

高校篮球训练中快攻战术教学研究

□盛成建

平顶山学院, 河南平顶山 467000

摘要: 篮球作为高校体育运动中学生参与最多的体育项目, 不仅在于其提高学生身体素质、增强团队协作的价值, 还在于高校中各项篮球比赛能为参与篮球项目的学生提供一个展现自我风采的平台, 让学生在比赛中获得成就感。在篮球比赛中快攻作为一种快速发起进攻的方式, 能够给予防守方极大的压力, 并顺势掌握场上的主动权, 是比赛中重要的得分手段, 所以快攻战术的教学意义显著。本文通过叙述篮球快攻战术的概念, 讲解快攻训练的方法, 并针对快攻战术训练提出相应对策, 以期为后续研究提供借鉴。

关键词: 高校篮球; 快攻战术; 教学

Research on fast attack tactics teaching in college basketball training

□ Sheng chengjian

Pingdingshan College, Henan Pingdingshan 467000

Abstract: As one of the sports in which students participate most in college sports, basketball not only has the value of improving students' physical fitness and enhancing team assistance, but also provides a platform for students participating in basketball games to show their own style and give them a sense of achievement in the games. In basketball games, fast break, as a way to attack quickly, can give the defense team great pressure and seize the initiative on the court. It is an important means of scoring in the game, so the teaching significance of fast break strategy is significant. This paper describes the concept of basketball fast break tactics, explains the methods of fast break training, and puts forward corresponding countermeasures for the training of fast break tactics, in order to provide reference for the subsequent research.

Key words: University basketball; fast break tactics; teaching

1. 前言

1.1 选题依据

随着当今生活质量的提升, 高校篮球运动员逐年向身高更高、运动速率更快、身体对抗更强的趋势发展, 篮球比赛的精彩程度也不断提升。从比赛可以直观看出, 高校篮球攻防转换速度加快, 快攻的得分成功率更高, 快攻的配合也逐渐成熟, 这都与日常中快攻战术的教学是分不开的。比赛中当双方处于相持阶段, 往往一支球队通过几个回合的有效快攻就能占据篮球场上的优势, 将比赛的主动权控制在自己一方, 从而给对手制造压力甚至赢得比赛, 因此篮球训练中快攻战术教学越来越重要, 一方面, 快攻可以激发运动员的比赛热情, 使团队士气大增; 另一方面能够使得比赛结果更具有观赏性和期待性。因此, 在篮球训练中充分认识和研究快攻战术成为众多学者比较关注的话题。

1.2 文献综述

刘辉在《大学篮球训练中快攻战术训练中的应用》中提到能够恰到好处的应用快攻技巧, 对比赛的成绩能起到关键性的作用, 随后作者提到快攻战术训练要有篮球教练自身水平、具备合理的训练计划、提高球员对战术的认识这三个重要条件。并指出快攻战术的训练需要制定科学、合理的训练计划才能更好的达成训练效果^[1]。

任欣在《高校篮球教学中快攻战术的训练研究》中, 开篇便提出高校篮球教学中快攻战术训练具有: 提升学生的战术技巧, 增加学生进球的机会、提高学生的应变能力三个方面的意义。并指出注重快攻战术的作用, 培育篮球快攻意识、做好篮球快攻计划、加强快攻专项训练是提高篮球快攻水平的重要指标^[2]。

朱杰、王洁在《篮球训练中快攻战术训练探微》中首先提出了快攻战术在篮球训练中的作用, 随后就快攻战术的训练方法做出详细的文字说明, 指出教练在日常篮球训练中要加强快攻战术训练才能将球队打造成一支进攻实力

强大的球队^[3]。

2. 篮球快攻战术概述

2.1 快攻战术概述

传统的篮球快攻战术概念是指在运球或者传球过程中以最快速度将球传到前场,进而形成以少数打多数的态势,并且最终中篮的篮球技术^[4]。经过查阅资料文献总结,当今的快攻战术是指比赛中由防守转入进攻时,以最快的速度,最短的时间,在对方尚未部署好防守之前,创造人数少、位置上的优势,果断而合理地进行攻击的一种快速的进攻战术^[5]。

