

Discussion on the Importance of Foot Movement in Basketball Sports

Lianfeng Miao

Xinjie Primary School, Tianchang City, Tianchang, Anhui, 239300, China

Abstract

Foot movement technique is the foundation of basketball and a bridge connecting other movements. In modern basketball games, foot movement technology is the key, the ability to master this technology will directly affect the team's performance in the game. The paper synthesizes the application of mobile technology in the competition, and provides some meaningful references for training and competition.

Keywords

basketball; movement technique; offence and defence

浅谈脚步移动在篮球运动中的重要性

缪连峰

天长市新街小学, 中国·安徽 天长 239300

摘要

脚步移动技术是篮球运动的基础,是连接其他动作的桥梁。在现代篮球比赛中,脚步移动技术是关键,能否掌握这一门技术,将直接影响球队在比赛中的发挥。论文综合了在比赛中移动技术的应用,为训练和比赛提供一些有意义的参考。

关键词

篮球; 移动技术; 攻守

1 引言

移动是篮球比赛中改变方向、速度、争取高度和远度采用的脚步技术动作完成的总称^[1]。移动技术是篮球技术的基础,这一技术动作掌握得好坏,直接影响到比赛的结果。随着篮球运动的发展,对移动技术的要求也将越来越高,这在整个比赛中的地位也越来越显得突出。移动是篮球技术的基础,也是比赛中运用最多的一项基本动作,同时也是篮球技术教学的重要一环。

2 研究对象和方法

2.1 研究对象

篮球运动中的脚步移动。

2.2 研究方法

文献资料法、比较法。

【作者简介】缪连峰(1989-),男,中国安徽天长人,二级教师,从事体育教学研究。

3 研究与分析

3.1 篮球运动中的移动

3.1.1 概念

移动是指在篮球比赛中,队员为了一定的目的而采取的各种合理的脚步动作的总称。移动贯穿于整个篮球比赛中,它不仅是其他技术的基础,还是一项非常重要的专门技术^[2]。

3.1.2 分类

移动的分类标准有很多种。可分为进攻移动和防守移动^[2]。进攻移动是有目的性的跑位,为了创造更好的进攻机会以及队友间的掩护;防守移动是队员个人的防守脚步和球队整体的移动防守。此外,还可分为有球移动与无球移动。

3.1.3 移动的技术动作分析

篮球移动需要身体保持平衡,保持身体平衡需有下列因素:一个是身体平衡与两腿支撑面的大小成正比。当身体重心的高度不变时,支撑面越大,维持身体平衡的稳定角越大,身体容易平衡。反之,身体平衡的可能性也变小。另

一个是身体平衡与重心的高低有关。当两腿支撑面的大小不变时,重心越低,维持身体平衡的稳定角越大,身体就容易平衡。反之,身体平衡不易控制。

3.2 进攻队员的移动应用

在现代篮球比赛中,打消了原来篮球比赛中的位置区分,强调队员应具有全面性,扩大移动范围,要求队员能里能外,能突能投,利用一系列的移动掩护创造出高效的杀伤力。这是按教练员所布置,与球队整体相联系的移动,加强有效移动,减少不必要的移动防止失误率增加。

3.2.1 持球队员的移动

持球队员不管在什么时候,总是球场的焦点,因此持球队员在比赛中担着重大的角色。战机是瞬息万变的,有时同伴已经做好掩护,或者已经抢到有利的进攻位置,持球队员却不能及时作出处理,导致贻误战机^[2]。

3.2.2 无球进攻队员的移动

进攻中,无球队员的移动是连接整体技战术的枢纽。任何技战术都建立在良好的移动技术上。场上5名队员,1名队员持球,剩下的4名队员只有进行不断的移动掩护、穿插才能从无球到有球完成个人攻击。移动时应具有隐蔽性,并且灵活,快速给自己或同伴寻找战机。

