

<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

图书基本信息

书名：<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

13位ISBN编号：9787564405458

10位ISBN编号：7564405457

出版时间：2010-10

出版时间：谢铁兔 北京体育大学出版社 (2010-10出版)

作者：谢铁兔 编

页数：138

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>

<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

内容概要

篮球战术分进攻战术和防守战术两大部分。

篮球战术是由基础配合组成，熟练的技术是实现战术顺利完成的基本保证，熟练技术和配合技术是战术教学训练中的重要部分。

篮球队每个运动员要掌握一定数量的战术形式和配合方法，才能不断提高战术变化和战术水平。

谢铁兔编著的《篮球战术教学训练方法与步骤》系统全面介绍了篮球战术教学训练方法与步骤，可供篮球运动员和篮球教练参考学习，也可供篮球爱好者学习使用。

<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

书籍目录

第一章 进攻战术基础配合一、传切配合二、突分配合三、掩护配合四、策应配合第二章 防守战术基础配合一、交换防守二、挤过配合三、穿过配合四、绕过配合五、关门配合六、补防配合七、夹击配合第三章 快攻战术一、快攻战术二、防守快攻战术第四章 半场人盯人防守战术一、半场人盯人防守战术二、进攻半场人盯人防守战术第五章 全场紧逼人盯人防守战术一、全场紧逼人盯人防守战术二、进攻全场紧逼人盯人防守战术第六章 区域联防战术一、区域联防战术二、进攻区域联防第七章 全场区域紧逼防守战术一、区域紧逼战术二、进攻区域紧逼防守战术第八章 混合防守战术一、混合防守战术二、进攻混合防守战术

<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

章节摘录

版权页：插图：（三）练习方法1.徒手跑动切入路线练习目的：使学生掌握传切配合时的跑动路线，掌握切入时的跑动方法。

方法：如图1-3所示，队员分三组站立，队员 向异侧做移动的假动作，然后突然变向纵切篮下，然后慢跑至 组队尾；待 切到篮下附近时 起动斜切篮下，然后慢跑至 组队尾；待 切到篮下附近时 起动横切篮下，然后慢跑至 组队尾。

如此进行反复练习。

要求：切入前要有移动假动作，切入起动时要突然，快速切入，侧身跑动时身体重心主动压向内侧。

2.结合传球的跑动路线练习目的：使学生掌握传切配合时的传球、跑动路线，切入时的跑动方法。

方法：如图1-4所示，队员分两组站立，队员 传球给 后，向异侧做移动的假动作，然后突然变向纵切篮下，然后慢跑至另一组队尾；队员 传球给 后，向异侧做移动的假动作后，突然变向横切篮下，然后慢跑至另一组队尾。

依此类推，反复进行练习。

要求：切入时要面向球，要突然和迅速；传球后做假动作，当同伴接到球时立即切入，侧身跑动时身体重心主动压向内侧，注视篮球的方向。

<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

编辑推荐

《篮球战术:教学训练方法与步骤》由北京体育大学出版社出版。

<<篮球战术教学训练方法与步骤>>

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>