

# 中学生男子篮球队拼抢篮板球意识培养与教学研究<sup>①</sup>

原雪峰 李小唐

(兰州理工大学体育教学研究部 甘肃兰州 730050)

**摘要:** 篮板球是攻守转换的临界点和转折点。能否抢到篮板球实际上反映攻—守转换的关系,进一步反映篮球场上对比赛的主动权的控制。篮板球数成为了评价队员的竞技能力和衡量球队整体实力的重要标准。由于篮板球对比赛胜负的影响特别重要,通过对中学生男子篮球拼抢篮板球能力的分析研究,对提高他们的篮球竞技水平和竞赛能力,以及提高教学质量具有现实意义。

**关键词:** 篮板球 意识培养 教学 中学生

**中图分类号:** G807

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-2813(2020)01(c)-0082-02

随着篮球竞赛水平的继续提高,对运动员拼抢篮板球的要求越来越高,篮板球成了攻守转换的临界点和转折点。如果进攻队员投篮未中,对方拼抢到篮板,势必由进攻转换为防守。能否抢到篮板球实际上反映“攻守转换”的关系,进一步反映篮球场上对比赛的主动权的控制。因此,要求学生废除那种把投篮视为进攻结束从而转入防守的理念,让学生充分认识到篮板球不仅是获得球权的重要来源,还是对本方比赛回合进入进攻与防守,以及比赛结果起着关键作用的一个过程。

## 1 体育教学中应加强学生拼抢篮板球意识的培养

“篮板球意识”是指运动员从事篮球实践活动中,经过大脑积极思维,而产生一种正确反映抢篮板球规律性的特殊机能和能力。篮球场上的行动实际上就是对场上出现的情况,通过意识概念的处理,经过神经中枢的分析、判断而采取的行动,从而达到自动化的地步。所以,教师应该刻意在平时的教学和训练中向学生强调篮板球意识并加强篮板球意识的教学与培养。

在研究中,晋城市第二中学校区和凤鸣中学的学生认为,抢篮板球是中锋的任务,与场上其他位置球员关系不大,尤其是后卫。身材高大对于篮板球的拼抢固然有优势,如何利用优势拼抢篮板球才是关键。所以,在篮球教学中,从语言上、行动上不断鼓励、刺激学生,强化他们对篮板球的争抢意识,使学生建立对篮板球拼抢的强烈欲望和参与意识,增强抢篮板球的主动积极性,同时在教学上要强调篮板球意识的培养,要循序渐进的对学生的拼抢篮板球意识进行培养、熏陶,把学、练、用合理结合,提高学生拼抢篮板的积极性,使得学生在拼抢篮板球上从无意识到有意识,从必然转变为自然。

### 1.1 “拼、抢”意识的培养

“拼”就是以顽强的意志去拼夺篮板球;“抢”争夺一切有可能得到的篮板球。改变学生把投篮结束视为进攻结束的意识,转变为拼抢进攻篮板球作为进攻结束的理念,让学生产生有球必拼、有球必抢的条件反射。

### 1.2 “挡冲”意识的培养

“挡冲”意识就是阻挡别人冲抢篮板球,而给自己创

造机会去争抢篮板球。不管是平时上课,还是训练,每时每刻让学生养成“挡冲”意识,让学生深刻认识“谁在篮板球数据上领先,谁就离比赛胜利更近”的道理。然而,对篮板球的渴望,不是盲目的冲抢,而是建立在正确的技术之上的:如果对方投篮,应当利用自己的身体优势把对手挡在身后,抢占有利位置;如果没有占据拼抢有利位置,想办法绕到对手身侧,可以使用挑、拨的技术尽量把球拨到有利于己方队员起跳的位置上。然而这一切的关键在于如何挡人,把对手挡在身后,抢先占据对方队员冲抢篮板球的路线,同时屈肘伸臂,增加防守面积,这样有助于本方队员拼抢篮板球。

### 1.3 抢位的教学与训练

抢位就是抢占有利位置,是抢篮板球的前提。如果失去了有利位置或时机把握的不好,即便跳的再高,抢球技术再好,也不一定有用。所以,让学生学会如何抢位很关键。因此,要求学生学会用什么样的方法去寻找空隙和巧妙移动去抢占有利的位置:如外线队员离防守队员一步以上时,用变向跑、跨步等方法晃过防守队员抢占有利位置;而内线队员应用虚晃形成错位并趁机利用错位绕到防守者体侧。

### 1.4 起跳时机

在争抢篮板球的很多过程中,有些学生跳的很高,但最后抢不到篮板球,主要的原因是对起跳时机的把握不好而错过抢篮板球的最佳时机。起跳时机,当球在空中时根据自己的弹跳、身高判断球的高度,当球落到自己能控制到的范围之内时起跳争抢篮板球,同时屈肘伸臂,保护好篮板球。

### 1.5 对篮板球在空中控制权争夺的教学与训练

提高整体学生在空中的制高点。篮板球的拼抢是一个空中争夺的过程,也就是在空间的争夺上竞争的过程。跳的越高,对篮板球的控制点就越高,获得篮板球的概率就越大。在空中拼抢的过程中,难免会有身体的对抗,而良好的身体素质为空中的身体对抗提供了物质保证,因此,个人力量、起跳速度和连续起跳等素质尤为重要。所以教师在教学中,不仅要进行拼抢篮板球的训练,还应要求、

