



篮球精进之道

从入门到精通，全面掌握篮球技巧

日期：20XX.XX

汇报人：XXX

CONTENT

01

了解篮球比赛

篮球比赛规则概述

02

技术训练方法与技巧

提升篮球技术水平的关键训练方法

03

提高投篮准确率

提高投篮准确率的方法

04

突破对手的防守

突破对手防守的方法

05

团队配合进攻

团队配合进攻的方法

06

防守对手的快攻

防守对手快攻的方法

07

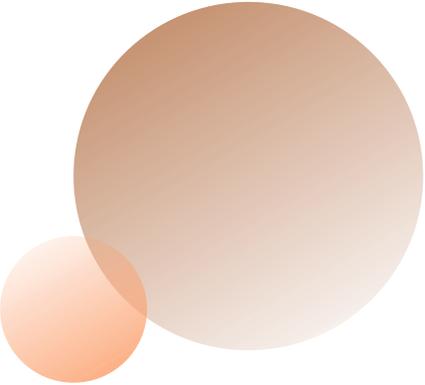
技术训练提高竞技能力

提高竞技能力的技术训练

08

不断完善篮球技术

篮球技术的完善方法



01.了解篮球比赛

篮球比赛规则概述



篮球比赛的基本规则



比赛时间和分段

掌握比赛时间和规定，重视节奏和战术



得分规则计分方法

学习篮球比赛的得分规则和计分方法，包括各种投篮得分和罚球的规定。



违例和犯规的判罚

理解违例和犯规的判罚标准，遵守比赛规则，保证公平竞争和秩序。

篮球比赛的规则概述

了解篮球比赛的基本规则和要求，为运动员提供参与比赛的基础知识。

比赛的时间和分数

