

# 基层球队中篮板球技术训练方法的探讨

王映祥, 陈贻锦

(西昌市礼州中学, 四川 西昌 615000)

**【摘要】**抢篮板球技术是当今篮球运动的重要技术组成部分, 本文从篮板球技术、战术的组成、抢篮板球的意识、身体素质、正确的抢板方法等方面进行阐述, 对如何提高抢篮板球的技术水平进行了探讨, 并提出相对应的训练方法。

**【关键词】**篮球; 抢篮板球技术; 训练方法

**【中图分类号】**G841 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)01-0130-03

## 1 前言

在篮球运动中, 篮板球的争夺是获得控制球权的重要来源, 是攻守转换的关键, 是反映一个球队实力的标志之一, 在一定程度上能够左右一个球队在比赛中的结局, 篮板球抢得好, 不仅可以增加进攻次数和直接得分的机会(进攻篮板球), 而且可以为发动快攻创造条件。但在基层球队中易存在进攻队员冲篮板球选择时机不当, 防守队员抢篮板球时顾人不顾球或顾球不顾人, 抢篮板球后的动作缓慢, 攻击意识差、延误战机等问题。本文针对以上一些问题从篮板球技术、战术组成等方面进行阐述, 并提出相对应的训练方法来提高抢篮板球的技术。

## 2 抢篮板球在比赛中的意义

### 2.1 拼抢前场篮板球在比赛中的意义

篮球比赛的目的是争取比赛的胜利, 积极拼抢前场篮板球是实现这一目的的重要途径。现代篮球比赛的规律表现, 前场篮板球是攻守转化的临界点。如果进攻队员投篮不中, 篮板球被对方队员抢得, 势必由进攻转为防守; 而抢到前场篮板球, 又可继续进攻, 并且是更加接近球篮威胁最大的进攻。纵观这一规律不难看出, 抢前场篮板球实际上反映着攻——守——攻的转换关系。改变了过去那种单纯把投篮视为进攻结束, 从而转入防守的陈旧观念。积极拼抢前场篮板球, 既可以创造更多的进攻机会, 又可以创造更有威胁的防守。因此, 它对努力争取比赛的胜利, 有着不可低估的作用。

### 2.2 拼抢防守篮板球在比赛中的意义

防守篮板球占有一定的优势, 它不仅可以由守转攻, 也是发动快攻的有利时机, 有利于形成以多打少局面而轻松得分, 还能增加对手投篮的心理压力, 影响其命中率。

## 3 影响抢篮板球的主要因素

### 3.1 抢篮板球的意识

意识是人们的感觉、思维等各种心理过程的总和。抢前场篮板球的意识是运动员头脑对抢篮板球规律的自觉、自动的反映, 是客观条件与身体运动密切相联的积极的心理活动。在篮球比赛中, 每当投篮未中时, 球撞击篮板、篮圈后, 进攻队员应积极主动, 勇敢顽强, 有拼抢的意识, 方能抢到篮板球, 有些球员或队员, 由于比赛拼抢意识差, 怕挤、怕碰, 尽管技术和身体条件都好, 也仍然难以得篮板球。因此, 应注意强化队员的拼抢意识、做到敢于拼抢, 即使自己的身体条件不如对方, 也不能轻易放弃每一次机会。因此每个球员首先要从思想上重视抢篮板球的意义。曾有人估计过, 抢篮板球75%取决于愿望, 25%取决于能力。身体高大固然有利于抢篮板球, 但不等于说就一定能抢到篮板球。一旦运动员确立了拼抢篮板球意识, 就能在比赛中以极大的决心和毅力去获得更多的篮板球。

### 3.2 拼抢篮板球的身体素质

抢篮板球要有很好的身体素质, 因为抢篮板球是在双方强烈对抗下进行的。要成为优秀的篮球运动员, 过硬的身体素质是根本保障, 尤其以弹跳和力量为重。身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等全方位的能力。这里所指的身体素质主要是指力量、速度和灵敏素质等, 力量是一个广义的概念, 下肢的弹跳力要强, 速度要快, 不仅移动要快, 动作速度也要快, 最少比对手要快一点; 灵敏在这里主要是指应变的能力。因此在篮球训练中, 要特别重视上述身体素质的训练。

### 3.3 正确的抢板方法

抢篮板的方法是否正确对能否获得篮板球也是很重要的, 若运用不当将导致相对获得较少的篮板球, 影响进攻或防守篮板球。运动员如何运用正确的方法去获得篮板球, 是其技术水平和灵活运用方法的具体体现。不容置疑, 这是一个非常重要的能力, 如果你有再好的弹跳和身高优势, 没有正确