①作者简介:原雪峰(1994—),男,汉族,山西晋城人,研究生在读,研究方向:学校体育,运动训练。

李小唐(1971—),男,汉族,甘肃庆阳人,硕士,教授,研究方向:学校体育、体育管理。

组织学生进行上肢力量和腰背肌等力量的训练,可采用俯卧撑、推小车、仰卧起坐以及实心球的前后抛等练习;同时,加强学生小腿三头肌和踝关节的力量,对此可采用单双脚连续起跳、起跳摸篮筐、跳绳等专门性的练习。只有这样,才能为拼抢篮板球打下坚实的物质基础。

## 2 在教学中对拼抢篮板球战术的教学与训练

篮球运动,是一项集体运动,有着很强的集体性,随着现代篮球身体对抗加剧,比赛强度的加大,必须依靠团体的力量,形成一个拼抢篮板球的整体,这样每个人的作用才能得到更好的发挥。

### 2.1 内挡外抢的教学与训练

当本队外线的冲抢能力较强,内线队员在身高和抢篮板球能力方面不如对方的情况下,要求学生用此配合。投篮时,内线对线挡住对方的内线队员,使之不能发挥全部实力,为本队外线球员冲抢篮板球的球员创造有利条件。

### 2.2 内打外抢的教学与训练

当对方内线在身高、弹跳方面都比较强,而且外线冲抢比较狠时,本队内线可用此方法,同时外线要与内线要有一定的默契,积极配合。

### 2.3 左挡右抢、左抢右挡的教学与训练

通过篮板球的反弹方向,当预判到球往左弹出去时,迅速地用转身、滑步等方法将对方挡在右边,为本队其他学生抢篮板球创造机会,相反一侧可用同样的方法。而这一战术,要求学生对篮板球反弹的方向一定要有一个正确的预判,否则自己就会失去有利位置,对方获得一个篮板球的机会。练习方法:篮筐两侧各站一个人,从中间分别跑到两侧,依次地做“挡”的练习。

“最好的篮板球不是你跳的多高抢到的,而是从你面前的地上捡起来的”,所有的集体配合,要么防守的是对方冲抢篮板球的学生,要么就是挡住对方内线抢篮板球强的,重在抢位、挡人,也只能这样,集体的水平才会发挥得淋漓尽致。在教学中,教师在贯穿这一理念的同时,强调

(上接81页)

通过各种方式的交流,让羽毛球运动真正进入到学生的内心当中,成为一种一生的爱好。

### 2.5 运用多媒体技术进行相关的教学

羽毛球运动对于运动员的技术能力有很高的要求。教师可以通过在日常的教学当中逐个分解各种重难点的方式进行相关技术动作的学习。合理地运用多媒体信息演示,能够加倍完成学生对于羽毛球技术动作的理解。在羽毛球课前进行相关多媒体内容播放能够引起大家对于课上的兴趣。使学生在观看多媒体内容的过程中产生很多的疑问,在教学的过程中通过老师各种各样的解答能够很好地完成羽毛球的知识收集。在教学的过程中,通过运用多媒体技术能够分解各种详细的技术动作和发力动作,让教师结合抽象的动作进行解释。在学生不理解的状态下,可以通过改变播放视频速度的方式,让学生更加清晰地看到羽毛球运动的各种技术动作和演示战术配合的方法。多媒体技术还能够各种各样的比赛当中让运动员充分理解自己的不足,在日常的训练过程中及时改正。

## 3 结语

从2006年到2009年,国家对于学生体质健康的监测一直是不容乐观,越来越多的学生失去了对于运动的兴趣。

学生从思想上引起重视,在实践中加以应用,这样既能弥补自身的不足,又能增强整体控制篮板球的能力。

## 3 结论与建议

意识对篮板球的拼抢具有基础作用;合理的技术是抢篮板球的关键;集体组织配合,是战术在实际应用中的体现;在某种程度和意义上,意识和预判能力可以弥补身材等方面的不足,因此增强拼抢篮板球的意识和对球的提前预判,充分发挥“正确意识为指导,技术动作为前提”的意识作用;在加强“抢”“挡”“冲”等技术技巧的同时,增强脚步动作的灵活性训练和身体素质的训练,尤其是下肢力量的训练;在意识、技术训练的基础上,对战术配合加以训练,用集体战术来弥补自身的弱点和冲抢能力的不足,提高整体的实力。

## 参考文献

- [1] 曹兵,李大.对篮球抢篮板球技术之探讨[J].沈阳体育学院学报,2001(1):36-37.
- [2] 陈绍文.篮板球技术的分析及训练[J].体育成人教育学报,2004,20(4):79-80.
- [3] 胡守善,杨昆甫.篮板球技术动作与运用的分析[J].北京体育大学学报,1995(S1):50-52.
- [4] 叶国雄.篮球运动研究必读[M].北京:人民教育出版社,1999.
- [5] 孙民治.篮球运动高级教程[M].北京:人民教育出版社,2000.

通过对于羽毛球课程的引进,大大提升了学生对于体育运动的乐趣认知。让学生能够在这种相互对战的情况下去体会运动所带来的快乐,从真正意义上改变了学生对于枯燥体育的理解。

## 参考文献

- [1] 刘欢,刘新征.高校公共体育篮球选项课教学现状及发展对策研究[J].运动精品,2018,37(8):22-24.
- [2] 张凯.普通高校公共体育足球选项课教学优化方案设计[J].运动精品,2018,37(3):1-2.
- [3] 王戊楼,孙皓.公共体育选课系统软件的开发与应用[J].石家庄学院学报,2007(3):125-128.
- [4] 秦银健.俱乐部模式在普通高校公共体育篮球选项课教学中的应用分析[J].青少年体育,2017(3):69-70.
- [5] 牟善文.美国SPARK课程模式小学生体育课能量代谢特点及干预实验研究[D].首都体育学院,2016.