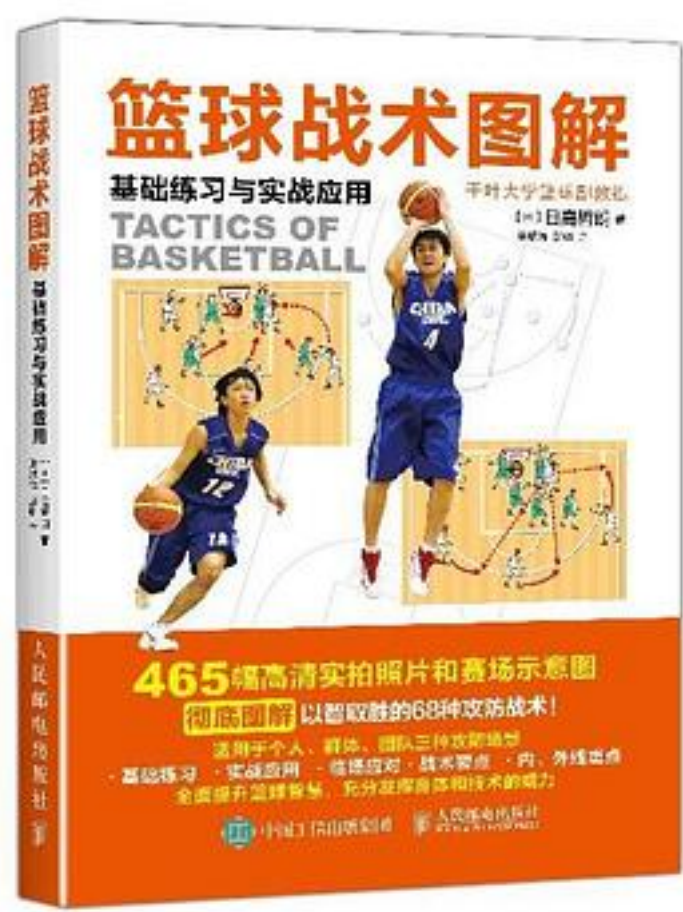


篮球战术图解：基础练习与实战应用



[篮球战术图解：基础练习与实战应用_下载链接1](#)

著者:[日] 日高哲朗

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787115448187

在篮球这项团队竞技类运动中，“智慧可以凌驾于体能之上”。对于一名篮球运动员来说，体能和技术固然必不可少，但更为重要的是如何灵活运用它们。掌握好“应该如何打球”的“战术”，运动员才能

够真正发挥出身体和技术的威力。在比赛中灵活应用科学合理的攻防战术，将帮助球队以智取胜。

《篮球战术图解：基础练习与实战应用》针对个人、群体、团队三种攻防场景，通过465幅高清彩色实拍照片和赛场示意图，对68种攻防战术进行了分步全图解，对关键技术动作进行了专业示范，并辅以战术要点和内、外线要点解析。《篮球战术图解：基础练习与实战应用》对于提高运动员和球队的攻防战术应用有所助益。

作者介绍:

日高哲朗

1953年出生于鹿儿岛县。东京教育大学毕业后，取得筑波大学体育科学研究系博士学位。在1989年世界大学生运动会中担任日本代表队教练。2001年就任筑波大学男篮部主教练，次年带领队伍获得关东1部联盟的胜利而备受关注。目前作为教授任教于千叶大学，也担任男篮部的教练。

目录: 前言..... 2

本书阅读方法..... 8

个人战术

进攻 9

01 采用“三重威胁姿势”的理由 10

02 急停和旋转的有效使用方法 12

03 防止被抢断的传球方式 14

04 向内线准确传球的诀窍 16

05 不能长时间运球的理由 18

06 用刺探步突破防守 20

07 在不利姿势中进攻的方法 22

08 探索传球后如何移动的理论 24

09 事先了解低位得分模式 26

10 被高个子选手盯上时的策略 28

11 瞄准投篮时机的方法 30

12 应对“阻绝防守” 32

13 了解接球和投篮的方法 34

14 延长投篮距离的身体的应对方法 36

15 以运球跳投为武器 38

16 准确上篮的要点 40

17 调整步伐提高上篮的精确度 42

18 制定投篮状态不佳时的对策 44

19 提升进攻篮板概率的方法 46

专栏1 与提高得分直接相关的各种投篮技术 48

个人战术

防守49

01 通过“预测”和“撞击、跳跃”夺取防守篮板 50

02 对持球队员的防守方法 52

03 对非持球队员的防守方法 54

04 对运球的防守方法 56

05 防止对手在低位得分的方法 58

06 控制高位动作的方法 60

专栏2 这些战术真的有用吗？让我们一起来验证学过的技术吧！ 62

群体战术

进攻 63

01 在行进中安全运球的秘诀	64
02 通过传球把球推进到前场	66
03 使用掩护的运球方法	68
04 使用运球组合让球前进	70
05 了解把球抛入内线的效果	72
06 活用低位动作的底线区域移动方法	74
07 使用“行进间传球”制造投篮机会	76
08 了解突破分球的基本组合	78
09 使用掩护制造投篮机会	80
10 使用“挡拆战术”攻击	82
11 用横向掩护制造机会	84
专栏3 事先了解正确的位置和作用	86
第4章 群体战术	
防守	87
01 阻止对方以多对少得分的防守方法	88
02 应对掩护动作的事前准备	90
03 针对“高低位战术”的防守/策略	92
04 阻制“行进间传球”的防守顺序	94
05 利用“假后退”阻止“挡拆战术”	96
06 用跟踪应对掩护	98
07 阻止“横向掩护攻击”的方法	100
专栏4 决定表现力的“自豪感”和“责任感”	102
第5章 团队战术	
进攻	103
01 精准防守是最大的得分机会	104
02 直接得分相关的快攻方法	106
03 使用“二次进攻”得分的方法	108
04 发现进攻契机的方法	110
05 利用球员之间的距离创造机会	112
06 运球前进优势	114
07 成为善于传球的球员	116
08 灵活使用“模式进攻”和“自由进攻”	118
09 从容不迫地应对紧逼防守	120
10 破解区域联防的进攻方法	122
11 能应对任何队形的区域紧逼的突破方法	124
12 争抢进攻篮板的方法	126
专栏5 从“挡切战术”到其他进攻模式的扩展	128
第6章 团队战术	
防守	129
01 了解防守的原则	130
02 共同遵守防守理论，加强1对1防守	132
03 有效阻止运球突破的协防	134
04 设置陷阱使防守具有攻击性	136
05 怎样使区域联防成功	138
06 灵活发挥区域和1对1的优势	140
07 用区域紧逼使比赛向利我方向推进	142
08 阻止对方明星球员得分	144
09 使用交换防守扰乱对手	146
专栏6 “智慧”才是成为一流选手必须具备的条件	148
第7章 现场指挥	149
01 如何选择决定胜负的替补球员	150
02 把比赛推向有利方向的暂停使用方法	152
03 改变进攻速度控制比赛	154
04 什么是改变比赛进程的换人技术	156

后记..... 158
作者简介..... 159
..... ([收起](#))

[篮球战术图解：基础练习与实战应用_下载链接1](#)

标签

篮球

體育

评论

虽然战术有点过时，还是以内线为基础，但很多思想是一致的。三星半

篮球，说清楚不容易走弯路。

[篮球战术图解：基础练习与实战应用_下载链接1](#)

书评

[篮球战术图解：基础练习与实战应用_下载链接1](#)