篮球基础与战术（全彩图解版）



篮球基础与战术（全彩图解版）_下载链接1_

著者:[日] 近藤义行

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-5

装帧:平装

isbn:9787115418463

真正的篮球高手并不会去做高难度技术动作，而是能够正确并快速地运用篮球基础技术。因此，想要打好篮球，重视“基础”，反复练习，最终让身体记住“基础”是不可或缺的。掌握基础之后，便是如何在场上将其正确运用，即“战术”应用。《篮球基础与战术（全彩图解版）》通过持球前的一对一意识，到持球之后的一对一，二对二，三对

三这几个方面，将运球、传球、上篮等基础技术，以及突破配合、挡拆、防守等战术融入其中，并提供了非常简明有效的场下肌肉练习方法。《篮球基础与战术（全彩图解版）》的技术动作和战术应用都有赛场实拍图进行分步骤展示，错误动作、关键动作也都特别指出，场上形势通过电脑绘制示意图直观呈现，帮助读者轻松地理解篮球技术与战术的应用。

作者介绍:

近藤义行

船桥市立船桥高中男女篮球部总教练。1968年生于千叶县。毕业于市立船桥高中和国立馆大学。曾经作为市立船桥高中选手进入高中联赛半决赛。大学毕业后，在市立柏高中担任女子篮球队教练达14年，并带领队伍取得了高中联赛前八名的好成绩。2008年进入船桥北高中，并带领队伍进入全国高中篮球冬季联赛前八名。2010年带领队伍进入冬季联赛第四名。2014年带领队伍获得冬季联赛第三名。曾指导过U-18日本代表队。

目录: 002-003 前言
010-011 第一章 1对1的基础
012-013 在拿球之前就要有1对 1的意识
014-015 交叉步
016-017 开步
018-019从跳停步开始的转身
020-021基础教学——V型训练 1-2
022-023基础教学——V型训练 3-4
024-025 第二章 接球后的1对1
026-027持球后的姿势
028-029将球左右移动
030-031从对手处无法取得球的步法
032-033 跳投（单手）
034-035 跳投（双手）
036-037 基础教学——投球练习1
038-039基础教学——投球练习2
040-041基础教学——投球练习3
042-043基础教学——投球练习4
044-045基础教学——投球练习5
046-047有效利用运球
048-049 1对1状态下的基础运球动作
050-051 变换速度的节奏变换
052-053制造左右错位的身前换手运球
054-055制造左右错位的胯下运球
056-057 反方向进攻的转身运球
058-059争取距篮框的最短距离“线内”
060-061投篮假动作
062-063一次运球后的跳投
064-065基础教学——圆锥运球1利用圆锥筒提高持球能力
066-067基础教学——圆锥运球2用两个球进行的运球训练 1-2
068-069基础教学——圆锥运球2用两个球进行的运球训练 3-5
070-071基础教学——箭步运球
072-073第四章具备投球变化
074-075带球上篮1掌握多种投球技巧
076-077带球上篮2将球上举使对方无法夺球

078-079带球上篮3通过踏出另外一只脚来绕过防守
080-081带球上篮4通过另一侧手投篮来绕过防守
082-083 绕过拦截的飘球
084-085背向篮板投球得分的背投
086-087 扩展打法的强行过人
088-089左右大幅移动突破防守网的欧洲步
090-091通过最后一步改变身体朝向的跳步上篮
092-093基础教学——禁区附近的投篮1篮框下的背身单打
094-095基础教学——禁区附近的投篮2利用强壮的身体创造投球线路
096-097基础教学——禁区附近的投篮3通过步法的速度来强行投篮
098-099基础教学——禁区附近的投篮4后撤进而投球
100-101基础教学——禁区附近的投篮5使球轻轻飘起的勾手投篮
102-103第五章2对2的攻略
104-105与队友合作打开局面
106-107突破配合1潜入
108-109突破配合2 侧面运球
110-111突破配合3漂移
112-113 从持球人变成使用者的掩护打法
114-115挡拆战术1使用者试图投球
116-117挡拆战术2掩护人向篮板方向跑动潜入
118-119挡拆战术3外侧的中锋掩护后弹出到底线
120-121挡拆战术4掩护的重置
122-123手递手传球1掩护人成为持球人
124-125手递手传球2使用者在运球方面下功夫
126-127手递手传球3掩护人积极瞄准投球
128-129基础教学——传球练习1胸前传球和快速胸前传球
130-131基础教学——传球练习2反弹传球和单手推球传球
132-133基础教学——传球练习3圆周练习
134-135基础教学——传球练习4运球后的正面传球
136-137基础教学——传球练习5三角形上篮 1-3
138-139基础教学——传球练习6三角形上篮 4-5
140-141基础教学——传球练习7三角形上篮 6-7
142-143第六章3对3的攻略方法
144-145 3对3的思考方式
146-147下挡1纵切
148-149下挡2卷切
150-151下挡3横切
152-153背挡
154-155 UCLA空切
156-157在UCLA空切之后展开内外转换
158-159 进入内侧的高低
160-161进入防守内侧区域的后门
162-163基础教学——数量优势练习1
164-165基础教学——数量优势练习1的关键
166-167基础教学——数量优势练习2
168-169基础教学——数量优势练习2的关键
170-171第七章具备使进攻方厌恶的防守能力
172-173 1对1的防守1手部动作和基础姿势
174-175 1对1的防守2对滑步的引导
176-177 1对1的防守3跟上强行过人的脚步动作
178-179 2对2 的防守1阻绝
180-181 2对2的防守2针对强行突破的停顿
182-183 2对2的防守3针对球侧面而来的切入的身体冲撞
184-185 3对3的防守1三线防守站位

186-187 3对3的防守2辅助防守
188-189 3对3 的防守3针对跳传的防守者趋前
190-191 3对3的防守4轮转换位
192-193 3对3的防守4轮流防守
193第八章利用地板进行训练
194-195骨盆肌肉训练1
196-197骨盆肌肉训练2
198-199提高各种肌肉力量1
200-201提高各种肌肉力量2
202-203强力拉伸1
204-205强力拉伸2
206-207 后记
・・・・・・(收起)

篮球基础与战术（全彩图解版）_下载链接1_

标签

篮球

健身

评论

基础和技巧都有真人实拍的照片演示，看起来很直观，每个动作和战术的要点也有相应的提示，让人能够快速地学习并运用这些实用的篮球基础技术

基础和实战结合得相当好，无论是基础还是战术都讲得详细而到位，初学者和中级选手都能在书里找到适合自己的学习内容，挺值得推荐的一本篮球教学书

技战术全面而实用，详细的图解把技术动作和战术的重点展现得更直观，让人学起来也变得更简单，作为篮球入门教材特别合适

技战术非常实用，配上详细的图解，学起来很简单，作为篮球入门教程是再好不过的了。好评

基本技术动作有真人演示，照着做起来很容易。战术演练也有详细的图示，便于理解。整本书给我的感觉还不错，满意

基础部分的详细教学，更适合像我这样的初级选手，手把手式的教学安排，让我学起来毫无压力，用处很大

篮球基础与战术（全彩图解版）_下载链接1_

书评

篮球基础与战术（全彩图解版）_下载链接1_