

篮球训练中的战术配合应用分析

刘涛

(内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区鄂尔多斯 生态环境职业学院 017000)

摘要: 篮球是一项团队运动,除了强硬的个人能力之外,如果想取得胜利,呈现一场更加完美的团队表演,就必须应用更多战术,需要进行战术配合,这也对篮球队员综合能力有较高要求,在平时的训练当中,教练员必须重视球员战术配合能力,在球场上能够善于使用战术,熟练地掌握战术来提高投篮命中率,达到得分的效果。篮球比赛需要要求运动员从整体球队出发,利用战术制造得分机会在场上处于主动地位。本文就篮球训练中的战术配合应用分析作出探讨与研究。

关键词: 篮球训练;战术配合;应用分析;方法措施

引言

篮球战术需要每一个在场的篮球运动员了解教练意图,了解整个战术跑动方法是针对球员的特性和特长,做出有针对性的活动,球员能够根据战术要求在场上进行跑动跑出空位,合理运用战术,增加对抗,创造出空间、机会。因此在篮球训练当中,家里人需要设计出更多科学有效的战术方法,遵从科学合理的理念,根据球员特点,身体素质,技战术的应用程度来提高创造能力,使得球队在真正的比赛当中可以合理的运用战术来获得进攻的主动性,拉开差距,赢得先机。

一、篮球训练战术配合的意义

当前篮球的发展势头迅猛,在我国取得了巨大的反响。随着全民体育意识普及,篮球运动被广大青少年所热爱,我国在篮球体育成绩上也取得了较大的进步,由于篮球是一项团体运动,所以注重队员之间的合作意识通过场上的战术配合来达到最终胜利。我们通过观看大量的高水平篮球比赛发现阵地,进攻战术。对于打开局面调动对方防守空间有巨大的效果。而战术需要球场上的所有球员共同配合才能够发挥战术的作用,能够顺利完成,所以为了提升球队整体实力,发挥篮球运动的价值,在日常的训练当中必须要做好战术配合的训练工作,教练员要让队员意识到战术的使用价值,在训练当中培养团队整体意义是加强配合在实际的模拟比赛中不断反复尝试使用战术,逐渐提高战术的熟练程度,能够在比赛当中完整的使用下来,教练员需要让成员了解自身战术地位以及任务根据球员的运动能力,身体素质,投篮能力以及各自球场位置来设定战术。战术的设定与演练也能够很好地提高整体球员的篮球意识丰富,篮球技能,使得整个团队更加完整、团结。

针对当前高校大学生篮球水平进行调查与研究,发现战术运用频率低、篮球水平较低,所以为了提高大学生篮球队整体水平,帮助队员更好地发展篮球意识。达到更加高水平,必须加强篮球训练中的战术训练来提升球员的跑动意识、战术意识、对战术的理解程度。能够在比赛中创造空间,打出流畅、团队篮球,同时战术配合也能够处理好队员与集体间的关系,营造良好的团队氛围。篮球比赛所有人的目标都应该一致,团队共同努力来取得胜利。在当前的篮球比赛中,使用最多的为阵地进攻战术,所以需要加强篮球队员的阵地进攻战术演练,帮助所有成员能够适应各自定位,理解战术意图。一旦队员在场上没有跑出战术,则将前功尽弃浪费宝贵的进攻时间。当前在大学的许多篮球比赛当中发现篮球比赛仍是以一个强力的球员为主力,担任大量的进攻角色,整个球场成员配合少、沟通少,更没有战术,所以比赛缺乏流畅性。球员在场上没有目标、没有方向,非常混乱,因此为了提高整体篮球团队水平,打出更加科学合理的篮球比赛,需要在篮球训练中加入球队整体战术的训练^[1]。

二、当前篮球战术训练中存在的问题

1.基本功训练

很多的院校以及专业篮球队当中教练以及团队,忽略了运动员的基本功训练,忽略脚部的运用,很多教师及专业的教练,注重培养学生的力量以及篮球专项训练,比如篮球运动中的投篮、上篮。

针对一些大体重或基本功弱的球员,不适合直接上太高强度的体能训练,有可能导致身体受伤,限制发展,所以为了运动员更好的接受篮球运动的强度,需要从脚步训练开始加强基本功:科学的训练方法才能逐渐提高运动员的体能素质。而且过于单一、单调的训练内容很容易让运动员失去兴趣,感到乏味,逐渐失去强度,达不到训练的效果。

2.缺少必要的器材

在当前的很多篮球训练过程当中,运动员的强度高,周期长很容易出现受伤的风险,所以必须要配备必要的保护器材,才能减少意外受伤,在第一时间能做到有效的保护、处理。但目前实际的训练当中,许多教师以及运动员对于保护器材认知不到位,在运动过程中不佩戴专业的护具,比如护膝护踝,但器材所以在高强度的运动当中出现脚踝扭伤,肌肉拉伤、撞伤的情况。特别是对一些刚接触篮球经验不到位的青年运动员,更不懂得如何保护自己,对于保护器材的使用了解甚少,所以在训练当中不懂如何保护自己。而且一些战术训练配合器材使用,将会事半功倍,节省人力。

