

# 在篮球教学中传切配合的重要性

廖思宇

(辽宁省盘锦市盘锦弘毅中学 辽宁 盘锦 124000)

**[摘要]** 现今社会, 篮球是普及全球的体育项目, 不论是在学校, 在公司场地, 还是在人们日常居住的小区里, 篮球场都随处可见。作为受众人群众较多的运动, 篮球以其的对抗竞技性经久不衰, 各国政府也大力发展此项运动, 加大对篮球运动员的培养力度。中学是大量未来篮球运动员的发掘地, 在中学实施有效的训练计划, 能够提早的提高学生们对于篮球运动的兴趣, 提升未来运动员的训练效果, 特别是对于篮球手型技术的教学, 可以让以相对科学的方式训练篮球技术。基于此本文进行篮球教学中手型技术的应用分析, 探究手型技术的教学方法。

**[关键词]** 中学生; 课外篮球活动; 手型技术

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.359

## 前言

篮球作为竞技对抗运动, 不仅要掌握运动基础, 还要学会在球场上的战术运用。篮球的基础在于运球、控球、传球、投篮和防守等, 这些基础都包含了手型技术的应用。在运动的过程中, 身体各部位协调配合, 能够有效的提高身体素质, 完整的篮球比赛是运动员们不同的战术对抗, 因此在其训练过程中学生们对于战术的思考, 队员之间的配合, 不同情况的应变都有利于学生们的自我能力提升。中学期间, 合理地安排篮球课程, 普及篮球知识, 教授篮球相关技术与战术, 对于学生篮球现状进行及时掌控, 分析其优点与缺点, 并由此制定相关优化策略, 促进学生篮球运动发展。

### 1、中学篮球训练现状

#### 1.1 篮球训练积极性现状

在最终的调查结果中, 绝大多数的中学生, 对于篮球训练的参与度较高。他们通过打篮球进行身体和心理的锻炼, 在打篮球的过程中, 由于篮球活动过程中的公开化, 他们能感受到幸福和快乐, 并且在比赛的过程中进行战术对抗, 能够提升思维能力, 在合作中促进同学情感交流。有近八成的中学生有过或是参加过篮球训练互动, 有五成的中学生每周会进行篮球训练。

#### 1.2 篮球训练动机现状

运动过程可以释放自我, 解除自身的困惑与疑惑, 在运动中可以是繁重的学习压力得到减轻, 维持学生良好的学习习惯与兴趣, 并且不断地运动可以使人更为积极向上。

学生们对于打篮球的有着各种原因, 绝大部分学生是为了锻炼身体, 当然, 学生整体是为了拓宽自己的技能, 发展兴趣爱好, 或者放松身心。有极少数的学生是为了交朋友, 还有的打篮球的原因是逃避学习, 当然此类同学是极少的。询问老师之后, 我们发现, 为逃避学习而去打篮球的学生, 其文化课的成绩都较低, 并且在平时的学习生活当中, 老师没有进行过多的关注, 通过对学生的本人问答, 笔者知道了这些学生由于老师没有过多关注他们, 他们学习的兴趣已经大大减少, 但是他们在打篮球的过程当中能够得到幸福和快乐, 找到自己的精神归属感, 并且他们打篮球的技术非常好。

因此, 在中学里进行篮球教学的老师, 其具备巨大的责任, 更多的是需要在其篮球教学当中对学生进行正确的行为引导, 端正学生的人生态度。在潜移默化当中, 让学生们学习到更多正能量的东西, 对于逃避学习的学生, 老师要积极地引领他们回到正常的学习轨道上, 让他们全方位的进行发展。

#### 1.3 每周训练篮球投篮次数及锻炼时间

根据以上的调查我们可以得知, 每周在正常上篮球课上进行一次或两次的体育投篮比赛, 差不多有80%多的学生, 只有少部分的学生, 大概有18.5%的人, 他们会选择在课余之间进行训练。他们每次篮球训练的时间各有不同, 训练0.5小时的大概占绝大多数, 少数学生会训练在一个小时或以上。根据调查我们还可以得知, 篮球教练和队员的均重取决于投篮技术的高低, 对于手型技术教学相对较少。

### 2、通过篮球原地单手肩上投篮教学应用手型技术

#### 2.1 教学流程

在对于学生手型技术类篮球教学过程中, 主要通过传球、技术型投篮等方式教学, 其中原地单手肩上投篮相对而言更能体现手型技术教学的特点, 在教学过程中, 首先要让学生了解到需要学习的内容, 即教师先做出示范, 让学生能够在脑海中模拟流程, 教师再教学其中重点的手型变化与用力方式, 让学生自由练习。

对于原地单手肩上投篮中手型变化来说, 以右手为例, 先要五指张开持球, 保持掌心是中空的, 手腕在握球时保持后仰, 小拇指与大拇指之间的夹角要维持在80度或更高(为了保持对球的有力支撑), 用手指的指根以上部位去支撑篮球, 让球的受力点都在指根以上, 主要以食指与中指用力为主, 自身的手腕、小臂、肘关节都要保持90度的夹角, 另一只空着的手要扶球, 在球的侧上方保持住, 两眼要紧盯着球筐, 尽力保持肩部与大臂是平行状态的, 小臂与大臂保持90度的夹角, 其中要内收肘关节。在进行原地单手肩上投篮过程中, 脚部要首先发力蹬地, 身体根据下肢发力的惯性往前延伸, 同时要抬肘伸臂, 让自身的手指拨球状态放松, 球从中指与食指间柔和的投出, 当投球结束后, 手腕要从原来弯曲状态变为下压, 脚跟上提。整个原地单手肩上投篮过程对于手型技术的要求相对较高, 需要让学生练习过程中尽量不去看投篮结果, 保持协调、连贯的将这个技术动作多次进行, 并保持相对标准化的手型操作流程。

#### 2.2 练习过程

在学生进行对于手型技术的联系过程中, 教师要进行对于学生的个性化教学, 以原地单手肩上投篮为例, 在学生自己练习过程中, 教师要紧跟学生练习的步伐, 一点点纠正学生的手型技术的错误, 让学生能够以相对标准的手型技术进行持球与投篮。这主要分为两个阶段。徒手练习。对于篮球手型技术的教学来说, 徒手练习是必要的, 先要让学生以三到四人为小组, 进行基本姿势的练习, 并由组内同伴进行及时纠正, 让学生在徒手阶段感受自身手部形态的变化, 并与教师的教学相对比, 感受手型的控制; 持球练习。对于手型技术训练来说, 徒手练习后就要进行持球练习, 在持球练习过程中, 一般以两人分为一组互相监督, 在练习过程中要着重观察手腕与手指的变化与定型, 两人近距离投篮练习, 观察身体发力状态与教师标准化教学的差距, 并不断地调整练习, 最后在罚球线上或更近距离进行练习, 不断调整手型变化与手腕用力方式。

在学生手型技术练习过程中, 教师要不断地在各个小组之间走动, 观察学生的手型错误, 并进行纠错, 对于有些相对严重的问题, 教师要将学生单独叫出来进行一对一的教学, 例如手腕用力方式错误、手型变化僵硬、篮球无法顺畅投出等, 并对于学生进行更高要求的提出, 让学生能够以相对标准化、流畅性的进行手型技术的练习。

#### 参考文献

- [1] 薛鑫. 试论体育课堂篮球技术的教学方法[J]. 才智, 2019(24).
- [2] 苏涛涛. 关于篮球教学训练问题与对策探讨[J]. 文体用品与科技, 2019(8): 148-149.