

篮球技战术教学中的关键环节与训练方法

黄宇飞

广西体育高等专科学校

DOI:10.12238/er.v8i4.5988

摘要：近年来，随着“体育强国”的理念深入推进，对于各学校而言，篮球作为一项广泛流传的运动，也赢得了众多人的喜爱，同时也推动了篮球训练的持续进步。然而，在训练方面，仍有许多不足之处。因此，本文结合现阶段篮球教学现状，探讨篮球战术中的关键环节，通过实践得出训练的路径，不断强身健体的同时，增强学生掌握篮球技术能力，在不断总结中反思不足，促进自身综合发展，助力教学工作再上新台阶。

关键词：篮球技术；教学现状；关键环节；训练路径

中图分类号：G841 **文献标识码：**A

Key Links and Training Methods in Teaching Basketball Skills and Tactics

Yufei Huang

Guangxi Higher Institute of Physical Education

Abstract: In recent years, with the concept of ‘sports strong country’ in-depth promotion, for the schools, basketball as a widely spread sport, has won the favour of many people, but also promote the continuous progress of basketball training. However, there are still many shortcomings in training. Therefore, this paper combines the current stage of basketball teaching status quo, discusses the key links in basketball tactics, through practice to derive the path of training, and constantly strengthen the body at the same time, enhance the students' ability to master the basketball technology, reflecting on the shortcomings in the continuous summary, to promote their own comprehensive development, and help the teaching work to a new level.

Keywords: Basketball skills; Teaching status; Key links; Training paths

引言

篮球运动的竞争性很强，为了增强球员的全面技能，尤其是在进行战术训练的过程中，需要更多地投入，否则篮球比赛将会失去策略和战术，也难以获得出色的表现。虽然目前大部分的教练在进行训练的过程中，对于篮球战术训练已经投入了大量的精力，并且也取得了一些新的突破，然而，仍然有一些教练在进行篮球战术训练的过程中，存在一些不可忽视的问题，这严重影响了战术训练的成效。因此，本文对篮球战术在教学中的关键点及训练方法进行深入探讨，旨在制定切实可行的对策建议，从而提高战术训练的有效性以及科学性，为同行教育工作者提供参考思路。

一、篮球战术在教学中的重要意义

（一）有利于激发球员运动潜能

战术作为战略的核心部分，一定程度上影响了实际战术效果的发挥。通过对运动员进行战术意识的训练，能够帮助学生对战术的精髓有更深层地认识与掌握，从而使自己做出更明智、更精确的比赛决策^[1]。战术意识的培养能够协助球员对场上的情况进行更深层次的观察与分析，做到有的放矢，而且进攻防守策略要快，反应要快。通过这样的方式，球员

在比赛中能够对场面进行更有效地控制，把自己和球队表现得最优秀。球员会在战术训练中对各种战术的需要和变化进行不断地接触，这就要求同学们在较短的时间内，能够做出正确的反应，并且能够在技术动作上作出相应的动作。球员通过训练战术意识，可以更敏锐地感知到战术的变化，然后在技术动作上进行更快速的反应和更精确的动作。这对球员在竞争能力、应对能力等方面都会有更强的提高。

（二）有利于提高队伍的整体水平

战术能力将在每名队员都能深刻理解比赛、准确阅读比赛、准确评估比赛形势的情况下有明显地提高。队员们对教练的战术指导能有更好地理解 and 适应，在配合和配合上也能更有效率，从而在比赛中形成更紧凑的整体配合^[2]。同学们可以在比赛中更加深刻地理解和运用战术的长处，找准对手的弱点并加以运用，从而达到技高一筹的效果。战术意识的培养也可以让球队在应变能力和应变能力上得到加强。在竞技场上，经常会遇到各种状况的变化，而对方在战术布置上也会千差万别，所以球队在应变方面一定要有过人之处。球员们可以通过战术训练掌握如何在比赛中更有效地应对挑战，以迅速适应和应对各种战术的变化。