收稿日期: 2007-09-28

作者简介: 王映祥(1956-), 男, 四川西昌人, 中教一级, 主要从事体育教学。

的抢板方法也不一定能抢到篮板球。

### 3.4 队员间的默契

抢篮板球既是独立单一性技术,也是队员间整体配合下完成的技术动作。抢篮板球人数多的情况下,队员间合理分工,也是整体意识的体现。协调好整体与单一的拼抢更有利于获得篮板球。随着现代篮球运动的发展,比赛速度、身体素质各方面的提高。而篮板球又是获得比赛胜利的关键,所以篮下禁区成为双方攻防争夺最紧张、身体对抗最激烈的地方,在这种情况下,如果仅仅依靠个人的身体条件、意识和技术是很难在篮下篮板球的冲抢上获得优势的。只有依靠集体的意识、技战术配合把个人的力量有机的结合起来形成一个整体,才能更好的抢到篮板球<sup>[1]</sup>。

### 3.5 敏锐的观察,准确的判断

观察判断是抢到篮板球的前提条件。及时准确的判断可以帮助抢占有利位置和选择好起跳时机,不能盲目乱冲乱抢。在篮球比赛中,通常看到的队员在抢板球时,抢占了有利位置后,由于没有正确的判断球的反弹方向、速度、上升角度和下落时间等因素让球被别人抢走,所以在抢板球时一定要准确的判断。

## 4 篮板球的争夺方法和训练

抢篮板球是一项较为复杂的技术,它是由抢占位置、起跳动作、抢球动作和抢球后的动作组成。在训练中应加强以下几个方面的训练:

4.1 抢占有利位置是抢篮板球的前提,对于能否抢到篮板球起着重大的作用。无论进攻队员或防守队员,都应抢占在对手与球篮之间靠内线的位置,力争把对手挡在自己的身后。抢占位置时,应更根据对手和投篮队员所处的位置,正确判断篮板球的反弹方向、距离、运用快速的脚步移动,抢占有利的位置。抢占有利位置时,身体应保持正确的基本站立姿势。起跳前,两腿屈膝,重心降低,上体稍前倾,两臂稍屈,举于体侧,重心放在两脚之间,注意观察和判断球的方向,及时起跳。起跳时,两腿用力蹬地,两臂上摆,手臂向上伸展,腰腹协调用力,防守队员一般多采用转身跨步双脚起跳的方法,进攻队员则多采用助跑单脚起跳或跨步双脚起跳的方法。在训练中突出重点、难点“冲”、“挡”。“冲”,指进攻者抢篮板球所突出的动作凶猛,起跳早,控制空间大的一种战术行为。“挡”,指由移动,抢占位置,挡人起跳,空中抢球护球等环节组成的战术行为。抢篮板球的手法常用三种:双手抢球、单手抢球和点拨球。

4.2 易犯错误及纠正方法:①进攻队员冲篮板球时机不当。应培养冲抢习惯,加强绕过或闪躲防守队员的脚步动作练习,提高判断能力。②防守队员抢篮板球时顾人不顾球或顾球不顾人,应培养挡人的抢球习惯和“一挡二抢”、“抢挡结合”的意识,同时加强挡人的脚步练习。③抢篮板球后的动作慢,攻击意识差,可采用给予信号刺激的方法,协调连贯动作,培养攻击意识。

## 5 争抢篮板球的技术要点与训练方法

### 5.1 防守篮板球

抢防守篮板球关键在于挡人。在起跳抢篮板球之前,运动员应保持在进攻队员与球篮之间。如果防守者与进攻队员平行站立,那他获得篮板球的机会只有百分之五十。

当进攻者投篮时,防守者应先迫近他防守的进攻队员,然后转身用后背挡住对手,屈膝保持低势,腿在规则允许范围内向外张开,双肘外展,双手置于胸前,随时准备起跳抢篮板球<sup>[2]</sup>。用身体挡住进攻者不仅可以使进攻队员无法做动作,而且便于觉察其移动,封锁其向篮下移动的路线。防守队员抢到篮板球后,在空中应双腿前后一剪,使身体在落地时转为正向边线,便于发动快攻。

如果五名防守队员都能将对手挡在外面,那么未投进的球将会落在地上,即使个子最小的防守队员也能轻松获得篮板球。同时,挡人无须很长时间,只要2至3秒,届时篮板球已被抢到。

#### 5.1.2 防守篮板球训练方法

个人技术练习。运动员排成一队,排头持球,面向篮板。排头将球抛向篮板,然后跳起抓住篮板球,人在空中时,两腿前后一剪,落地时身体转为正向边线,然后将球传给第二名队员,排到队尾。

个人防守,堵抢能力训练。运动员排成一队,排头作为防守队员,第二名队员持球进攻。进攻队员以跳投动作结束进攻,防守队员堵抢篮板球。抢到篮板的队员将球传给第三名队员(此时未抢到篮板球的队员仍可抢断)。传球给第三名队员的练习者排到队尾,另一名队员作为防守者,准备防守第三名队员的进攻。如果进攻队员投中篮,防守队员继续防守。要求防守队员积极防守,抢篮板球时先挡人再抢篮板球。

