

浅析高校篮球训练中对运动员快攻意识的培养

杨旭

(辽宁生态工程职业学院 辽宁 沈阳 110101)

[摘要] 快攻是快速进攻的重要战术之一,快攻可以在最短的时间内促进运动员由守转攻,达到抓住战机的目标。当代快攻更向着高、快、准的方向发展,培养运动员的快攻意识,已经成为现代篮球教学训练的重要组成部分。本文在分析快攻战术特征的基础上,着力培养运动员的快攻意识和快攻能力,注重优化快攻活动的体系,引导运动员更好地运用快攻方式得分。高校篮球教练员应当根据大学生的特征合理地组织开展快攻意识教学。

[关键词] 快攻; 篮球教学; 培训方法

篮球比赛对速度的有着较高的要求,因而在训练中加强快攻意识培养可以提高运动员的攻守转换速度,快攻战术应用好坏直接反映运动员的个人实力,也能间接反映出整个团队的综合实力,优质篮球队伍都是以高质量的快攻战术为奋斗目标的。因而在高校篮球训练中,要加强运动快攻意识的培养,为以后的比赛奠定良好基础。

1 篮球领域的快攻战术分析

1.1 快攻战术的特征

篮球快攻是篮球场上得分的重要手段,快攻战术具有出其不意的特征,是趁对手立足未稳或者节奏转换时使用的一种进攻战术。快攻战术强度以最快的速度最短的时间超越对手,从而达到果断的进行防守反击目标。快攻可以更好地占有赛场的主动权,有助于达到快速灵活进行攻击的目标。快攻次数与快攻成功率有直接关系,快攻的质量也很大程度决定比赛的整体质量,应当促进运动员掌握正确的快攻参与方法。

1.2 形式快攻意识的意义

在篮球教学中应当使用多种快攻的技术和技巧,这是比赛获得胜利的关键因素。为了提高快攻技术的专业性,需要运动员具体一定的身心素质。首先,实现快攻战术的目标需要运动员在最短的时间内对场上的形势进行判断,根据比赛的形势采用积极的动作,并且在队友的配合下抢占先机。

2 高校篮球快攻训练的原则

2.1 提高运动员能动性

快攻战术与运动员的临场战机把握能力有直接关系,只有提高篮球运动员的场上主动意识,才能更好地体现快攻战术的价值,切实发挥快攻在打乱对手进攻节奏、提振我方士气、有效转化得分方面的重要作用。高校篮球教学的过程中应当激发运动员的主动性,教练员在教学训练的过程中应当设置各种比赛情境,激发运动员的主动思维和创新意识,提高运动员准确阅读场上形势的能力,这样才能在良好的配合机制下更好创造快攻机会。首先,教练员应当与运动员积极开展双边互动,教练员应当以有效的方式进行技战术的传授,注重以科学的方式与运动员保持沟通交流,从而在一定程度上提高运动员的积极性。其次,教练员还要激发运动员训练的主动性和兴趣,注重在训练的过程中优化运动员的心态,促进运动员以积极的姿态投入到日常训练,并且在训练的过程中充分发挥自己的主观能动性,这样才能促进运动员获得丰富的经验与技术积累,引导运动员不断提高自主快攻意识。最后,教练员还要拓展篮球训练的思路,注重在训练的过程中开展提问反思与分析讲座活动,引导学生以创新性的体验方式投入到日常训练,强调运动员小组自己总结训练状况,并且运用灵活多变的形式达到提高学生主动性的目标。调动学生主动性是培养学生快攻意识的前提条件。

2.2 提高场上的分析能力

提高篮球运动员的快攻意识,关键还要提高运动员在场上进行全面分析的能力。教练员主要强化提高运动员的分析意识,才能达到准确把握球场态势的目标。首先,教练员应当促进运动员理解快攻战术的特点与变化模式,引导运动员熟悉各种情况下发动快攻时机,促进运动员善于观察球场位置的变化,能够根据场

上的情况对快攻做出适当的调整。其次,还要促进运动员掌握不同的传球方法,能够根据场上的站位情况找出最优的传球路线,教练员应当在日常训练过程中提高团队配合的默契性,这样才能提高运动员的分析能力,把握好赛场的整体形势。最后,教练员还要促进运动员掌握不同快攻时间应当具备的各种要素,从而在真正快攻的过程中形成优势,做到以最优化、稳妥的方式得分,并且达到防止反攻的目标。

3 优化篮球快速训练的方法

3.1 开展有效的技术训练

技术训练是提高快攻训练质量的基础,教练员应当提高运动员的技术水准,促进运动员在日常训练中苦练基本功,这样才能在快攻的过程中发挥出技术运作的优势。首先,教练员应当提高运动员完成动作的质量,切实提高快攻战术使用的实效性,基于有效的技术手段达到保证快攻质量的目标。只有运动员掌握了传球、高速运球和场上有效的观察能力,才能形成运动员的条件反射,达到更好的利用快攻技术的目标。其次,还要促进运动员理解技术动作的要点,鼓励运动员在日常训练中注重技术动作的要领,这样才能在比赛的过程中准确把握发动快攻的时间,并且选择最恰当的运作参与快攻。最后,高校篮球教练还要合理安排教学时间,根据高校大学生从事篮球训练的专门时间较少的问题合理优化教学计划,在反复研磨学生特点的基础上进行快速运球、运球急停、突破分球的观察,从而达到在构建自由化与互动性的快攻机制,更好地提高运动员的观察能力,引导运动员有效应对风险。

3.2 组织一系列的比賽

比赛是提高运动员快攻意识的重要手段,以运动员熟悉并真正发挥快攻价值的重要手段。教练员应当在各种级别的比赛中培养运动员的快攻意识。首先,应当引导运动员在平时多参与院系与校级的篮球比赛活动,在比赛前还要进行技术应用的指导,提示运动员总结快攻的相关经验。其次,教练员还要在临场进行必要的指导,不断提示运动员选用快攻手段,并且根据场上的形势对运动员的阅读比赛能力进行细致的指导。再次,还要引导运动员总结比赛失败的教训,促进运动员进行更好的自我反思,这样能提高快攻战术意识,达到提高快攻引导有效性目标。最后,教练还要运用暂停时间和换人时机与运动员进行积极的场上沟通,这样才能提高运动员主观能动性,达到针对性提高快攻意识的效果。

4 结语

培养篮球运动员的快攻意义,还要从高校教学的现实情况出发,根据大学生运动员的能力水平构建完善的教学培养体系,促进运动员养成主动快攻的意识,在熟悉快攻套路的基础上根据场上形势主动发动快攻,并且保持快攻的成功率,全面提高快攻战术使用的整体价值。

参考文献

- [1] 彭晓刚. 浅谈校篮球队快攻战术及训练的方法[J]. 科学咨询: 科技·管理, 2014(8): 131-132.
- [2] 邓桂勇. 浅析高校篮球训练中对运动员快攻意识的培养[J]. 当代体育科技, 2015, 0(24): 48.