

高校篮球教学中运动战术意识的培养研究

史曙光, 王刚, 姬祥*

合肥信息技术职业学院, 安徽 合肥 230601

摘要: 为了进一步提高学生的篮球运动水平, 加强各类战术理念的理解与掌握。本文对篮球运动战术意识进行了概述, 分析了高校篮球运动战术意识培养的意义, 同时详细阐述了高校篮球教学中运动战术意识的培养现状, 包括学生跑位意识较差、控球时机较差、攻守战术配合较差等。之后提出高校篮球教学中运动战术意识的培养策略, 通过做好篮球战术理念讲解、重点培养进攻防守意识、制定运动战术训练方案等, 帮助学生形成良好的战术执行力。

关键词: 高校篮球教学; 战术意识; 培养策略

Research on the Training of Sports Tactical Consciousness in College Basketball Teaching

Shi Shuguang, Wang Gang, Ji Xiang*

Hefei Vocational College of Information Technology, Hefei, Anhui 230601

Abstract: In order to further improve the level of students' basketball, strengthen the understanding and mastery of various tactical concepts. This paper summarizes the tactical consciousness of basketball, analyzes the significance of training the tactical consciousness of college basketball, and expounds the current situation of training the tactical consciousness of college basketball teaching, including students' poor sense of running position, poor timing of ball control, and poor coordination of offensive and defensive tactics. After that, it puts forward the training strategy of sports tactical consciousness in college basketball teaching, through explaining basketball tactical concepts, focusing on cultivating offensive and defensive consciousness, and formulating sports tactical training plans, etc., to help students form good tactical execution ability.

Keywords: college basketball teaching; tactical awareness; cultivation strategy

引言

篮球不仅是对抗性强的运动项目, 对运动员的战术意识同样有着较高要求, 所以在高职院校篮球教学中, 应加大战术理念的讲解与普及, 强调战术对比赛走向的影响, 促使学生按照教练布置的战术执行。对于篮球运动战术意识的培养, 除了基本的理论灌输以外, 还要定期组织竞赛活动, 让学生在实践中进行锻炼, 将各类战术了然于心。

一、篮球运动战术意识概述

战术意识在篮球运动中有着关键作用, 可以说战术是决定比赛走向的重要策略, 并且采取不同的攻防战术, 会形成不同的比赛局势, 包括影响双方队员之间的对抗性。不过战术意识往往需要长期实践才能形成, 是运动员积累的经验, 具备良好的战术意识, 往往能够在比赛过程中发挥出自身作用, 根据场上的局势变化进行考虑, 与队友之间完成默契的配合。另外战术意识能够体现出运动员的球商, 也就是运动员的大局观, 时刻观察场上的比赛情况, 做出准确的应对策略^[1]。

二、高校篮球运动战术意识培养的意义

在高校篮球教学过程中, 战术意识培养对于学生的成长有着积极影响, 虽然篮球运动对身体素质与技能技巧有着较高要求, 但战术意识同样不可或缺。在高水平的篮球比赛中, 教练会根据场上的情况为运动员布置战术, 若自身战术意识较差, 必然无法按照教练的意图执行。相反良好的战术意识, 会帮助学生扬长避短, 利用团队合作提高经济水平, 增强自身的战术执行力, 避免过于盲目给对方过多得分机会。另外战术意识与学生的场上观察能力有关, 学生必须仔细观察对方的防守策略, 不断变化进攻战

作者简介: 史曙光 (1984.6-), 男, 汉族, 安徽宿州, 本科, 合肥信息技术职业学院, 讲师, 主要研究方向: 青少年篮球教学。

通讯作者: 姬祥, 通讯邮箱: 17320059567@163.com。

术轻松得分，必须对各类突发情况作出精准判断^[2]。

三、高校篮球教学中运动战术意识的培养现状

(一) 学生跑位意识较差

从篮球教学过程中不难看出很多学生的跑位意识较差，无论在3v3或5v5的比赛中，都喜欢过多的单打，当一名学生选择单打时，其他学生缺少无球跑位，导致无法通过传球获得空位机会。无球跑动是篮球运动中最精妙的战术体现，尤其在现代的篮球发展，对无球跑动有着更高要求，但部分学生缺乏无球跑位能力，或在场上盲目跑动，导致彼此之间的运动轨迹重叠，同样难以获得进攻空间。在跑位能力较差的条件下，团队控球效率与得分率大大降低，盲目跑位还会过度消耗体能^[3]。

