

浅谈青少年篮球教学与训练中争抢篮板球的关键技术环节以及 教学反馈与提高

龚耀琨

华中师范大学

DOI:10.12238/er.v4i9.4188

[摘要] 本文运用文献资料法,分析了青少年篮球教学与训练中争抢篮板球的关键技术环节以及教学反馈与提高。

[关键词] 青少年篮球教学与训练; 篮板球; 技术环节; 反馈

中图分类号: G841 文献标识码: A

On the key technical links and Countermeasures of competing for rebounds in juvenile
basketball teaching and training Teaching feedback and improvement

Yaokun Gong

Huazhong Normal University

[Abstract] This paper analyzes the key technical links of the rebound competition and the teaching feedback and improvement in the youth basketball teaching and training.

[Key words] Youth basketball teaching and training; rebounding; technical links; feedback

防守赢得比赛,篮板球赢得总冠军。这是一句至理名言。其实这句话来自于—位篮球名人堂教练员,他的名字叫Pat Summitt。“offense sells tickets, defense wins games, rebounding wins championships.”就是来自这位NCAA冠军教练员Pat Summitt。因此,在青少年篮球教学与训练的过程中,需要认识到争抢篮板球的重要作用,同时努力提高青少年篮球教学与训练的水平,这也是我们青少年篮球教学与训练领域一直所追求的重要目标之一。

1 争抢篮板球的重要性

1.1 赢得比赛

在此文的开头我们清楚地看到争抢篮板球的效率与赢得比赛高度关联。—项美国的历时十年的研究表明:—个球队如果在比赛中争抢到比对方更多的篮板球,那么80%以上该队就会获得比赛的胜利。篮板球的效率是决定比赛结果三大因素之一(影响比赛结果的最大因素

是投篮和罚球效率,第二是高效的防守和失误的造成)。高效的篮板球以及篮板球技术是青少年教学与训练和比赛的关键任务,也是亟待解决的重要问题。

1.2 控制球权

我们知道,大多数的青少年篮球队员在教学与训练以及比赛中都都想手上拿着球,或者进攻的同伴优先或者多多传球给自己,做自己最喜欢库里式的三分球投篮。然而,—个很重要的前提是你必须拥有球权同时控制、保护住球。而争抢好篮板球就是首当其冲的获得球权的主要方式。

1.3 快攻的发动

快攻的发动主要依赖于两个方面。—是良好的防守造成进攻队的传球失误,或者抢断。二是防守篮板球的效率。此外,不管这个球队的风格是—支快、准、狠的队伍,还是高大而稳扎稳打的队伍。老师或者教练都要在平时的教学和训练中强调攻守转换的效率,或快攻的效

率,在这个方面抓紧练习。因为如果本方攻守转换的效率高,对方就不会用四个人或者五个人去争抢进攻篮板,而会考虑两到三人去争抢进攻篮板球,留—到两个人在进攻出手后快速有序地退防本方,这就叫攻守的平衡。

2 争抢篮板球的关键技术环节

争抢篮板球的关键技术环节是由充分准备到身体对抗再到下落控制和保护球的过程,它包括认定该投篮不中;精确的暗示以及正手臂举起动作(hands up),并保持该手臂举起动作;抢篮板二□二模式等关键技术环节。

2.1 认定该投篮不中

在青少年篮球教学与训练中,认定该投篮不中,是成功争抢篮板球的重要—步。我们人类大多数的行动和行为都是大脑触发的。只有大脑做好准备在先,如果断定该球不中,你才能快对手—步做好准备争抢篮板球。大脑触发,然后再去做剩下的卡位和相应争抢篮板球的对

抗动作。这种投篮不中是用来提示青少年篮球教学与训练中的老师和教练员,更重要的是青少年队员去认定该球不中,立刻采取措施,用正规技术对抗动作去争抢篮板球。在青少年篮球教学中,反复强调这种假设和认定就会渐渐地让每个青少年队员养成正确争抢篮板球的习惯和争抢篮板球时机的把握。即早于其他对手预判该球不中,从而做好准备争抢篮板球。在青少年篮球教学与训练中,所有的青少年队员必须也应该具有这种认定和假设的习惯。

2.2 精确的暗示以及正手臂举起动作(hands up),并保持该手臂举起动作

抢篮板球时,不管是进攻方还是防守方,都要把手和手臂在正确的时机聚到合理的位置,这是抢篮板球的关键动作。具体来讲,第一,青少年篮球教学与训练中的队员应该首先要有一个很好的下部平衡性,这一点可以通过一种叫半蹲的(sit into the game)方式来获得腿部力量的平衡。这种半蹲的姿势可以让队员有更大的力量和更快的反应能力来应对相对拥挤的篮板球争抢区,通常那里都是激烈身体对抗的区域。从规则来讲,比赛的裁判也允许甚至鼓励这种篮下的对抗。第二、手掌打开,手上臂伸直,下臂则与肩膀平行。这种基本篮板球姿势的好处有三个:队员可以做好准备(即使球离篮板球手很近也会快速反应抢篮板球);篮板球手的这个篮板球姿势可以很好的卡住对手,不让对手轻易抢到篮板球;(保持姿势手臂伸起来,靠近对手,转身对抗卡住对手,抢篮板球。)这种正确的篮板球举手和腿部平衡姿势会让篮下抢球的篮板手正确的卡住对手,而不是通常所说的“篮下背人”的犯规动作。

