

《篮球入门》

图书基本信息

书名：《篮球入门》

13位ISBN编号：9787533536718

10位ISBN编号：7533536711

出版时间：2010-7

出版社：福建科技

作者：陈国瑞

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《篮球入门》

前言

篮球运动是1891年由美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会干部训练学校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明的。虽然它诞生在田径、体操、足球、橄榄球等项目之后，但是由于极具观赏性和参与性，其发展速度更为迅猛。篮球比赛对抗激烈、复杂多变、技巧性高，极富趣味性，吸引了成千上万的爱好者，已成为当今世界体坛最重要的竞赛项目之一。它不仅是一项集竞技与趣味于一体的综合性运动项目，更是一种社会文化形态（称之为体育文化或篮球文化），有强体、增智和教育的作用。同时，篮球运动也是一种特殊的艺术，展现了人体和心灵的优美。为了不断提高篮球运动水平，培养篮球后备人才，满足广大爱好者和初学者，尤其是青少年的需求，本书在吸取国内外先进的训练方法，总结一些资深教练宝贵经验的基础上，结合自己多年教学与训练经验编写而成。全书以图解技术动作为主，加以文字说明，直观地介绍了篮球的技术、战术与练习方法，使读者容易理解，便于掌握。全书分为四个部分，介绍了篮球运动基本常识、篮球基本技术与训练、篮球实用战术与训练、篮球竞赛规则与裁判法，可供读者看着学，跟着练，从小学生到大学生，从初学者到已掌握几手绝招的篮球爱好者，都可以从中寻觅到自己需要的内容。

《篮球入门》

内容概要

《篮球入门》内容简介：篮球比赛对抗激烈、复杂多变、技巧性高，极富趣味性，吸引了成千上万的爱好者，已成为当今世界体坛最重要的竞赛项目之一。它不仅是一项集竞技与趣味于一体的综合性运动项目，更是一种社会文化形态，有强体、增智和教育的作用。同时，篮球运动也是一种特殊的艺术，展现了人体和心灵的优美。

《篮球入门》

书籍目录

- 一、 篮球运动基本常识/1 (一)比赛场地与篮球/2 1.标准比赛场地与篮球架/2 2.篮球/3 (二)篮球术语与符号/4 1.FIBA常用术语/4 2.NBA常用术语/6 3.符号与图示/8 (三)球员位置与装备/8 1.球员位置与任务/8 2.球员装备/9 (四)赛前热身/10 1.熟悉球性练习/11 2.篮球操/13 3.赛前练习/18 4.篮球游戏/20 (五)赛后调整与恢复/22 1.整理与放松/22 2.伸展练习/24 3.疲劳与恢复/25
- 二、 篮球基本技术与训练/27 (一)移动技术与训练/28 1.站立姿势/28 2.起动/29 3.变速跑/29 4.变向跑/30 5.侧身跑/31 6.起跳/32 7.急停/33 8.转身/34 9.跨步/36 10.滑步/37 11.移动技术的训练/39 (二)运球技术与训练/42 1.原地高运球/42 2.原地低运球/43 3.急停急起运球/44 4.体前变向换手运球/45 5.体前变向不换手运球/46 6.后转身变向换手运球/48 7.背后变向换手运球/49 8.原地交叉步持球突破/50 9.原地同侧步持球突破/51 10.跳步急停持球突破/52 11.运球技术的训练/53 12.持球突破技术的训练/57 (三)传接球技术与训练/59 1.双手胸前传球/59 2.双手反弹传球/61 3.双手头上传球/62 4.单手肩上传球/63 5.单胸前传球/64 6.单身体侧传球/65 7.双手接球/66 8.单手接球/67 9.行进间双手传接球/68 10.传接球技术的训练/69 (四)投篮技术与训练/74 1.原地双手胸前投篮/74 2.原地单手肩上投篮/75 3.行进间单手高手投篮/76 4.行进间单手低手投篮/77 5.行进间单手反手投篮/79 6.行进间单手勾手投篮/80 7.原地跳起单手肩上投篮/81 8.急停跳起单手头上投篮/82 9.转身跳起单手肩上投篮/84 10.补篮/85 11.扣篮/86 12.投篮技术的训练/87 (五)个人防守技术与训练/91 1.防守不持球者/91 2.防守持球者/93 3.抢球/96 4.打球/98 5.断球/100 6.个人防守技术的训练/102 (六)抢篮板球技术与训练/104 1.抢前场篮板球/104 2.抢后场篮板球/105 3.抢篮板球技术的训练/106
- 三、 篮球实用战术与训练/109 (一)进攻战术配合与训练/110 1.进攻战术基础配合/110 2.快攻战术/117 3.进攻半场人盯人防守战术/124 4.进攻区域联防战术/130 (二)防守战术配合与训练/133 1.防守战术基础配合/133 2.防守快攻战术/139 3.半场人盯人防守战术/143 4.区域联防战术/146
- 四、 篮球竞赛规则与裁判法/151 (一)篮球竞赛工作/152 1.竞赛制度与编排方法/152 2.成绩计算与名次排列方法/156 (二)竞赛规则与裁判法/158 1.竞赛规则简介/158 2.裁判方法/162 3.裁判手势/165

章节摘录

插图：进攻区域联防战术是在球员了解和掌握区域联防的特点和规律之后，针对对方所采用的区域联防阵形，并结合本方具体情况，组织相应的进攻阵形，发挥本方的个体优势，有目的地通过球员的穿插和球的转移，来破坏并打乱对方防御部署，造成在某一区域以多打少的局面，创造良好的背插、溜底、突破分球、策应等配合进攻机会的阵地进攻战术。（1）进攻区域联防战术打法；当防守转为进攻时，组织快速攻击，力争在对方还没有部署好联防阵形之前开始进行攻击；或针对防守阵形，发挥本方特点和个体专长，采取有力的攻击效果。假如防守一方已部署好联防阵形，进攻一方就要针对防守阵形，发挥本方特点和个体专长，争取有利的阵形进行攻击。1）“一三一”阵形进攻“二一二”联防：通过有目的转移球的方法和人的移动，组织力量积极攻击，破坏防守的阵形，制造防守上的漏洞。例如组织外围 、 、 与内线相结合，积极抢占防守的薄弱区域，造成在局部上的二攻一或三攻二的有利局面。（图3-1-53）

《篮球入门》

编辑推荐

《篮球入门》：专家倾囊相授，篮球技巧全图解，装备、热身、比赛规则……详细解答种种疑难，一看就懂，一学就会。

《篮球入门》

精彩短评

- 1、孩子还没看，我翻了下还不错，适合入门看。
- 2、书有坏角，折叠，感觉被人看过了，不过最满意的是快递，不到十分钟就送到了，速度太雷人了
- 3、还好，是我了解很多知识
- 4、规范对篮球动作的知识，对于打野球打多的人尤其适合。仔细研读并学习后对球技大有帮助，可以让动作变得更规范，基础篮球理论更完善。里面的战术介绍对我也值得看看。
- 5、我学会了基础
- 6、经儿子买的，不知能不能看懂，
- 7、为了前男友买的书，不想多说什么了
- 8、基本入门级教程,对初学者的初步认知..
- 9、讲解上简单了些，没基础的话有些动作比较难理解
- 10、正版物超所值
- 11、篮球知识得到提高
- 12、让我学会了篮球，要靠勤奋。
- 13、篮球入门
- 14、包装不错，内容看完再分享！

《篮球入门》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com