①无球进攻队员移动要明确职责和要求:无球队员移动要保持头脑清醒,清楚球队的整体动向。如全场节奏很快时,要时刻明确自己的职责,主动担负起战术配合。

②进攻队员的目的性移动:在进攻中无球队员移动的目的是为了摆脱防守^[3],快速合理准确地完成进攻要求。在比赛中进攻队员要调整自己与伙伴、防守队员及篮球的关系,寻找适宜的进攻位置,通过个人行动或与同伴配合来制造机会。

3.3 防守队员的移动应用

防守移动是指在防守过程中所采用的脚步动作。运用移动技术的目的是及时地建立合法有效的防守位置,破坏对方的进攻,阻止持球和不持球的对手移动到具有威胁的攻击点和区域,这是防守成功和减少犯规的关键^[4]。在篮球比赛中,有些队员身体非常强壮,防守很吃力,使人防不胜防。这就要加强防守脚步的练习,进行个人针对性的防守。防守质量的高低是衡量一个球队水平高低的重要标志^[5]。

3.3.1 防守持球队员时的移动技术运用

当防守持球队员时候,先应保持身体重心下沉,防止重心靠前,身体紧贴持球人,积极利用双臂干扰持球人的视线,阻挠持球人的投篮、运球、传球。防持球队员时,要贴身紧逼对手,迫使他向有协防的区域运动球;防运球时,要迫使他转身背向球篮,使其失去进攻威胁,然后再积极封堵他的传球;当对手传球后,也不能放弃防守位置,要严防对手空切,堵其空切路线^[6]。

3.3.2 对无球队员跑动时防守移动技术运用分析

在防守无球队员时,应该紧贴对方,做到“人球两顾”。

利用单臂不断干扰持球人的传球意向,采用绕前贴挤等移动技术,使自己的防守位置处于球和防守人之间^[7],限制对手接球。在防守同时,时刻观察同伴位置,做上前补防协防换防的准备。

3.3.3 明确防守无球队员的基本要求

①提高注意力,加强观察力:一般情况下,主要精力放在对手接球和摆脱,要做到盯人为主,人球兼顾,用眼的余光观察,掌握球和其他进攻队员在场上的变化情况^[8]。使球在对手的身体范围外,做到堵卡抢断。一旦对手触到球后要全力打破他的重心平衡,使其即使接到球也不轻易与下一个进攻动作连接好,做到近球紧,远球松,松紧结合。

②限制对手接球:不给对手轻易触球,这样会使进攻与传接球配合方面制造困难。

③防背切:当无球队员向限制区的方向横切要球时,防守应及时上近侧的脚,堵截其移动路线,始终在进攻人前一步的位置上,手臂伸出干扰传球,不让进攻队员在有效攻击区接球攻击^[9]。

④防反跑:在防反跑时,防守队员应在原来的姿势和基础上,立即转换脚步,由面向人、侧向球的站法迅速后撤步,或面向球侧向人接后滑步防守,时刻人球兼顾^[9]。

3.4 防守无球队员的技巧

3.4.1 强侧防守

这是指球场上有球一侧的防守^[8]。在此侧防守无球手的目的很清楚,利用一切合规技术动作切掉他触球的线路。

3.4.2 弱侧防守

弱侧是指远离篮球的一侧。这一侧防无球队员的具体职责是协防、换人、封锁对手接球的路线^[8]。

3.4.3 协防防守

这是弱侧防守的重要内容。每个队员的取位,都应以能够协助受到威胁的同伴为准,或者帮助绕前防守的中锋,提防对方外围的篮下高吊球。防守队员在发觉即将盯不住自己的对手时,应以预先定出的信号或喊一声“补一下”以便协防队员立即补位^[8]。

3.5 移动技术在比赛中的注意事项和作用

3.5.1 提高队员之间的配合默契

在比赛中,同伴之间在攻防转换中,应该统一思想,统一行动。

3.5.2 动作突然性、连续性

这是指脚步移动动作需要急停急起,保持动作的灵活性。利用跑、跨、跳连续完成。

3.5.3 提高队员跑位的战术素养

这就要求高效的移动,减少不必要盲目的移动,把个人移动与整体相联系,提高团队移动技术。

4 结语

伴随篮球运动的不断普及与发展壮大, 篮球移动技术不管在篮球队进攻战术中还是防守战术中起到的作用越来越重要。如防守队员利用换防移动、跟随移动来防止进攻队员的进攻, 使得篮球比赛越来越激烈, 比赛越来越精彩。在比赛中移动技术的重要性、多样性和综合性越来越显著。

