

手球运动中底线位置的重要性及技术特点分析

孙来苗

(安徽省球类运动管理中心 安徽 合肥 230001)

【摘要】手球运动是一项团队集体项目,需要队员随时感知场上的情况,需要队友之间的默契配合,需要持球队员在场上的洞察力、判断力以及行动力。手球中的底线技术是必不可少的一部分,底线位置在手球项目比赛中要起到核心,灵魂的作用,在快攻也起到快速扰乱对手防守阵形和快速得分的最好作用及手段。

【关键词】手球运动;底线位置;技术分析

手球运动是具有对抗激烈、快速连续、灵活多变、表演性与观赏性相结合的特点,是一项团队集体项目,需要队员随时感知场上的情况,需要队友之间的默契配合,需要持球队员在场上的洞察力、判断力以及行动力。

一、手球运动中底线位置的重要性

在手球运动中底线技术是必不可少的一部分,底线位置在手球项目比赛中要起到核心,灵魂的作用,在快攻也起到快速扰乱对手防守阵形和快速得分的最好作用及手段。目前中国手球的发展已经相对滞后,有很多先进的理念和技术已经跟不上世界手球强国的发展。随着现代手球的发展,规则的不断更新,促进了攻防转换速度越来越快,身体接触越来越频繁,对抗越来越激烈,防守强度不断增加,给底线技术和射门上增强了难度。

现在手球运动,底线队员射门的技术与手段一般是以时间与空间为争夺点,以主动控制球为目标,以射门得分为目的,以抢时机,速度为保证,开展地面与空间激烈对抗的重要位置,进攻中位置的与众不同和职责的特殊决定了底线队员成为手球进攻的中坚力量,底线队员对全队的胜负起着举足轻重的作用,底线队员水平的高低是球队实力的一个重要标志。

二、优秀女子手球运动员底线进攻的特点

1. 底线队员身体条件和对抗能力明显高于其他位置。例如,曾经安徽队的3号,身高180,体重78KG;上海队的18号,身高188,体重86KG;江苏队的8号,身高182,体重80KG,在比赛中一场一般能得7-8分,明显高于其他位置的超强对抗能力。能在高大的防守对手面前及时的选位,掩护,接球,射门,在防守的推、拉、挤、抱的对抗中,不失重心,完成接球、转身、射门等一系列高难度技术动作。

2. 底线位置的活动范围大,为里外配合提供广阔、有利的空间。随着手球比赛中防守阵型在不断的变化,防守的攻击性,伸缩性越来越强,使进攻必须有横向摆动和纵向的切入威胁,要往快速移动的方向发展,每个位置的进攻队员都不可能固定自己的进攻位置上,防守伸缩性大,使进攻中底线与外线及两边锋的进攻距离也相对增大。在这样情况下,进攻底线队员落位后,突然摆脱上提,个人攻击威胁以及和外线和边锋的联系增多,而且也增大活动范围,为底线个人攻击与外线的配合提供了更广阔和更有利的活动空间。

3. 对抗下的底线进攻技术的主要手段。手球运动中底线位置的运动员都是在对抗中完成的进攻技术动作,贴身进攻技术是底线运动员在进攻中屡见不鲜的技术动作,底线队员多是在贴身防守对抗中接同伴从不同方向,用不同方式传来的球,有时接球前还要利用假动作摆脱防守,在对方强烈的对抗冲击下,甚至在失去身体重心时,完成一系列技术动作。优秀底线运动员的在对抗中运用的技术要迅速,运用自如,如摆脱,抢位、掩护,挡挂,接球、转身,射门等高难度的技术动作。

4. 优秀底线运动员主要活动范围及技术动作多样性。底线位置的移动范围较大,无论运动员向任何方向移动,最重要的就是抢位,卡位,发现空当,强准时机,要抢在防守队员的前面,做到球到人到。优秀底线运动员主动进攻意识强,不依靠同伴给自己制造机会,而是自己主动寻找机会,选择机会,创造机会,已成为优秀底线进攻的主要原则。

在底线位置的射门方式上,多是以倒地射门为主,正向、反向转身射门,在特殊情况下还会出现同侧脚射门,双脚起跳射门,快板射门,体侧倒地射门等。由于底线队员可以在任何区与同伴配合,从而使他们射门范围广,技术动作多样性强,在激烈对抗条件下,离球门近,射门成功率高,及身体对抗强度大,也是制造七米球的主要来源及手段。

三、我国底线运动员进攻能力存在的差距

1. 底线运动员基本技术和对抗能力较差。我国底线运动员传球,摆脱,接球,转身,射门等技术不扎实,掩护犯规多,接困难球的能力差,从接球到转身射门的动作衔接不连贯,射门次数少,成功率低,尤其在对抗条件下运用这些技术能力差。

