篮球训练中控球能力提升策略研究

◆周艳华

（临沂市体育运动学校　山东省临沂市　276000）

摘要：在篮球训练过程中，控球能力是一项基本能力，应该引起教练员与运动员的广泛关注。控球能力的提升无法一蹴而就，是一项缓慢而又长期的过程，运动员难免会在这个过程中产生乏味与厌烦感，所以，篮球训练过程中，教练员需要采用不同训练方法，制定科学的训练计划，在充分提升运动员训练积极性的同时，提升训练的效果。本文在系统阐述了篮球控球能力相关概念与内容的基础上，从培养运动员球感、运球能力以及上肢力量等方面提出了篮球控球能力的训练方法。

关键词：篮球；控球能力；训练

对于篮球运动员而言，控球能力是一项基本的技能，需要给予足够的关注。想要全面提升控球能力并非是一朝一夕就能够完成的，在篮球训练进程中，学员难免会产生乏味以及厌烦的心理，因此，需要教练使用各种形式的训练方法，保证训练可以充分调动学生主观能动性，从而提升运动员的篮球控球能力。可见，篮球训练过程中提升运动员的控球能力，有着积极而又重要的实践价值。

一、篮球控球能力概述

通过多年的发展，我国篮球运动获得了突出的成绩，涌现出了一大批高水平运动员，可是从国际赛事上看，我国篮球运动员表现出了控球能力不强的问题，在对方的严密防守下，经常会出现失误，甚至无法将球传出，这对中国队的整体作战水平会产生不良的影响。提升运动员控球能力需要从青少年时期开始，有效打好基础，对于篮球运动员未来的成长有积极的推动作用。

篮球控球能力包含了两个层面的概念，分别是个人控制球以及集体控制球。个人控制球指的是运动员通过各种各样的技术手段有效将球掌控到自己的手中，便于开展后续攻击以及配合动作。集体控制球指的是球员之间通过传球、移动以及跑位、掩护等多种技战术手段，牢牢的将球掌控在本方队员手中，为进攻组织做好准备，这是进攻战术的重要组成内容。

个人控球能力包含了运球以及传球两方面的内容。运球作为控制球的基本功，需要做到随心所欲以及熟练自如的地步，需要运动员的左右手都能够熟练的运球，做到合理的使用身体护球，并且可以快速的变向，并且向前后启动，尤其需要注意的一点在于运球的时候不能够低头看球，要保证一遍运球一遍能够抬头观察者场上队友的位置与对手的防守情况。传统观念中传球不被包含在控球技术当中，可是实际上如何能够在对手的紧逼以及严密的防守下合理的将球传出，也是对运动员控球能力的极大考验。从国际大赛上看，我国篮球运动员这方面能力相对较弱，所以，要加强个人控球能力的训练。

二、篮球训练中控球能力的提升策略

（一）培养运动员的球感

第一，挥摆球训练。在开展挥摆球训练的进程中，需要运动员原地站立，保持双脚开立，比肩膀稍宽，双手将球持于胸前，待训练开始以后，将球从右手传递到左手，左手给予同向的作用力，提拉篮球到身体的左侧，将篮球挥摆到右侧，然后挥摆到左手，反复该训练方法。在训练挥摆球的进程中，需要篮球保持匀速挥摆，挥摆的高度不能够太高，保证挥摆的动作要平稳而又顺畅。

第二，抛接球训练。在训练抛接球的时候主要包括了两种不同的方法，分别是单手抛接球以及双手抛接球。单手抛接球需要学生保持原地站立，将双手左右开立，并且和肩部保持相同的宽度，单手将篮球抛向空中并单手接住落下的篮球。双手抛接球训练则需要左右抛球并用左右手接球。在训练抛接球的进程中，双脚需要自然开立，确保身体的重心足够稳定，保证抛接球的动作更加的顺畅而又有序。

