

# 浅析抢篮板球技术的教学与训练

林海成

(福建省长泰县第一中学,福建 长泰 363900)

**【摘要】**随着现代篮球运动的不断发展,比赛越来越激烈,攻守转换速度也越来越快,篮板球的争夺已成为获得控制球权、增加进攻次数和发动快攻的重要手段,更是攻守转换的关键,所以篮板球技术的教学与训练已成为篮球课堂教学的重点。

**【关键词】**篮板球;篮板球意识;技术;意识与训练

**【中图分类号】**G841 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)04-0102-03

在现代篮球运动中,篮板球是影响比赛胜负的重要因素之一,在一场篮球比赛中,谁在篮板球的争夺上占优势,谁将赢得比赛的主动权,为取得比赛的最终胜利奠定基础。因为没有篮板球作为进攻的保障,要想取胜对方是很难的,较好的控制篮板球不仅能增强自己的信心,而且给对方以强大的压力。因此,各级教练员和学校篮球老师必须加强该技术的教学与训练。

## 1 篮板球教学中意识的培养

### 1.1 坚定的观念是培养篮板球意识的首要因素

首先,要让运动员深刻认识到篮板球在比赛中的重要作用,懂得“谁赢得篮板球,谁将赢得胜利”的道理。只有当队员真正从思想上重视起来之后,才会坚定有球必抢的信念。其次,要注重对队员思想作风和意志品质的培养,要有吃苦耐劳的精神,要敢打敢拼、勇猛顽强。还要注意培养拼抢的兴趣和拼抢的信心,来强化和巩固意识的培养。

### 1.2 明确篮板球的重要性是培养篮板球意识的必要因素

在现代篮球比赛中,抢得篮板球的多少是决定一场比赛胜负的关键所在,也是被公认为除投篮外的最重要的一项基本技术。篮板球越多,获得球权的机会就越多,进攻次数就多,投篮机会就多,取胜的可能性就越大。通过比赛的实践证明,一支球队在进攻抢篮板球时抢的越多,不仅可以增加进攻次

数,创造篮下得分的机会,更重要的是可以增强队员远投得分的信心,提高投篮命中率。如果防守时抢的篮板球越多,不仅可以较多的控制球权,还可以由守转攻,创造更多的快攻次数。

### 1.3 团队意识是培养篮板球意识的重要因素

当今篮球运动的发展,已使篮下禁区成为双方攻守争夺最紧张,身体对抗最激烈的地方,篮板球的拼抢更是取得比赛胜利的关键,攻守双方都要对该环节予以高度的重视。

## 2 抢进攻篮板球和防守篮板球技术的教学

### 2.1 抢进攻篮板球技术的教学

第一,观察判断。观察对手防守动向,判断球反弹的方向、速度和落点,重点是判断篮板球反弹的多向性。对它的控制,进攻队员一般采取各个突破,形成三面包抄进行篮下争夺。第二,迂回起动。根据对球的反弹判断和对手防守的态势,进攻队员要及时采取迂回的快速起动,争取在位置上取得相对的或更好的优势。无论如何摆脱,都要有强行挤过抢过的意识,而且动作要突然。第三,抢位冲抢。强行抢位和直接冲抢是进攻篮板球的重要环节,既是迂回起动的继续,也是争取起跳的准备。在抢位的同时,注意屈膝降低重心,并用肩、背主动接触对手。积极用力蹬地起跳,争取空中的高度,占据一定的空间位置。在冲抢起跳的过程中,要继续判断球的

收稿日期 2007-08-21

作者简介 林海成(1966-),男,主要从事体育教学、训练和科研工作。

方位、高度以及肩、背、腰力量的使用。第四,抢球猛烈。充分伸展身体及手臂,尽可能在更高的空中位置上获球。

## 2.2 抢防守篮板球技术的教学

第一,观察抢防守篮板球前,防守者应与对手保持适当距离,以利人球兼顾。在球出手的刹那,应首先盯住自己的对手,判断其行动,以便采取相应的行动,切忌只看球不看人而给对手造成冲抢之机。第二,预堵对手投篮出手后,各防守队员都应采用平步(或侧步)面向的防守步法,同时屈膝,并张开双臂,堵截自己的对手向篮下冲抢。也可主动上步贴近对手,使其无法起动或延误起动冲抢时间。这时特别要注意提防对手“动先示静”等假动作的诱惑,也不宜过早地向篮下撤步,要力争不给对手强行挤抢的机会。第三,转身,这是第二次堵截。当判断对手确系向某一方向移动起步冲抢时,防守者应同时以距对手移动方向最近的一脚为轴做后转身,转身角度的大小因以使自己背部接触对手身体产生阻挡效果为宜。第五,起跳与抢球。根据球的反弹方向和落点,防守队员迅速调整位置,及时起跳,可用原地上步、跨步或撤步双脚起跳方法。不论用哪种动作,都要求身体伸展,腾空方向尽量接近球的落点,同时注意在剧烈对抗中保持身体的平衡。在起跳前要顺势高举手臂,用挤、靠对手的身体和高举、张扬的手臂迫使对手难以同自己争夺高度和有利空间。手指触球后,应有自上而下短促有力的扣腕、屈肘引球等动作,尽可能用双手抢获球,要紧握球并注意保护球,以防对方抢打。落地时屈膝缓冲,两脚最好对着边线方向,以便观察全场情况。防守队员抢获篮板球后力争在空中将球传给接应队员发动进攻,如不能传球,则落地后应注意稳定重心,以身体保护球,并根据情况及时传、运球,抢防守篮板球关键是挡人与凶狠。