(二) 学生控球时机较差

控球时机大多是指球员掌控球的过程中，对于进攻转换、突破分球、防守反击以及节奏控制等方面，这也是后卫必须掌握的战术意识与基本技能。在比赛过程中控球时机把握不准确，会严重影响整个团队的攻守转换效率，无法严格按照教练的布置执行相关战术。比如后卫对其他位置的队员移动方向不明确，导致传球过程中容易出现失误，促使整个战术未能得到执行，还会因此造成失分。一般来说后卫需要具备出色的个人技术，同时准确执行教练的战术意图，如果控球时机较差，必然会影响整个团队的配合^[4]。

(三) 攻守战术配合较差

由于以往缺乏系统化的战术意识培养，学生往往无法根据场上局势变化做出战术配合，或观察对方的战术及时调整己方攻守战术。从比赛事件中不能看出，学生之间缺乏良好的团队配合能力，仍然存在过多单打现象，这也导致比赛丢分较多，还会影响队员之间的信任。学生对于进攻与防守的战术掌握不足，在攻守转换过程中存在质疑，容易出现被抢断的情况，甚至长时间处在被动的防守状态^[5]。

(四) 学生应变能力较差

在篮球比赛过程中应变能力是非常重要的条件，学生要根据比赛走向作出决策，选择针对性的战术执行，最后轻松完成得分。不过大部分学生并不具备应变能力，比赛过程中往往按部就班，根据以往操练的战术执行，缺少灵活变通，常常采用固定的战术模式，很容易被对方识破并采取应对措施。另外在比赛过程中虽然意识到对方的战术调整，但己方没有进行改变，这也是不断失分的原因，甚至成为决定比赛结果的关键点^[6]。

四、高校篮球教学中运动战术意识的培养策略

(一) 做好篮球战术理念讲解

以往高职院校的篮球教学更注重学生身体素质与基本技能培养，导致学生在战术意识方面较为薄弱，比赛过程中缺乏配合，无法按照要求执行相关战术。因此教师要适当融入战术理念，明确战术意识培养的关键作用，提前收集篮球运动战术，为学生进

行全面讲解，确保学生能够在比赛过程中灵活切换战术，增强学生的临场应变能力。例如最常见的挡拆战术，由中锋为后卫挡拆获得更多的进攻与传球选择，同时会打乱对方的防守节奏，并创造出进攻空间。中锋做完掩护可以选择下顺或外弹拉开空间，而后卫会根据实际情况上篮、传球，一档一拆成为篮球场上最重要的进攻发起战术。该战术的核心在于中锋球员的挡拆质量，做好细节才能保证战术执行力，有效创造投篮空间或顺利完成突破上篮，有多种进攻选择，后卫会根据场上防守变化做出应对。当学生理解挡拆战术后，教师应将学生分为两人一组进行实践训练，培养学生之间的默契度，在实践过程中掌握挡拆战术的内涵，当两名学生的个人能力较强时，能够将挡拆战术发挥到极致，后卫会在挡拆时吸引包夹，而中锋便获得更好的投篮或剩下的机会，甚至可以延伸出其他战术。在训练过程中教师要明确挡拆战术的基本规则、要求、目标以及路线等，观察场上局势自行调整战术思路，增强彼此之间的配合效果。除此之外还有很多战术类型，包括快攻战术、半场进攻战术、紧逼防守战术以及低位进攻战术等等，优先学习战术的基本理念，让学生建立起良好的战术意识，再开展实践训练，从而提高学生的篮球运动水平^[7]。