第三，交接球训练。在开展交接球训练的进程中需要学生保持自然站立的状态，双手将球放在身前，待训练开始以后，右手持球，抬高右腿，右手将篮球放低并且沿着左腿下方的方向将篮球传到右手，反复训练。在交接求训练的进程中，交接球的时候要尽量抬高腿部，保证交接头的连贯而又平稳。

第四，胯下绕八字训练。该项训练内容需要学生保持自然下蹲的状态，双腿左右开立，略宽于肩膀，右手持球将篮球沿着胯下传到左手，左手持球将篮球绕着左腿一周沿着胯下传到右手，这样反复训练。在胯下绕八字训练的进程中，需要确保身体处于稳定的状态，保证胯下传接球的相关动作足够的顺畅以及连贯。

（二）加强运动员运球能力

运球能力是运动员篮球训练中控制、支配篮球以及组织战术配合的关键方法，是一项相对重要的进攻手段，其是提升控球能力的有效而又直接方法。

第一，高运球。高运球通常在没有人防守的时候，用以提升推进速度的方法。高运球的时候，两腿保持微屈，目视前方，利用手指按拍球后上方，使得球反弹高度能够处在胸部和腰部之间的位置，球落点要在身体侧前方，保证手脚的配合更加协调，保证球能够快速而又有节奏的不断向前运行。

第二，低运球。通常在有防守阻挠的时候才会进行低运球，用以保护球并连接其他的动作，从而有效摆脱防守。运动员要保证两腿深屈，保证身体处在半蹲的状态，抬头直视前方，在膝关节以下运球，受按拍球上方，架起另一只手臂护球。

第三，急停急起运球。这种运球方式是在对方紧逼的状态下，利用速度节奏的变化摆脱防守。急停急起运球的时候，要保证运球高度较低，使得球和地面之间能够垂直反弹，将双膝深屈，有效护球，采用上体以及头部进行虚晃，使得防守队员重心出现移位，然后突然启动，通过运球速度的变化摆脱对手。

第四，运球转身。在对手的重心完全转移到有球一侧阻挠与拦截的时候，使用运球转身能够有效摆脱防守。运球转身动作实施过程中，如果采用右手运球，左脚需要向前跨一步，作为中枢脚，将左肩与防守者相对，右手按排球前上方，采用右脚蹬地，并后撤，做后转身，把球完全吸引到身体后侧方，换左向前推进。采用左手运球并完成转身动作的时候，动作则相反。

（三）注重上肢训练

第一，臂部训练。可以要求运动员采用对墙俯卧撑、引体向上、杠上支撑等多种形式提升运动员的上肢力量。

第二，手腕力量训练。通过两名队员之间的传接球练习，提升运动员的手腕力量。

第三，手指力量训练。可以采用左右手各抓三公斤铅球，并从低处向高处进行屈臂练习和侧平举的方式提升手指的力量。此外，还能够采用微屈手指，将手指肚着地，而手掌悬空做俯卧撑。

结语

在培养运动员篮球控球能力的时候，要按照不同运动员的身体素质以及基础能力，科学而又循序渐进的开展训练工作，不要揠苗助长。总而言之，提升篮球运动员的控球能力，有助于其篮球技术的发展，同时对于提升我国篮球项目的整体成绩以及国际竞争力有着突出的作用。

参考文献：

[1]侯振东. 浅谈篮球组织后卫个人能力的培养与训练[J]. 长江丛刊，2017(17):107-108.

[2]黄艺. 一次运球训练法在篮球教学训练中的运用[J]. 武汉体育学院学报，1999(5):74-75.

[3]闫伟. 谈篮球运动员上肢力量训练的意义及方法[J]. 少年体育训练，2008(5):96-96.

[4]兰翔. CBA 联赛不同级别控球后卫技术指标差异性比较[J]. 吉林体育学院学报，2017，33(3):72-75.

作者简介：周艳华，1986 年 1 月 24 日，女，山东文登，汉族，本科，职称：二级教练员，研究方向：篮球训练。