（三）有利于加强队员的战术思维与判断能力

选手在比赛过程中一定要对对手的行为及目标有准确的认识，还要对场上的环境变化有确切的认识。队员们通过战术训练掌握了怎样观察比赛、分析对手战术特点、预测对手动作、并能及时作出反应。会使队员对对手的意图、动作有较准确地了解，从而为球队的防守、进攻提供正确的战术计划提供依据。通过战术训练，使队员在认识和运用一些专业抽象概念方面有了准确的机会。篮球的战术设计中，空切、挡拆、包夹等一些复杂的概念经常会涉及。球员在战术训练后，对战术需求的理解进一步加深，就能掌握这些概念的内涵和运用技巧。这样会使队员在比赛过程中对教练的战略意图有更深层次的理解，同时也能有效地与队友沟通、配合。

二、现阶段篮球战术训练中存在的主要问题

（一）战术意识培养不足

随着社会体育的不断发展，体育在整体社会环境中的地位、作用和功能都已经发生了深刻的改变，衍生到高校学校体育教学与训练中，无论是对高校教师的专项技战术及其体能教学，还是专业学生的专项技战术及其体能学习都提出新的要求。目前，篮球的多样化和复杂化，使得教师在进行战术训练时，要确保取得成功，就需要依靠科学合理的思路。然而，在进行战术训练的过程中，部分篮球教练在思想认识上还存在误区。学生由于战术意识不强，实际运用起来还存在不少问题，应变能力、协调能力还有所欠缺。另外，篮球队员在真正的训练过程中，还没有得到整体的观察，战术意识的培养，这让他们在进行战术的时候，还是不能游刃有余，随机应变。

（二）战术训练方法单一

科学高效的手段是需要篮球技巧训练过程中运用的。但是，目前一些篮球教练并没有采取合适的策略来进行这种技巧训练^[4]。例如，有的篮球教练过于注重理论知识的灌输，而忽视了将实际操作与理论知识进行有效、深入和全面地结合，从而导致队员在实际操作中收效甚微。第一，因为战术训练要靠关键的技术保障，所以在技术训练中一定要融合得很紧密。然而，大多数老师在进行战术训练时，并没有将两者融会贯通，尤其缺少针对学员的战术运用方面的训练。其次，部分教练员在运用多媒体开展教学训练时，特别是年龄偏大的教练员，由于能力所限，缺乏创新，学生对一些重要比赛的战术分析不够深入，多媒体运用不够熟练。因此在篮球的战术训练上还是有局限性的。

（三）战术步骤缺乏科学性

为了成功地进行战术训练，必须强调训练流程的整体和科学，这对于篮球的训练来说至关重要^[5]。但是，当前，许多篮球教练在进行战术过程中遇到了困难，比如，一些教练在进行战术训练的过程中，没有提供科学且合理的理论指导，

反倒更倾向于强调实践训练，特别是没有将团队和个人的训练融为一体，这对于篮球的战术训练产生了很大的负面效果，许多运动员在真正的应用中，缺乏必要的理论依据。篮球的战术训练需要依赖于实战的经验，只有当球员投入更多的比赛，才能持续地使用战术。虽然这个看法是正确的，但在真实的训练过程中，并未能有效地融合实战训练和模拟训练，严重地缺乏对战术运用的深化，因此，这仍然会对战术训练的成效和总体质量产生影响，这就需要篮球教练高度关注。

三、提高篮球战术在教学中训练措施

（一）培养篮球战术意识，提高学生竞争意识

对于提高学校学生对篮球的认知也不是一朝一夕之功。因此，要使学生在参加篮球比赛时能够“全局观念”，就必须善于运用篮球的各种友谊赛及每天的教育活动来塑造学生的战术观念，使其在思想上深入人心，进而协助学生对战术配合得更好理解与实践。