3.个人技能

篮球战术缺少不了个人技能的提升,除了战术指挥以及团队配合外必须要有强硬的个人能力,在实际的篮球战术演练当中,只有拥有高超的个人技术才能够起到突破得分的作用。更强的个人技术也有利于在对位当中展现优势,个人能力的加强也将推动篮球运动员的发展道路。

4.团队意识

篮球运动是一项团体运动,在平时的训练当中除了个人能力之外,还要加强团队的训练,培养团队配合。整个篮球队伍当中包含了主力、领袖、角色球员以及饮水机管理员,这些运动员根据个人能力分配的职责来承担相应责任。为了更好的融入团队,营造团队氛围,必须要培养良好的团队意识,在日常的训练当中,则需要所有队员同时进行,培养默契。

5.伤病因素

影响篮球运动员职业生涯的最严重也是最关键的因素就是伤病因素,由于篮球运动是一项对抗性运动强度大,受伤风险高,所以很多运动员很容易受到伤病的影响导致不能更好地完成篮球运动。运动员在长时间的力量对抗下,关节容易受到磨损,在完成上篮、封盖等起跳动作时很容易在落地时由于下肢力量的薄弱产生扭伤、崴脚、韧带撕裂等一系列问题。所以拳击步伐的训练也是为了加强篮球运动员的下肢力量,更好地保护关节,减少伤病的因素。

6.心理因素

心理因素也是篮球比赛中占有重要地位的一项因素,尤其是当比赛进入焦灼阶段以及最后的决胜阶段时,只有拥有较强的心理因素,才能够稳定的进行最后的战术布置,技术动作,心理因素直接影响最后比赛的胜负。队友需要相互建立信任,做好配合,融入团队之中,在遇到挫折困难时不畏惧、能勇敢面对,在更多的现场比赛中锻炼自己强硬的心理素质^[2]。

三、拳击步伐训练对于篮球运动员发展影响

1.强化篮球运动员个人技术

战术训练能够提高篮球运动员的脚步灵活性协调,全身发展以及脚步配合,在篮球比赛当中只有优秀的脚步,合理的步伐,才能够适应比赛强度做出灵活优美的动作,在长期的基本功脚步训练当中能够帮助篮球运动员控制犯规动作。通过全体脚步的训练帮助提升投篮运球的基础动作。只有日复一日、坚持不懈地训练才能够在比赛中不断进步,篮球运动员也容易看出战术训练后的效果,极大地提高个人篮球技术^[3]。

2.提升团队意识

战术配合的训练能够强化运动员团队意识,运动员共同训练,相互配合,使得球队资源充分调动,相互间的训练磨合也容易让队友建立信任。教练员相应的训练师可以让运动员相互进行战术训练,配合,以两个人为一组,进行配合训练帮助共同提升进步,同时在战术要求下丰富篮球运动员的跑位、传切脚步工作,熟练成员之间的分工配合,减少反应时间,加强团队协作效率,在未来的比赛当中,使团队更加像一个整体,更加流畅,战术运用更加灵活快速^[4]。

3.有利于篮球运动员的技战术训练

篮球运动需要有一定的技战术配合作为竞技性比较强的比赛项目,安全运动员,需要有较强的耐力与体力在场上能够熟练灵活地运用,既这样说,针对比赛不同情况进行战术演练,为了进一步提高篮球运动员的战术素养,在训练时加强体能训练、拳击步伐训练能够进一步提升运动员的身体素质,加强技战术演练时身体所具备的强度。同时一些脚步的练习,也是为了配合战术的演练,能在场上更快更高效地执行。根据篮球赛事的强度以及技战术要求,需要篮球运动员不断提高自身的体能,加强脚步训练^[5]。

4.影响篮球运动员的身体机能

篮球运动员的战术训练还能激发运动员的体能潜能,同时也是锻炼运动员的下肢力量、核心力量、身体机能、增加心肺功能、提高肺活量、稳定心率、培养更加发达的肌肉,加快新陈代谢,提高反应力、提高耐力、改善身体协调能力,活跃思维等一系列好处。战术的训练能够锻炼运动员的耐力,培养坚韧不拔的毅力,改善生理机能。

