

谈提高中学篮球持球突破技术教学有效性的途径

张满福

(湖南省怀化市会同县林城镇初级中学 湖南 怀化 418300)

[摘要]在全民健身的倡导下,中学体育教师应当通过篮球教学向学生传递良好的运动观念,使之能够响应国家全民健身的积极号召,发挥主观能动性来进行运动。篮球持球突破技术在相关教学中占据重要地位,对于提高篮球技能水平有着明显的促进作用,中学体育教师应当致力于探索有效教学途径,构建高效体育课堂。本文从四方面论述了中学篮球持球突破技术教学的有效策略。

[关键词]中学篮球;持球突破;技术教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.348

引言

我国现代篮球比赛在新时代体育事业发展的过程中不断革新,催生了众多篮球技术,培养了大批优秀人才,进而使得我国体育事业向着更高的目标前进。中学体育教师应当认识到持球突破技术的重要性,在实际教学中细致讲解篮球规则,亲自示范各种突破技巧,适时开展专项的训练,有序组织学生参与对抗练习,利用科学的方法,带领学生突破篮球技能瓶颈。

一、讲解防守突破规则

持球突破是一种进攻性极强的篮球进攻技术,而在突破的过程中不触犯规则并得到有效分数,就需要熟悉篮球规则。因此,学生要在日常进行针对性的学习,掌握规则中关于进攻方、防守方的明确技术规定,从而规避犯规风险,成功得分并为队伍注入“强心剂”。中学体育教师需要在持球突破教学前,细致的讲解关于防守突破的规则,引导学生了解有效防守和犯规防守的区别,从而面对争议性突破时,合理的进行防守;在面对严密的防守时,正确的持球突破。例如,在人教版中学体育《篮球》部分内容讲解的过程中,可以播放中国职业男篮总决赛集锦视频,调动学生的学习积极性,分析蝉联十一届总冠军的广东队“人盯人”“包夹”等优秀防守战术,细致讲解篮球防守规则,并配合体育委员演示防守“快攻”“欧洲步”“上下步”等争议性突破的技巧,让学生直观了解防守规则的同时,懂得在防守过程中避免犯规^[1]。播放NBA常规赛裁判判罚的集锦视频,引导学生根据学内容进行合理分析,思考正确的持球突破技巧,明白面对严密防守时要保持镇定,避免防守方发现自己的进攻意图,伺机寻找空缺防守位置进行突破。

二、示范突破防守技巧

持球突破技术对脚步动作和运球能力要求较高,是一种快速超越防守球员的一项进攻技术,也是把握突破时机、快速切入篮下并进行得分的重要手段。为了提高学生篮下移动速度和运球能力,中学体育教师需要为其示范突破防守的技巧,适当邀请学生进行体验,引导其在直观的体验中掌握寻找防守空位的技巧,树立“单刀直入”的勇猛精神,伺机打乱严密的防御部署,为队伍创造更多的得分机会。例如,在人教版中学体育《篮球》部分内容讲解的过程中,示范侧身跑、滑步、变向跑等脚步动作,引导学生两人一组进行训练,遵循“由简入繁”的原则,讲解行进间运球的技巧,融入体前变向换手运球示范,让学生通过“攻防转换”的形式进行一对一训练。在脚步动作和运球示范的基础上,配合体育委员为全体学生示范运球急停急起、肩上传球、跨步抢位等动作,讲解持球突破的技术要领,论述在行进间、前后转身突破过程中避免犯规的方法,使学生能够从直观的示范中理解突破防守的技巧,在日常学习中加强运球练习,明白脚步动作变换对于持球突破的重要性^[2]。

三、开展专项上篮教学

上篮动作是持球突破技术的重要组成部分,在一定程度上反映了球员的命中率和身体素质,也时常会成为左右篮球比赛结果的重要因素。上篮动作需要耗费较多体力,对中学生的体能要求较高,部分身体素质较强的学生热衷于体验“上篮”

的快感,而身体素质相对较弱的学生极容易在上篮的过程中造成运动损伤。中学体育教师需要细致讲解持球突破战术制定的知识,详细了解学生的身体素质和体能优势,开展专项上篮教学,引导学生结合自身实际来合理选择上篮方式,在比赛中不断为球队扩大优势。例如,在人教版中学体育《篮球》部分内容讲解的过程中,示范高手、低手、单手、双手、行进、跳跃等多种上篮方式,阐释正手、反手、勾手手部动作对于上篮命中率的影响。讲解基本战术的制定方法和战术位置,鼓励体型魁梧的学生担任中锋,负责强攻、防守、抢篮板;鼓励身材匀称、综合能力优秀的学生担任大前锋,组织有效的强攻、抢断;鼓励进攻速度快、耐力较强的学生担任小前锋,负责快攻、防守并掌控比赛节奏;鼓励移动速度快、运球稳、投篮命中率高的学生担任控球后卫或得分后卫,控制球队的整体进攻节奏^[3]。在学生明确自身定位的基础上,鼓励其选择适合自己的上篮方式进行训练,不断提高战术配合能力和持球突破技术水平。

四、组织学生对抗练习

上山方知山高,下水方知水深。科学的理论需要在实践中验证,由此可知,中学体育教师需要积极创造实战契机,组织学生在实战中对抗练习,引导其利用所学的持球突破知识来进行实践,进而发现学习问题,不断的进行反思并总结经验,寻找有效的方法予以解决,切实提高篮球技能水平。例如,在人教版中学体育《篮球》部分内容讲解的过程中,可以组织其进行“排位制”持球突破上篮练习,围绕成绩最好的前两名来建立两支篮球小队,以“三对三”的形式开展对抗练习。鼓励双方球队在组织进攻时,尝试多种持球突破方法,寻找防守空位,不断扩大己方比赛优势;在组织防守时,要采取“人盯人”等战术,有效的防守“快攻”“上下步”等持球突破行为,在持球球员身体腾空并面临落地危险时,要及时“撤脚”或施以援手,确保球员人身安全的前提下进行对抗练习,树立崇高的体育精神,进而不断增强战术配合能力,提高队员之间的默契度。还可以组织学生代表班级参加“五对五”形式的校内篮球赛,坚持“友谊第一,比赛第二”,在保证安全的绝对前提下,鼓励学生赛出顽强拼搏风格、赛出奋勇争先精神,感受竞技体育的魅力,树立终身体育理念。

结束语

中学体育教师在篮球教学的过程中,需要重视持球突破技术的教学,遵循中学生的身心发展规律,辩证看待其发育的差异性、不平衡,遵循长善救失、因材施教等原则,运用讲解防守突破规则、示范突破防守技巧、开展专项上篮教学、组织学生对抗练习等有效策略,致力于提升篮球教学水平,促进学生的篮球技能水平不断提高。

参考文献

- [1]姚振东.中学生篮球运动员速度与耐力素质训练方法的研究[J].当代体育科技,2020,1008:29-30.
- [2]陈武.中学篮球课程中“逐层提升教学”模式探析[J].吕梁教育学院学报,2020,3702:144-147.