

篮球教学中无球队员的防守

黄义先

(临江市外国语学校 吉林 白山 134300)

[摘要] 在篮球比赛中,进攻与防守是相互矛盾的两个方面,既互相制约,却又互相促进。防守质量的高低更能准确地衡量一个球队技术水平高低。在篮球比赛中,突破得分永远是场上的焦点,但是防守抑是一门不可或缺的技术与能力。在篮球教学中,进攻教学会得到全面重视,防守教学却往往会被忽视。而成功的防守无球队员却是由防转攻的关键所在。

[关键词] 篮球;无球队员;防守

一个球队完善的防守体系,必须拥有良好的个人防守技术。随着进攻与防守快速转换,防守区域的扩大,以“防有球队员为主,球、人、区域三位一体”防守体系的运用,对进攻队进行紧逼防守、夹击或联合等防守战术的广泛开展,给个人无球队员的防守提出了更高的标准。因此,必须重视防守无球队员的技术的教学,加强防守无球队员的意识,提高个人防守无球队员的能力,促进全队防守水平、战术素养的提高。

个人防守无球队员的技术是要以脚步动作为主,结合手臂争夺球的动作组成。而防守队员的位置、距离、姿势、和步法及视野等都是影响个人无球队员技术质量的关键要点。

脚步动作是指篮球比赛防守中学生采用的以滑步为主的移动步法,它是防守无球队员技术的基础。做滑步、并步、交叉步动作时,为了便于随时变换移动动作方向和加快速度,要始终保持膝部微屈,重心落在两腿之间,以免造成防守队员的重心不稳定,身体失去平衡。

具备了快速、灵活的脚步移动动作,还应该了解防守无球队员的基本规律。在具体运用时,选择和抢占有利的防守位置,采取正确合理的防守姿势,保持适当的距离,运用灵活快速的步法,以开阔的视野观察和判断防守对手的意图,随时依据对手的动作及时调整防守位置、距离和角度。

1 我在多年一线篮球教学中总结出以下防守无球队员的基本要点

首先要抢占有利的防守位置,注意人球兼顾。对离球和球篮近的无球队员防守要更紧些,对远离球和球篮的无球队员可适当放松。

防止无球队员摆脱时,当对手想向篮下切入时,一定要积极堵截无球队员移动路线,切断对手接球路线。

在必要时,应及时果断地对有威胁的无球队员进行协防、补防,或者与相邻的防守同伴联合夹击和“关门”,积极干扰、阻截无球队员接球进攻。要根据球和自己防守对手所处的位置来确定和调整自己的防守位置。有球的一侧为强侧,无球的一侧为弱侧。

当自己防守的对手处在强侧时,因其靠近球,随时都有接到球的可能,所以要全力封锁对手接球,同时又能控制对手向篮下切入。防守队员应采取错位防守,即站在对手与球篮之间偏向有球的一侧。

当对手处于弱侧时,因其距离球远,威胁较小,为了协助同伴加强对有球一侧的防守,又便于控制篮板球,防守队员应向球和球篮方向靠拢,放松对其防守。无论是强侧防守还是弱侧防守力求选择人球兼顾的有利位置,保持较低的身体重心。

防无球队员时,始终保持“球-我-他”的原则,即防守队员的位置始终要处于对手与球之间,并偏向有球一侧,与对手、球三者要成钝角三角形,防守者一直处在钝角处。防守距离要根据对手与球、球篮的距离而定,做到近球上,远球放,人、球、区兼顾,控制对手接球。

站位姿势:如进攻队员离球较近时,应采用面对对手、侧向球的姿势,用两脚将对手罩住,近球手臂扬起,封锁其接球路线。另一手臂平伸,用以协助判断对手向远离球方向的移动。当进攻队员离球较远时,可采用面向球、侧对对手的姿势,两臂自然侧伸,便于断球和进行协防。

移动步法:防守队员根据球的转移和对手的移动,使用上步、撤步、滑步、交叉步和跑动等脚步动作,堵截对手摆脱移动路线,抢占有利的防守位置,不让对手在有威胁的进攻位置上接球。

防守队员的位置、姿势、和脚步移动这三个方面紧密联系在一起。对无球队员防守时,一定要深知自己是处在强侧位置还是弱侧位置,然后采取合理的防守姿势,明确自己的防守重点,之后根据进攻队员的脚步移动变换防守步法和动作,来限制无球队员接球或摆脱,达到控制对手的目的。不同位置,不同姿势,不同脚步的变化和运用,构成了对无球防守队员的完整防守。

2 防守无球队员的技术动作方法。

防止接球是防守无球队员的首要任务。要有极强的预测能力,并且要积极采取有效行动来限制和减少对手接触篮球,特别是离球篮较近的攻击区域。另外,如果处在比较被动的局面,也不能放弃,要积极跟踪防守,追击对手、堵防对手,阻止对手顺利地接球。在篮球比赛中要始终保证对手和球在自己的视野范围之内,真正做到“人球兼顾”,并保持良好的防守姿势。

防止对手摆脱一般指进攻队员在进攻半场内,通过摆脱进入他们进攻有威胁的区域,准确接到队友的传球。防守队员能够正确使用几种移动步法组合。有效的阻止、延缓和破坏防守队员顺利地接到篮球。这种方法也适用于全场范围内防止对手摆脱接球进攻。

当对手向篮下纵向切入要球时,防守队员应该抢先快速移动,较合理地运用自己的身体堵截切入路线,坚决不允许对方队员从自己身前切入,同时伸手臂阻止其接到篮球,破使进攻队员向远离球篮方向移动。当对手想要横向切入时,防守队员应该及时上步,合理运用身体堵截接球,同时,伸展手臂防止其接到篮球。

断球同样是截获进攻方接球的有效方法。根据对手进攻意图及其所在位置可将断球分为封断球、横断球和纵断球三种。

在防守无球队员时,有些队员视野不开阔,不能做到人球兼顾。防守的姿势高重心不够稳定,步法移动慢,并且很乱。断球时手臂动作僵硬,意识不强。这就要求教练员多进行有助于扩大视野的专门性练习。球与运动员之间的距离及角度不断扩大。反复进行短距离防守移动,加快移动速度训练。提高移动速度和灵活性。练习抢位置堵截进攻队员接球时,教师有意识地向防守队员传球,诱导防守队员随时准备抢截球。

篮球教学中,通过无球队员防守训练,使学生明确防守无球队员位置与距离、移动步法和防守姿势。通过比赛、实战提高学生个人防守能力及全队共同协防能力。启发学生善于思考,及时总结的能力。培养学生控制自己的心理情绪、遵守规则的意识 and 遵纪守法的品格。冰冻三尺,非一日这寒。只有重视无球队员防守的重要性,并不断磨合练习,球队的防守能力才会不断加强。提高学生防无球队员的能力。球队的整体防守水平也会速猛提高。

参考文献

- [1] 洪少峰. 重视篮球教学中对无球队员的防守[J]. 少年体育训练, 2005(5): 44-44.
- [2] 陈光龙. 篮球比赛中无球队员防守的研究[J]. 科技信息(科学教研), 2008(19): 289.