

试析在中职学生篮球训练中如何提高运球突破能力

◆吴绍灵

(云南技师学院 650100)

摘要:中职体育教学训练中,篮球是十分重要的教学内容,在篮球训练中,运球突破技术是一项基础技术。所以,在中职体育教学训练中,应重视篮球运球突破技术的讲授。本文主要分析了当前中职学生运球突破存在的主要问题,以及运球突破训练的主要方式,以供参考。

关键词:中职体育教学;篮球训练;运球突破

运球突破主要是指运动员合理移动并与运球相结合,从而实现攻击对手的一种方法。突破运球主要有两种,一种是个人战术,一种是团体战术。在篮球比赛中,运动员能否科学地应用运球突破技术直接影响着比赛的得分率,因此要积极提高中职学生运球突破能力。

1 运球突破

突破主要指的是持球运动员采用脚上动作和运球技术,进而超越对手的一种攻击技术。在篮球比赛中,合理把控突破的时机,准确地应用突破技术,一方面可直接切篮得分,另一方面也可干扰对方的技战术计划,甚至逼迫对手犯规,从而给本队创造更多的进攻和得分机会。

2 中职学生运球突破中的问题

当前中职学生在篮球运球突破的过程中运球突破方法不合理,运球突破的过程脚下动作不规范。比如,在教学中缺乏切实有效的训练手段;运球突破技术环节之间的衔接不够流畅;假动作识别不够准确也不够果断;比赛经验不够丰富;运球突破时机的掌握有待完善;篮下突破分配缺乏合理性。上述问题成为了篮球运球突破训练中需要解决的重点问题。

3 运球突破训练方法分析

对于中职学生在运球突破中的问题,必须要采取系统有效的训练方式予以改变。运球突破训练中应始终坚持循序渐进的原则,先要熟练掌握原地运球的技巧,教师应组织学生进行原地训练,在掌握原地运球的要领后,方可开展行进间运球训练和障碍运球训练。另外,还应准确掌握突破时机和突破的动作,从而不断提高学生运球突破的能力。

3.1 辅助训练

1) 原地运球训练

在前期的篮球突破技术训练中,原地运球是最为基础和最为重要的训练内容,原地运球训练中,学生应站在原地不可移动位置,双腿分开,且其开度应与肩膀同宽,上身微微前屈,双腿自然弯曲,弯曲的角度为 130° ~ 150° ,且肩膀肌肉放松,保持此状态双手换球运球。原地运球训练看似十分简单容易,但是其对学生的控球技术和能力以及手部的灵活度都会产生较为显著的影响。在篮球比赛中,学生会由于手滑出现篮球脱手的问题,而前期基础不扎实不牢靠是出现上述问题的主要原因。

原地训练初期,学生可能会由于过度紧张,从而出现双腿肌肉紧张,肩膀不够灵活的问题,此时,教师要及时给予学生鼓励和指导,舒缓学生的紧张情绪,纠正训练中容易出现错误。原地训练需要循序渐进地进行。教师需结合学生实际采取针对性的训练方式。在训练师,为了使学生不再紧张,以相对放松的心态进入到训练状态。可以采取比赛式的训练方式。比如,可以将2~3人设置为一个小组,在训练中评选出原地训练坚持时间最长的一方。另外,在原地训练中还要加大教学的深度,如在训练中要合理地降低双手与地面的距离,或者也可适度加快运球的速度。

2) 行进间运球训练

篮球运球突破的第二个阶段是行进间运球训练,在这一阶段

要求学生在走动和转弯及躲闪的过程中,开展运球练习,行进间运球训练必须以原地运球训练为基础,在对基本控球技术有所了解和掌握后方可开展的训练。现阶段的中职篮球训练中,原地运球训练与行进间运球训练相结合是主要的训练方式,同时在训练中也出现了多种有效的方式方法,但是从某种角度上看,这种训练方式有一定的不合理之处。

原地运球训练主要的作用是增强学生篮球运球的手感和手部对篮球的控制能力。行进间运球训练是以学生充分掌握了控球方法为基础的一项训练内容。若学生在没有掌握基本控球技术的情况下,就接受行进间训练,就会影响学生日后的打球习惯,运球技术规范性也无法达到要求,进而也影响了学生在比赛中的技术应用和临场表现。若在教学中行进间训练无法顺利进行,可在行进间运球训练之前以原地运球训练为热身活动,使学生能够更好地融入到训练当中,激发学生的学习热情。在后期的行进间运球训练中,教师需充分结合学生的训练情况合理调整运球时间和训练强度,不断提高训练的质量和效率。

