

篮球快速攻守转换中控球后卫的作用与培养

曾继兴

(成都市龙泉驿区四川师大附属第一实验中学 四川 成都 610103)

【摘要】本文采用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法等研究方法,对篮球快速攻防转换的定义、形式以及控球后卫在进攻、防守和体能上的训练要求进行综合的分析。控球后卫在篮球快速攻守转换过程中想提高自己应注意提高以下几点能力:进攻中一传和接一传能力;快速运球推进能力;强突破上篮与分球能力;控制失误能力;防守中快速退防能力;防守对抗压迫能力;抢断快攻能力;背人抢防守篮板球能力以及体能意识和思维清晰。运动员只有选择合理的训练方法才能够在当今快节奏的篮球比赛中获得自己的优势!

【关键词】攻守转换;控球后卫;意识;训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.334

一、篮球快速攻防转换定义

篮球中的快速攻防转换即指篮球中的快攻与防守快攻。快攻^[1]是指防守队获球后由守转攻时力争在对手布阵未稳之际,抓住战机以最快的速度、最短的时间,果断而合理的发动攻击的一种决定性战术配合。防守快攻是防守战术的重要组成部分,是在由攻转守的瞬间组织起来的阻止和破坏对方快攻的防守战术。

快攻与防守快攻组成的篮球快速攻防转换是现代篮球运动的重要攻防战术组织形式,运动员虽然在比赛中作用各不相同,但是在发动快攻的瞬间每个人都应具备足够的力量支撑球队整个快攻反击的运转,这样才能为有限的获取比赛的胜利提供保障。由此可见,一个思路清晰能力全面的控球后卫在比赛中的重要性。

二、篮球快速攻防转换形式

篮球快速攻防转换分为快攻与防守快攻两个部分

1. 快攻战术的主要形式

1.1 长传快攻

长传快攻是指在比赛过程中队员在后场获球后,用一次或两次的传导球将球精确的传递给快下的同伴进行攻击的一种形式。这种快攻一般分为两个阶段,特点是速度快、时间短、战术组织简单。但是对球员的要求高,传球要精确及时、视野开阔,快下队员要有良好的判断能力。

1.2 传球与运球结合的快攻

快攻的发动与接应形式分为获取后场篮板后的快攻的发动与接应、断球后的快攻的发动与接应、跳球与掷后场界外球时的快攻的发动与接应。

传球与运球结合的快攻是指在获球后,全队队员全部落入快攻阵型,队员以传球推进和运球推进交叉的方式造成对手区域多打少的情况,持球队员要精确判断果断出击,无球队员应时刻准备接球,积极冲抢二次进攻篮板球。

1.3 个人运球突破快攻

个人运球突破快攻一般发生在抢断后或获得长篮板球时,持球队员抓住战机以最快的速度运球超越防守队员直接攻击对方篮筐得分的快攻形式。

2. 防守快攻的主要方法

2.1 控制失误、提高进攻成功率

在进攻端要控制失误,提高进攻命中率,避免被抢断,从源头控制对手快攻的机会。

2.2 进攻不中后积极冲抢前场篮板

快攻机会大多数发生在获取防守篮板后,在持球队员投篮出手时,无球队员应该积极的拼抢篮板球,不让对手有快攻机会,增加己方进攻机会。

2.3 封一传,堵接应

封一传,堵接应这句话是在我们在篮球赛场上经常听到的一句话,目的就在于当对手获得防守篮板球企图发动快攻时,防守队员要第一时间对持球队员形成干扰,还要对接球人进行封堵寻找第一时间抢断球的机会,这个方法在比赛中是比较有效的。

2.4 注意控制对手推进速度

在防守快攻球时,在前场进行防守的球员不能一味的消极后退,应该与对手保持一定的防守距离,控制推进的速度,避免对手快速推进形成快攻,便于及时的落位进行防守。

2.5 防守对方下快攻球员

在攻击篮筐出手后,队员在做到冲抢篮板球,封一传堵接应的同时,要对己方半场进行掌控,防止对手快下,形成

一传快攻。

2.6 提高少防多的能力

在训练中增加以少防多的练习,提高球员在比赛中的少防多能力和经验。

三、控球后卫快速攻守转换中体能与意识上的培养

1. 根据第29届奥运会前八名的国家队中控球后卫的分析^[3],中国队后卫与其他国家后卫之间的差距较大,主要体现在被侵犯次数、失误数、抢断数、助攻数、得分能力以及控球时间。美国队的保罗在8场比赛中被侵犯次数达到了20次,西班牙队的费尔南德斯甚至达到了25次,而中国队的后卫仅仅只有5次,这项数据的对比明显说明了中国队的控球后卫害怕对抗,对抗能力较差不敢于对抗。由此可见,强悍的身体素质和体能是篮球比赛中显得尤为重要。在训练中要重视运动员的对抗能力的训练,篮球是一项对抗的项目,尤其是如今篮球想着高速度、高技术、高对抗的方向快速发展,没有强悍的身体素质在篮球赛场无法立足。

2. 从29届奥运会对比中,助攻数和抢断数明显处于下风,美国队的保罗8场比赛中在有18次抢断的同时有33次助攻,而中国队的刘炜只有1次抢断和10次助攻,这就是与核心控球后卫的差距,在训练中一定要加强对于助攻意识、篮板球意识、抢断意识和各种配合意识的培养。球员应在重视训练的同时加强文化方面的学习,俗话说“身体强壮的怕速度快的,速度快的怕打球聪明的”。只有丰富自己的大脑才能在比赛中更从容冷静,关键时刻一剑封喉。

四、结论与建议

1. 结语

篮球是一项发展迅速的运动,近几年更是迅速,对控球后卫和各个位置的球员要求都在大大提高。在这样高强度、高水平的运动中想要提高自己必须付出比别人更多的努力!作为教练员,我们应该关注球员的专项能力训练,针对各个位置的球员都有针对性的训练模式和方法,训练中只有使用正确的且具有针对性的训练,在比赛中队员才能从容冷静、全力争胜!

2. 建议

2.1 加强队员专项能力的训练

在训练中,教练员合理的增加一定强度的快速攻守转换专项训练,每个位置的球员应该有不同的职责和不同的训练内容,应该更有针对性,这样有助于球员在球场上得到机会时更加得心应手,不出现失误。只有将训练中当成比赛才能真正提高。

2.2 加强队员对抗能力的训练

在比赛和训练过程中增加身体素质的训练不仅仅只是提高球员在场上的对抗能力,也能够最大限度地避免受伤情况出现,保持队伍的健康才是全力争胜的根本保证。

2.3 加强队员文化知识水平的学习

一个高水平运动员的高水平不应该只体现在运动技能上,更应该丰富自己的大脑,在艰苦的训练过程中不断地提高自己的文化知识水平是非常重要的,这样才有助于你在训练中有更好的想法,在比赛中思路更清晰大脑更清醒。

参考文献

[1]王家宏.球类运动——篮球[M].北京:高等教育出版社,2009.6:165-175

[2]胡红霞.试述篮球组织后卫战术意识的培养[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2014,27(04):160-162.