参考文献

- [1] 廖晶晶. 浅谈篮球教学中篮球基本功练习[J]. 都市家教, 2015(7):128-129.
- [2] 谢朝辉, 张华宾. 论篮球运动中的有效移动[J]. 湖北体育科技, 2005(11):7.
- [3] 郭磊. 世界高水平女篮中锋无球进攻特点的研究—兼与我国中

锋无球进攻特点的对比研究[D]. 济南: 山东师范大学, 2006.

- [4] 华凤岩, 于扬. 对篮球个人防守中移动技术运用的探讨[J]. 河北体育学院学报, 2004(5):19-20+23.
- [5] 翁建章. 篮球个人防守技术的应用与训练[J]. 上海体育学院学报, 2001(1):1.
- [6] 王艺盛. 现代篮球攻击性防守技术特征研究[J]. 读写算(教育教学研究), 2015(49):262.
- [7] 安世龙. 谈进攻假动作在篮球比赛中的运用[J]. 辽宁财专学报, 2002(4):64-65.
- [8] 王平. 论篮球运动中对无球队员的防守[J]. 长江职工大学学报, 2003(3):54-56.
- [9] 郑宝明. 篮球运动中防守无球队员能力培养刍议[J]. 体育科技文献通报, 2007(12):112+118.

(上接第40页)

要求。

5.2 设置明确的教学目标

以职业能力为导向设置体育教学课程时, 需要针对不同的专业设置不同的教学目标, 从而推动教学改革的深化, 全面提升学生职业技能水平, 确保学生具备符合岗位要求的身心素质。在健美操课程中, 需要重点加强对酒店管理专业、旅游专业等学生的形体塑造, 由于这些专业对学生形体有着较高的要求, 因此需要着重提升学生肢体协调性, 将学生职业特点融入到教学目标的设置中, 能够更加满足学生毕业后不同岗位对其体育锻炼的需求, 促进学生职业能力的提升^[6]。

为了保障教学目标的实现, 需要对考核模式进行完善, 结合职业能力导向需求, 对教学评价工作进行优化与改革, 将学生身心素质考核作为体育教学评价的重点, 并且注重对健美操教学过程中的考核, 确保考试内容具有较强的针对性。

6 结语

综上所述, 在教学改革背景下, 需要全面提升高职学生的职业能力和综合素质, 需要对体育教学模式和内容进行创新, 推动学生思想素质的进步, 促进其全面发展, 为就业打下良好基础。当前在实际教学中, 由于教师对体育教学缺

乏认识, 导致存在一些问题, 无法达到理想的教学成果, 因此需要高职体育教学以职业能力为导向, 结合岗位对专业人才的实际需求, 对教学手段与方法进行创新, 制定符合高职体育教学全新需求的针对性措施, 满足社会发展对专业人才的实际需求。

参考文献

- [1] 刘朝猛, 蒙军. 基于职业导向的广西高职院校体育课程建设及优化改革[J]. 武术研究, 2020, 5(12):122-124.
- [2] 吴志洪. 以职业需求为导向的高职体育课程模块教学研究[J]. 科教导刊(下旬刊), 2020(30):154-155.
- [3] 王洪. 能力观视域下的高职体育教学改革研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(30):117-118+121.
- [4] 王昕霞. 分析高职体育教育中的体验式教学[J]. 当代体育科技, 2020, 10(21):124-126.
- [5] 黄晖. 基于职业体能需求导向下高职体育与健康课程教学改革的透视与反思[J]. 齐齐哈尔师范高等专科学校学报, 2020(4):101-103.
- [6] 卜婧. 职业教育导向下的高职体育教育创新策略探究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18):108-109.