2.2 快攻战术在篮球比赛中的重要意义

从 CBA 到 CUBA,再到基本的高校篮球比赛可以明显地感受到,当下比赛的快攻成功率明显提升,这也说明攻防转换时进行快攻战术已成为当今球队需要掌握的基本技能,对于快攻战术的熟悉使用,能显示出一支球队的基础战术素养,当然,一只队伍在比赛中能扎实使用快攻战术,特别是在关键时刻,往往能决定比赛的走势或直接决定比赛的胜负^[6]。所以,在比赛过程中,快攻战术至关重要,培养篮球运动员强烈的快攻战术素养对快攻战术的高效发挥尤为重要。

3. 篮球训练中发动快攻战术的方式

3.1 抢断球后的快攻反击

高校篮球比赛中,通过利用压迫性的防守迫使技术不成熟的球队产生传接球或运球的失误,此时将对方的球权抢断,快速有效组织发起快攻。快速战术的发动就是让对方无法做出有效的回防,从而产生人数方在人数优势提高成功率^[7]。这就是高校的比赛中常看到的,当一方球员在中圈附近和对方前场区域被对手抢断,对方球员就会快速利用速度优势甩开防守形成“一条龙”快攻上篮或者与跟进队友形成 2 打 1 的有利场面,这种情形得分成功率往往会很高,也很容易鼓舞球队的士气。当然,当在抢断成功以后如若没有及时形成“一条龙”,也要留意观察跟进跑位队友的位置,同时抓好时机,适当拉开距离与队友形成配合,跟进的队友跑位一定要灵活,做好接球或抢篮板的准备。

3.2 后场篮板抢到后进行快攻反击

比赛当中,抢到后场篮板球后利用长传后进行快速反击也是快攻方式的一种。这种快攻战术的发动需要队员之间的默契,即当防守方球员后场抢到篮板球后迅速的观察跑位前场的队友,当队友已经跑向对方前场且无防守在前,则迅速长传球防止对方回防,让队友尽可能实现快攻。但是若没有队友或位置不佳,则传球给接应的后卫,由后卫组织发起快攻,尽可能最终形成多打少有利局面。

3.3 通过发后场边线球或者中圈跳球进行快攻

高校的篮球赛中,也会出现利用发后场边线球的时机进行快速进攻和直接跳球就发起的快攻战术,但是这些都需要队友间充分信任,每一位球员发挥好自己的比赛中的角色,利用好时机。

4. 快攻战术的训练方法

训练 1: 中场区域安排两列练习球员, 一列靠近右侧边线, 另一列在中圈区域。(如图 1 所示, 用数字 1、2 代表两列排头位置练习队员, 以下同样适用) 球员 1 传球给球员 2 后切入篮下, 跨入三分线区域后 1 接 2 回传球上篮, 2 传球后插入篮下抢篮板球, 1 继续向另一侧 45° 切出, 到达左侧三分线区域后接 2 传球, 之后持球快速推进到对侧篮筐进行上篮, 2 跑位跟进抢篮板, 1 上篮完成后向右侧 45° 三分区域跑位接 2 传球, 2 移动到侧翼弧顶接 1 回传球后运球到球员 1 原来所在队列, 随后 1、2 交换队列, 依次循环练习。

训练 2: 罚球线延长线与三分线两处交点位置站两列练习球员, 篮下站一名球员。球员 1 投篮出手后迅速手触底线并冲向对侧篮筐。球员 2 抢篮板球后传球给切入并弹出的球员 3, 或者, 如果球进了, 2 发界外球给 3。3 传球给跑位的 1, 两人相互传接, 直到 1 能够接球后不通过运球就能上篮。之后进行轮转: 1 代替 2, 3 到 1 队列的末尾, 2 到 3 队列的末尾进行轮转练习。(如图 2)

训练 3: 2 名练习球员在罚球区靠近底线的位置, 还有一名球员 1 在罚球区外侧持球。1 将球传给 2 或 3(图示为 2) 后向右侧三分线外 45° 位置移动, 2 号篮下投篮后向右侧快下, 3 抢篮板球传给 1 之后左侧快下, 1 号持球向中路移动, 而 2 和 3 加速返回另一侧半场, 在三分线与罚球线延长线交点处冲刺并切入篮筐。在这种情况下, 1 号可以 2 或 3(图示为 3) 上篮终结。(如图 3)

