

## 日照燕式篮球架 儿童升降篮球架子厂家价格 安装简单

产品名称	日照燕式篮球架 儿童升降篮球架子厂家价格 安装简单
公司名称	河北胜泽体育设施有限公司
价格	1199.00/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