第一图书网, tushu007.com

<<三人篮球比赛攻略>>

图书基本信息

书名：<<三人篮球比赛攻略>>

13位ISBN编号：9787564402587

10位ISBN编号：756440258X

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学

作者：周二三 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

第一图书网, tushu007.com

<<三人篮球比赛攻略>>

内容概要

三人篮球比赛并不需要一定在正式的篮球场进行，在城市广场或街边开阔地带划出半个篮球场大小的平坦硬地，树立一个篮球架，即可进行比赛。
每个优秀的三人篮球玩家都有自己独特的风格和技巧，他街使三天篮球更具有观赏性与娱乐性。
如果你能够亲临洛克公园着球，你就会明白三人篮球不仅仅是一种运动，而且是一种艺术；如果你捋起袖子换上球鞋上场打球，你就会真切感受三人篮球的魅力。
　三人篮球讲求的是风格和个性，体现的是张扬与创造。
创造属于自已的篮球地带。
三人篮球并不需要丰富的篮球知识、高深的战术理论、严谨的团队精神，它只是希望你能够随心所欲地展示自己的篮球绝活。
或许你精于穿针引线，或许你长于攻城拔寨，或许你是个三分神投手，或许你最喜欢的就是表演扣篮，只要你想表现，什么都可以。
别具一格的装扮，轻松自在的心情，匪夷所思的绝活，随心所欲的表演，这就是三人篮球的本质——释放自我、张扬个性的生活方式。

<<三人篮球比赛攻略>>

书籍目录

第一章 三人篮球概述 一、技战术特点 二、分工与落位 三、后卫实战技巧 四、前锋实战技巧 五、中锋实战技巧 六、比赛注意事项 七、比赛规则简介第二章 进攻基础战术 一、传切配合 二、突分配合 三、掩护配合 四、策应配合 五、进攻基础战术练习方法第三章 个人防守指南 一、防守基本姿势 二、滑步 三、防守基本技术 四、防中锋接球 五、实战防守技巧第四章 防守基础战术 一、防守掩护配合 二、关门配合 三、夹击配合 四、补防配合 五、防守基础战术练习方法第五章 比赛制胜之道 一、如何提高投篮命中率 二、如何把握传接球的；隹确性 三、个人进攻原则 四、三人篮球经典战术配合

<<三人篮球比赛攻略>>

章节摘录

插图：一、技战术特点三人篮球进攻战术特点从个人到全队，从时间、空间、人数和战术类型、战术方法上都比五人制篮球简单，但有其独特的一套规律和方法。
注意点面的结合，相互间采取二三人间的配合，增强时间的观念，从而制定一系列综合多变的战术，在比赛中大胆运用、发挥，是三人篮球比赛的制胜之道。
（一）个人技战术特点三人篮球比赛中，由于比赛的时间非常有限，一场比赛大约在10至20分钟，所以必须开局就力争比赛的胜利，从进攻成功率上人手，进攻上不允许有多次的失误，同时控制进攻的速度也是争取胜利的关键。
从在个人的技术动作上就由跑、跳、运、传、投等基本技能所组成，所以必须积极争夺控球权为手段，以投篮为目的，争取场上的主动。
三人篮球比赛中每个队员的攻守面积有35平方米，与五人制比赛有所不同，个人技术发挥的地区、空间有限，所以导致了某个人控球和支配球的时间相对增加，技战术运用更具有灵活性。
三人篮球比赛由于场上人数少，攻击区域相对扩大，因此，个人技术更容易发挥。
以个人技术到策应、掩护、突分、传切等战术配合，都有更广阔的发挥空间，技术发挥和战术默契配合也就较为容易成功。
而全队的战术配合则比较简单，在全队战术配合简单化以后，个人技术和攻击性上，作用更加突出。
且在没有快攻的情况下，高大、身体素质较强的队员占有绝对的优势。
（二）全队技战术特点三人篮球的人数少，活动范围小的特点，决定了攻守转换节奏加快，而又减少了五人制比赛中常见的快攻、抢攻战术，所以它的全队进攻战术主要以阵地进攻为主，最多形式就是三角阵地进攻战术。
场上人员减少，人均攻守面积大，队员相对空间变大，进攻难度降低，防守难度增加，对进攻技战术难度就相对降低。

<<三人篮球比赛攻略>>

编辑推荐

《三人篮球比赛攻略》：藐视地心引力速度燃烧球场想来吗 敢来吗想秀就上来斗斗

第一图书网, tushu007.com

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