

# 《篮球实战技巧》

## 图书基本信息

书名：《篮球实战技巧》

13位ISBN编号：9787810518420

10位ISBN编号：7810518429

出版时间：2003-1-1

出版社：北京体大

作者：贾志强

页数：198

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)

# 《篮球实战技巧》

## 内容概要

在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球），最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲的艺术创造，这样一个学习——实践——再学习——再实践的过程，是形成完美的篮球技术的必由之路。本书试图博采众家之所长，结合亲身实践，总结、整理出一些在篮球技术实践运用中具有特殊性，同时又有普遍性的实用方法，提供给篮球爱好者。全书包括五个部分：第一部分主要是要讲战胜对手之道，剖析篮球技术的形成及运用原理和特点；第二部分是讲个人进攻技巧；第三部分是个人防守技巧；第四部分是在个人进攻基础上的篮球战术基础配合；第五部分是全队实战技术。

# 《篮球实战技巧》

## 书籍目录

第一章 制胜之道 一 篮球技术理论概述 (一) 篮球技术 (二) 篮球组合技术动作 (三) 篮球技术的主要特征 (四) 篮球技术形成的机制 (五) 篮球运动与美学 (六) 篮球技术分类及分类原则 (七) 篮球技术训练的基本要求 (八) 篮球技术训练的步骤与方法 二 篮球比赛中个人进攻技术的实施因素 (一) 进攻区域位置划分 (二) 球场上进攻位置的选择及特点 (三) 个人进攻原则

第二章 进攻技巧 一 无球进攻技巧 (一) 无球进攻技术运用的主要形式和要点 (二) 无球队员的基本进攻方法 二 持球进攻基本技巧 (一) 持球进攻技术运用的主要形式和要点 (二) 持球进攻的基本方法 三 移动摆脱防守进攻的技巧 (一) 在防守对抗中接球进攻技术运用特点和技巧 (二) 在对抗中接球进攻的技巧 四 对抗中的投篮技巧 (一) 影响投篮准确性的主要因素 (二) 投篮技术的实际运用技巧 (三) 对抗中投得准的技巧 五 抢篮板球的技巧 (一) 抢进攻和防守篮板球的要素 (二) 抢篮板球的动作方法 (三) 抢篮板球的实战技巧

第三章 个人防守技巧 一 个人防守技术的理论概述 二 个人防守的实战技术

第四章 篮球战术基础配合 一 攻守对抗的基本原则 二 攻守对抗的基本战术 三 攻守基础配合的实战技巧

第五章 篮球战术 一 全队防守战术 二 全队进攻战术

# 《篮球实战技巧》

## 精彩短评

- 1、后面的战术很好用！
- 2、书里讲解的内容还可以，书的质量一般。
- 3、...讲解不错，图画的到不怎么好，都是一些简单得人物图画，不过，这个作者贾志强到是挺牛的，是篮球硕士，我有他讲解篮球的光碟，他也是科比12门徒的带队，这本书讲的确实不错！
- 4、对于中学的训练工作有很大的帮助
- 5、对于一些篮球初学者会有些帮助~~~
- 6、中后部的战术图比较有用，有基本的战术配合，还有3v35v5的战术，前半部分主要讲个人的，使初学者打球更加专业一点。
- 7、这书还是好哇
- 8、买给小叔的，最近他爱上了篮球
- 9、这书是赔给图书馆的，很感谢，因为这实在是救急了，我找了很多书店都没有这本书。
- 10、写的还算详细,我很喜欢.
- 11、还行吧· ·能看看
- 12、现在正打亚洲杯，中国队里就没个香川真司，张琳芃就算了吧。这书大部分都没用，除了讲所谓的“暗力”，哈哈。以后打球要尝试左侧突破。
- 13、很实用！~还没看完
- 14、这书不错，战术介绍详尽
- 15、一般看看吧。了解一下

# 《篮球实战技巧》

## 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)