

Introduce to the Characteristics and Practical Application of the Combination of Shooting and Breakthrough Technique of Basketball

Zhiwei Wang*, Xianglin Li

Sports Institute, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu
Email: *1279058354@qq.com

Received: Mar. 6th 2016; accepted: Mar. 24th, 2016; published: Mar. 29th, 2016

Copyright © 2016 by authors and Hans Publishers Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Shooting and breakthrough are the basic skills of basketball, and the effect of combination technique of them is far greater than that of the simple addition of these two individual technologies. In this paper, we use the documentary method, interview method, video, logic analysis and other research methods to study the characteristics and practical application of the technique, and hope that the study can make its own contribution to the constant innovation and development of modern basketball.

Keywords

Basketball, Shooting and Breakthrough Combination, Practical Application, Innovation

浅谈篮球投突结合技术的特点与应用

王志伟*, 李祥林

扬州大学体育学院, 江苏 扬州
Email: *1279058354@qq.com

收稿日期: 2016年3月6日; 录用日期: 2016年3月24日; 发布日期: 2016年3月29日

*第一作者。

摘要

投篮与突破是篮球运动的基本技术, 而投突集合技术却远远大于此两项单项技术的简单相加。本文运用文献资料法、访谈法、录像法、逻辑分析法等科研方法对投突结合技术的特点及实战应用进行研究, 希望对现代篮球运动的不断创新与发展做出自己的贡献。

关键词

篮球, 投突结合, 实战应用, 创新

1. 引言

篮球的本质是投准型游戏, 篮球中所有的技术动作都是为投篮得分这一根本目的服务的[1]。突破是控制球的队员运用脚步动作和运球技术超越对手直杀篮下的一种近区侵略性进攻技术。但是投篮和突破只是一种单一的进攻方式, 如何把投篮和突破紧密结合, 相得益彰, 才是我们追求的现代篮球高效与美的有机结合的真谛。

2. 投突结合的特点

投突结合不是投篮和突破的简单的叠加运用, 而是在充分阅读比赛和理性思考的前提下, 将投篮和突破的优势和特点完美结合发挥到极致的个人战术行动。运用投突结合技术时, 投篮和突破互为依托、互为辅助, 既互为真动作又互为假动作, 当防守人认为进攻队员要投篮并做出相应移动时, 进攻队员的突破就会轻松自如, 若防守人认为进攻队员要突破并做出防守改变时, 进攻队员的投篮就可以大显神威。因此, 阅读比赛、理性思考是投突结合的基础, 灵活多变、真假互依是投突结合的特点, 假动作是投突结合的纽带[2]。

3. 投突结合的运用形式

3.1. 原地持球时的投突结合

原地持球时的投突结合技术一般适用于基本功较扎实的前锋队员, 持球队员一般于三分线边缘持球观察, 通过一系列假动作的试探后, 选择合适的组合方式进行攻击。原地持球时的投突结合形式主要有假投真突、假突真投、假投真突接急停跳投。假投真突是指持球队员持球原地做投篮假动作, 同时眼睛的余光观察防守队员的意图和动作, 若防守队员重心上提或前移, 进攻队员可立即用同侧步或交叉步突破防守进攻篮筐[3]。假突真投时持球队员持球原地做同侧步或交叉步突破假动作, 同时观察防守队员的重心移动, 若防守队员重心随进攻方假动作左右移动或后移, 进攻队员可大胆拔起投篮。进攻队员做投篮假动作后运球突破, 无法完全超越对手或遭遇其他防守后选择跨步或跳步急停跳投。该技术攻击性较强, 效率较高, 失误率较低, 而且给人以美的享受, 在现代篮球运动中被广泛运用。中国篮球职业联赛广东东莞银行队周鹏和 NBA 巨星杜兰特是该技术流派的典型代表。

3.2. 空切后接球投突结合

空切后接球投突结合技术适用于身体素质突出、跑动积极的前锋队员, 前锋队员通过不停的移动空切创造接球的机会, 接球后, 通过对防守队员和场上形势的观察把握, 利用假动作和脚步灵活运用投突

结合技术, 成功制胜对手。因为空切往往能创造出空位机会, 因此空切接球投突结合最常用的技术是接球后做投篮假动作将防守人晃过, 然后直接投篮出手或突破。CBA 北京队翟晓川和 NBA 马刺队的吉诺比利最擅长空切后投突结合技术的运用。

3.3. 运球时的投突结合

运球时的投突结合技术多适用于后卫队员, 指后卫队员在三分外运球, 结合各种投篮和突破的假动作寻找合理的投篮或突破的机会。运球的投突结合技术包括假投真突、假突真投、急停跳投。假投真突是指进攻队员在运球过程中通过做各种投篮假动作诱骗防守队员重心上提或前移进而成功突破防守。运球过程中的投篮假动作包括躯干的假动作、头的假动作、手的假动作、眼睛的假动作、脚的假动作等。运球过程中突然上体重心上提, 突然抬头或抬手臂, 突然眼睛注视篮筐都能将防守队员的重心骗起。另外, 运球过程中脚步移动结合上体重心上提是一种非常成功的投篮假动作, 如后撤步、侧移步等。运球时假突真投是进攻队员通过运球结合脚步移动制造投篮空间的技术运用。最常见的假突真投实例有运球后撤步跳投、运球后转身跳投[4]。真突真投是指进攻队员运球突破后无法完全超越对手或遭遇夹击时立即出手投篮的进攻手段, 行进间急停跳投是真突真投技术最典型的代表。该进攻技术坚决凶悍、简单高效, 在实战中备受运动员青睐。CBA 辽宁队郭艾伦和 NBA 勇士队库里总是能在严防之下通过运用各种投篮和突破的假动作摆脱防守创造机会。