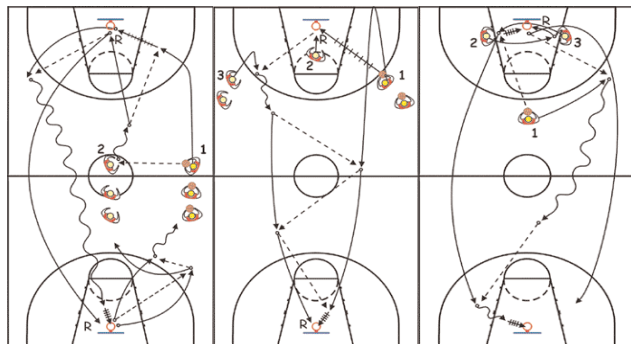


图 1

图 2

图 3

训练 4: 底角有两名球员 1 和 3, 还有一名篮下球员 2 号。2 号通过抛篮板球自抛自抢, 并尝试运球摆脱 1 和 3 两侧过来的包夹防守, 2 号加速摆脱包夹后, 1 和 3 就转换成进攻球员, 沿两侧跑位向对面的篮下, 在对方肘区附近, 1 或 3 接到 2 的传球, 然后不运球上篮终结。(如图 4)

训练 5: 三名练习球员在底线站成一列, 持球队员在中间。第一组的三名球员互相之间做传球“绕 8 字”。这意味着他跟随在接球球员后面(交织), 直到其中一名球员在篮筐附近接到球, 然后在不运球的情况下完成上篮。完成上篮终结后, 该球员立即转变成防守人, 另两名球员转变成进攻球员, 形成二打一。(如图 5)

训练 6: 三名练习球员在底线站成一列, 持球队员在中间, 另外一排球员在中场外等候。第一组的三名球员朝向对面的篮筐发动进攻, 横向互相传球。在第一次传球后, 中线的第一个球员立即进入场上并对三名进攻球员进行防

守。(如图 6)

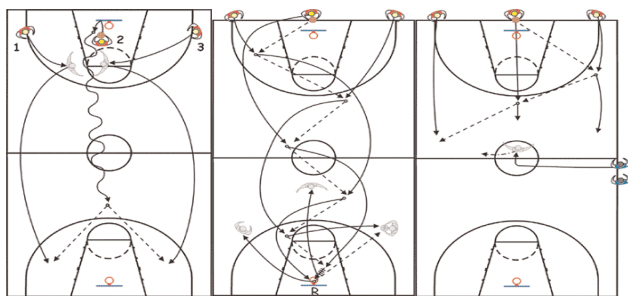


图 4

图 5

图 6

训练 7: 球场上有四名球员, 球员 3 和 4 在三分外, 1 在限制区充当防守球员, 2 在底线外持球。当 2 号以拍球为信号发起战术, 看到信号 1、3、4 摸底线折返冲向对面篮筐。2 传球给 4 或 3 (图示传给球员 4) 然后进场开启快攻, 1 触线迅速折回积极防守。在此情况下, 4 将球传给中路顺下的 2, 2 运球到前场或传球给 3 过半场, 在此过程中, 如果 1 号形成抢断或者抢到投篮不中的球即刻形成反击。(如图 7)

训练 8: 底线外设置三组球员, 教练在罚球线附近持球, 三名防守球员面筐与进攻球员对照。教练将球传给其中一名进攻球员 (图示传给球员 3), 球员 3 前面的防守球员 X3 迅速摸底线后回防, 在底线附近的 3 号则迅速向对方篮筐运球发动快攻战术。另外两名防守球员 X1 和 X2 退防, 如果多打少未直接得分, 他们就形成三对三进行一个回合的攻防。如果防守球员抢到篮板或者抢断, 他们迅速反击快攻。回合结束时, 原来进攻的 1、2 和 3 转换成为防守球员, 防守第二组的 4、5 和 6, 依次轮转。(如图 8)

