

掌握篮球技巧，做到游刃有余

◎ 余海燕



篮球是高中体育教学中的重点教学内容，可以锻炼学生吃苦耐劳的精神、团结友爱的品质以及随机应变的能力。无论是投篮还是运球，无论是防守还是进攻，都必须运用到一些篮球技巧。学生只有掌握了篮球技巧，能够在球场上游刃有余，灵活应对。因此，高中体育教师在篮球教学中不仅要“授之以鱼”，更要有意识地“授之以渔”，积极主动地讲授具有实用价值的篮球技巧，从而让学生利用这些技巧打出一场场精彩高效的篮球比赛。

讲授运球技巧，提升学生运球的灵活性。在篮球比赛中，运球是一个必不可少的环节。可是，不少学生在运球的过程中会出现各种各样的失误，对篮球比赛的正常运行产生了不利影响。出现这些问题的主要原因之一，就是学生没有掌握运球技巧。针对这一情况，教师应该给学生讲授运球技巧，让学生利用技巧灵活地运球。例如，在具体的教学过程中，教师可以先向学生讲授运球技术的基本功：“运球基本功是我们必须要掌握的内容，如果没有掌握这项内容，就难以取得比赛的胜利。下面，我们来学习运球的基本功吧！”于是，教师一边示范，一边讲解：“运球的时候，重心要低，也要平稳。两手交叉运球，掌心向下拍球。高超的运球技巧应该是球随人，而非人追球。”听了这番话语后，学生恍然大悟。然后，教师可通过互动交流的方式，引导学生学习变向运球的技巧。互动1：交流变向运球的概念。互动2：交流变向运球的好处。互动3：交流变向运球的注意事项。通过多轮互动交流，学生对变向运球产生了深刻的印象。

在篮球比赛中，运球的下一个步骤就是传球。那么，在传球的过程中，我们应该注意哪些技巧呢？对此，教师可通过小组合作探讨的方式，引导学生学习传球的技巧。教师说道：“掌握传球技巧是克敌制胜的关键。接下来，我们通过小组合作探讨的方式研究传球技巧。第一排与第二排为第一小组，第三排与第四排为第二小组。两个小组分别进行探讨，最后比一比哪个小组总结得更好。”在小组之间相互竞争的氛围下，两个小组分别展开了积极的探讨。在讨论的过程中，学生谈到了传球的基本姿势、传球的方向、传球的速度、传球的力度等。有的学生说：“传球的时候不能慌乱，应该稳住重心，

掌心向外推球，两腿自然分开，最好做到眼观六路。”有的学生说：“传球的时候一定要瞄准方向后再传，别传错了。传球的速度应该适中，太快容易丢球，太慢容易被对手抢走。”还有的学生说：“传球的时候要控制好力度，不能过于激进，应该稳中求胜。”教师对学生说：“刚才，两个小组都进行了热火朝天的探讨，无论是第一小组，还是第二小组，都表现得十分积极主动。下面，请两个小组各派出一名代表，汇报本组的探讨成果。”随后，两名小组代表分别进行了较为流利的发言。在发言的过程中，他们认真地总结了有关传球的技巧。

继运球、传球之后，便是投篮了，投篮的成与败直接影响比赛输赢。为了使学生更好地掌握投篮的技巧，教师采用了“讲解+示范+练习”的教学方法。首先，教师一边用简明扼要、生动形象的话语进行讲解，一边做出如下示范：右手手掌把篮球托起，五个手指头自然地分开；肘窝、小臂、手背构成接近于直角的角度。左手置于篮球的另一面，从而把球固定住；身体摆正，对准篮球筐，用力起跳，纵身一跃，投球入篮，双脚自然下落。学生观看教师的亲自示范后，在脑海中形成了直观清晰的画面，对投篮的姿势、力度、弧度、方向等技巧一目了然。俗话说“熟能生巧”，只有反复地练习，才能真正掌握之，灵活运用之。其次，教师让学生以小组为单位，进行投篮技巧的练习与运用。在练习的过程中，学生之间相互监督，相互指正，共同进步。

“授人以鱼，不如授人以渔。”无论是传球，还是运球，或是投篮，都有“渔”可循。在高中体育篮球教学中，只有使学生充分掌握打篮球的技巧，才能使他们在球场上犹如庖丁解牛一般游刃有余、自由驰骋。

（作者单位：云南省昆明市第一中学）