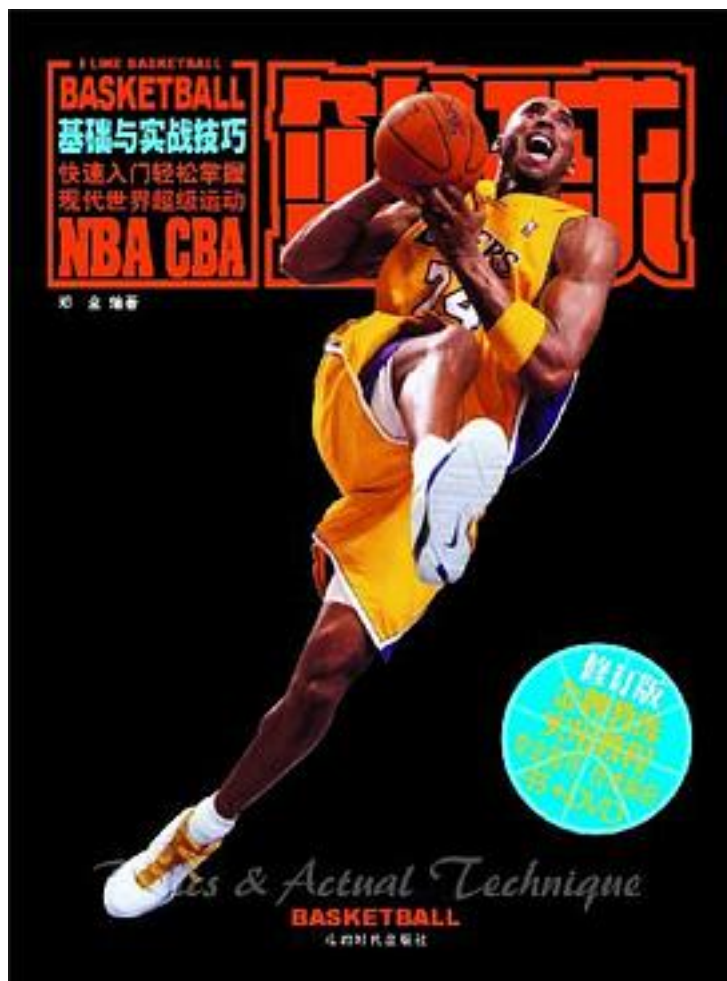


# 篮球基础与实战技巧



[篮球基础与实战技巧\\_下载链接1](#)

著者:邓全

出版者:成都时代

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787807056805

《篮球基础与实战技巧(修订版)》内容包括三部分。技术篇——一个人基础技术：投篮、传接球、运球、护球、个人防守技巧、抢篮板球技术；个人实战技巧：摆脱、突破，移

动方法；花式篮球技巧。战术篇——基础配合战术：二打一战术，二打二战术；全队攻防战术：人盯人防守，区域联防，进攻人盯人防守，进攻防。知识篇——场地与球，竞赛规则，球员位置及职责，炫酷的篮球装备，NBA年度总冠军榜，NBA史上十大攻守兼备的球员，篮球专业术语，NBA历史最佳教练，激情四射的拉拉队与球迷，篮球的起源与发展……

作者介绍:

邓全，FIBA(国际篮球联合会)高级教练，国家一级篮球裁判员。专业体育学院篮球专业毕业，从事篮球教学10余年，教学经验丰富。

目录: 理论篇篮球——挥洒激情，放飞梦想 1.篮球的起源与发展 2.超级球星，星光熠熠 3.NBA历史最佳教练 4.激情四射的拉拉队与球迷 5.世界最著名的三大篮球赛事 最著名的超级联赛——NBA，奥运会篮球比赛，世界锦标赛必须认知的篮球知识 1.场地与球 2.篮球竞赛规则要点 3.球员位置及职责 4.炫酷的篮球装备 技术篇个人基础技术 1.热身运动 2.投篮 3.传接球 4.运球 5.护球 6.个人防守技巧 7.抢篮板球技术 个人实战技术 1.摆脱、突破 2.移动 战术篇基础配合战术 1.二打一战术 2.二打二战术 全队攻防战术 1.人盯人防守 2.区域联防 3.进攻人盯人防守 4.进攻区域联防 顶级球队的科学练习课程 投篮练习 传球练习 接球练习 运球练习 护球练习 防守练习 抢篮板练习 摆脱、突破练习 移动练习 附录 1.NBA年度总冠军榜 2.NBA历史上十大攻守兼备的球员 3.篮球专业术语 4.花式篮球欣赏 环腰绕圈 环头绕圈 “8”字形花式绕圈  
..... [\(收起\)](#)

[篮球基础与实战技巧\\_下载链接1](#)

标签

篮球

篮球教程

体育

生活

已购

# 评论

足见我对篮球有多么的热爱了。

-----  
[篮球基础与实战技巧\\_下载链接1](#)

# 书评

97年，我买了一本日本作者李宇宰的《篮球技战术～阶梯训练法图解》，堪称我看过最细致、配图说明最准确、最翔实的篮球入门教科书。我真是为这本书作者的负责、专业感动。[<https://book.douban.com/subject/1540289/>]  
但是我之后，看了国内无数厚颜无耻之徒赤裸裸的抄袭，而且...

-----  
[篮球基础与实战技巧\\_下载链接1](#)