比赛时间和分数

01

比赛时间

四个15分钟伴休息

02

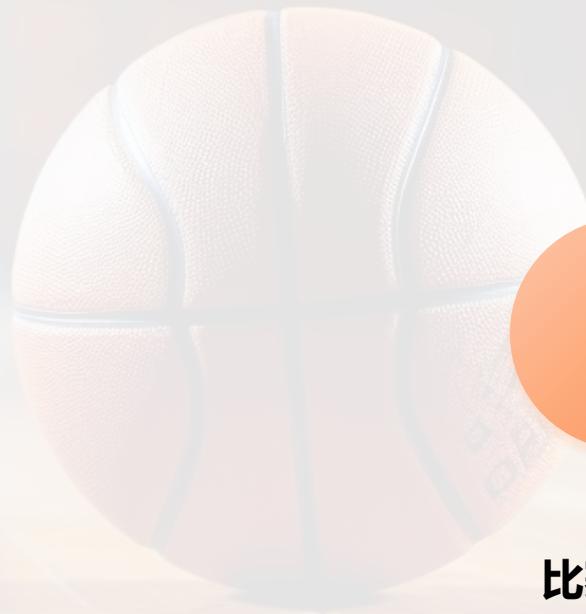
计分规则

得分方式决定胜负

03

比赛节奏

控制时间速度打破防线



比赛的裁判和裁决

篮球比赛中的裁判和裁决



裁判的角色

维护比赛秩序公平



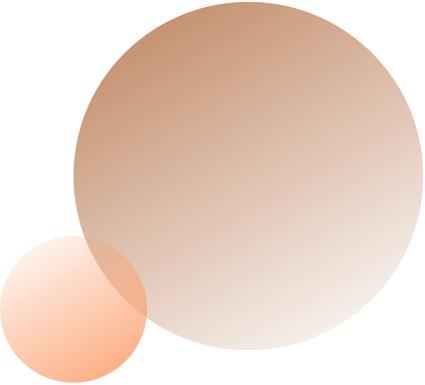
裁判的职责

判罚犯规和违例，决定球权归属



裁判的技术要求

熟悉比赛规则，公正客观执行裁判



02.技术训练方法与技巧

提升篮球技术水平的关键训练方法



篮球技术训练的重要性

技术训练方法的重要性

技术训练方法是提高篮球技术水平关键，通过科学的训练方法可以更快地提升技术水平。



系统化的训练计划

科学规划技术训练计划



合理训练量与强度

根据运动员的实际情况
合理安排训练量和强度。



个性化的技术指导

根据每个运动员的特点
提供个性化的技术指导。

基本动作的练习

熟悉技术训练方法和技巧

掌握基本动作的关键训练方法

01

步骤一

基本动作的动作准备

02

