

高校篮球运动员拼抢进攻篮板球技术训练技巧

刘 吉

(齐齐哈尔工程学院基础部, 黑龙江齐齐哈尔 161005)

摘要 ▶ 在高校篮球员日常训练过程中, 拼抢进攻篮板球属于非常重要的一项训练技巧, 能否成功拼抢到进攻篮板球在很大程度上影响着比赛最终的胜负, 因此在平时训练过程中, 篮球教练一定要注重拼抢进攻篮板球技巧的练习, 结合高校篮球运动员的实际情况制定一套切实可行的训练计划, 不断提升运动员拼抢进攻篮板球的技术, 在比赛中取得更好的成绩。文章阐述了获得进攻篮板球对比赛胜负的作用, 并重点分析了提高高校篮球运动员拼抢进攻篮板球能力的训练技巧, 希望为提升高校篮球运动员拼抢进攻篮板球的技术提供参考借鉴, 在此基础上提升高校篮球竞赛的综合实力。

关键词 ▶ 高等院校; 篮球运动员; 进攻篮板球; 训练技巧

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.11.040

近几年高校体育运动迎来全面发展, 其中篮球运动比较重视运动员之间的个人能力与团队合作, 对各种技巧的要求非常高。不少高校都创设了学校篮球队, 有的学校每年还参加大学生篮球联赛 (CUBA), 取得了非常不错的成绩, 促进了校篮球运动的发展。要想取得更好的比赛成绩, 在平时训练中教练员就要重视对篮球训练中各种技巧的讲解, 尤其要重视拼抢进攻篮板球技巧的训练, 才能逐步提升高校篮球运动员的篮板球技术, 为最终比赛的胜利打下良好基础。

1 获得进攻篮板球对比赛胜负的作用

进攻篮板球也就是前场篮板球, 是指进攻方在投篮没有进篮后, 通过拼抢篮板球而再次获得控球权^[1]。能否获得进攻篮板球, 在一定程度上对最终比赛的胜负起到了很大的决定作用, 目前全球各个国家篮球教练员对于进攻篮板球相当重视, 并将其作为比赛胜负的重要参考依据, 因此在平时训练中也是篮球队员必须进行的一项基本战术训练, 本文专门对第16届男篮世锦赛中国队6场比赛进行技术统计, 具体可见表1。

表1 第16届男篮世锦赛中国队6场比赛技术统计情况

队别	得分	总投篮	前场篮板球	篮板总数	助攻	失误	抢断
中国/希腊	81/89	54/72	7/14	31/34	10/15	10/12	6/3
中国/科特迪瓦	83/73	61/74	9/18	40/41	14/14	10/12	8/8
中国/波多黎各	76/84	60/67	5/15	24/38	13/19	10/13	6/5
中国/俄罗斯	80/89	53/66	6/11	28/30	6/17	19/13	5/9
中国/土耳其	40/87	63/62	10/11	28/42	9/22	22/16	6/13
中国/立陶宛	67/78	62/73	4/14	26/45	12/11	8/0	4/3

通过表1数据统计分析不难看到, 中国队对战其他队的6场比赛中, 除战胜科特迪瓦队之外, 其他比赛全部以失败告终。对各项数据统计分析后发现, 中国队在6场比赛中的前场篮板球数量均少于其他队, 尤其在对战立陶宛和波多黎

各的比赛中, 中国队前场篮板球数量远少于对方。由此可以得出球队在比赛过程中能否获得更多的进攻篮板球机会, 在很大程度上预示着是否能掌握比赛的主动权, 甚至决定着最终比赛的胜负。因此高校篮球队在日常训练中, 教练员一定

基金项目: 2023年度黑龙江省教育科学规划重点课题《基于应用型人才培养的大学体育课程改革研究》(GJB1423329)

作者简介: 刘吉, 男, 副教授, 研究方向: 运动训练专业。

要将进攻篮板球训练技巧作为主要任务,让所有队员都能充分认识到获得进攻篮板球的重要作用。

2 提高高校篮球运动员拼抢进攻篮板球能力的训练技巧

2.1 培养拼抢进攻篮板球的意志

要想提升高校篮球运动员拼抢进攻篮板球的技术,首先要培养队员拼抢进攻篮板球的意志。在篮球比赛过程中,只有队员具有顽强的战斗意志,对进攻篮板球的拼抢充满斗志,才能在比赛中克服各种各样的难题,争取拿到更多的进攻篮板球,最终获得比赛的胜利。培养高校篮球运动员拼抢进攻篮板球的意志,需要从以下三点做起。

