

小学生篮球培训学校

发布日期：2025-09-17 | 阅读量：12

篮球进攻战术的八大基本原则（二）前面大原则：保持一定间距。在进攻中，一般有这几种情况：前面，强侧三人弱侧二人；第二，强侧二人弱侧三人；第三，强侧一人弱侧四人（很少用）。不管是何种情况，处于弱侧的球员都要不停的移动避免成为旁观者，并做好转移球的准备。换句话说，五名队员之间一定要保持一定的间距，而这个间距比较好是不停的移动且距离不变的。保持适当的间距有两个重要的原因：一是传球安全，二是可以为持球者留出空间。一般的，间距比较好是。传球距离超过，球在空中停留时间过长容易被断，而传球距离小于，接球的难度就会增大。对于一对一进攻能力出众的球员来说，并将对手协防的威胁降到比较低，甚至当他停球后，还可以轻松的将球传给拉空的队友。第二大原则：三角进攻站位。三角战术体系因为90年代的公牛与近十年内的湖人而为世人所称道，人们也记住了特克斯-温特。因此，三角站位出现在任何战术体系之下。 山东哪里有篮球专业技战术训练和指导？小学生篮球培训学校

篮球基本战术——三角进攻三角进攻与其说这是一种战术，不如说这是一种篮球思想，已经灌入职业篮球运动员血液的一种基本战术。也只有掌握了这种比较基本的战术意识才能更好地去理解每一种战术。（文章后面附带一套我个人觉得比较好的篮球教学视频）#基本思想#篮球三角进攻战术由一侧靠近边线的三人组成的三角站位和另一侧的二人进攻组成。由TexWinter经数年创立发展并完善的三角低位进攻战术是一个根据防守变化作出反应的系统。场上的每一个队员在任何时候都是进攻中的一个环节，因此他们必须要了解在场上不同位置时的进攻选择有哪些，同时他们还必须具备良好的篮球基本功和步法以应付场上的变化。因为进攻选择是因防守变化而异的，参与三角进攻的球员必需在短时间里判断防守的类型然后选择有效的进攻方式去打击对方的防守部署。 临沂正规少儿篮球技术培训山东比较好的篮球培训学校，可以联系山东篮艺体育文化传播有限公司；

篮球进攻战术的八大基本原则（一）从根本上说，篮球比赛的目标就是比对方多得分，因此，进攻的原则问题便是如何创造高命中率的投篮机会。然而，队与队之间在定义高命中率的投篮机会方面是存在明显差异的。拥有多名外面好的投手的球队，会在他们的战术设计中以外面投篮为比较好进攻机会；而拥有好的内线得分手的球队，则会将球送进内线从而获得更多的高命中率的得分机会。无论何种侧重的战术，只要能帮助球队获胜便是可以被沿用的。以上是进攻战术的基本理念，而要想将以上理念完全合理的融进比赛当中，就必须坚持以下八项基本原则。这八项基本原则凌驾于所有复杂的战术体系之上，体现着一支球队的素质，左右着比赛的胜负，然而以下八大基本原则却又是极易被忽视的，于是便有了强弱之分。

篮球源于美国，产生于美国基督教青年会创办的学校里。美国基督教青年会，在美国的体育史上占有重要位置，对世界许多国家近代体育运动的发展产生过影响。基督教青年会比较重视

青年的兴趣和爱好，能结合青年的特点进行以宗教为主的德、智、体三育教育，其本质是属于资产阶级教育的一部分。1885年波士顿青年会在马萨诸州的斯普林菲尔德学院（旧译春田学校）设立体育部，近代的篮球运动就是出自这个学院。1891年12月25日，该校体育教师詹姆斯·奈史密斯□James Naismith□博士设计并发明了篮球。据《篮球运动发展史话》记载：1850——1890年基督教青年会发展很快，但到了1890年冬，参加青年会活动的人明显地减少了。为此，青年会的头头们十分忧虑，经过分析，认为主要是缺少一项适合在冬季室内进行的运动项目。根据当时的情况，奈史密斯博士认为，为了使新的体育竞技项目达到预期的效果，必须做到以下三点：1. 为了消除人们对当时的体育运动由于粗野行为而产生的恐惧心理的误解（指橄榄球），新的竞技运动必须是“文明”的，严禁粗野的行为。2. 为了弥补足球、棒球受季节、气候的局限，这是一项在冬季不受气候影响而能在室内和晚上进行的体育活动。 篮球培训能让学生受到更正规，更专业的篮球训练。

中锋在接近篮框的位置要有单打的能力，他要能背对着篮框做单打动作，转身投篮是常见的一项，而跳勾、勾射则是更难防守的得分方式。防守上，要称为一个好的中锋，那除了守好自己该看的球员之外，适时帮忙队友的防守是必须的。简单地说，若敌方的球员晃过了队友的防守而往篮下进来，中锋便要有一夫当关之勇，守住己方的禁区。当然，不是说每回都能滴水不漏，但总是要有“能帮忙”的能力，若一个中锋只能守住自己的人，那是不够的（除非对方是进攻中锋）。中锋有一种变形，也就是所谓的外线中锋。他与正常中锋的差别在于，他的进攻主要是跑到外面去投外线，而少做禁区单打的工作。由于中锋的个头高，其他矮个子根本守不住，所以到外线投篮可以把对方的中锋引出来，故其在前锋较强时也相当管用，而在防守时，他就与一般中锋无异，照样防守对方中锋，照样地抓篮板。 少儿篮球培训俱乐部，山东篮艺体育文化传播有限公司；兰山专业篮球比赛训练机构

打篮球培训都会换上篮球培训裤，篮球培训鞋，不弄脏平时的衣服，洗澡换衣服也会比较勤；小学生篮球培训学校

身体平衡包含了身体协调，所以想在运动训练中有一个更好的提升，平衡训练是必备的训练之一，是搭配在篮球训练课程当中的课程。是让孩子可以感受乐趣的环节。可利用一些小器械来辅助完成，让孩子们可以感觉到乐趣。小器械训练篮球训练一直倡导的是提升孩子身体素质与发育的理念去进行，所以会在基本的篮球训练当中穿插很多身体训练项目，小器械训练就是其中一个。即用很多辅助器械来帮助孩子们锻炼到从来没锻炼到的小肌肉群，让孩子的身体可以更好更健康的发展。分组对抗训练分组对抗训练是篮球训练中常见的训练方式，目的是培养孩子的竞争意识和培养团队意识，训练营经常会把篮球训练分成若干组进行比拼。心理素质训练此类训练的目的在于发展孩子们的心理素质，让孩子的篮球训练不是运动与玩，而是真正的身心灵的训练。训练方式是限定时间投篮，上篮，分组对抗的方式进行训练。让孩子可以在不知不觉间去体会。身体矫正训练孩子的体姿体态问题困扰着家长。没有一个好的a282ae66-fb98-4712-959d-22f6ff099b-31f4-42e5-9071-d47343ce8e33跟体姿体态也是有非常大的关系。由于孩子长的过快。 小学生篮球培训学校

山东篮艺体育文化传播有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在山东省等地区的商务服务行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为*****，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂扬的企业精神将** 山东篮艺体育供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！