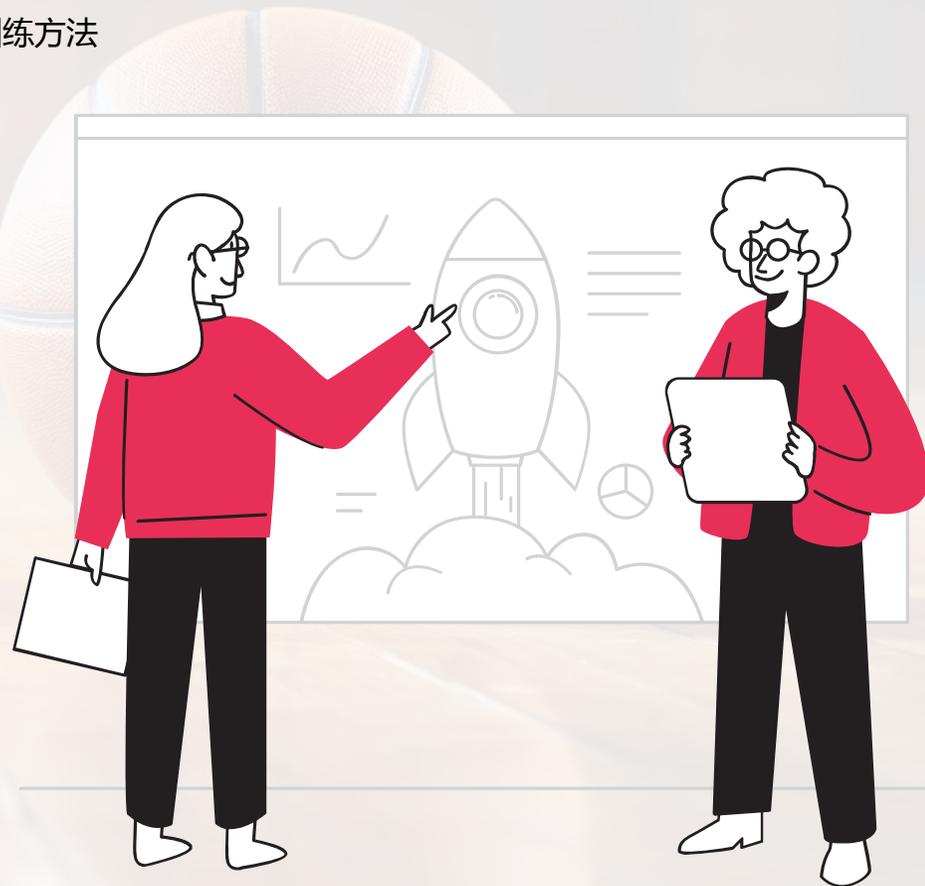
步骤二

基本动作的练习技巧

03

步骤三

基本动作的巩固训练



篮球技巧

常见的篮球技巧练习

01-

投篮姿势练习

正确的投篮姿势对于准确命中篮筐至关重要

02-

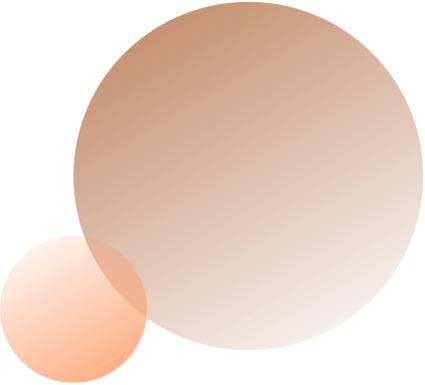
运球变向练习

通过变向运球练习提高突破和控球技巧

03-

篮下技巧训练

练习在篮下的得分技巧和抢篮板的方法



03.提高投篮准确率

提高投篮准确率的方法



基本动作的练习

基本动作练习的重要性

站姿调整

正确的站姿对投篮准确率有影响

手臂力量训练

强壮的手臂可以提高投篮力量和稳定性

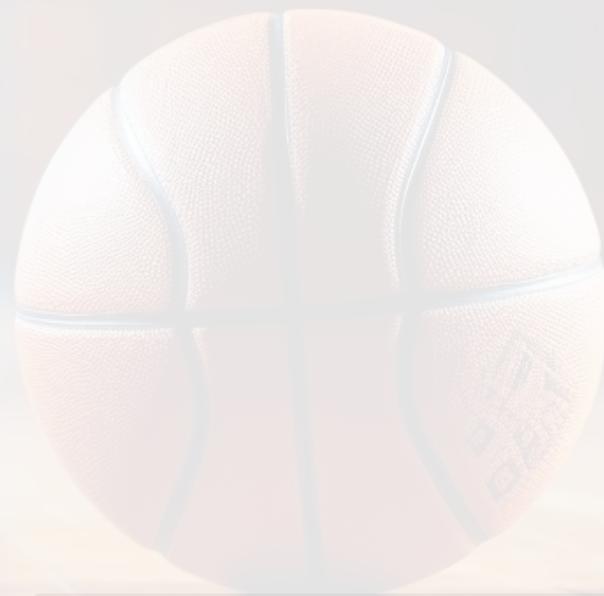
身体平衡练习

保持平衡可以提高投篮的稳定性和准确性

力量训练的重要性

提高投篮准确率的关键

力量训练是提高投篮准确率的重要手段，可以增加球员的力量和稳定性。



增加投篮力量

提高上肢力量和爆发力，增强投篮的力量和速度



提高身体控制

加强核心肌群训练，提高身体平衡和稳定性



