

<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

图书基本信息

书名：<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

13位ISBN编号：9787564402945

10位ISBN编号：7564402946

出版时间：2009-11

出版单位：北京体育大学

作者：蒋薇//贾志强

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>

<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

内容概要

本书以生动形象的技术图解，深入浅出地介绍了中锋技战术的基础知识。

全书共分八个部分，内容包括：中锋七大要素；中锋控球技巧；中锋投篮技巧；中锋脚步动作等。

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。

<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

书籍目录

一、中锋七大要素 (一) 站位 (二) 信号 (手势) (三) 控制球 (四) 确认身后的防守 (五) 向球篮方向转身 (六) 准确投篮 (七) 积极拼抢篮板球
二、中锋控球技巧 (一) 接球练习 (二) 传球练习 (三) 固定抢位传、接球练习 (四) 移动抢位接球练习 (五) 中远距离传球练习
三、中锋投篮技巧 (一) 罚球 (二) 原地跳起单手肩上投篮 (三) 急停跳投 (四) 近距离投篮
四、中锋脚步动作 (一) 脚步移动练习 (二) 脚步移动组合练习
五、中锋突破技巧 (一) 原地持球突破 (二) 后转身持球突破 (三) 前转身持球突破 (四) 投篮假动作变交叉步突破 (五) 做同侧步突破假动作后, 变交叉步向右突破 (六) 交叉步变同侧步突破假动作, 再变交叉步突破
六、中锋进攻技巧 (一) 中锋外策应位置进攻 (二) 中锋内策应位置进攻 (三) 中锋在罚球后给外线策应做掩护
七、中锋防守技巧 (一) 防守无球中锋 (二) 防守持球中锋 (三) 中锋防守技术练习
八、中锋抢篮板球技巧 (一) 抢篮板球技术分析 (二) 抢进攻与防守篮板球

<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

章节摘录

插图：（四）移动抢位接球练习抢位与接球是中锋最基本、最重要的技术。

好的抢位技术可以顺利的接到球攻击。

中锋在进攻中，必须善于运用快速灵活的脚步动作摆脱防守阻挠，用身体的合理部位贴紧对方，抢占有利的位置接球。

进攻中能否争得主动，首先取决于中锋抢位接球技术的熟练程度。

中锋主要有3种抢位与接球的方法：（1）交叉步转体抢位横滑步接球以从防守人左侧做交叉步转体抢位为例，中锋由左向右横滑抢位，开始左腿向左跨出一步，同时上体虚晃吸引对手。

紧接着左脚内侧掌用力蹬地，同时转胯，插臂侧肩，左腿插向防守人的身前，举臂扬手，背向篮紧贴防守人，面向球横滑步，切入，在防守人身前接球。

（2）后转身抢位横滑步接球以从防守左侧做后转身抢位接球为例，中锋背向篮变面向篮时，左腿向左横跨一步，同时上体虚晃，跟着右腿插向防守人两腿之间，以右脚为中枢脚，紧贴防守人做后转身抢位，把防守人挤在身后，两臂高举张开，抢位于对方身前接球。

（3）横跨步抢位接球这种脚步多用在中锋插上外策应位置的抢位接球。

中锋在面向防守人的移动中，在即将到达接球位置时，外侧脚快速迈出一小步，脚落地同时，内侧脚用力蹬地横跨在防守人的身前，带动身体转动变为背向防守人，腰、臀用力将防守人挤在进攻者的身后，伸出双臂接球。

<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

编辑推荐

《篮球高手中锋技战术全攻略(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。

<<篮球高手中锋技战术全攻略>>

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>