

<<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

出版单位：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<篮球高手进攻技战术全攻略>>

内容概要

进攻技术是篮球比赛中，队员合理地运用传接球、运球、持球突破、投篮等进攻动作，有针对性地选择进攻位置，及时快速地移动，灵活而默契的配合，达到投篮得分的战术目的。

本书以生动形象的技术图解，深入浅出地介绍了进攻的基础知识、基本技术、基本战术、实战应用以及比赛技巧。

书中列有简洁明了的要点提示以及练习指南，这些能够使你通过针对性的强化训练完善进攻技术。

本书既可以作为篮球运动员的指导手册，又可供篮球教练、体育教师进行篮球教学时参考使用，也适合广大篮球爱好者阅读。

<<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>>

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:<http://www.tushu007.com>