(二) 重点培养学生进攻意识

目前来看很多学生的战术意识较为薄弱，在篮球比赛过程中往往较为盲目，无论进攻还是防守都缺乏良好的战术意识，无法正确进行跑位，导致学生之间的配合较少，大大降低了团队协作能力。为了增强学生的进攻防守意识，老师可以为学生播放篮球比赛视频资料，让学生观看典型的案例，了解不同情况下采取的进攻或防守战术，教师提前在互联网平台下载相关视频资料，并截取战术执行片段作为教学参考，例如NBA球队金州勇士，曾经使用过的“电梯门战术”，便是以球队的进攻特点量身打造，虽然目前被联盟禁止使用，但在2013~2014赛季令众多球队头疼。部分喜爱观看NBA的学生可能听过该战术，不过在精彩的比赛下并未仔细观察，通过截取战术执行片段，能够让学生仔细观察球员的位置、传球路线以及挡拆选择等。首先需要明确电梯门战术的作用，在于为外线球员挡拆投三分，也是根据当家球星斯蒂芬库里、克莱汤普森量身制定的战术，在执行过程中需要两名锋线球员在罚球线附近落位，中间留出空位等待后卫球员无球跑位穿过，上提到三分线外，两名锋线球员快速并拢封堵防守球员的追防，即可帮助队友摆脱防守并获得三分空位机会。学生在观看视频资料后，对进攻战术有了更多地理解，并在比赛过程中化为强烈的欲望，形成良好的进攻意识^[8]。

(三) 制定运动战术训练方案

伴随篮球战术教学的逐步推进，学生已经对篮球战术形成深入理解，此时需要系统化开展篮球战术训练，将已掌握的理论应用到实践中，确保学生能够按照教练要求执行相关战术。在训练过程中会根据战术类型将学生进行分组，并制定完善的篮球运动战术训练方案，结合学生的身体素质、体能情况，保证战术训练方案的科学性，适当控制训练强度，帮助学生快速掌握篮球攻守战术。以快攻战术训练为例，该战术需要抓住防守反击机会，当防守端获得成功，完成抢断或拿到篮板球后，迅速启动快攻，对

于速度有着严格要求,学生应根据场上形势作出判断,把握最佳的快攻时机。快攻战术训练围绕三个方面开展:①远投抢篮板训练,由一名球员反复投篮,中锋球员在三秒区争抢篮板,获得篮板球后迅速传给后卫展开反击。②空接传球训练,当启动快攻战术时,后卫推进到前场寻找快攻机会,通过空中接力完成终结。③分组循环快攻训练,将学生分为三人一组,每个小组三名成员,展开3v3快攻对抗训练,每组轮流完成一次快攻战术。训练时要模拟比赛场景,小组需要在限定时间内完成一整套的快攻流程,重点培养学生的战术意识与反应能力。总而言之教师应科学设计篮球战术训练方法,将战术融入各个环节,帮助学生快速掌握各类战术技巧,以便在攻防转换过程中实践应用^[9]。

(四) 组织竞赛加强配合训练

篮球运动战术是指比赛过程中采用的攻守方法,根据场上局势进行团队配合,从而达到轻松得分的目标。战术执行效果由学生之间的默契有关,即使学生充分掌握战术理念,在缺乏实践的条件下也很难发挥,所以教师应定期组织篮球比赛活动,让学生深化战术的理解与应用,增强学生的观察能力与判断能力,在比赛过程中根据防守方的动作执行相关战术。另外实践是检验理论的有效途径,以便教师明确学生的篮球战术意识培养情况,有利于教学的持续优化改进。部分高职院校开展的篮球比赛活动频率较低,这也是学生战术意识不强的重要原因,当下应定期开展校内篮球比赛活动,如安排月赛、季赛等大型竞赛,由院校提供相应的奖品,进一步增加篮球比赛活动的频率,不仅有利于调动学生的积极性,同时能够增强战术意识培养,营造良好的篮球运动氛围。在比赛过程中将已掌握的战术充分应用,并且注意揣摩对方的战术意图,及时作出应对,从而打出更为精彩的比赛。学生会通过实践加强彼此之间的配合,形成一定默契度,充分了解对方的攻守特点,以便自己处在球场上最适合的位置,得到最大化发挥,提升自身的战术素养。对于学生的篮球战术意识培养来说,不仅需要长期坚持,并且要利用实践逐步加深,教师应将各类战术融入日常训练中,让学生形成肌肉记忆,为执行团队战术计划打下坚实基础^[10]。

