

《篮球高手传球技战术全攻略》

图书基本信息

书名：《篮球高手传球技战术全攻略》

13位ISBN编号：9787564402952

10位ISBN编号：7564402954

出版时间：2009-11

出版社：北京体育大学

作者：李树坚 编

页数：144

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

《篮球高手传球技战术全攻略》

内容概要

《篮球高手传球技战术全攻略(全图解)》是篮球爱好者初学入门的指导手册，它将引领初学者开启学习篮球之门。在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使技术的运用更为有效——即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做。而不是由教练教你应该怎么做。

《篮球高手传球技战术全攻略》

书籍目录

一、传球概述 (一)传、接球技术体系 (二)传、接球技术的基本要点 (三)传、接球技术的运用 (四)传、接球技术训练的基本要点二、传球基本技术 (一)双手胸前传球 (二)双手头上传球 (三)单手肩上传球 (四)单手胸前传球 (五)单手体侧传球 (六)低手传球 (七)反弹传球 (八)运球后传球 (九)背后传球 (十)跳起传球 (十一)勾手传球 (十二)长传球 (十三)过顶传球 (十四)身体空当传球三、传球技术分析 (一)传球技术动作的力学分析 (二)传球技术动作的结构分析 (三)传球技术实战运用分析 (四)不同进攻区域中的传、接球技术运用 (五)在进攻几种主要防守战术中的传、接球技术运用四、接球基本技术 (一)接球手法 (二)接球技术 (三)接球技术动作的结构分析 (四)接球技术力学分析 (五)如何把握传接球的准确性五、传接球练习 (一)球感练习 (二)持球练习 (三)原地传球练习 (四)各种传球技术练习 (五)行进间传接球练习 (六)加防守的传接球练习六、掷界外球 (一)掷前场端线界外球固定战术 (二)掷前场边线界外球固定战术七、进攻战术基础配合 (一)传切配合 (二)突分配合 (三)掩护配合 (四)策应配合 (五)进攻战术基础配合练习

《篮球高手传球技战术全攻略》

章节摘录

插图：传球运动员要扩大视野。全面观察场上情况，在后场由守转攻时。一般应先向前场传球再向后场传球。首先争取快攻的机会。在阵地进攻时，应先传给近篮的同伴，再传给远篮的同伴，首先争取内线进攻的机会。外线队员的传球，一定要与投篮、运球突破等相结合，接球时既要攻击对方，又不要持球停留时间太长，要快慢结合、真假结合。外线队员之间的传接球，应当与内线队员的活动相配合。在传球时要观察内线队员的移动方向，可能接球的时机，以及配合的意向，做到内外结合。为了避免传、接球失误，接球队员不能原地等待。要积极配合，掌握时机。要通过反切、压缩后撤和上步等方法摆脱对手，迎上抢位接球。3.外线队员与内线队员的传、接球外线队员向内线队员传球，最理想的是在球动人动的情况下进行，即外线队员在传球的过程中，内线队员通过移动，寻找接球时机，做到人到球到，在动中接球。外线队员向内线传球时，要与投篮、突破动作相结合，给对方造成威胁，才能吸引对方，创造传、接球的机会。外线队员之间传、接球时，要时刻观察内线队员的活动情况。内线队员也要积极配合，掌握摆脱的时机，抢占有利位置，一旦内线队员到位或抢位成功时，外线队员要及时、准确地传球给内线队员。向内线队员传球时，还要根据防守队员的位置，把球传向远离防守的一侧。同时也要根据内线队员的攻击意图，将球传到有利于投篮、突破的部位。

《篮球高手传球技战术全攻略》

编辑推荐

《篮球高手传球技战术全攻略(全图解)》是一名“金牌教练”。它指点篮球技术入门到提高的捷径，精讲细解易学易练完全实战，技术强化训练最实用的指导手册。

《篮球高手传球技战术全攻略》

精彩短评

- 1、还好，如果能教篮球步伐就更好了！
- 2、没有用的，大家不要买
- 3、外面看其实不错，拿回来一看里面的内容没什么亮点，配的光碟是集体训练用的，好像是很久以前拍的，不过适合教练啊看，业余爱好者就提不起兴趣了。反正中午接到书的时候，看了一下，放了一下光碟，到现在都没看过了。业余者建议不要买
- 4、还没看。以后会慢慢学习的。
- 5、好的。收到书小孩就马上看，看得津津有味的。
- 6、这本书质量还不错也不贵 挺合算的 大家多多捧场啊
- 7、这书很不错，让我们这些菜鸟迈向高手之路。。。
- 8、还带有光盘，很实用

《篮球高手传球技战术全攻略》

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