在推进的过程中，要从两个方面着手：一是学生篮球战术意识的培养需要。这样一来，可以提高学生的战术意识，既有利于学生解决问题、观察问题的能力，又可以让学生改变用身体打球的习惯。比如在训练中遇到一些不会突破的问题时，他们可以利用变向变速运球，通过一些假动作防守球员，趁学生不注意的时候，在进攻中寻找最好的时机。防线的流畅突破是高职高专学生战术意识的培养，这是有效利用他们的篮球技巧的基础，也是培养他们的根本，所以老师们要引起高度重视。二是战术意识有待提高。篮球比赛不是一个竞技项目，可以“单打独斗”，在比赛中，球员之间有效地配合起到了至关重要的作用。所以，教师在给高职高专学生讲授篮球战术意识的过程中，在协助学生调和整体与个人关系，以求在比赛中打出整体战术的最佳效果的同时，还需要有意识地提高学生的战术意识。

（二）创新教学训练方法，激发学生学习兴趣

在进行战术训练时，一定要按照合适的流程进行。理论基础教育是必须重视的，理论知识的传递也是要极力强调的。如：篮球教练要对一些重点的动作、技巧进行详细的示范和说明，使学生有更深刻地认识，从而使篮球运动员在练习中不断完善自我。

同时，随着信息技术的快速发展，利用信息技术进行教学是学校多媒体教育效果提升必不可少的环节^[6]。教练在进行多媒体教育时，需要深入分析一些有特色的、重要的竞赛项目，还要掌握制作多媒体课件的技巧，要有形象性、生动性。此外，他们还需要对学生进行网上授课的指导，并将自己的观察和感受进行分享，使篮球的战术训练更有针对性，学生的自我学习能力和对篮球运动的认知能力也会得到提高。此外，创新实战训练还需要积极主动，鼓励学生外出参赛的同时，可以大力推广一些模拟训练，这将有助于战术技

能的显著提高。

（三）加强篮球理论学习，制定科学训练步骤

理论知识的掌握是学生进行实践任务的基础。在当今的大学生群体里，大多数学生对于篮球的理论知识了解不足，这就造成了校园内的盲目模仿现象严重。因此，教师需要通过合理设计训练流程，以推动学生的全方位成长。

首先，既要加强战术理论的阐述，又要让学生深刻理解运用和训练战术的重要性，理论与实践需要紧密结合。同时还需要通过实战操作，鼓励篮球队员在比赛中更好地运用战术思想、提高战术意识；其次，教师在进行战术训练时，需要在避免忽略任何一面的情况下，将技战术紧密地融合在一起，合力推进。比如，教师在进行技术训练时，需要循序渐进地把战术的重要性讲给学生听，提供很多战术运用的基本依据，使学生的战术意识逐步得到提高；最后，集中与日常训练需要有机融合，一些战术训练也需要在平时的训练活动中主动安排，训练要以集中为主，训练的体系化程度要逐步提高。

四、结束语

综上所述，篮球运动的不断发展使得篮球爱好者的数量也在逐步上升，从事篮球行业的人数也在不断增加。然而，在篮球训练的过程中，仍然存在许多不足之处。如战术意识培养不足；战术训练方法单一；战术步骤缺乏科学性等因素影响

了教学成效。在教学中可以通过培养篮球战术意识，提高学生竞争意识；创新教学训练方法，激发学生学习兴趣；加强篮球理论学习，制定科学训练步骤等举措，坚持理论与实践相结合，从而不断增强球员的实战技巧和战术应用能力，促进篮球教学工作再上新台阶。

【参考文献】

- [1]陈德炜.篮球战术训练中战术意识培养的意义与措施[J].当代体育科技,2024,14(26):35-37.
- [2]刘璇.高职篮球教学中的战术意识培养及训练[J].拳击与格斗,2023,(08):58-60.
- [3]马涛.篮球训练中战术意识培养及投篮技巧研究[J].体育视野,2023,(15):122-124.
- [4]陈强.高校篮球运动体能训练和战术意识培养研究[J].当代体育科技,2022,12(17):40-43.
- [5]杨亮.浅论篮球运动的战术培养方法[J].冰雪体育创新研究,2022,(09):152-154.
- [6]周爽.信息技术在篮球运动训练中的运用[J].当代体育科技,2024,14(30):22-25.

作者简介：

黄宇飞（1990-1-），男，壮族，广西桂平人，硕士研究生学历，广西体育高等专科学校，讲师，研究方向：运动训练专业篮球专项。