4. 运用投突结合技术的注意事项

投突结合技术的使用前提是仔细观察场上的形式和变化以及防守人的位置, 理性思考, 科学地做出选择。假动作是投突结合技术的纽带, 要正确认识和使用假动作, 真假动作互为依托, 它们之间没有严格的界限, 假动作在一定的防守条件下即可转化为真动作, 因此, 假动作同样要形象合理逼真。投突结合的关键是做动作时保持好自己的重心同时破坏防守队员的重心, 因此, 做动作时要控制好自己的重心, 重心要低、稳, 在两脚连线的中轴线上而不是左右偏移[5]。运用投突结合技术时投篮和突破的转换节奏较快, 身体各部位及面部表情要协调配合。动作幅度既不能太小, 也不能太大, 动作时间不能太长, 也不能太短。动作既要高效实用, 又要给人以美的享受。运用投突结合技术时要有良好的心理素质, 不管是遇到防守队员的攻击性防守还是诱骗防守队员不成功, 都不要急躁, 要沉着冷静, 以自己的节奏继续进攻。投突结合技术要与其它技术结合使用, 以求发挥更大效果, 投突结合与传球相结合, 投突结合与空切相结合, 都会分散防守人的注意力, 消磨其毅力, 进而为进攻提供战略性的保障。

5. 投突结合技术的训练

加强投篮和突破单项技术基本功的训练。投突结合是投篮和突破技术的有机结合, 因此投篮和突破是投突结合技术的基础, 在日常训练中要加强此两项基础技术的练习, 达到高度自动化的程度, 保证能够灵活运用, 自由组合。提高队员阅读比赛的能力。投突结合技术的运用需要观察场上的形式和防守的形式, 随机应变的运用技术, 而不是简单盲目地做动作, 在日常训练中, 教练员要时刻严格训练学生阅读比赛的能力, 坚决杜绝盲目蛮干。提高队员身体协调性和控制身体重心的能力。只有队员的协调性好了, 动作才能流畅合理, 才能达到最佳的效果, 只有把自己的身体重心控制住了, 才能稳定地发挥自己的水平, 才能成功地诱骗对手。加强队员心理素质的训练。当遇到攻击性防守或者脚步灵活的防守队员时, 进攻队员往往会紧张急躁, 投突结合技术会变得不流畅, 影响正常水平的发挥, 因此, 教练员要采用一对一攻防对抗以及竞赛训练法、模拟训练法等方法训练队员的心理素质[6]。提高队员投突结合技术与其他技术组合运用的能力。在正规的篮球比赛中, 仅靠投篮和突破技术是远远不够的, 投篮和突破

要与其他技术结合使用才能发挥最大功效, 在日常训练中要加强投突传跑位等组合技术的练习, 既练习队员的身体协调性又练习学生的应变能力, 对学生的持续发展具有重要意义。

6. 结语

投突结合是集精准的投篮和快速的突破于一体的进攻手段, 投篮与突破技术结合使用, 其整体效果远远大于此两项单项技术的简单叠加, 投突结合更具有灵活性、高效性和针对性。投突结合技术特点鲜明, 将投篮、突破、运动智能紧密结合, 融为一体。阅读比赛、理性思考是投突结合的基础, 灵活多变、真假互依是投突结合的特点, 假动作是投突结合的纽带。投突结合的运用形式包括持球和运球的投突结合, 持球和运球的投突结合又各自包括假投真突、假突真投、急停跳投等形式, 实战运用时要根据赛场形式和防守的变化, 结合假动作灵活运用。运用投突结合时要注意一些细节的把握, 要做到科学合理, 注意阅读比赛、合理运用假动作、控制好身体重心、提高心理素质等。在日常的篮球训练中, 要加强队员投突结合的意识 and 能力, 运用一对一单打、比赛训练法、模拟训练法等方法对队员投篮与突破的基本功、身体协调性、阅读比赛的能力、心理素质的能力等进行训练, 使其能够科学、有效、灵活地使用投突结合技术。

参考文献 (References)

- [1] 戎金文, 顾成. 浅谈如何提高投篮命中率[J]. 南京体育学院学报, 2001, 15(6): 118-119.
- [2] 曾二鸣. 对篮球比赛中进攻假动作的研究[J]. 河北体育学院, 2003, 17(2): 17-18.
- [3] 孙民治. 篮球运动高级教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 1999: 286-355.
- [4] 刘玉林. 现代篮球运动研究[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006.
- [5] 王家宏. 球类运动——篮球[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [6] O'Brien, J. and Willard, R. FUSC-NBA 校园篮球教练员培训材料[Z]. 深圳: FUSC, 2014.