## 3 抢篮板球教学程序与教学中的重点难点

起跳接球是抢篮板球的重要表现,如果队员在比赛中能抢占好的位置,则起跳接球是容易完成的。教会步法及培养抢占位置的意识是抢篮板球的主要课题,也是这一教学的重点难点。教学程序应由分解到完整,由简单到复杂,其安排如下:首先进行起跳的接球教学,附带进行护球动作及落地教学,

而后着重进行较难掌握的抢占有利位置的教学,最后将抢占有利位置,起跳动作、空中抢球动作、得球后的动作贯穿起来教学,在学生掌握抢篮板球技术后还要把集体抢篮板球和其它技术、战术结合起来教学。

## 4 篮板球技术的训练

### 4.1 加强抢篮板球基本功训练

#### 4.1.1 无球训练和有球训练

首先,必须加强脚步动作的训练。绕步和跨步是脚步动作的基本内容,要求队员在限制区外,利用脚步动作绕过或跨过防守队员,冲向篮下。其次,利用好身体的转身动作,要求队员在罚球线前或限制区两腰利用前后转身动作,摆脱防守冲向篮下。

#### 4.1.2 个人训练

个人训练的主要内容包括判断训练、自抛自抢训练、自投自抢训练和单手拨球补篮训练。判断训练是让队员在不同角度连续投篮,体会判断反弹方向的一般规律并做出反应的训练活动。自抛自抢训练是队员将球向空中抛出(约三米),原地或绕步侧身起跑做单、双手抢球的训练。自投自抢训练是队员投篮出手后,采用假动作虚晃变向或绕步冲下篮下抢篮板球的训练。单手拨球补篮训练是队员将球打板后,冲向篮下跳起用单手拨球或空中托球补篮的训练。

#### 4.1.3 二人训练

二人训练主要包括以下主要内容:第一,两人在篮下两侧站立,轮流跳起在空中用单双手托球打板传给同伴。第二,两人一组,A在篮左(右)侧投篮,B在篮右(左)侧抢篮板球,A投篮后也向篮下冲抢篮板球。第三,教练员在不同位置投篮,两名队员在两侧冲抢篮板球。

#### 4.1.4 加强冲抢篮球的对抗性训练

要想提高冲抢能力,必须加强对抗训练。训练方法可采用一对一的攻防训练。进攻队员投篮后,摆脱防守冲抢篮板球,防守者积极跟进。二对二攻防训练,即攻方投篮后,设法摆脱防守,冲抢篮板球,防守者迅速跟进。三对三攻防训练,即攻方三人经配合后投篮,并摆脱防守者冲抢篮板球,防守者及时调整防守位置,始终保持正确的防守姿势。五对五攻防训练,即以比赛的形式进行冲抢篮板球的训练,要求进攻队员在球出手后,迅速判断球的反弹方位,利用快

速的脚步摆脱防守,抢占有利位置,及时起跳,抢到球后补篮或组织二次进攻,抢到防守篮板球时,要求防守队员寻找时机把球传给同伴发动快攻。

#### 4.2 抢占位置结合抢篮板球练习

练习一:学生成一列纵队站在罚球线后面,教师持球站在与篮板成 45 度距离篮板 3~4 米处,教师向篮板投球或抛球,学生依次上步,跨步起跳,在空中抢球,接球后传给教师,然后跑回队尾。练习二:学生成一列纵队站在罚球线后面,一人持球投篮(面对一人防守),投篮后攻守双方先抢占有利位置再去抢篮板球,得球后原进攻队员作防守,原防守队员回队尾,依次轮换练习。练习三:在攻守对抗中练习抢篮板球,进攻队员用脚步动作和身体虚晃动作摆脱防守,抢占有利位置抢篮板球,防守队员挡住进攻队员再抢篮板球,二对二站位,任何一个进攻队员都可以投篮。练习四:在攻守战术配合中,提高抢篮板球的反应,判断反弹方向,突然快速抢位和运用各种持球方法的能力,练习四次后交换防守。

#### 4.3 抢占有利位置练习

##### 4.3.1 抢占有利位置的攻守双方步法练习

练习一:甲乙二人并肩站立,甲跨步到乙身前起跳模仿抢球动作,甲乙对面站立,甲斜前迈步后跨步到乙身后起跳模仿抢球动作。练习二:甲乙对面站立,甲斜前迈步,将甲挡在身后起跳做抢球的模仿动作。练习三:甲乙对面站立,甲用右腿向右斜前方迈步或做假动作,乙向这一方转身挡住甲,而后甲再向另一侧迈步起跳。

