第一图书网, tushu007.com

<<街头篮球争霸秘笈>>

图书基本信息

书名：<<街头篮球争霸秘笈>>

13位ISBN编号：9787564402969

10位ISBN编号：7564402962

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：门阑 编

页数：207

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

<<街头篮球争霸秘笈>>

内容概要

街头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，这就是街头篮球的本质——释放自我、张扬个性的生活方式。
　是你吗？
身怀绝技的篮球小子，想秀，就上来斗斗吧！
当然，要想斗得过瘾的话，最好多练就一些绝招，而这本书》，正是你所最渴望得到的武功宝典。

<<街头篮球争霸秘笈>>

书籍目录

一、投篮秘笈 （一）投篮基本技术 （二）正面三步单手上篮 （三）反手投篮 （四）投篮技术实战运用分析 （五）“ 大鸟 ”伯德百步穿杨 （六）“ 天勾 ”贾巴尔回头望月 （七）“ 飞人 ”乔丹撤步跳投二、运球秘笈 （一）运球基本要领 （二）高低运球 （三）变向运球 （四）胯下运球 （五）后转身运球 （六）背后运球 （七）后退运球 （八）急停急起运球 （九）运球实战运用分析 （十）持球突破 （十一）“ 魔术师 ”踏雪寻梅三、传球秘笈 （一）传球基本技术 （二）传球实战技巧 （三）接球基本技术 （四）接球实战技巧 （五）如何把握传接球的准确性四、防守秘笈 （一）防守基本技术 （二）防运球突破 （三）防传球 （四）防投篮 （五）防守时的手臂动作五、后卫秘笈 （一）后卫基础知识 （二）后卫进攻组合技术 （三）后卫进攻基础配合 （四）后卫进攻基础战术 （五）后卫绝杀技：直捣黄龙六、前锋秘笈 （一）前锋基础知识 （二）前锋十大进攻组合技术 （三）前锋进攻基础战术 （四）前锋抢篮板球技术 （五）前锋绝杀技①乾坤挪移 （六）前锋绝杀技②泰山压顶七、中锋秘笈 （一）中锋控制球技术 （二）中锋在篮下的任务 （三）中锋篮下防守方法 （四）中锋抢位技术 （五）中锋篮下接球技术 （六）中锋篮下投篮技术 （七）中锋转身投篮技术 （八）中锋交叉步投篮技术 （九）中锋跳起勾手投篮技术 （十）中锋进攻组合技术 （十一）中锋进攻基础战术八、比赛秘笈 （一）分工与落位 （二）街球十大经典战术配合 （三）街头篮球进攻原则 （四）街头篮球比赛攻略

章节摘录

插图：（7）判断准接球者的防守队员所处的位置及其意图对于接球者的防守队员在传球前所处的位置和当时的防守意图，必须分析判断准确，而且对防守队员可能进行的防守变化，也要估计判断准确。
这两个“判断准确”对于传接球能否成功关系极大，因为，它除了决定传球的方向、力量、速度、距离之外，还决定传球的方式和传球的时间。
（8）传球者把握防守自己的队员所处的位置和意图传球队员在传球之前必须准确地把握防守自己的队员的防守位置和意图，以便减少传球失误并利用各种假动作造成防守者失去正确的位置，以便创造传球的时机。
要在比赛中把球传得恰到好处，必须掌握上述8个因素，对比赛的实际情况进行分析，作出准确的判断，以支配自己的传球行动。
但是。
由于传球的传球过程时间的短暂，要做到这点是很困难的。
因此，球员在训练和比赛中必须肯于动脑，加深体验，熟记情况与实例，不断提高反应力。
2.如何把握接球的准确性（1）判断准来球的方向注意来球方向，这是能否接住球的关键。
例如来球是从左侧、还是右侧，是从前方、还是从后面，球是高吊还是反弹球等。
来球方向不同，应采用的接球方式也不尽相同。
（2）判断准来球的力量和速度来球力量大、速度快，接球者就需注意减缓来球的力量和速度。
在移动中接球，来球的力量大速度快，而又偏离接球者站的位置，则要求接球者突然快速地移向来球才有可能接到球，因此，在接球前必须对来球的力量和速度有准确的判断。

<<街头篮球争霸秘笈>>

编辑推荐

《街头篮球争霸秘笈》：街头篮球 当街决斗 胜者为王 张扬个性 自由就是唯一的规则

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