

# 《篮球高手防守技战术全攻略》

## 图书基本信息

书名：《篮球高手防守技战术全攻略》

13位ISBN编号：9787564402938

10位ISBN编号：7564402938

出版时间：2009-11

出版社：北京体育大学

作者：刘炜浩 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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《篮球高手防守技战术全攻略》

## 内容概要

《篮球高手防守技战术全攻略(全图解)》是篮球爱好者初学入门的指导手册，它将引领初学者开启学习篮球之门。在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使技术的运用更为有效——即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做。而不是由教练教你应该怎么做。

# 《篮球高手防守技战术全攻略》

## 书籍目录

一、防守概述 (一)防守基本姿势 (二)防守基本步法 (三)防守时手臂动作 (四)脚步移动组合练习二、防守基本技术 (一)抢球 (二)打球 (三)盖帽 (四)断球 (五)基本防守技术在比赛中的运用 (六)基本防守技术练习 (七)个人防守能力的评定三、防守无球队员 (一)防守无球队员的任务和要点 (二)防守无球队员的基本原则 (三)防守无球队员的位置选择 (四)不同区域的防守方法 (五)不同对手的防守方法 (六)防空切的方法 (七)防守无球队员时的断球 (八)防守无球队员练习四、防守有球队员 (一)防守有球队员的任务和要点 (二)防守持球队员的基本原则 (三)对不同进攻动作的防守方法 (四)不同区域的防守方法 (五)防守有球队员练习五、抢篮板球 (一)抢篮板球技术分析 (二)抢防守篮板球 (三)抢篮板球练习六、防守基础配合 (一)防守掩护配合 (二)关门配合 (三)夹击配合 (四)补防配合 (五)防守基本战术练习方法七、攻守转换 (一)攻守转换方式 (二)由进攻转入防守 (三)攻守转换练习八、防守战术与体系 (一)人盯人防守 (二)区域联防 (三)防守快攻 (四)全场综合多变防守

# 《篮球高手防守技战术全攻略》

## 章节摘录

插图：对手持球突破时，防守队员要向对手突破方向迅速撤步堵截，当球暴露在对手体前，刚由地面反弹的一刹那，突然以短促的手指手腕和前臂的动作从侧面打球。在防突破时，当对手处于即将超越防守队员的瞬间，可以从后面打球。如持球队员从防守者左侧运球突破时，防守队员可以用左脚为轴，紧随对手身后做前转身跨步，手臂和上体向前伸展，用右手从对手的后方打球。打球后最理想的是获得球后结合反击，超越对手发动快攻。打球时应注意以下几点：（1）打球上步时步幅不要太大，上步不能过猛，以免失去重心。（2）打球不成功时，要吸时恢复原来的防守位置，保持针对性的防守姿势。（3）注意分辨对手的真假动作，打球时既要出击果断，又要看准时机。

### 4.堵截运球与抢打球

当对手运球推进与组织配合时，防守队员要堵卡运球队员的主攻一侧，迫使其侧向或背向运球，最理想的是使对手运球停止。堵截运球时，要抢前到位，抢占垂直面和运球者的路线，致使对手带球撞人犯规。当逼近运球队员时，要迫使对手向边线运球或向死角运球。防守距离要使对手不能体前变向为宜。当对手体前运球时，可采用欲擒故纵的方法，故意堵其运球一侧，迫使对手向自己预定的方向变向运球，一旦对手运球变向，在球落地反弹起来的一刹那，突然跨步伸臂打球。当未打到球时，继续利用滑步堵截，保持正常防守位置。当对手后转身变向运球时，在对手将球后拉落地向上反弹的瞬间，出击抢球或打掉对手的球。抢球时一般采用侧身跨步，靠近运球者一侧的脚跃出，双手截获地面反弹球。打球时，手指向下，手心向前，从侧面打球，紧接上步，拿被打掉的球向前推进。

# 《篮球高手防守技战术全攻略》

## 编辑推荐

《篮球高手防守技战术全攻略(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。



# 《篮球高手防守技战术全攻略》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)