

# 青少年篮球队员防守能力培养之我见

黎辉

(江门市新会第四中学 广东 江门 529145)

**摘要:**“得分靠进攻,赢球靠防守。”防守技术是篮球技术中的重要内容,它对于比赛的制胜是至关重要的,而这在日常的青少年篮球训练及比赛中却往往被忽视。这是青少年崇尚个人英雄主义,在思想意识中存在“重攻轻守”的思想所致。本文从篮球防守的重要性说起,论述如何培养青少年篮球队员的防守能力。

**关键词:** 篮球比赛;防守技术;重要性;防守能力

## 一、引导队员明确篮球防守的重要性

### (一)从时间上分析防守在篮球比赛中的重要性

作为教练,首先要让学生明白:依照现行的篮球竞赛规则,对竞赛时间是有严格规定的。比如进攻队员在限制区内超3秒违例;开界外球超5秒违例;进攻一方没能在8秒内使球进入前场也属违例;另进攻队员未能在24秒内完成投篮同样属违例等等。基于此,我在平时的训练中特别强化时间概念,比如训练学生有目的地夹击对方有球队员时,学会用防守迫使其5秒违例;实施全场紧逼,造成对方8秒、24秒违例。总之在教学上,我时常提醒学生要重视对时间上的控制,想方设法造成对方时间上的违例,以此来增加己方的控制球的次数及时间,以达到在攻防形势上利于己方的目的。

### (二)通过攻防训练让队员体悟防守的重要性

在篮球比赛中,少不了犀利的进攻,但如果没有稳固的防守,进攻的结果终成徒劳。从目前美国的NBA以及中国的CBA联赛分析可知,有效的防守是进攻得分的前提。而青少年篮球队员的软肋,往往就在防守。无论是单兵防守还是整体防守,都离不开刻苦的练习,都需要靠实战的磨练和体悟,来提升攻防的能力。在平时的教学中,我通过一系列有针对性的攻防训练,让学生明白到攻和防其实是—对矛盾体,理解了防守这个矛盾的关键,就能变被动为主动,就会设法攻破对方的防守,取得良好的进攻效果。

### (三)合理利用规则让队员感悟防守的重要性

在教学过程中,我特别提醒学员:篮球竞赛规则共有七章58项条款,其中有42、43、44、45、46项条款与防守和进攻有直接和间接的关系。在这些规则中,有些条款是对防守队员的限制。这就要求防守队员的防守动作要规范、合理,否则将被判为犯规。条款同时对进攻队员的动作也进行了规范,如带球撞人和非法掩护等等。根据这些规定,我引导队员们在熟悉规则的前提下,强化攻防练习,让学生通过实践明白,从规则上看有些条款是对进攻队员的限制,实质上防守队员可以利用规则中对进攻队违例方面的限制及有关的规定,而采用积极合理的防守动作造成进攻队员违例及犯规,进而改变攻防形势。

## 二、如何提高青少年篮球运动员的防守能力

(一)端正思想观念,提高防守意识。青少年学生普遍存在“重攻轻守”的思想,特别是NBA引入中国之后,青少年模仿球星的进攻手法,热衷于“修炼”进攻技术。因此作为教练,我们要帮助学生端正思想,树立正确的防守观念。平常我列举穆托姆博、罗德曼等NBA球员的经典防守实例来启发和激励她们,并通过训练和比赛培养她们的防守意识。如2008年我校参加区中学生女子篮球赛,对手梁启超中学有个表现特棒的球员,她在赛场上左攻右突,游刃有余,各个校队遇到她都拿她没办法,最终以大比分败下阵来。究其原因就是无法限制该球员的强进攻。当我校球队与她所在的队在决赛中相遇时,我召集队员,在强调防守的重要性后布置了严密的防守策略。由防守能力最强的周嫫同学利用合理的防守技术,以“牛皮膏药”精神贴身防守,限制该球员的传接球及带球突破,成功地遏止住她的进攻,最终击败该队并获得冠军。可见,让队员们

从思想上重视,并通过科学的训练和指导,能彻底改变学员“重攻轻守”的思想,从而提升球队的实力。

(二)突出训练重点,苦练快移防守。要知道,防守技术的核心是脚步快速移动的能力。因为在篮球比赛中防守的堵、夹、卡等行动都是建立在快速脚步移动基础上的。而要提高队员的防守能力,务必先苦练防守的脚步动作。我常采用的练习方法,首先是六个方向的滑步动作练习。动作由慢到快,由短到长,逐步提高。其次是进行罚球线至底线往返6次比快滑步练习。再次是组织在篮下限制区滑步追赶比拼练习。然后是进行全场一对一攻防等脚步练习。通过一系列脚步快速训练,大大提升了队员的防守能力。

(三)强化整体协防,提高防守质量。实施有效的防守,单靠个人力量是行不通的,得靠全体队员各施其职,整体协防,才能达到一个较高的防守质量。训练时我通过详细的讲解,指导学生掌握关于攻与守的位置关系、距离关系、人球关系等有关防守的基本知识。同时通过防守移动选位练习、顶前防守练习以及全场攻防练习和变换各种防守队形等等技能的训练,使队员们学会在不同情况下对不同类型对手进行防守的本领,收到良好的效果。如在2019年举行的区中学生篮球赛复赛中,我校女子队对战冈州中学女子队,我组织队员实施联防,针对对方队员的技术特点进行重点防守。比赛中我队队员在对其核心组织后卫的防远投、防突破、防传球方面做得很到位,使其攻防脱节,半场仅得5分,最终我队以较大优势取胜。这场比赛的胜利,使“赢球靠防守”思想深得师生认同。

(四)加强身体素质训练,提升综合能力。篮球运动是在激烈的对抗拼抢中进行比赛的集体竞赛项目,它对运动员的身体素质提出较高的要求。而对运动员的身体素质训练水平的高低,对掌握、提高、运用篮球技术和战术,以及在比赛中保持良好稳定的心理状态都起着极其重要的作用。因此,在青少年篮球运动训练工作中,我们必须重视运动员的身体素质训练,使他们练就健壮的体魄,以保证在40分钟的比赛中,有充足的体能。故在平时的篮球运动教学中,对运动员的身体素质的专项训练就成了我训练计划的重要组成部分。长期的教学经验让我觉得,身体素质的训练,应以发展速度、灵敏、弹跳等素质为主,其它身体素质为辅。如果能够科学地安排训练内容,就会取得事半功倍的效果。

## 三、结语

篮球运动受到很多青少年的喜爱,在校园十分受欢迎。而篮球的防守是篮球比赛中一个很小的环节,但这一环节一旦松懈,对比赛的影响是很大的。所以作为教练,我们要指导青少年篮球运动员从思想上重视防守,并通过科学的训练和技术指导以提高他们的防守能力,这对篮球比赛的胜利是十分重要的。

## 参考文献

- [1]冯志远.教你打篮球.2010.4
- [2]邵永儒.体育运动.2010.7
- [3]篮球规则.2019