2.3 抢篮板二□二模式

抢篮板二□二模式指在青少年篮球教学与训练中,不管是拼抢前场还是后场篮板球,队员必须养成正确准备姿势(hands up□ sit into the game)后双脚起跳,在空中双手抓住球的习惯。这个抢篮板二□二模式强调的是双脚起跳到双手抓球的过程。很多名人堂教练员,

在平常的教学与训练当中经常强调这种争抢篮板球的模式。理由很简单,因为在篮球比赛和训练当中,身体的激烈对抗是不可避免和受到推崇的。距离篮筐和三秒区越近,这种对抗和冲撞就越频繁。而在这片频繁而激烈的对抗区域中,队员必须首先保持住这种平衡。现代教学与训练中要求队员在空中双手抓球之前要通过一种叫半蹲的(sit into the game)方式来获得腿部力量的平衡,再起跳。此外,优秀的篮板球手还需要在最高点附近抓到球后能够很好的保护球。最后是下来的时候要像坦克一样双脚打开,双腿保持半蹲,把持住空间和平衡性。因此,我们在青少年篮球教学与训练中就要把这些要求和重点体现出来,循序渐进的进行教学和训练,才能收到满意的教学和训练效果。具体来讲,首先,在青少年篮球教学与训练中要做好准备(进入半蹲和半举臂模式);其次,做到抢篮板二□二模式,即双脚起跳,双手抓球的模式。起跳的时候快而小,下来的时候要像坦克一样双脚打开,双腿保持半蹲,把持住空间和平衡性;再则是保护球;(作为篮板球手有两种保护球的方式。一种是双手把球卡在胸前和下颌附近,两肘外开,手指向上抓住同时手指手掌挤压住球。另一种是同样的动作,但是把球控制在肩上,双肘打开,重心下沉保护球。眼睛扫视接应的同伴和防守。)

3 教学与训练中的反馈与提高

在青少年篮球教学与训练当中,年轻的队员会经常出现一些共同的不足因素。作为青少年篮球的专业老师和教练应当迅速的明确各个不同的队员在争抢篮板球思想层面和技术环节中的不足。对于这些不足,要求我们广大的青少年篮球专业老师和教练员要及时、正确的反馈,从而达到改变行为,提高思想准备度以及技术环节的完善之目的。具体来讲有以下几个方面。

3.1 缺乏抢篮板球的欲望

对于这类青少年篮球队员,作为专业老师和教练应当重申争抢篮板球的地位和重要性,列举原因,在教学会议或者训前的简短会议中让所有队员再次清楚

和明确争抢篮板球的作用。可以列举诸多成名的篮板球手对篮球的卓越贡献,以及篮板球数据队攻防两端和比赛的重要影响等等。比如五冠王,联盟7次篮板王,名人堂球员Dennis Rodman的例子。再比如卡尔特人身拥11冠的名人堂球员Bill Russell等等。在教学与训练开始前激发青少年篮球队员的学习欲望。

3.2 争抢篮板球的关键技术环节的学习出现问题

如青少年篮球队员在争抢篮板球的关键技术环节的学习出现问题,应当采取以下措施。其一,假设与认定出现不足。则青少年篮球专业老师细心观察和评估队员对假设和认定的执行情况。比如,当投篮时候,是否每一位球员都清楚球在哪个位置,哪个时机投篮出手?如果这些都清楚,那么队员们有没有清楚自己的责任的同时,立即反应并提前采取争抢篮板球动作前去争抢?其二,精确的暗示以及正手臂举起动作(hands up),并保持该手臂举起动作的不足。在青少年篮球教学与训练中,队员抢篮板球没有做到正手臂举起动作(hands up)怎么办?最好的办法就是青少年篮球队员的专业老师们要在训练中强调正确的动作。反复,反复,再反复。一直到所有队员都习以为常最后形成良好的比赛习惯。其三,执行抢篮板二□二模式的不足。这里建议青少年篮球的专业老师和教练要适当利用一些奖惩措施。一方面,大声表扬动作技术环节掌握优秀的队员;另一方面,大声斥责那些单脚起跳,或者单手抓球的队员(如果他们抢丢了),但是也有例外,就是有的优秀篮板手在空中发现双手抓球为时已晚,会单手把球点给附近接应的同伴。这时候,专业老师应该夸奖队员的机智。其四,争抢到篮板球后,未能把球保护和控制在下颌和肩上的安全区域。专业老师和教练应该在教学和训练中,强调队员争抢篮板球后的保护和控制球的动作,出现抓到篮板球后被防守打掉和抢掉的情况,应该要求队员记住正规技术动作和环节,并在合适的时候用往返跑来替代相应的惩