3) 障碍运球训练

障碍运球训练是最后一个训练内容,障碍运球训练主要目的是培养和提升学生在篮球场上的应变能力。我们可将障碍运球训练理解为,以行进间运球为基础设置障碍物的一种训练方式。训练中障碍物的形式多种多样,若按照障碍物的形式,障碍运球训练主要分为两种,分别为固定障碍物训练和移动式障碍物训练。在固定障碍物运球训练中,为了有效避免学生在训练中发生意外状况,教师应选择柔软度较高且四角比较圆润的障碍物,海绵立柱就是十分常用的障碍物。固体障碍物运球训练可帮助学生熟悉和掌握障碍运球的情境,增强学生运球的灵活性,提高学生面对障碍物的应变能力,从而也为移动式障碍物训练打下坚实基础。如在移动式障碍运球训练的过程中,教师可组织学生开展对抗性的训练,在多次重复中增强学生的手感。障碍运球训练能够检验学生的篮球综合能力,使学生能够有效的掌握篮球技术。

3.2 把握时机与突破动作

1) 准确掌控运球时机

中职学生在篮球训练中若要不断增强运球突破的能力和水平,就必须准确把握运球的时机。运球突破是一种典型的进攻性战术,在篮球对抗中,若要达到出其不意的目的,就必须制定一套有效的运球进攻计划,在对方完全没有预料到时迅速运球过人,从而为球队创造主动进攻的机会。如在篮球比赛中,对方的防守阵型非常完整,且攻打难度较大,赛场上双方基本处于僵持焦灼的状态。对此,可指派我方2~3个运球技术较好的队员快速移动到对方身后的不同位置,带球队员以快攻的方式突然进攻,打破僵局的同时也扰乱了对方的作战计划,之后要迅速观察对手在放手上的缺陷,准确把握运球时机,及时突破。

此外,在比赛中还需仔细观察对手的后方队员,后方人员的防守意识较弱,因此,教师要指导学生结合赛场的情况合理应用运球能力,制定运球战术,突然进攻对方,以突破对方防守,直接进攻对方防守上的弱点,从而增大队伍的得分率。

2) 以突破动作保证突破运球

若球员已经准确地掌握了运球的时机,就必须要采取灵活的突破技术保证运球突破的效果。突破技术主要有两种,一种是变速突破,一种是变向突破。在比赛当中,学生需要仔细观察对手防守中的薄弱之处,另外还要时刻关注对手阵型变化的方式,准确预测对手移动的速度,以此为基础确定突破技术。为了更加全面准确地观察对手的阵型,教师需要在体育课程运球训练当中重视学生抬头运球的训练,增强学生的运球能力,这样才能够拓宽学生

观察的视野和范围。

再者,在训练中还要加快学生的运球速度,使学生具备快速运球启动的能力。流畅灵活的动作转换能够使学生在运球的过程中,以较快的速度转变进攻的方向。快速运球启动能够加快学生出击和突破的速度。在快速启动时,对膝盖的灵活度要求较高。膝盖成 135° 角时,其灵活度最佳,因此快速启动和突破的效果也最好。运球突破主要是为了快速启动,快速变向,保护好手中的球,从而突破对手。除此之外,在运球时,务必始终保持身体重心的稳定性,学生在变换身体方向时,若无法有效控制身体重心,就会由于身体转向速度过快而摔倒。

4 结束语

综上,中职体育篮球训练中,运球突破训练是十分重要的内容,在训练中要先掌握原地运球的要领,打好基础,熟练地掌握训练中的每一个步骤和细节,并且还要在训练中调整好心态。教

师在教学中一方面要重视训练内容,另一方面还需以轻松的授课方式增强学生的学习热情,激发学生的学习兴趣,进而不断提升中职学生的篮球运球突破技能。

参考文献:

- [1]陈梅.中职篮球训练如何提高学生的运球突破能力[J].知识经济,2016(2)
- [2]赵惠军.篮球教学中提高学生运球能力的方法[J].运动,2016(14)
- [3]李小林.中职学校篮球运动对训练能力的探讨[J].新课程(下),2015(9)
- [4]吴志洪.提高中职院校篮球学员防守能力的策略研究[J].青少年体育,2016(12)