四、篮球训练中战术配合的方法措施

1.强调战术意识

在进行战术训练时,教练员需要让队员观看整个战术跑位了解战术,最终需要达到的目的,借助实践训练时强化球员的战术配合意识通过跑到挡拆掩护空间的操作来配合训练,逐渐提高球员在场上阅读比赛进行战术演练的意识素养同时在整个实践过程当中能够加强自身战术配合技巧,在比赛过程中找到最佳时机达到更加科学有效的移动跑位以及场上的随机应变能力。在进攻时制定可行的方案,对球员有针对性的设置进攻路线,提高他们进攻战术能力,而且需要重视整个训练的衔接阶段。战术意识需要将理论与实践相结合,能够在衔接阶段利用自己掌握了进攻战术,在比赛中使用出来,获得机会。

篮球场上双方都在不停的运动变动,所以机会瞬息万变,为了把握实际完成战术,需要球员在场上能够对对手的行为进行预见,包括防守站位,配合路线,教练需要在训练当中关注球员的视野问题,进行大量的传接球训练,扩大传接球范围,从逐渐的局部传球延伸到全场传球,根据战术内容观察对方行动遇见接下来的行动,在场上能够及时的使用战术^[6]。

2.配合能力训练

篮球战术训练当中,教练员需要引导球员参加更多的配合训练,彼此之间能够制造掩护,通过移动传切发挥整体实力,由于篮球比赛进攻时间有限,需要在最短的时间内能够抓住机会,所以教练员可以通过节奏速度强调啊,球员的配合能力控制好整体比赛节奏,能够确保战术能够运用根据不同的时间段进行不同战术使用,挖掘球员自身潜力,通过与队友的配合来达到更加的效果去赢得比

赛。强调多传球多引导,拉开空间做掩护工作,使球员在场上能够找到自己熟悉的位置,发动进攻。

在训练当中加入运球技术的练习,比如转身、变向、跑动性的传接球,推动快攻的练习,针对团队训练可以进行多人的环绕接球或者3对3、2对2的综合性防守练习,增加更多对抗的机会,锻炼整体队伍的纪律性以及战术意识^[7]。

3.配合技巧

战术训练需要要求队员们了解战术流程,根据教练员的要求做出相应的保卫动作。教练员需要借助多种方式向球员们讲解配合战术,将理论知识与实际训练相结合,传授更多的配合内容与技巧,引导球员练习进攻技巧同样整个战术训练当中配合动作也需要要求防守。教练员可以让球员们进行更多的快攻演习模拟训练,多打少或者少打多能够让球员在球场上面对突发情况作出最有效的判断。整个配合训练时,要求球员随时观察防守球员位置针对出现的问题进行优化完善重点培养球员的篮球技巧性^[8]。

4.判断的准确性

拥有准确的判断能够在场上冷静的分析情况,使用最佳合理的战术教练要求运动员在场上能够通过自己冷静的思考与观察,准确地判断出是否合适利用证书发短信给我,由于篮球赛场上充斥着大量的假动作,非常具有迷惑性,而且这些小动作有可能导致球员进行错误判断产生失误,或者影响自身心态,最终丧失比赛,所以在训练当中,教练需要让队员进行假动作的演练,向球员展示更多惯用假动作套路,防患于未然。

球员需要有应变能力,在复杂的赛场上尽可能找准时机发动进攻,而且需要根据对方进攻套路制定相应的防守教练员,在日常的训练当中强调运动员的灵活性能够运用战术发动反击,以及利用战术进行防守,可以在训练当中加入躲避训练,用一对一的形式锻炼球员个人反应能力和应变能力玩儿对于集体的攻防训练可以分为两支队伍进行攻防转换的训练训练团队,对于战术的运用和面对复杂情况时的应变能力。

结束语

综上所述,我们得知了篮球训练中的战术配合,能有效地提升运动员的进攻节奏、加强球队整体性,为高强度的篮球比赛提供更好的支持。训练师及教练需要针对运动员类型进行不同的战术训练,加强球员间的默契、配合。在篮球训练当中使用战术训练的意义就在于能够锻炼运动员战术素养,加强团队意识配合,在未来的篮球专业人才培养中,需要探索出更多创新方法。只有不断的加强训练、提高训练强度,才能够将篮球运动走向更高高度,发挥运动员的潜力,为篮球运动员未来的生涯奠定基础。

参考文献:

- [1]赵亚俊.(2017).篮球训练中的战术配合应用分析.拳击与格斗(9X),1.
- [2]陈含.(2016).篮球训练中的战术配合若干思考.山西青年(11),1.
- [3]欧阳新宇.(2019).篮球技战术配合的演化模式.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.
- [4]郭海峰,&魏焯.(2006).论篮球战术中"挡拆"的特点及训练.湖北体育科技.
- [5]杨晓龙,李俊骅.(2020).篮球运动中战术意识的提升对策探究.文体用品与科技(22),2.
- [6]张岱.(2015).关于篮球战术在教学中的研究.当代体育科技.
- [7]冯亮.(2020).篮球训练中进行篮球战术训练的策略分析.
- [8]陈贤盛.(2018).篮球训练中的快攻战术训练技巧分析.体育时空,000(008),84.