增强持球力量

加强手腕和手臂肌肉的力量，提高持球的稳定性和控制力

专项技术训练的方法

眼睛的注视点

注视篮筐的位置和准确度

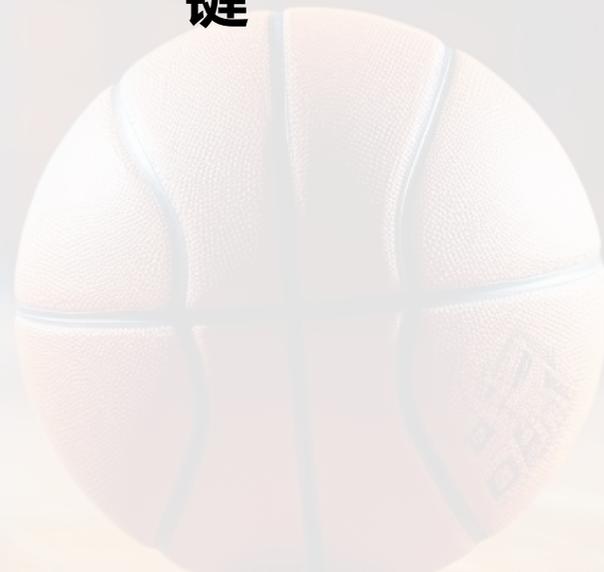
准备动作的规范性

正确的姿势和手指的放置

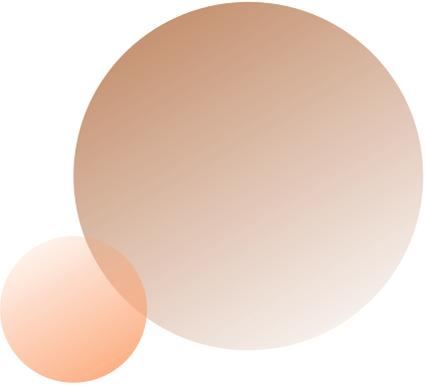
重心控制身体稳定

稳定身体以提高投篮准确率

提高投篮准确率的关键



专项技术训练方法是提高投篮准确率的重要途径。



04.突破对手的防守

突破对手防守的方法



变向运球技巧

“突破对手的防守

通过变向运球技巧来突破对手的防守。



变向运球

突破对手的防守



变向过人

快速变向，突破防守



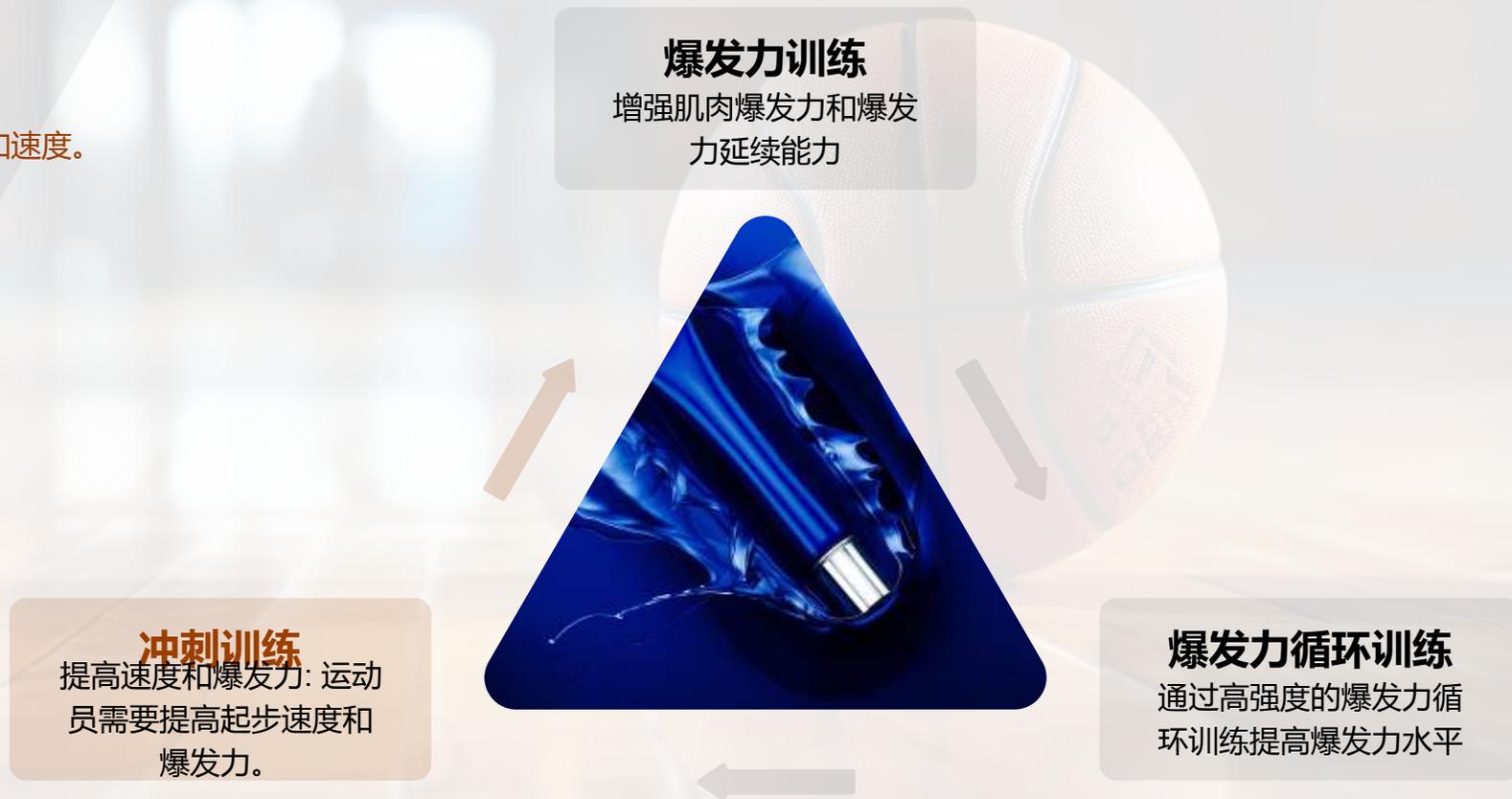
变向后起步

快速起步，抓住机会

加速度训练的方法

提高爆发力

通过加速度训练来提高球员的爆发力和速度。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/685304240234011220>