罚。这样一来,既锻炼了体能又能改善不良的动作习惯,从而达到提高体能和完善动作的目的。

3.3 争抢防守篮板时,没有控制住对手

如在争抢防守篮板球时,没有控制住对手,相当于一次失误,这是最影响比赛走向的主要因素之一。(第一是投篮和罚球命中率;第二是失误;第三是篮板球。)出现这样的问题原因在于:防守者在关注进攻端投手投出去的球,并没有第一时间在自己的防守附近去挡住进攻端的篮板球手(身体对抗在先)。结果就是造成自己的失误,对方重新抢到进攻篮板球。专业教师和教练员应该在教学与训练中强调:防守篮板的关键是要找到甚至看住附近的篮板手,先用肘部后用背部,同时下蹲并用脚步和臀部卡住进攻端的篮板手,双手半举,卡住对手准备争抢防守篮板球。

3.4 手臂半打开和下垂(hands down)

抢防守篮板球的时候,如果你手臂下垂,用臀、背和下垂手臂来把住争抢进攻篮板球的进攻队员是违反规则的,也是比赛不允许的。最重要的是,你如采取的是hands down,而非正规动作:手臂举起的手势,防守篮板将很难保证。因为,一个有足够进攻篮板球经验的篮板手,会一直举着他的双臂去争抢这个前场篮板球,他还会利用娴熟的脚步来挤进篮板球区去让自己至少与对应的防守队员平行,甚至抢到更有利的内位。并且它还会保持这个举起手臂的姿势

利用身体的对抗来把你卡在相对的位置。如果这些都让进攻篮板球手做到了,那么,这个进攻篮板球手就是顶尖高手,极有可能抢到进攻篮板球,造成了防守的一次失误。因此,服务于青少年篮球教学一线的专业老师和教练要在教学中强调年轻队员争抢篮板球时一定要举起手臂(肘部与肩膀平行,手掌自然打开)。用灵活的脚步和臀部及背部卡住相关进攻队员,同时要用也必须用灵活的脚步,半蹲的姿势来回移动脚步和身体来保持这种有利的卡位姿势,准备起跳去空中抓球。

3.5 争抢篮板的区域狭小

争抢篮板的区域狭小指篮板球手争抢和能控制的篮板球区域仅限于在篮下,造成一旦球弹开一点和篮底下的距离就很难能够去争抢和控制球。要抢到这种弹开的篮板球就紧紧需要垂直挑起空中抓起篮板球,更要有向左右的侧翼起跳抓住球的能力。名人堂球员,篮板王 Dennis Rodman 甚至可以空中拉直身体所有部位,且向左右侧翼扑抢篮板球时与“篮球场地面平行”或者称为“平行扑抢篮板球”,即便是出现这种紧急的情况,这位经验丰富的篮板王还是尽量全部伸直自己的双臂,双手抱住球(既是身体与篮球地板平行)。这体现他强烈的控制球和比赛的欲望和良好的基本功,优秀的关键技术环节习惯等。在青少年篮球教学与训练中,专业老师和教练要经常训练与教学课堂上强调向左右侧翼起跳的动作。首先,必须作出并保持争抢

篮板球的基本动作,即半蹲和手臂的基础争抢篮板球的姿势,然后根据球的飞行做出判断,再向左右两翼侧跳争抢空中的篮板球,下落的时候,做到抢篮板二□二模式。在正确的位置(下颌或者肩上),正确的控制和保护球。由于年轻队员的身体素质和经验的限制,也由于向左右两翼侧跳争抢的难度和危险性,专业老师和教练应该循序渐进,按部就班地进行教学。逐步让年轻队员顺利学习,模仿,到慢慢理解和掌握关键技术环节。

总之,在青少年篮球教学与训练当中,让所有队员认识到争抢篮板球的重要作用 and 地位,继而按照正规的抢篮板球的技术环节要求:(1)认定球投不中;(2)手臂举起和半蹲平衡的正确姿势;(3)抢篮板二□二模式;(4)下颌或者肩上的正确保护球姿势,来进行系统的教学与训练,同时,专业老师在教学与训练中即时反馈,反复练习,纠正错误的动作概念和技术环节,才能逐步提高青少年的争抢篮板球和基本功技术水平。

[参考文献]

[1]高榕蔓.论抢防守篮板球意识在篮球技战术中的体现与培养[J].体育视野,2020(03):53-54.

[2]汪哲.论抢防守篮板球意识在篮球技战术中的体现与培养[J].科技信息,2009(35):578+623.

[3]梁继明.篮板球拼抢能力的训练[J].体育科技,1997(022):54-57.