首先,在日常训练中需要展开不同的练习,主要包括在特定的时间内拼抢一定量的进攻篮板球,同时还要进行攻防的拼抢练习。结合实际情况,适当改变练习条件,让篮球运动员在各种环境下完成不同难度的拼抢训练,有助于提升篮球运动员对复杂环境的适应能力,增强拼抢进攻篮板球的意志和信心。

其次,在高校篮球运动员疲劳的情况下,篮球教练规定在特定的时间内完成一定数量的攻守篮板球练习,有助于培养运动员的毅力和韧性。

最后,通过比赛对高校篮球员进行专门的进攻篮板球拼抢训练,在规定的时间内拼抢次数最多且成功的一方为胜利方,专门培养篮球运动员的拼搏精神。

2.2 强化拼抢进攻篮板球的意识

2.2.1 在训练中渗透拼抢进攻篮板球的意识

为了更好地培养并提升篮球运动员拼抢篮板球的意识,在平时训练中一定要加强专门的基础训练,教练员需要向运动员重点讲解基础性的技术动作,潜移默化地对篮球运动员进行熏陶,让篮球运动员加强学习,并将其应用在日常的训练和比赛中,反复地进行强化与渗透,在此基础上才能让篮球运动员自觉地树立并拥有拼抢进攻篮板球的意识。

2.2.2 训练拼抢篮板球的占位要领

对于日常的拼抢练习来说,首先教练员要向运动员讲解投篮并非一次进攻的结束,投篮不进也要积极拼抢进攻篮板球,只有成功拿到进攻篮板球才意味着一次进攻的结束。其次,篮球并不是消极等待得到的,而是通过拼抢获得的,因此一定要注重“抢”字,让运动员建立有球必抢的意识,将其训练成一种条件反射,在练习和比赛中积极地拼抢进攻篮

板球。在训练中,教练员还可以设置多种不同的训练方法,主要包括模拟比赛、抢对抗以及自投自抢等,帮助篮球运动员树立拼抢进攻篮板球的意识^[2],不断提升拼抢篮板球的能力。除此之外,在训练过程中教练员还要重点向新队员讲解拼抢篮板球的站位要领,抢占有利的位置,才有更大概率抢到进攻篮板球。尤其对于内线队员来说,在拼抢进攻篮板球的时候要敢于接触和对抗,快速抢占有利的位置,果断进行拼抢,与内线和外线队员进行有效配合,确保成功抢下篮板球。

2.3 加强篮板球基本技术的训练

2.3.1 抢位训练

抢位指的是积极抢占进攻篮板球的最佳位置,该位置为投篮不中之后篮球反射后的点位,在抢位的时候要利用多种不同的动作,主要包括“晃”“绕”“冲”等,以最快的速度抢对方的身体前面,通过自己的手臂和身体占据有利的抢占位置和空间,然后快速起跳并增强前场篮板球,抢到之后即可落地。该过程的关键在于抢位,这也是增强前场篮板球的基础和保障,如果抢位没有做好,即便跳得再高,速度再快,最终也不一定能成功拿到篮板球。这就要求在日常练习的过程中,教练员需指导运动员巧妙移动,积极寻找有效的空隙,当距离运动员的位置超过一步时,运动员可以做出跨步或者变向跑等一系列动作,通过虚晃的方式抢到更好的位置。在实际比赛中,内线队员想要成功到达对方的身体前面的可能性非常小,因此可以做出一些虚晃的动作,给对方带来错位感,再借助绕步成功抢到防守队员的身体前面,然后以最快的速度移动并起跳,争取最佳的时间和空间,在此基础上才能成功拿到进攻篮板球,为下一次的进攻打下好的基础。

2.3.2 起跳时机训练

通过平时训练和比赛观察,发现高校篮球运动员在拼抢进攻篮板球时,往往会因起跳的时机把握不好而错过拼抢篮板球的最佳机会。因此,在平时训练中,教练员应把起跳时机的把握作为训练的重点内容。对此,可采用自抛自抢,碰板上步起跳抢球,一人抛球一人抢球,一人投篮一人抢球等多种训练方法,加强运动员对起跳时机的训练,使他们在比赛中运用自如。