训练 9: 这一组设置三名防守球员和两名进攻球员。球员 2 号持球站在底线外。4 做另一名进攻球员。而 1、3、5 作为防守球员。在战术开展之前, 球员 2 拍球做为发动信号。1、3、4、5 摸底线后形成攻防, 2 传球给 4 后迅速跑向后场, 1 和 3 包夹接球的进攻球员 4, 或者抢断传球, 而另一名没有参与夹击的球员 5 在防守端跑动。如果 4 号摆脱 2 名防守就和 2 号形成 2 打 1 的进攻局面, 而 1 和 3 则迅速回防。如果防守放抢到球权则迅速形成反击快攻。(如图 9)

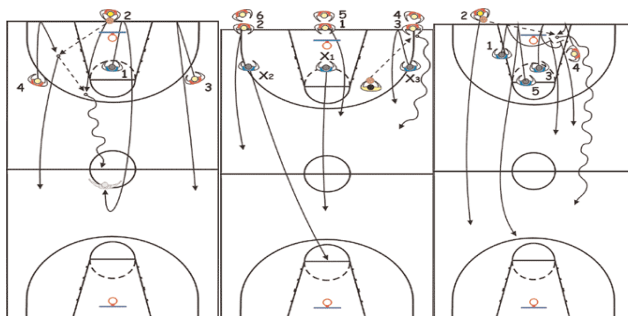


图 7

图 8

图 9

5. 篮球训练中快攻战术训练对策

5.1 提高球员快攻意识

快攻技术的训练是能确保场上比赛稳定发挥的基础, 但是加强对球员快攻战术意识的培养也具有重要的意义^[8],

教师通过快攻战术相关理论讲解, 并在训练中结合理论不断灌输快攻的思维, 让球员明白跑位的目的和时机的重要性, 大学生球员普遍理解能力强, 学习知识快, 所以让每一位球员能自己独自去领悟, 同时明了每次所部署快攻战术的意义, 将理论知识运用到实践当中去, 并不断在实践中检验理论, 这样学生在队伍训练中就能逐步快速的培养出快攻意识。此外, 要让球员观看篮球比赛或自己训练赛的视频, 通过视频中出现快攻的片段进行视频分析, 学生们就更深刻的体会快攻战术的意义。

5.2 制订科学合理的训练计划

高校篮球队员具有特殊性, 一方面学生的身心未发育成熟, 另外自身存在有学习的任务, 所以教练在对球员进行快攻战术训练时, 要在充分了解学生的情况下开展训练计划, 这样才能确保训练是有效果的。当然, 日常的基本功训练、体能各方面的训练都要有合理的安排, 这些作为提升球员个人能力是十分必要的。除此之外, 不断补充教练所看所学的最前沿的理论知识、战术打法也要不断更新, 增加战术储备这样才能保证在不同情况的比赛中将快攻战术发挥好。

6. 结语

综上所述, 快攻战术在高校篮球训练中占据重要地位, 在日常训练的教学中要加强快攻战术训练的系统性和细致性, 根据学生实际情况制订合理的快攻战术训练计划, 通过不断扎实训练、提高训练要求、扩充快攻战术的储备才能在不同比赛中打出更加精彩的表现, 赢得更多的胜利。

参考文献

- [1] 刘辉. 大学篮球训练中快攻战术训练中的应用[J]. 内江科技, 2021, 42(08):44-45.
- [2] 任欣. 高校篮球教学中快攻战术的训练研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(25):64+66.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.25.064.
- [3] 朱杰, 王洁. 篮球训练中快攻战术训练探微[J]. 当代体育科技, 2020, 10(28):47-48+51.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2005-5352-6835.
- [4] 张燕彬. 篮球快攻战术在现代篮球教学中的作用[J]. 科技信息, 2008(1):260.
- [5] 王贺立, 周贤江. 篮球实用教程.[M]. 修订版. 湖北. 湖北人民出版社, 2006.
- [6] 李明达. 近十年篮球快攻战术发展的新变化: 解析、启示及思考[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(5):94-101.
- [7] 张之扬. 快攻战术训练在大学篮球训练中的应用策略[J]. 青春岁月, 2019, 11(22):75.
- [8] 孙志伟. 快攻战术训练在篮球训练中的应用[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(07):22-24.

作者简介: 盛成建(1991-), 男, 教师, 研究方向: 篮球教学、篮球执教理念与训练方法。