

初中篮球行进间运球单手肩上投篮教学探析

◆张维时

(温州市第八中学 浙江温州 325000)

摘要: 篮球行进间运球单手肩上投篮是篮球运动中重要的技术之一,也是温州市体育中考项目之一。通过在教学实践中的思考与探究,发现采用“分解——整体——模拟”教学模式,使学生较系统掌握动作技术,取得了良好的教学效果。

关键词: 初中; 行进间运球单手肩上投篮; 教学探析

篮球行进间运球单手肩上投篮是篮球运动中重要的基本之一,是在篮球比赛中重要的得分手段之一,也是温州市体育中考选考项目之一,具有非常重要的作用和意义。笔者在教学实践中,把篮球行进间运球单手肩上投篮作为日常教学课的重点教学内容,并把此内容作为是学生必学内容。篮球行进间运球单手肩上投篮动作看似简单,但对于初中生而言却并不简单,因为初中学生篮球基础较差、运动能力较弱,甚至还有部分学生几乎没接触过篮球。笔者在教学实践中,对篮球行进间运球单手肩上投篮教学不断进行探索和思考,摸索出了比较实用有效的教学方法,取得了比较好的教学效果。

一、行进间运球单手肩上投篮动作技术构成

篮球行进间运球单手肩上投篮是由运球、三步和投篮组成,可以根据动作技术的构造,把三个动作技术分开教学,三个技术掌握到一定程度后,再进行组合学习。

二、运球教学方法

分析三个动作的技术难度,可知运球技术是最简单的,但往往也是最容易被教师所忽视的一个教学内容。体育中考男生篮球项目成绩满分标准较高,如果想拿到满分并非易事,需要比较快的运球速度。在考试中学生的心理相对会比较紧张,在投篮过程中有时会出现失误,需要补篮才能完成,且最多只能补两个球,否则基本上不会得到满分的分数,所以这个时候就需要加快运球速度来争取好成绩。快速运球能力是整个动作的关键,是取得满分的前提,也是篮球比赛中所应该体现出来的技术,像篮球比赛中的快攻,进攻队员得到传球后就需要快速运球的能力来完成得分。可见,快速运球不仅在篮球比赛中具有重要的作用,而且也是决定中考篮球能否取得满分的关键点。

在篮球行进间运球单手肩上投篮单元教学中,笔者在运球环节安排了五个课时。第一二次课安排了运球绕篮球场慢跑,之后进行球性练习,进一步提高学生的球感。然后,重点解决运球的拍球的部位和手掌方向的变化,让学生初步感受球和手的关系,感知球的运行轨迹。第三四五课安排了运球的拓展性练习,重点学习快速运球和运球急停急起动作,围绕快速运球的练习手段以及班级内进行运球比赛学习这两个动作对提高快速运球能力有比较明显的帮助,增强了学生的快速运球意识。通过五课时的学习,学生能较好的掌握快速运球技术,增强了学习兴趣,为后面的学习打下了很好的基础。

三、投篮教学方法

投篮是最后完成得分的最关键的手段,没有得分,前面的动作再快、再优美,也只是花絮。然而,在实际的教学过程中发现,学生对投篮动作并不重视,他们会根据自己以往的动作出现出手,低手、侧手、反手等等不规范动作,中考考试重点是求稳,是要保证投篮命中率,除了极个别学生篮球水平较好外,他们可以运用低手上篮动作,其余的学生都应该是肩上投篮动作。因此,投篮的教学非常重要。

笔者在投篮环节安排中先学习原地单手肩上投篮,篮球行进间单手高手投篮最后的动作就是空中的单手肩上投篮动作。原地单手肩上投篮安排了五个课时,从徒手动作到两人一组无框投篮到对篮筐投篮等一系列练习,对动作进行巩固和强化。对于投篮,学生最容易犯的错误是出手点的位置不对,有些同学在胸前,有些同学在头后。纠正这些错误动作是非常不容易,因为学生已形成了自己的固有动作。通过三次课的教学,同学们的投篮动作基本成型。篮球行进间单手高手投篮最后的单手肩上投篮动作采

取打板进篮是最稳定的方法,所以学生在学会原地单手肩上投篮动作后,还要进行打板练习,多在篮下两侧打板练习。当然一个动作技术不是在某一个时间段可以马上得到提高的,它需要平时的不断强化和练习。我们在平时上课中,还可以利用准备活动时间,把投篮作为热身练习的手段,如安排三组的一分钟的限时打板练习,久而久之,学生的投篮熟练程度和命中率自然得到巩固和提升。

四、三步教学方法

在学习完运球和投篮之后,接下来就是学习脚步,三步是链接运球和投篮的中间重要动作。在平时的教学中,学生练习时容易出现错误是脚步没有节奏,走步,少完成一步,动作不连贯等等。教学要围绕这些易错的动作加以纠正。本人在三步的教学安排了3个课时,采用倒叙法,取得了较好的教学效果。第一个步骤是上步高抬大腿和举球练习衔接,动作成型了后再进行下一个阶段的练习。第二个步骤安排了运球和跨步的衔接练习,跨步成弓步,重点体现接球的同时跨步要大,让学生反复进行练习,让学生有一大的意识。第三个步骤是大步后顺势的小步练习。第四个教学步骤是把前面三个动作连贯起来,反复进行练习。基本的动作成型后,在半个篮球场内地,摆放两个障碍柱用于明确脚步的启动时机,让学生明确位置感,提高学生的空间感能力,帮助学生体会节奏感。

五、模拟测试教学

学生在学完行进间运球单手高手投篮技术后,笔者根据中考的要求和标准对学生进行练习,最后再给学生进行测试,让学明确自身的成绩,清晰努力的方向。这种提前让学生感受考试的氛围相当重要,初一初二学生往往目标不明确,平时的说教作用也不明显,经历的实践后,在日后的上课中,要求再练习时,效果会好很多。

六、口诀法在教学中的运用

一个复杂的动作,如想让学生在短时间内得到掌握,必须把动作简单化,并提炼出动作的关键字,有利于帮助学生记忆。于是在教学中,需提炼动作要点,运用口诀来帮助学生更好地理解动作,提高学习有效性。如在原地单手肩上投篮动作教学中,笔者把投篮的动作技术归纳成“抬、伸、压”三个字,学生就很快就记住了单手肩上投篮动作要领。如在三步上篮的教学中,动作技术归纳成“一大、二小、三高跳”,学生在练习时就会很清晰三步的节奏和大小。再如在进行快速运球教学中把动作归纳为“后、跑、直”三个字,让学生非常明确地知道自己运球的目的,教学效果比较理想。

篮球行进间运球单手肩上投篮包含多个动作技术,动作比较复杂,只有采用分解动作技术的教学方法,从分解到整体再到模拟的教学模式。对每一个分项动作技术抓住核心要点进行重点学习,再对分个动作技术进行衔接学习,最后按照中考的标准进行模拟测试,得到阶段性的系统学习,才能让学生较快、较好、较有效的掌握动作技术的要点,在体育中考中取得理想的成绩,在篮球比赛中得到较好的运用。

