

# 浅析抢篮板球技术及训练方法

孙学武

(山东交通职业学院 山东 潍坊 26000)

**[摘要]** 采用文献资料法和逻辑分析的方法,较为全面地分析了抢篮板球的技术,同时分析了拼抢篮板球过程中的常见问题,最后从心理和技术两方面,提出抢篮板球技术的训练方法,旨在为提高运动员的抢篮板球技术及进行相关的研究提供参考。

**[关键词]** 抢篮板;技术动作;训练方法

## 1 前言

现代篮球在攻防对抗方面日趋激烈,篮板的竞争已成为进攻和防守转型的关键。谁在比赛中拥有强大的篮板能力和多次能够掌握比赛的主动权。在进攻时抢篮板球如有优势。你可以增加犯规次数,获得更多的进攻得分机会,增加球队外线投篮的信心,同时也可以减少对手获得快攻的进攻篮板的机会。为了有效地控制篮板,运动员不仅要掌握扎实的篮板技术,还要努力训练。篮球比赛中篮板技术非常重要。对于前场篮板和防守篮板,我们必须积极争取。为了有效地控制篮板,运动员不仅要掌握扎实的篮板技术,还要努力训练。篮球比赛中篮板技术非常重要。它经常赢得比赛。无论是前场篮板,后场篮板,前场篮板还是防守篮板,我们都要积极争取。即使没有身高优势,掌握篮板的技巧也非常有用。选择本课题进行研究的目的是进一步探索反弹的技术细节并提出这项技术的训练方法。这不仅会提高运动员篮板的技术水平,而且为提高篮板技术和相关研究提供参考。所以对本课题的研究有一定的理论与实践意义。

## 2 在篮板方面的常见问题

### 2.1 欠缺拼抢篮板球的意识

因为他没有意识到篮板游戏在游戏中扮演的重要角色,所以他没有注意到它,也没有以负面的方式放弃战斗,使得对手很容易获得控制球的权利往往是导致比赛失利的根本所在。因此,在意识形态上重视篮板是培养篮板意识的前提。

### 2.2 判断球的反弹方向和距离是错误的。

如果你不擅长发现和总结正常训练中篮板的反弹规律,当球员射门时,它不能基于射手的位置,射门弧线或射门之间的距离。正确确定反弹方向和篮板之间的距离。使用正确的技巧,如抢断和阻止人们争取篮板,将会带来良好的战斗或抢夺机会。

### 2.3 起跳时机掌握不好

在拼抢篮板球的过程中。一定要把握跳跃的时机。人已经从空中落下;或者跳跃的时间晚了,所以对手会尽早地抢到空中的篮板。一般来说。当球上升到最高点并开始下降时,这是跳跃的最佳时机。

### 2.4 空中争夺期间无法控制人体的平衡

当对手和对手之间在起飞前有身体接触时,他必须首先施加力量,依靠对手,并且将他的手臂伸展到肩膀稍高的位置,以试图扰乱对手的起飞和空气如果起飞后有身体接触,接触部位必须先施加力量,同时用自己的腰腹掌握自己的平衡。

## 3 抢篮板球技术的训练方法

理论上,在了解篮板的技术动作后,就要进行艰苦的训练。在实践中,这些技术行为得到加强,篮板训练包括技术训练和心理训练。

### 3.1 心理训练

反弹的心理训练是培养运动员的意志和对抗意识。在我的训练中,我沉浸在微妙而持久的态度中,坚持反复刺激(教师可以用讲座重复强调)来加强。直接运动员具有正确的反身动作,并且这种意识的渗透刺激通常对运动员而言是未知的。正是在这种无意识中,一点点的意识已经慢慢积累起来,并且从未有意识地或有意识地行动。从不可避免到自然,正确的潜意识逐渐形成。

### 3.2 技术训练

拼抢篮板球技术的训练包括全面的技术动作训练和战术合作训练。

#### 3.2.1 拼抢技术训练

从篮板技术的角度来看,篮球技术必须具有灵活的步法动作。为了学习前后转身,前后摆动抢位,然后撤回,转身等。移动脚的做法应该注意保持身体的平衡,在降低身体重心之前来回转动的速度不应该太大,但速度应该很快。动作要有力量。在练习之前和练习之后,你会转身练习左右后仰,而且你还必须前后移动,前后移动,并在你前后移动。在对抗性练习中,可以加强步伐动作的速度和灵活性等特殊练习,例如连续篮板和20次篮板。反复运行跳跃和篮板等,增加步伐的力量,增加跳跃的速度和第二次跳跃的速度。

#### 3.2.2 配合训练

运动员很难依靠自己的身体条件,意识和技术在篮板中占据主导地位。要形成一个有机整体,充分利用阻击人抓板,充分发挥个人能力。有三种阻击篮板的策略。首先,使用球队的身材球员来阻止对方球员的高位球员,以削弱另一队球员的优势来抢篮板。其次,用球队的篮板球员来阻挡最强篮板能力的球员。第三,控制对手处于有利位置的选手会失去对手获得控球权或干扰他的动作的机会。具体的训练方法包括内外抓斗的协调,内线的配合以及内抓斗与左抓斗以及右抓斗与左抓斗的配合。

#### 3.2.3 结合其他技术的训练

巩固提高篮板技术动作的质量,学习和掌握篮板和篮板的技术动作,结合运球和传球技术,结合具体战术,提高抢篮板的能力。这种类型的训练要求后卫在抢下篮板后尽可能在最短的时间内出球。如果不能传球,球应该快速运球,突破防守找到接球者,赢得更多时间进行反击,并且进攻球员可以通过抢篮板而在空中反弹。也可将球拿下寻机起跳投篮。

## 4 结束语

在篮球比赛中,控制篮板数量是掌握比赛主动权的保证。通过以上对反弹的分析,得出以下结论:显然要争取重要的角色,技术要领和反弹方法。加强基础技能训练和篮板战术训练。在篮板的过程中,将个人技术与球队的战术行动相结合;在使用战术合作时,依靠集体的力量和智慧形成一个相互联系的整体;拼写篮板影响球队的比赛心情,意志,信心以及技巧和战术的运用;良好的身体素质也是抢篮板的必要保证。为了达到上述目的,我们可以有效培养篮板的集体反击能力,保证比赛的胜利。

## 参考文献

- [1]胡廖平.浅谈篮板球技术的训练[J].中华少年,2015(18):176.
- [2]刘翰文.篮球比赛中拼抢篮板球技术及练习方法[J].学园,2015(2):188-190.
- [3]姜勇.抢篮板球技术训练五例[J].中国学校体育,2012(6):68.
- [4]罗隼.浅谈抢篮板球的技术、配合及训练方法[J].文理导航(下旬),2011(10):27.
- [5]周志平.浅谈篮球比赛中篮板球的作用及其训练[J].新课程学习(基础教育),2010(8):107.