##### 4.3.2 空中抢位及保持身体平衡的练习

练习一:身体条件相仿的甲乙两人并肩站立,二人同时起跳模仿抢头上方球,并向侧挺身,用两臂在空中占据有利位置。练习二:甲乙前后站立,甲向后上方跳模仿抢头上方球,乙用双手扶甲腰部向前推送,力量要适当,以免仰跌。练习三:甲乙前后站立,乙双手扶甲腰部,甲向侧放跳顺势推送,并保护

甲平稳落地。

#### 4.4 加强个人抢篮板球技术和身体素质练习

有无良好的抢篮板球技术已成为评价一个运动员价值的重要依据,抢篮板球技术的四个环节。抢占位置、起跳、空中持球、得球后的动作前已论述,它们相辅相成缺一不可,教练员应重视这四个环节的训练,把它放在相应的位置上。现代篮球对运动员的身体素质和体能提出了更高的要求,身体包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等方面的能力,尤其是速度、灵敏、力量素质、速度要快,不仅移动要快,动作速度也要快,至少要比对方快一点,灵敏在这里主要是指应变的能力。篮球训练中,特别重视上述身体素质的训练。此外,在激烈的对抗比赛中,高大、强壮、力量型的球员在本队起着重要的作用。

综上所述,篮板球是决定比赛胜负重要因素之一,只要我们具有坚定正确的观念并充分认识到抢篮板球的重要性,能够及时、准确合理的将抢篮板球技术运用到训练和比赛中去,那么我们的篮球水平定会上升到一个新的台阶。

## 5 结论与建议

5.1 在中学教学过程中教师很容易忽视抢篮板球的教学,但随着篮球技战术的不断演进,抢篮板球的技术显得越来越突出、越来越重要,这样为学校篮球老师和教练员工作也提出了新的要求。因此,必须重视和加强抢篮板球的教学与训练。

5.2 培养抢篮板球意识是抢篮板球的关键,篮球意识并不是天生的,而是教练员和运动员在长期教学训练及比赛中,逐渐积累而成的,所以我们必须靠长期培养和训练才能完成。

5.3 抢占有利位置是抢篮板球技术的关键,因此使学生养成移动抢位的习惯和强烈的抢篮板球意识是十分重要的。

#### 参考文献:

- [1]赵刚. 浅析篮板球的技术特点及训练要求[J]. 四川体育科学, 2004(4):141-142.
- [2]戚皓瑾. 争夺防守篮板球的关键技术—抢位挡人[J]. 宁波工程学院学报, 2005(4):10-15.
- [3]段国军. 关于争抢篮板球的几个问题[J]. 昭乌达蒙师专学报, 2002(6):70-71.
- [4]雷明光. 防守篮板球抢位挡人技术初探[J]. 辽宁体育科技, 2003(3):12-13.
- [5]李国华. 拼抢篮板球的技术分析及训练方法[J]. 体育教学, 2005(24):149-150.

## On the Teaching and Training of Seizing the Rebound Skill

(下转 120 页)

## 参考文献：

- [1]刘少英. 论体育人的文化修养[J]. 体育文化导刊, 2003(4):38.
- [2]潘国斌. 大学生体育人文意识调查与分析[J]. 体育文化导刊, 2003(2):54-55.
- [3]邢学波. 中国体育教育究竟缺什么?[N]. 现代教育报, 2001-07-23.
- [4]王恩华. 人文素质教育向文化素质教育转化的深层文化背景分析[J]. 华中科技大学学报(社会科学版), 2002, 16(4):124.
- [5]于文谦. 转型时期竞技运动员的退役与继续教育问题[J]. 体育科学, 2004, 24(7):16-18.
- [6]赵先卿. 高校体育教育专业加强人文素质教育有探讨[J]. 北京体育大学学报, 2004(2):251-253.

## On Improvement of Students' Humane Character in P. E College

YANG Ying-lian

(Department of Physical Education, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** The abnormal phenomena sometimes occurring in the sports activity, to some extent, makes it clear that the humane character should be improved nowadays. This paper states that the students of the P. E. College are the sportsmen in the future. It is very necessary to improve their humane character. Then we propose some measures concerned in terms of it.

**Key words:** P. E college; College students; Humane character; Improvement

(责任编辑 张荣萍)

---

(上接 104 页)

LIN Hai-cheng

(No. 1 Middle School in Changtai, Changtai, Fujian 363900)

**Abstract:** With the continuous development of modern basketball game, the match is becoming more and more fierce. The speed of attack and defense is also faster and faster. Seizing the rebound has been the important means of gaining the right of controlling the basketball, increasing the times of attacking and launching an immediate attack. What is more, it is the key to shift between attack and defense. So the teaching and training on the skill of seizing the rebound have become the focal points of basketball classroom teaching.

**Key words:** Rebound; The sense of seizing the rebound; Skills; Sense and its training

(责任编辑 张荣萍)