2. 选位、卡位,接球,摆脱意识不强。在国内的比赛中,底线移动时速度慢,没有突然摆脱的能力,人球不能同时兼顾,选择空当的时机不准,容易出现与同伴共抢一个空当或充当防守的角色。在对抗中接球的能力摆脱防守的能力都太弱,从全国来说,尽管各队都有条件较好的底线运动员,其身高和体重的优势越来越明显,但是在动作的速率和动作的力度上,仍然与国外的底线运动员有较大的差距。

3. 底线活动范围小,主动配合的意识不强。与国外优秀的底线运动员相比,我国底线运动员的活动范围小,多数都是定位是打法,主动参与进攻以及同伴配合的意识不强,配合的质量不高而且较单一化,跑动牵扯时机、速度不够,很难达到调动、扰乱和牵制对手的防守阵形的目的。

四、结论与建议

现在女子手球优秀底线队员进攻的主要特点是:明显高于其他位置的对抗能力,以及得分能力。底线主要以贴身攻击技术为主要进攻手段,并在高强度的对抗中跑位、抢位,挡挂,接球转身,射门等动作运用自如,以及要有良好的配合意识与战术意识。

现如今欧洲的底线多数在对抗中能积极主动配合,能在极其困难的情况下单手接球,完成快速转身的射门动作,而我国底线运动员基本技术单一,尤其是对抗中的攻击技术不扎实,缺乏高强度和高难度的对抗能力,以及主动与同伴配合意识,在进攻中底线的活动范围太小,牵扯和打乱防守的目的性不强。

因此,我们应该重视并加强底线队员的训练,提高底线的进攻中的能力,加强在对抗条件下完成技术动作的训练,以及提高在对抗下单手接球和快速转身的能力和意识,从而全队的进攻水平。坚持在强对抗、强贴身防守的情况下,完成底线的进攻技术动作,增强底线的活动范围,提高底线队员的战术意识及配合的意识,让底线成为在比赛中攻击性及得分欲望最强的重要位置!

参考文献

- [1] 虞婧. 手球运动中底线位置的重要性及技术特点分析[J]. 球类运动辅导, 2019(1): 54-54.
- [2] 柯玲琴. 手球运动中底线位置的重要性及技术特点分析[J]. 科学咨询, 2019(16): 117-117.

感悟中学数学的生成教学策略探讨

王海峰

(新疆库尔勒市第十三中学 新疆 库尔勒 841000)

【摘要】数学是一门重要的学科,能够培养学生良好的思维模式,初中数学更是较为重要的一个阶段,是对后期学习数学及相关知识的铺垫。但是当前很多初中数学教学都存在或多或少的问题,受传统教学模式的影响初中数学教学模式比较枯燥单一,并不利于学生良好数学思维的形成,因此必须要积极的创新,引进合适的教学策略。生成教学在初中数学教学中的应用能够很好的提高学生的积极性和主观能动性,在实际的操作中不断提升数学思维,最终达到良好的教学效果。本文从生成教学的概述入手,提出了中学数学中生成教学的策略分析。

【关键词】中学数学;生成教学;策略探讨

数学是一门重要的学科,能够培养学生良好的思维模式,初中数学更是较为重要的一个阶段,是对后期学习数学及相关知识的铺垫。但是当前很多初中数学教学都存在或多或少的问题,受传统教学模式的影响初中数学教学模式比较枯燥单一,并不利于学生良好数学思维的形成,因此必须要积极的创新,引进合适的教学策略。生成教学在初中数学教学中的应用能够很好的提高学生的积极性和主观能动性,在实际的操作中不断提升数学思维,最终达到良好的教学效果。本文从生成教学的概述入手,通过加强数学教学中操作理念的应用,将操作与知识点紧密相连,创造良好的教学情境,在实际操作中培养学生的思维意识等方面,提出了中学数学中生成教学的策略分析。

一、生成教学的概述

1. 生成教学的定义

生成教学是一种新型的教学模式,随着经济的发展和教育教学重视的不断增

加,我国教育的改革也在逐渐深入,教学形态在不断的创新。生成教学与传统的教学模式不同,不是单向性的教学,教师不是单一的将课本知识填鸭式的传递给学生,也不会完全的跟随学生的节奏进行教学。生成教学强调教师和学生之间的互动,在实际的教学过程中教师要认真观察学生的需求,对学生的要求和感兴趣的事物进行合理的价值判断,然后根据实际不断的调整课堂教学,组织相应的活动,从而达到更好的课堂教学效果,这是一个教师和学生共同学习、共同探讨的学习过程。

2. 生成教学的特征

生成教学也有很多特点,首先具有一定的复杂性,因为生成教学中的变量很多,学生的而思维空间也在不断放大,因此产生的信息也会相对较多,教师必须针对这些信息及课堂的变化进行合理的总结分析,引导课堂向下一步进行,所以教师在课堂上要面对的情况会变得更加复杂。其次生成教学是动态性,因为生成教学是一个动态的过程,根据学生的情况制定的教学目标和方式都是逐步生成的。另外情