

《篮球高手进攻技战术全攻略》

图书基本信息

书名：《篮球高手进攻技战术全攻略》

13位ISBN编号：9787564402921

10位ISBN编号：756440292X

出版时间：2009-11

出版社：北京体育大学

作者：宋邦新 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

《篮球高手进攻技战术全攻略》

内容概要

《篮球高手进攻技战术全攻略(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。

《篮球高手进攻技战术全攻略》

书籍目录

一、进攻技术概述 (一)进攻战术体系结构 (二)进攻位置的选择及特点 (三)个人进攻原则二、无球进攻技术 (一)无球队员进攻技术要点 (二)无球队员的进攻方法 (三)无球队员进攻技术训练三、传、接球技术 (一)控制球技术 (二)传球技术 (三)接球技术 (四)如何把握传球的准确性四、运球技术 (一)运球技术要点 (二)运球技术动作分析 (三)比赛中运球技术的运用要点五、持球突破技术 (一)原地持球突破技术动作分析 (二)持球突破运用示例 (三)持球突破练习六、进攻战术与体系 (一)快攻 (二)移动进攻 (三)固定进攻战术配合 (四)进攻人盯人防守 (五)进攻区域联防 (六)进攻区域紧逼

《篮球高手进攻技战术全攻略》

章节摘录

2.向球篮移动进攻方法 向球篮移动的方法，主要是无球队员通过各种脚步移动摆脱对手，切入对方的篮下，其目的有二：（1）向球篮移动，摆脱，接球投篮 这种移动应选择移动的位置、方向、距离和时机，同时要注意球的方位和转移规律，抓住时机，突然起动摆脱对手，做到人到球到。（2）向球篮移动拼抢篮板球 根据投篮的位置，判断球反弹方向，迅速移动，摆脱对手，冲抢篮板球。抢前场篮板球不仅可以增强投篮信心，而且还可以增加进攻次数，尤其是在篮下抢到篮板球，可以立即进行二次进攻，给对方造成更大的威胁。

3.向空区移动进攻方法 所谓“空区”是指对方在防守中短暂出现的漏洞区域。无球进攻队员应抓住瞬间即逝的时机，迅速向空区移动接球，进行快速攻击，这种进攻方法有两种：（1）进攻人盯人防守战术的“空区” 当防守队员向球移动，注意力被吸引在强侧，并进行重点防守时，在弱侧出现了较大的“空区”。无球进攻队员要及时向该区切入，抢占有利攻击位置，接球后立即进行攻击。（2）进攻区域联防战术的“空区” 当区域联防队员随球移动时，无球进攻队员要积极移动，抢占两个防区之间出现的空区，或向防守的薄弱区域切入，打乱防守的合理布局，自己接球进攻或给同伴创造攻击的机会。

无论是进攻人盯人或进攻区域联防战术的“空区”，都要快速移动，掌握时机及时到位。获球后迅速、果断地进行攻击。

4.向人（同伴）移动进攻方法 无球队员进攻时向人移动，是一种助攻行动，应该具有很好的配合意识，并需要具备规范的助攻动作和快速的应变能力。

《篮球高手进攻技战术全攻略》

编辑推荐

《篮球高手进攻技战术全攻略(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。

《篮球高手进攻技战术全攻略》

精彩短评

- 1、帮别人买的。就看了一下。还行。
- 2、篮球入门书籍，配有图片。
- 3、购买这本书后 我收到的书是完整的 但是附赠的光盘是被压碎的。打电话给售后服务中心 要我自己邮寄到某某地址。真麻烦。
- 4、对懂一些的人看了还好，不过没什么用 就光碟有用，而且图解没有图标，对刚学的，就看不懂了。
- 5、内容少，都是很基础的东西
- 6、书太小本了。
- 7、字挺少的，一会就看完了
- 8、感觉 不够好
- 9、光盘不能用啊.....
- 10、刚看不久，觉得挺不错的，有一定的参考价值。
- 11、收到书打开一看，光盘是有几条被刮花的痕迹，播放不了！显然是坏了 有点失望，
- 12、还不错，带光盘的，价格优惠

《篮球高手进攻技战术全攻略》

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