

精准传球：篮球赛场上的隐形胜负手

本报记者 高玲玲



AI制图

A 从“传到位”到“传舒服”

“在篮球比赛中,传球的重要性不亚于得分。”倪加琦介绍,传球质量直接影响进攻效率。一次精准的击地传球能像手术刀般撕裂紧逼防守,而一次随意的横传可能瞬间转化为对手的快攻机会。这种攻防转换的微妙平衡,往往就藏在传球细节里。

“普通传球往往仅满足于让队友拿到球,而高质量传球则要让接球者获得进攻优势。”倪加琦说,以击地传球为例,落点选择需要精密计算,若在接球者正前方1米处反弹,球会以理想角度弹至其腰腹高度,这样既能避开防守者拦截,又让接球者无须调整步

点就能直接起跳投篮或突破。

要实现这种境界,需要进行系统训练。一是身体记忆训练,不同传球方式需形成肌肉记忆。击地传球要求手掌最后接触的是球下半部,食指中指主导发力,而长传则需要借助腿部力量,传球轨迹呈45度抛物线。二是动态脚步训练,接球时采用跳步急停(1-2步),在第二步落地前完成传球准备,而横传时采用螃蟹步保持宽基底,这样即使遭遇碰撞也能保证传球稳定性。此外,倪加琦提到,技术规范是把球传好的前提,传球者用手指、手腕拨球,增加篮球旋转,可以使队友接球更舒服。

B 提升“稳定性”并加“创造性”

在掌握了传球技巧后,下一步就要提升传球的稳定性和创造力。“在高速对抗中,传球的稳定性取决于技术固化和抗压能力。”倪加琦表示,基础传球是静态的,但比赛是流动的。可通过二人跑动传接球、抗干扰等训练提升传球的稳定性。

倪加琦介绍,在二人跑动传接球训练时,球员需要在移动中调整脚步、控制力度,确保传球落点不受速度影响。抗干扰训练则可以让队友伸手干扰或教练持软垫冲撞,模拟实战中的紧逼防守。这样能迫使球员在身体失衡时仍能精准出球,避免仓促失误。

另一方面,要想通过传球打开局面,就需要提升个人在比赛

中的空间感知力,为传球增加“创造性”。

倪加琦介绍,例如“三线快攻传球”就要求球员在高速推进中观察队友位置,并选择最合理的传球方式(如长传甩前场、击地穿越补防者),学会利用传球角度而非单纯力度破解防守。另外,还可在比赛中使用非常规传球方式,例如,背后传球或绕腰传球,欺骗防守队员,但前提是手法足够稳定,并且要和队友足够默契。在训练时可以和队友进行“花式传球挑战”,在常规练习后尝试高难度传球。“提升传球的稳定性和创造性,这是一个从量变到质变的过程,需要掌握规范的技巧,然后进行大量的练习。”

C 从“看到队友”到“预见空位”

“在篮球场上,最致命的传球往往不是传给‘正在空位’的队友,而是传给‘即将空位’的队友。这种超前的传球思维,需要球员对篮球有更深理解,需要更多的高水平比赛的经验。”倪加琦介绍,日常训练中,可通过视野训练以及培养队员之间的预判默契来提升。

“抬头习惯”是传球思维的基础。在训练中,球员可进行“三秒抬头法则”练习,即每次持球不得超过3秒,来观察场上形势。另外,也要有意识地培养在场上快

速识别防守漏洞的能力,例如,当对手采用包夹时,弱侧底角往往会露出空位;面对联防时,罚球线和高位策应点通常是突破口。

队友之间的预判默契则可通过提前量传球训练来提升。训练时可采用“盲传练习”——球员在接球前背对篮筐,接球瞬间不观察直接传向预设位置,以此培养空间预判能力。此外,倪教练提议,球员可通过固定战术跑位训练,熟悉队友的移动偏好,培养队友之间的预判默契。

目前,“浙BA”赛事在全省范围内如火如荼地进行,在激烈的比赛中,除了令人热血沸腾的得分瞬间,精准稳定的传球往往是决定比赛走向的关键因素,而传球也是篮球运动中最基础却又最易被忽视的技术动作。

对于有一定篮球基础的爱好者而言,如何提升传球技巧,培养更高效的传球思维,成为进阶路上的关键。为此,记者采访了杭州市篮球队总教练倪加琦,让他为广大球友传授传球技巧的进阶训练方法以及传球视野的培养策略。



教练名片

倪加琦

国家体育总局精英教练员
杭州市篮球队总教练

面面观

刘洋

浙商企业家篮球俱乐部秘书长

在篮球比赛中,传球是组织进攻和实现战术协同的关键手段。缺乏巧妙的传球,便难以缔造出色的投篮机会,从而影响比赛的胜负。相反,一支技艺高超的篮球队,其队员间迅速而高效地传球,常常让对手措手不及,实现出奇制胜的效果。

蔡想

浙江梵想篮球俱乐部创始人

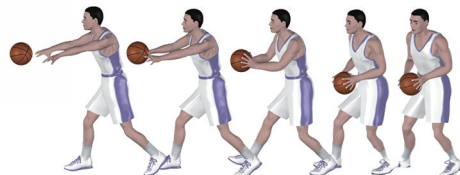
越是对抗激烈的比赛,就越需要助攻队员在传球技巧和战术理解上有较高水平。因此,在篮球的训练中,全面提升每位队员的素养以及传、接球能力显得尤为重要,这是增强球队整体实力、确保比赛胜利的基础。

传球动作图解

本报综合报道

双手胸前传球

传球时,后腿蹬地,两臂同时前伸,手腕由下向上翻转,同时拇指用力向下压,食指、中指用力弹拨,将球传出。出球后手心和拇指向下,其余手指向前。



单肩上传球

手持球的后下方,利用蹬地扭腰、转肩动作,向前甩臂、扣腕将球传出。



双手头上传球

双手从球的两侧面持球(指尖朝上),至于头顶,肘部微屈,传球时手腕向后转,球移至脑后,将球向前抛出,手腕向下发力,切忌抛物线传球。



单身体侧传球

以右手传球为例,传球时,左脚向左跨步的同时将球移至右手引到身体右侧,出球时,前臂向前作弧线摆动,当球摆过身体右前方时,迅速收前臂,用手腕、手指的力量将球传出。



单手背后传球

以右手为例,传球时,左脚向前迈进一步,双手持球右摆,当球摆至身体右侧,左手离开球,右手引球继续沿腕关节向后环绕;当前臂摆到背后时,右手腕向传球方向急促前屈,食指、中指用力拨球,将球传出。