半场三对三抢防守篮板的练习。运动员每三人一组,一组进攻,一组防守,教练员在三分线附近投篮。防守队员尽可能将进攻队员挡在外面,抢到篮板球后尽快将球传给教练员。如果进攻者抢到了篮板球或抢断了球,防守队员继续防守下一组;

如果防守队员抢到篮板球,则进攻队变成防守队员,防守下一组。

### 5.2 争抢进攻篮板球

#### 5.2.1 争抢进攻篮板球的技术要点

积极拼抢进攻篮板球是一个重要的进攻行动,它不仅可以增加本队的进攻次数,而且可以鼓舞士气,增强信心,对防守队员具有很强的“杀伤力”,有十分重要的战术意义<sup>[3]</sup>。

抢进攻篮板球时,预见性十分重要。通过观察投篮及球的飞行路线,判断篮板球的方向,速度和落点,同时观察防守者的动向,利用假动作或身体对抗抢占有利位置,冲抢篮板球,抢到篮板后立即强力起跳投篮。抢进攻篮板球最好用双手抢球,若无法用双手抢球时,也可以用单手补篮或将球点拨给队友。

#### 5.2.2 争抢进攻篮板球的训练方法

移动练习。一名运动员站在篮板的一边,将球掷向篮板,然后迅速运动至另一边,在球落地前抢篮板球,并立即转为面向篮圈,保持“三面威胁”姿势。运动员可以按数或按时间练习<sup>[9]</sup>。

冲抢练习。运动员排成一队,面向篮板,排头持球,将球抛向篮板,后面的队员迅速运动至篮下,跳起空中抢到篮板球,并将球再次掷向篮板,落地后排到排尾,以此类推。

半场三对三抢进攻篮板球练习。练习方法同

半场三对三抢防守篮板球练习。要求进攻队员积极冲抢篮板球。

多人抢进攻篮板球练习。3~5名运动员站在篮下,教练员站在三分线附近投篮,每名运动员都必须积极争抢篮板球,抢到篮板球的运动员要护好球,并尽快投篮,直到投中后将球回传给教练员,然后重新练习。这个练习可以给运动员计分,如抢得篮板球得1分,投中得2分,盖帽得1分,要求队员达到一定分数后练习结束。运动员必须尽力抢篮板球,并在对抗中完成投篮,这对培养运动员在对抗中抢篮板球、投篮十分有效。

#### 5.2.3 五对五攻防训练

以比赛的形式进行冲抢篮板球的训练,要求进攻队员在投篮出手后,迅速判断反弹的方位,利用迅速的脚步动作摆脱防守,抢占有利位置,起跳及时,抢到球后补篮或组织二次进攻,防守员抢到篮板球后,寻找时机把球传给同伴<sup>[4]</sup>。

## 6 结论

意识是人有目的的自觉反应,在篮板球技术中,意识的作用十分重要。在篮球比赛中篮板球的技术成为最为关注的问题,篮板球的训练方法也成为每一个教练员非常重视的技术环节。笔者认为在教学中,应做到精讲多练,简明扼要,通俗易懂,生动形象,富有启发性。把“冲”、“挡”的战术熟练地运用到篮球艺术中,提高篮球比赛的观赏性和技术水平。

### 注释及参考文献:

- [1]王梅珍,于振峰,李经.篮球组合战术[M].北京:人民体育出版社,1994.
- [2]张晓风.对篮板球反弹规律的研究[J].篮球.1994(5):38.
- [3]刘靡.篮球训练中篮板球技术的训练[M].科技资讯,2005(26):57.
- [4]叶国雄.篮球运动研究必读北京[M].人民教育出版社,1999.
- [5]孙民治.篮球纵横[M].北京:人民教育出版社,1996
- [7]张涛.在训练拼抢前场篮板球技术中应注意的几个问题[J].河北农业大学学报[J].2001,3(2):83-84.
- [8]王峰,蔡胜林.抢篮板球技术的分析与探讨[J].武汉体育学院学报,2001,35(4):83-84.
- [9]曾伟志.体育师友[J].1997(4):13-14.
- [10]全国体育学院教材委员会.篮球[M].北京:人民体育出版社,1991.

## Talking about the Training Method of Rebound in Elementary Groups

WANG Ying-xiang, CHEN Yi-jin

(Lizhou Middle School, Xichang, Sichuan 615000)

**Abstract:**The technique of snatching rebound is an important part of today's basketball sports. The article analyses technique of rebounding and the constitution of tactics. All the views are based on the consciousness of rebounding, group members' physical quality, the accurate snatching methods and how to improve the technique level of snatching rebound. And then, the article introduces a useful training way.

**Key words:**Basketball; The technique of snatching rebound; Training method