(五) 做好评价引导学生反思

篮球是充满激情竞争的运动项目,每一次比赛都是对学生意

志力、技术水平的考验,虽然在比赛过程中会面临失败,但每次失败都是成长的宝贵经验,只有在赛后做好反思,才能为下一次的胜利创造有利条件。在高职院校篮球教学中,教师应根据实际情况做好评价工作,促使学生全面认识篮球运动战术,可以结合战术教学设置评价指标,包括学生的战术执行力、赛场表现情况等,利用客观评估获取正向反馈,以便教师持续优化篮球战术教学方案。除此之外引导学生做好赛后总结与反思,这也是增强战术意识的重要措施,比如在比赛后观看录像,由专人负责记录比赛过程,赛后通过观看录像的方式,找出队伍中的不足,包括某些战术执行较差或采用错误的战术等,并让学生掌握更多进攻与防守战术,为应对不同的局势奠定基础。在观看录像时注意自身位置、传球线路以及防守策略等重要细节,通过分析是否可以做出其他战术应对,不断增强学生的篮球战术意识。在总结反思阶段,教师也要发挥自身作用,为学生讲解不同战术的使用方法,结合学生获取的比赛经验,提升学生的篮球运动水平。最后要求学生进行自我反思,明确比赛过程中有哪些细节做得不好,如未能与队友和教练做好沟通交流导致战术执行较差,在总结失败时制定改进计划,列出完整的行动清单,确保未来比赛中能够做出调整,将教练布置的战术严格执行,只有清晰认识自身不足之处才会获得成功。

五、结束语

篮球运动不仅对参与者有着较高的身体素质要求,同时必须具备良好的战术意识,能够在场上保持高度集中,从而精准预判比赛局势,打出更多高效的战术配合。在高职院校的篮球教学中,除了定期开展体能、力量训练外,可以充分融入运动战术理念,让学生初步了解战术对于比赛的决定性影响,同时要求学生严格执行战术,通过长期练习与比赛积累,提升自身的篮球水平。教师应调整教学方法,重视学生的战术意识培养,促使学生在不断的磨炼中深化篮球运动战术理解,形成高层次的认知,循序渐进增强自身战术执行力,成为更加优秀的运动员。

参考文献

- [1] 林志旭. 现代篮球运动战术的再认识 [J]. 体育科学研究, 2023, 27 (06): 33-37+84.
- [2] 张小环. 高职体育篮球运动战术意识的培养与体能训练的强化研究 [J]. 体育视野, 2023, (19): 128-130.
- [3] 李冠霖. 篮球运动战术意识培养与体能训练 [J]. 新体育, 2022, (24): 28-30.
- [4] 张群喜. 高校篮球体能训练和战术意识培养研究 [J]. 健与美, 2022, (09): 140-142.
- [5] 曹玉唐. 高职院校篮球教学训练中中学生战术意识的培养措施 [J]. 健与美, 2022, (08): 103-105.
- [6] 范亚达, 孙海静, 范雅慧. 高校篮球运动战术意识的培养研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (11): 109-111.
- [7] 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.
- [8] 林花. 高校篮球运动战术意识对篮球人才的培养 [J]. 拳击与格斗, 2021, (11): 108-109.
- [9] 程鹏. 高校篮球运动战术意识对篮球人才培养策略影响 [J]. 就业与保障, 2021, (09): 94-95.
- [10] 杨晓龙, 李俊骅. 篮球运动中战术意识的提升对策探究 [J]. 文体用品与科技, 2020, (22): 70-71.