2.3.3 落点判断的训练

在高校篮球员平时训练的时候,教练员需要对运动员展开落地点判断的专门训练,让运动员掌握篮球的落地点分布规律,才有更大的几率成功抢到前场篮板球。一般来说,投

篮之后篮球的反弹方向与多个因素有密不可分的关系,主要包括用力大小、弧度、角度以及投篮者与篮板之间的距离,其中投篮者与篮板之间的距离越大,反弹距离也会越远,反之将更近。在投篮时投篮者的弧度不一样,篮球反弹之后的落地点差异较大,如果弧度比较大,篮球通常会与篮圈的上沿发生碰撞,反弹往往会比较高,此时篮球落地点距离篮板的距离更近,反之篮球落地点距离篮板的距离将更远。

2.4 拼抢进攻篮板球的注意事项

2.4.1 增强“挡”与“冲”的意识,积极抢占有利位置

在拼抢进攻篮板球的过程中需注意及时抢占有利的位置,其中的关键在于运动员需要增强“挡”与“冲”的意识,深刻认识到篮球的重要作用,利用各种技巧顽强拼抢前场篮板球,这样才能为后续进攻的开展乃至最终比赛的胜利奠定良好的基础^[3]。在具体操作过程中,当运动员投篮出手之后,其他队员需要积极抢占有利的位置,与对方拼抢前场篮板球;倘若在拼抢的过程中无法抢占到内线的位置,也要通过其他合理的手段争取绕到对方的侧面,增大拿下前场篮板球的概率。如果已经被对手挡在身体后面,此时需要利用挑拨技术将篮球调到对个人起跳以及增强有力的位置上^[4]。抢前场篮板球的重点在于挡人,在练习和比赛的时候可充分利用前转身或者后转身,即使将对手挡在自己的身体后面,将对方向篮下冲抢前场篮板球的路线直接堵死,此时需要注

意将双臂屈肘张开,有助于增大抵挡对方队员的面积,使对方不能轻易地挤进。

2.4.2 空中抢球要牢固,落地时保护好篮板球

前场篮板球的拼抢非常激烈,抢到篮板球之后一定要牢牢地握在自己的手中,否则很有可能丢失前场篮板球。这就要求运动员在起跳腾空之后及时通过自己的背部和肩部抵挡对方,身体与手臂等部位尽量伸直,用双手积极地拼抢篮板球。当指尖碰触到篮球之后,腰腹需要及时发力,屈腕屈指,将手臂快速收回,才能将篮球更快拉到自己的腹前保护好^[5]。

3 结语

综上所述,近几年越来越多高校都开始重视体育运动的练习,其中篮球运动深受大学生的喜爱,很多高校也创建了专门的高校篮球队,每年都会参与各种篮球比赛,为学校争夺更多的荣誉。要想在篮球比赛中最终取得胜利,在平时训练中需要高度重视进攻篮板球拼抢的技术训练,教练员需及时向篮球运动员讲解拼抢的技巧,主要包括站位、起跳、发力以及如何保护好已到手的篮板球,同时帮助运动员增强“挡”与“冲”的意识,积极抢占有利位置。只有做好了以上这些,才能拿下更多的前场篮板球,为最终比赛的胜利打下坚实基础。

参考文献:

- [1] 薛少华,刘海明.中国队与世界强队男篮控球后卫进攻能力的比较研究——以2019年篮球世界杯比赛为参考[J].当代体育科技,2022,12(23):39-42.
- [2] 原霄峰,李小唐.中学生男子篮球队拼抢篮板球意识培养与教学研究[J].当代体育科技,2020,10(3):82-83.
- [3] 刘成诚.武汉体育学院篮球专修队比赛中抢篮板球技术的分析——以2013级运动系为例[J].运动精品,2018,37(7):23-25+27.
- [4] 刘于溪.2016-2017赛季NBA总决赛金州勇士与克里夫兰骑士进攻能力比较研究[J].四川体育科学,2018,37(4):63-65+70.
- [5] 杨帆.云南师范大学女篮在比赛中篮板球数据统计调查研究——西南赛区第十七届CUBA比赛[J].体育世界(学术版),2017(11):142-144.