第一图书网, tushu007.com

<<篮球个人技术全图解>>

图书基本信息

书名：<<篮球个人技术全图解>>

13位ISBN编号：9787811005257

10位ISBN编号：7811005255

出版时间：2008-4

出版时间：北京体育大学

作者：张云，马振洪编著

页数：104

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

内容概要

本书通过大量的动作分解图系统、细致、全面介绍了投篮的基本知识、基本技巧、实战运用等，图示生动，文字凝练，具有一定的科学性、实用性、趣味性和全面性等特点。

<<篮球个人技术全图解>>

书籍目录

一、球性　(一) 身前两手相互传接球练习　(二) 双手互传环绕身体　(三) 原地交换抬膝绕8字传球　(四) 单手运球　(五) 胯下8字绕球　(六) 胯下运球二、移动　(一) 跑动　(二) 急停　(三) 转身　(四) 跨步　(五) 防守步法三、投篮　(一) 投篮4要素　(二) 原地单手投篮　(三) 原地双手投篮　(四) 跳投　(五) 上篮四、运球　(一) 高低运球　(二) 变速运球　(三) 变向运球　(四) 背后运球　(五) 运球转身　(六) 胯下运球五、突破　(一) 顺步突破　(二) 交叉步突破　(三) 后转身突破　(四) 前转身摆脱投篮　(五) 跳步急停突破　(六) 抢步急停突破　(七) 高低运球突破六、传接球七、篮下进攻

章节摘录

进攻位置　1组织后卫组织控制场上比赛　2攻击后卫主要进行外围投篮，切入投篮得分　3投篮前锋除进行外围投篮外，还一进行切入或运球转身投篮得分　4大前锋在角上投篮或抢篮板球投篮得分　5中锋在篮下密集范围投篮和抢篮板球投篮得分　进攻范围　与位置没有关系，在外围进攻的队员称外围队员在篮下范围进攻的队员称中锋篮下范围是内线得分圈，进攻队在这些范围安置队员是创造得分机会的条件。

一、球性　球性是指手对球的感应能力、控制球能力和手指手腕的集中爆发用力的能力。表现于接、传、投、运球时手指手腕“抖（腕）、翻（腕）、粘（球）”的技巧熟练程度和爆发力量。

球性是熟练掌握篮球技术的重要环节．应练到“熟练自如，得心应手”的程度。

传、接球时、两臂始终伸直，随时改变球和两臂和高度（上至头，下至脚），随时改变传、接球的速度。

例如由慢到快、由快到慢，或始终保持最快的速度。

编辑推荐

《篮球个人技术全图解》是篮球爱好者和初学者最理想的指导书。
《篮球个人技术全图解》力求使初学者更清楚地了解篮球的基本战术，明晓基本功的练法。

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