

## 科比精神力量表现在哪里|打篮球怎么投篮。-股识吧

### 一、怎样才能使自己投篮更准。

1. 直接命中的瞄准点：通常瞄准篮圈距自己最近的一点。

这种方法瞄准的是实体目标，在场上任何位置投空心篮都适用。

也有主张以篮圈中心为瞄准目标，这个目标与球的落点一致，利于用力。

2. 碰板投篮的瞄准点：是指投篮时将球投向篮板上使球反弹入篮的一点。

投篮队员位于与篮板成 $15^{\circ}$ - $45^{\circ}$ 角的区域内，采用碰板投篮效果较好，尤以接近 $30^{\circ}$ 角左右的地区最适宜。

碰板投篮的瞄准点，应根据投篮的角度、距离和弧度合理选择。

一般规律是角度越小，距离越远，弧度越高，碰板点离篮圈越远、越高；

反之，则越近越低。

出手动作包括正确的投篮手法和全身的协调用力。

投篮时全身协调用力要有一定的顺序，整个动作要协调连贯，轻松柔和，掌握好节奏。

如原地单手肩上投篮时，随着下肢蹬伸和腰腹伸展，投篮臂向前上方抬肘伸臂，最后力量集中到手腕和手指上，由手腕前屈和手指拨球的动作，使球通过食指、中指的指端柔和地飞出。

出手后，全身随球跟送，手臂自然伸直。

通常距离越近，身体其他部分用力越小，多以手腕和手指用力为主；

投篮距离越远，身体协调用力越大，对手腕、手指调节力量的能力也要求越高。

跳投是由起跳和出手两个动作有机地组成的，在空中需要以腰腹力量控制身体平衡，其出手动作较原地投篮难度更大，对全身协调用力及动作的节奏要求更高。

### 二、如何解决投篮不准问题

1. 直接命中的瞄准点：通常瞄准篮圈距自己最近的一点。

这种方法瞄准的是实体目标，在场上任何位置投空心篮都适用。

也有主张以篮圈中心为瞄准目标，这个目标与球的落点一致，利于用力。

2. 碰板投篮的瞄准点：是指投篮时将球投向篮板上使球反弹入篮的一点。

投篮队员位于与篮板成 $15^{\circ}$ - $45^{\circ}$ 角的区域内，采用碰板投篮效果较好，尤以接近 $30^{\circ}$ 角左右的地区最适宜。

碰板投篮的瞄准点，应根据投篮的角度、距离和弧度合理选择。

一般规律是角度越小，距离越远，弧度越高，碰板点离篮圈越远、越高；反之，则越近越低。

出手动作包括正确的投篮手法和全身的协调用力。

投篮时全身协调用力要有一定的顺序，整个动作要协调连贯，轻松柔和，掌握好节奏。

如原地单手肩上投篮时，随着下肢蹬伸和腰腹伸展，投篮臂向前上方抬肘伸臂，最后力量集中到手腕和手指上，由手腕前屈和手指拨球的动作，使球通过食指、中指的指尖柔和地飞出。

出手后，全身随球跟送，手臂自然伸直。

通常距离越近，身体其他部分用力越小，多以手腕和手指用力为主；

投篮距离越远，身体协调用力越大，对手腕、手指调节力量的能力也要求越高。

跳投是由起跳和出手两个动作有机地组成的，在空中需要以腰腹力量控制身体平衡，其出手动作较原地投篮难度更大，对全身协调用力及动作的节奏要求更高。

### 三、如何练习跳投

练习腰腹及上肢力量 弹跳也要多练，但跳投的话，不必跳太高，这就要多练了  
如果现在跳投不行的话，可以先跳起直接投，出手速度快了，也不容易冒  
另外可以采用二级跳投篮，相对对于力量和准头都有帮助

### 四、除了多投篮，还有什么方法提高投篮

压手腕 练力量，联系多点投 会有进步的

### 五、如何提高命中率（篮球）

我投篮完全靠感觉，手顺了，咋投咋进、&nbsp; ;

&nbsp; ;

&nbsp; ;

比赛之前多投几个，找着感觉就好、&nbsp; ;

&nbsp; ;

希望采纳，谢谢、

## 六、打篮球怎么投篮。

三个90度手背肘关节大臂最关键的就是投出去后压腕的动作练多了自己就有感觉的闭着眼出手便知有没有进

## 七、怎样提高定点远距离投篮命中率

提高投篮命中率一、

原地空手动作：先做空手的动作练习，当然要了解动作要领。

二、原地篮下擦板投篮：在篮下一步位置，依据投篮要领投擦板球；约略十至二十天，若动作较合理才可进一步晋升到中距离投篮，此阶段每天也需做球感20~30分钟。

三、中距离投篮并摄影：在禁区在线的底线或罚球圈的虚线做原地投篮练习，此时是以投空心球为准，并以V8拍下动作(最好再拍正面、左右两侧、背面等十二至十六张照片)，若有旁人或教练，在投篮时提醒动作要领正确与否；最后再以V8拍下较合理或正确动作，每天最少投篮进30个以上(最好以两边底线、罚球圈之虚线等三点)；

此时需要统计命中率，并没有时间限制说要练几天，而且能说出每一个不进的理由，若没有达到连续五天都有八成以上命中率，则不能晋升下阶段；每两天要看一次录像带约十分钟，把相片摆在书桌前或卧室墙壁。

四、(这个最有用)

防守下的接球过人急停跳投：含运球过人，或者直接去斗牛实验；

此阶段若单独练习还是保持投进100个就好，然后做投篮意象清晰度量表，检查一下，就算闭上眼睛，也能清楚看到自己投篮动作，如此您在投篮不顺时，能够检查自己的投篮动作；

若能加上放松、集中精神训练，则以后的投篮将比较不易受外界干扰影响，将能集中注意力在瞄准点；

若能经过此阶段考验能在四成以上命中率，可晋阶下一回练习。

五、500个投篮练习：经过以上步骤，您的投篮动作即将定型，稳定性也蛮高，此时球感练习可以降低到10至15分钟，然后每天需要投进500个球，其中建议100个有人防守，200个是接球跳投，200个是运球过人急停跳投。

你可以去尝试一下啊，一定要下苦工夫啊

## 参考文档

[下载：科比精神力量表现在哪里.pdf](#)

[《换手率9.38是什么意思》](#)

[《为什么股票的各项指标都好却下跌》](#)

[《余额宝怎么开通股票交易账户》](#)

[《股票怎么看机构买的什么》](#)

[《炒股高抛低吸好吗》](#)

[下载：科比精神力量表现在哪里.doc](#)

[更多关于《科比精神力量表现在哪里》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/subject/50903780.html>