

<<篮球高手传球技战术全攻略>>

图书基本信息

书名：<<篮球高手传球技战术全攻略>>

13位ISBN编号：9787564402952

10位ISBN编号：7564402954

出版时间：2009-11

出版单位：北京体育大学

作者：李树坚 编

页数：145

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>

<<篮球高手传球技战术全攻略>>

内容概要

本书以生动形象的技术图解，深入浅出地介绍了传球的基础知识、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传球技术。

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。

<<篮球高手传球技战术全攻略>>

书籍目录

一、传球概述 (一) 传、接球技术体系 (二) 传、接球技术的基本要点 (三) 传、接球技术的运用 (四) 传、接球技术训练的基本要点二、传球基本技术 (一) 双手胸前传球 (二) 双手头上传球 (三) 单手肩上传球 (四) 单手胸前传球 (五) 单身体侧传球 (六) 低手传球 (七) 反弹传球 (八) 运球后传球 (九) 背后传球 (十) 跳起传球 (十一) 勾手传球 (十二) 长传球 (十三) 过顶传球 (十四) 身体空当传球三、传球技术分析 (一) 传球技术动作的力学分析 (二) 传球技术动作的结构分析 (三) 传球技术实战运用分析 (四) 不同进攻区域中的传、接球技术运用 (五) 在进攻几种主要防守战术中的传、接球技术运用四、接球基本技术 (一) 接球手法 (二) 接球技术 (三) 接球技术动作的结构分析 (四) 接球技术力学分析 (五) 如何把握传接球的准确性五、传接球练习 (一) 球感练习 (二) 持球练习 (三) 原地传球练习 (四) 各种传球技术练习 (五) 行进间传接球练习 (六) 加防守的传接球练习六、掷界外球 (一) 掷前场端线界外球固定战术 (二) 掷前场边线界外球固定战术七、进攻战术基础配合 (一) 传切配合 (二) 突分配合 (三) 掩护配合 (四) 策应配合 (五) 进攻战术基础配合练习

<<篮球高手传球技战术全攻略>>

章节摘录

插图：传球运动员要扩大视野。

全面观察场上情况，在后场由守转攻时。

一般应先向前场传球再向后场传球.首先争取快攻的机会。

在阵地进攻时，应先传给近篮的同伴，再传给远篮的同伴，首先争取内线进攻的机会。

外线队员的传球，一定要与投篮、运球突破等相结合，接球时既要攻击对方，又不要持球停留时间太长，要快慢结合、真假结合。

外线队员之间的传接球，应当与内线队员的活动相配合。

在传球时要观察内线队员的移动方向，可能接球的时机，以及配合的意向，做到内外结合。

为了避免传、接球失误，接球队员不能原地等待。

要积极配合，掌握时机。

要通过反切、压缩后撤和上步等方法摆脱对手，迎上抢位接球。

3.外线队员与内线队员的传、接球外线队员向内线队员传球，最理想的是在球动人动的情况下进行，即外线队员在传球的过程中，内线队员通过移动，寻找接球时机，做到人到球到，在动中接球。

外线队员向内线传球时，要与投篮、突破动作相结合，给对方造成威胁，才能吸引对方，创造传、接球的机会。

外线队员之间传、接球时，要时刻观察内线队员的活动情况。

内线队员也要积极配合，掌握摆脱的时机，抢占有利位置，一旦内线队员到位或抢位成功时，外线队员要及时、准确地传球给内线队员。

向内线队员传球时，还要根据防守队员的位置，把球传向远离防守的一侧。

同时也要根据内线队员的攻击意图，将球传到有利于投篮、突破的部位。

<<篮球高手传球技战术全攻略>>

编辑推荐

《篮球高手传球技战术全攻略(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。

<<篮球高手传球技战术全攻略>>

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>