

## 打球怎样对抗比自己力量大的人-打篮球时，在面对比你强壮高度差不多的人时，怎么对位防守，进攻???-股识吧

### 一、打篮球，在篮下防守比自己高大的对手单打自己，有什么技巧？

篮下防守高大的人的方法：1、用力顶开被防守者，将其挤到三秒区以外，不让其在篮下单打；

2、手臂顶住被防守人的腰部，膝盖顶住对方的小腿或腿窝，不让其轻易发力；

3、下手快，随时做好断球的准备；

4、被防守者突破上篮，防守者犯规要及时，要狠，犯规就不能让其进球，不能造成2+1；

5、如果被防守者中投，要干扰其出手，让其屡投不进，灭杀士气。

防守（Defense）对手是防守队员合理利用脚步移动和手臂动作，积极抢占有利位置，阻止和破坏对手的进攻，以夺取球为目的所采取的各种专门动作的总称。

### 二、打篮球时怎么防守比自己高大的球员

这个本身就是劣势吧，不过就看你和他的运动能力如何了，当初姚明很高，不过很怕绕前，所以你如果运动能力好，可以绕前防止他接球。

如果已经接球了，那么可以卡住他的下盘，不让他做转身之类的动作。

### 三、打篮球时，在面对比你强壮高度差不多的人时，怎么对位防守，进攻???

掌握好进攻对手的发力点 一般3重 1.上肢力量 给你说几个典型人物吧

霍华德就是个上肢力量很足的人 这个其实是最好防守的 卡住他的腰

别让他转过人面对篮筐 基本可以看死！2.腰部力量扎实的 典型的JMS

这样的人上下肢力量很稳健 腰部力量扎实 最最难防的 因为背打突破 强答都有优势

这样的人就需要防守的时候手封到脸上 只有这一个办法 3.下肢力量扎实

上肢柔和的 这样的不用多说 大姚就是 看他就是绕前

不要让他在进攻区域舒服的接球就可以了！希望你能满意

## 四、打球时 怎么防守比自己高大的对手？

如果你大内线的话，防守的时候绕前，不让他接球。  
如果失位了，马上犯规。

。

。

当然，如果你力量占优，可以把他顶出禁区。

但如果力量都吃亏，那只有用技巧了。

可以用膝盖去顶他的小腿上方的连接处，那里力量相对薄弱。

顶住对方腰部，另外一只手随时准备掏球！有的时候，必须要有协防，让别人来帮忙一起防守，那样的话，你就要积极地补防了。

## 五、如何制服比自己高大的对手？

主要选择攻击他的下三路，因为打他上三路你太矮，还有就是利用假动作诱使其还击，消耗他的体力，你可以找准目标踢他的膝盖，这样他就无法站稳，也就不是你的对手了！！！！

## 六、（篮球）在内线遇到比自己块头大的人该怎么打？

## 七、如何打到比自己力气大，身高比自己高的人啊！我97斤，我朋友125斤，他比我高7cm左右！如何打过他

呵呵，我练过三年半散打，给你一点建议。

方法一：在他朝你冲过来时，你在他出手之前，用一个后手直拳打他的鼻梁骨或者下巴。

一定要是直拳，因为直拳他防不住。

（为什么打鼻梁骨，你懂得；  
为什么打下巴，因为下巴与后脑部的脑干相连，打下巴最容易震动他后脑，受重击绝对晕倒。  
但是千万别直接打后脑，否则会出人命）方法二：在他出乱拳时，双手护头，怎么护头你去看看拳击的姿势，就知道了。  
然后看准了，瞄准下巴用肘猛打一下。  
记得是肘，不是拳，而且一定要狠。  
因为你没练过，其他的我教你你也不会用。  
但是小兄弟记住，学会以德服人，不要争强斗狠，争强斗狠的人最让人瞧不起。  
我教你的，是万不得已的情况下用的，是对付那些无法讲理的人的。  
我虽然会功夫，但是我已经11年没和人打过架了。  
我今年23岁。  
祝你好运！

## 八、篮球对抗中，怎样防守比自己高大强壮的人

防守背打时，用单手顶住对方腰部，当对方发力要做出勾手或者上篮等得分动作时撤手让对方失去重心，放心不犯规而且屡试不爽关键是掌握撤手的时机，突破这个就只有靠断球和靠脚步去防守了，不然你最好不要防他，你会被爆的！

## 参考文档

[下载：打球怎样对抗比自己力量大的人.pdf](#)

[《为什么涨的股票不涨指数》](#)

[《私募可以做短线吗》](#)

[《基金为什么要在跌的时候买入》](#)

[《配股前会拉升股票吗》](#)

[《股票有热点一定会涨吗》](#)

[下载：打球怎样对抗比自己力量大的人.doc](#)

[更多关于《打球怎样对抗比自己力量大的人》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/31390063.html>