关键词:初中生;篮球;进攻与防守

一、前言

篮球运动可以有效提高篮球运动员的身体素质。篮球运动并不是一项简单的运动,篮球运动员在运动中必须要具备基础的进攻与防守能力,才能够完成篮球运动。不同的训练方式会起到不同的训练效果,教师在教学中要结合篮球运动员的实际学习情况,为篮球运动员选择合适的训练方法。提高篮球运动员的进攻与防守能力不仅需要篮球运动员具备一定的意识,还需要篮球运动员具备一定的身体素质。

二、篮球运动员体能训练

对于篮球运动员来说,无论是提高进攻能力还是提高防守能力,体能都是最基础的部分。因此,在开展进攻与防守能力的训练前,体能训练是非常重要的而且必须有部分。在体能训练中主要包含饮食和运动两部分。在饮食方面要具有科学的饮食习惯,运动员必须要摄入科学的蛋白质和能量,从而才能够保证自身的能量消耗需求。初中阶段的篮球运动员还缺乏一定的自律能力,教师在教学中要对篮球运动员的饮食做好监督。在运动方面要遵循训练计划,从而才能够提高自身的体能。对于初中阶段的篮球运动员来说正处于爱玩的年纪,必须要保持一定的自律性,从而才能够不断地提高自身的身体素质,为进攻和防守能力的训练打下一个良好的基础。

三、初中篮球运动员进攻能力的训练

1.进攻意识的训练

在进攻能力训练中进攻意识的训练是非常重要的部分,只有篮球运动员具备一定的进攻意识,进攻才能够更加犀利。进攻意识的训练并不是一朝一夕的事情,需要运动员不断地渗透意识,将思想与动作结合起来,从而才能够让进攻有所效果。教师在训练中要反复地强调进攻,让篮球运动员的脑海中能够受到潜移默化的熏陶。当篮球运动员的进攻意识有所提高时,篮球运动员的自信也会有所提高。

2.观察能力的培养

观察也是进攻能力中的一部分,篮球运动员在篮球运动中只有做好了观察才能够确定进攻的时机。在篮球运动中进攻并不是随意地进攻,而是通过观察对方的状态和动作,做出有效的进攻,从而才能够取得胜利。篮球运动员在篮球比赛中所做的每个动作都是基于能否在周密的瞬间内做出正确的观察和判断。教师在篮球运动员一接触篮球时,就应该重视培养篮球运动员的观察习惯和观察能力。教师在平时的训练中要从篮球运动员观察的角度、方向、距离、速度等方面对篮球运动员进行专项的训练,让篮球运动员能够在训练中提高自己的观察能力和快速反应能力。篮球运动员在篮球运动中观察的结果将会影响到篮球运动员做出的判断,从而会影响到篮球运动员的进攻结果。

3.进攻能力的训练

篮球运动员进攻能力与篮球运动员的运球能力具有重要的联系。在日常训练中篮球运动员一定要提高自身的运球能力,只有具有良好的运球能力在进攻的时候才能够取得良好的进攻效果。篮球运动员的运球能力是篮球运动员的基础能力,教师在教学中一定要加强篮球运动员运球能力的训练,将篮球运动员的运球训练作为一项基础的训练。其次,篮球运动员的进攻能力也与篮球运动员的投篮能力有关。教师在训练中要训练篮球运动员各种勾球技巧,以及紧贴防守人各种转身加勾球动作。这种这些动作足够熟练,篮球运动员在篮球运动中才能够具有良好的进攻能力。最后是假动作。假动作也是进攻中的一个技巧,通过假动作晃过防守人,从而能够轻

松地上篮或者投球。教师在训练中也要训练篮球运动员的假动作,加强篮球运动员的进攻能力。篮球运动员的进攻能力并不是一项单纯的能力,而是由多种能力组合起来的能力。教师在训练中要训练篮球运动员多方面的能力,从而提高篮球运动员的进攻能力。当然,篮球运动员在篮球运动中仅仅具有进攻能力是远远不够的,篮球运动员还必须要具备一定的防守能力。

四、篮球运动员防守能力的培养

在防守能力的培养中最主要的是篮球运动员的专注力和观察力。篮球运动员在防守的过程中稍微有一点不注意的是时刻就可能让对手趁虚而入得分。在防守能力的训练中首先还是要先培养篮球运动员的防守意识。

1.防守意识

在防守意识的培养中主要涉及到三方面的训练。首先是抢位意识的培养。防守人员必须要及时地将对手的攻击点和接球点抢占起来。防守人员抢到一个绝佳的位置可以有效提高运动员的防守能力。其次对有球队员的防守意识。对于有球队员的防守,主要是防守的是运动员的投篮动作。防守人员要随时注视着进攻人员的状态,从而可以及时地拦下球。最后是对无球队员的防守。防守人员还要防守无球人员,注意他们的位置变化,从而防止传球。为了提高篮球运动员的防守意识,篮球运动员需要经过多次的训练,不断地提高自己的防守意识。

2.防守技巧训练

篮球运动员的防守能力是在不断地训练中才能够有所提高的。教师在教学中可以让篮球运动员扮演不同的角色,多次进行进攻与防守的训练,让篮球运动员在不断地防守中来提高自身的能力。防守与进攻是相辅相成的,篮球运动员掌握了一定的进攻技巧时更利篮球运动员防守能力的提高。针对不同的投球动作会有不同的防守技巧。教师在教学中要先传授给篮球运动员一些防守的技巧,然后再让篮球运动员进行训练。例如,若是防守的对手在运球,这时候防守者要直接阻止对手的运球动作,防止对手运球得分。在防守的过程中若是对手做出掩护动作,这时候防守者要主动地靠近对手,防止掩护者的对手突然切入。篮球运动员在防守训练过程中必须要先观察对手的状态,预测对手可能会出现动作,从而才能够做好防守动作。

五、总结

每个篮球运动员的身体素质和篮球能力是不同的,教师在进攻与防守能力训练中结合篮球运动员的个人情况为篮球运动员制定科学合理的训练方式。进攻与防守是相辅相成的,只有掌握了进攻技巧才能够做好防守动作。同时,了解了防守的一些技巧,才能够创新进攻方式。在篮球训练过程中必须要进行大量的实训,让篮球运动员在具体的训练过程中来提高自己的能力。总之,在篮球运动中提高篮球运动员的进攻和防守能力是非常重要的训练。

参考文献

- [1]马光亮. 中篮球运动员篮球运动员进攻与防守能力的训练方法[J]. 中国学校体育, 2019(7):54-55.
- [2]崔春萍, 温贺宝. 提高篮球运动员个人防守能力的教学与训练[J]. 少年体育训练, 2005(3):39-39.
- [3]高爱云. 少年篮球运动员的个人防守训练[J]. 中国体育教练员, 2003.
- [4]焦阳. 体职院篮球训练中强化队员攻击性防守能力的思考[J]. 内江科技, 2015, 036(010):77-78.