

广安 箱式篮球架 平箱移动篮球架 供应厂家

产品名称	广安 箱式篮球架 平箱移动篮球架 供应厂家
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1620.00/件
规格参数	
公司地址	河北省盐山县望树镇工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

产品详情

打篮球重要的就是练好基本功,现在有很多人都打篮球,但有些人的基本功不好,所以打起篮球来虽然上手很快,但总觉得无法快速提高,所以我建议你如果真想打好篮球的话,就先从基本功练起。

练基本功其实很容易,但要有耐心,如果没有耐心,自己沉不住气是不行的
先,练习运球,我建议您坚持每个星期花两天时间,每天用15分钟左右来练习运球。具体方法：

- 1.右手拍球2分钟,再换左手拍2分钟,然后休息一会在重复进行上面的作。一共做三组。没做完一组可以适当休息片刻。
2. “ 1 ” 练习坚持一两个星期以后,可以尝试 “ 低空 ” 拍球,所谓 “ 低空 ” 拍球,就是说拍球是尽量把球拍的越低越好,拍球频率越快越好。拍一百下换手。重复做上几组。坚持一两个星期。随着时间的延续,可以选择增加拍球次数。(这里要注意, “ 低空 ” 拍球,主要团练腕力和手指对球的感觉,所以很容易造成小臂的酸痛,属正常现象,务必坚持!)这一步对熟悉篮球的感觉事很有帮助的。

3. “1” “2” 都完成以后,就可以尝试练习胯下运球,刚开始时很困难,这时你要做好心理准备,不要急于求成,我打篮球到了第三年才能很熟练的做胯下运球,所以这个时候一定要沉住气,坚持下去!练习的方法也是分组练习,你可以参照“1” “2” 的练习方法 其次,就是练习三步上篮。这个可以跟运球练习的第“1” 步同步进行。每天15分钟左右的运球练习完成以后,可以在篮球场上练习三步上篮。“三步上篮” 说容易也容易,说难也难。因为有些人协调能力好,看别人来一遍三不上篮,自己也就学会了;但有些人协调能力不好,怎么也学不会。所以您可以根据自己的实际情况来练习。(记住,三步上篮重要,他是篮球的基本的攻击方式,一定得勤加练习,几乎所有的职业篮球队员在赛之前的热身运动都是三步上篮,可见它的重要性!!!)三步上篮可作为你的每次打篮球前的热身运动一直保持下去!

再次,就是锻炼身体。我建议你练习俯卧撑。这个锻炼上肢力量,对打篮球很有帮助,每个打篮球的人都视之为必要的练习。可以在你练习完运球和三步上篮,打完篮球的时候进行俯卧撑练习。也可以单独抽时间练习。每次练习做两组,每组做10个(或根据你自己的情况来定)。如果自己足够有实力,可以五指撑地做俯卧撑,锻炼手指力量,有助于运球和投篮。

练习投篮。这个好在你练习运球和三步上篮两周后再进行。投篮姿势很重要,去网上或是请教体育老师,把投篮姿势给好好掌握了。也可以去观看篮球比赛,科比和乔丹的投篮姿势就很标准。刚开始用标准的姿势投篮的时候会很别扭,不过不要急,要沉住气,熟能生巧。要做好长时间练习的准备,一旦花长时间把投篮姿势弄标准了,投篮将会很准!

另外,找一个志同道合的朋友一起切磋篮球技艺,这样会有更多的提高