

# 《防守的技巧》

## 图书基本信息

书名：《防守的技巧》

13位ISBN编号：9787810519519

10位ISBN编号：7810519514

出版时间：2003-6

出版社：北京体育大学出版社

作者：杨建民

页数：218

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)

# 《防守的技巧》

## 内容概要

防守的技巧，ISBN：9787810519519，作者：杨建民, 杜秀群著

# 《防守的技巧》

## 章节摘录

一、防守概述 防守技术是篮球比赛中，队员合理地运用防守动作，有针对性地选择防守位置，及时快速地移动，积极主动地破坏对手的进攻意图，制约进攻队员的行动，达到协同配合，控制对手、夺取控球权的目的。一个球队的防守水平，在很大程度上取决于每个运动员的个人防守能力，而运动员的个人防守能力包括他对防守技术掌握的程度及防守意识两个方面。当前，防守技术向着攻击性的方向发展，提高了防守的主动性和破坏性。主要表现在：(1)防守控制范围扩大。不让对方自由地传接球；不让对手有充分的投篮准备时间和顺利地投篮；不让对手轻易突破和向篮下空切，破坏进攻队员之间的相互联系。(2)防守时以球为中心，人、球、篮、区四位一体，提高了防守的整体意识和协防、补防、补漏的能力。(3)积极主动，大胆抢前和抢位。防守时根据场上情况和对手意图，抢先控制对手的移动方向，抢占对方的攻击点和区。

# 《防守的技巧》

## 编辑推荐

《篮球小明星丛书》系继《篮球技巧图解》之后，北体大社推出的全新双色图解力作，内容丰富，图文并茂，以图为主，完整而系统，是篮球入门的理想指导书。《防守的技巧》专门论述防守，全面介绍了防守的知识、方法、技巧、绝招、图示生动，文字凝练，书中还提供了篮球最新防守训练方法。

# 《防守的技巧》

## 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)