

# 《篮球进攻技术训练》

## 图书基本信息

书名：《篮球进攻技术训练》

13位ISBN编号：9787500924135

10位ISBN编号：7500924135

出版时间：2003-7-1

出版社：人民体育出版社

作者：仓石平

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《篮球进攻技术训练》

## 内容概要

该书从进攻的基本姿势、传球练习、传球、移动、传球{163}{171}移动、掩护战术、利用掩护的时机及训练、内线进攻战术等八章内容对篮球进攻技术训练作了介绍。

本书手把手在篮球比赛中，进攻方法和技巧。此书为日本教练所著，吸取中、日、韩三国国家队的特点和长处，适合亚洲朋友学习。

# 《篮球进攻技术训练》

## 作者简介

作者：(日)仓石平

# 《篮球进攻技术训练》

## 书籍目录

第一章 进攻的基本姿势 第一节 急停 第二节 前转身与后转身 第三节 变向跑 第四节 空切位置 第二章 传球练习 第一节 胸前传接球练习 第二节 双手反弹传球 第三节 单手反弹传球 第四节 传旋转反弹球 第五节 双手头上传球 第三章 传球 第一节 二人传接球 第二节 一对一的进攻 第三节 二人同步练习 1 第四节 二人同步练习 2 第五节 对应防守（一对一反应练习） 第六节 三人协同练习 2 第七节 三人协同练习 2（+切入战术） 第八节 三人协同练习 3（双人切入战术） 第九节 三人协同练习 4（边锋起动的要领） 第四章 移动（配合起动的练习） 第一节 双人移动 1（停外线：外线进攻） 第二节 三人移动 1（外线进攻） 第三节 双人移动 2（停内线：内线进攻） 第四节 三人移动 2（内线进攻） 第五节 双人移动 3（内线进攻） 第五章 传球+移动（三角形） 第六章 掩护战术 第七章 利用掩护的时机及训练 第八章 内线进攻战术

# 《篮球进攻技术训练》

章节摘录

插图

## 《篮球进攻技术训练》

### 精彩短评

1、日本人写书就是写的好，比中国和美国人写的书具有实用性。日本人写的能让没有受过专业篮球队训练的人，能明白怎么打。并且写的东西有来龙去脉，循序渐进。细节描写的好，让人看了真的就能体会到实际当中怎样用技术。能有真正的实战感觉，还能学会实战中怎么用怎么打。我一共看了3本日本篮球书《篮球技战术阶梯训练法》《篮球进攻技术训练》，第3本就不说了写的垃圾，没有实际意义，看了让人不会。可是中国和美国写的书，让不会打篮球的人看了中国、美国的作者写的篮球书。没有来龙去脉，让人看了之后不知道实际情况怎么用。并且缺少细节描述，写的笼统模糊。比如：有防守人看着你的时候，什么时机该出手投篮，什么时机该做摆脱。中国作者和美国作者没有具体细节描述。我们又不是专业教练和专业队员，谁看了知道怎么恰到好处的用技术进攻。目前我发现中国有2本书写的还算好点，还能说具有实际的意义《现代篮球训练方法——1400例》，该书可以告诉循序渐进的训练技术和配合。可是缺少战术的来龙去脉。《进攻人盯人防守》这本书应该有实际意义，因为新出的没有买回来。看此书目录的时候好像已经写出了篮球进攻人盯人防守的演变和来龙去脉。可是怎么就没有具体写篮球进攻区域联防的。美国写的书我只欣赏一本《美国篮球进攻移动战术》，其它的美篮球书就别看了。没有可操作性，按照它的练不知道哪里是重点。让人看了不明...白怎么打。听说日本作者还写了一本《仓石平进攻性的篮球》，不知道什么时候能发行到中国。如果中国的作者要比日本作者写的好的话，我就不称赞日本人的了。阅读更多 &rsquo;

2、书本内容如实，内附插图，直观有效的给读书者明白自己看的是什么。适合青年篮球教师。

# 《篮球进攻技术训练》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)