

# 《篮球训练100课》

## 图书基本信息

书名：《篮球训练100课》

13位ISBN编号：9787538456035

10位ISBN编号：7538456031

出版时间：2012-8

出版社：吉林科学技术出版社

作者：小野秀二

页数：239

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](http://www.tushu000.com)

# 《篮球训练100课》

## 内容概要

小野秀二的《篮球训练100课》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。

《篮球训练100课》既是广大篮球爱好者、初学者自学的指导书，也可作为各类院校体育教师、篮球教练员、运动员、体育工作者进修和教学训练的参考书。

# 《篮球训练100课》

## 作者简介

作者:(日)小野秀二

## 书籍目录

本书的构成

练习单元的使用方式

用语解说关于球场的术语

序章 练习课程表的安排方法

练习的基本概念与教练应注意的地方

编列课程表的方法

第一章 投篮

未持球时的基本站姿

立定投篮

跳投

方法1朝上方投篮

方法2 仰躺练习

方法3 篮下投篮

方法4 中距离投篮

方法5 罚球

方法6 跳投练习

方法7 单脚垫步接球后跳投

方法8 双脚垫步接球后跳投

方法9 自己抛接球后跳投

方法10 篮板和投篮

方法11 中距离投篮

方法12 v形移位投篮

方法13 移位跳投

方法14 L形移位投篮

方法15 迂回移位投篮

上篮

骑马射箭

反手上篮1

反手上篮2

方法16 左方接球上篮

方法17 右方接球上篮

方法18 正面运球上篮

方法19 自底线角落处运球上篮

要位后转身跳投

要位后勾射

方法20 篮下正面连续投篮

方法21 篮下反手投篮

方法22 篮下投篮

方法23 自底线角落处运球上篮

方法24 捡球后投篮

方法25 捡球后跨步运球投篮

双手投篮

用语解说场上位置的专有名词

第二章 运球

第三章 传球

第四章 防守

第五章 篮板

# 《篮球训练100课》

- 第六章 1对1个人技术
- 第七章 小组配合
- 第八章 团队进攻
- 第九章 团队防守
- 第十章 基础体能训练

# 《篮球训练100课》

## 编辑推荐

小野秀二的《篮球训练100课》全面二是用的篮球技术指导教材，从简单到复杂的篮球运动技巧，战术全面示范，可谓是篮球爱好者的冠军宝典！

## 精彩短评

- 1、好，很实用的教材
- 2、图解与文字说明相配合，从基础讲起，容易理解
- 3、儿子很喜欢，让买老长时间了
- 4、关于篮球训练的书，内容较为全面，方法也极不错。甚好。
- 5、不错，给孩子买的，下次还来，评价完了。
- 6、比较实用。初学者可以购买
- 7、因为是日本人写的。而技术是没有国界的。
- 8、还没仔细看，但是应该有用，不过看的有点难懂，毕竟我是个圈外人
- 9、这本书其实全部都是彩图解说，适用于初学者。
- 10、参考价值很大，但毕竟有一定局限，日本的小范围配合意识很强，但是对于篮球运动的自由性的诠释不够
- 11、迫不及待都看完了。介绍的都是我想要的
- 12、日本鬼子出的篮球训练书居然还能出版！我想问问岛国人有什么资格出篮球训练方面的书？世锦赛、奥运会亚锦赛也没见过拿什么名次，身高和土行孙一样高。
- 13、很基础，很适合初学者，有图解，各个步骤都有。建议初学者买
- 14、这本书对于篮球爱好者有很大帮助，推荐大家翻阅！
- 15、日本人做事很认真，这本书很用心。有个小错误，55页应配上勾射的照片。
- 16、篮球的知识讲的很棒，不错的书，对于那些热爱篮球的人
- 17、书上图片很好，很清晰，教程也很详尽
- 18、很棒 详细
- 19、一本不错的篮球教程
- 20、图片很精美,看了这么久就感觉这本篮球教科书最好了.
- 21、本书从个人到团体，从技巧到身体体能均有解说和清楚的图示（彩色的），非常精彩！无论对于提高自身篮球技巧或者教授孩子都非常有帮助。对于日本人的行为不齿，但对于他们的作品佩服！
- 22、卧槽，那么好的篮球教科书
- 23、商品不错，附有插图，字体清晰，发货速度快，最好的是包装
- 24、日本人的啊 那么瘦。看来还是得买美国人的
- 25、好得得得得
- 26、多训练，加强体能，会突飞猛进的
- 27、送货包装都不错。还没来得及看，应该不错。
- 28、好书，求分享！！！一起看吧！
- 29、倭国的篮球水平虽然没有我们的高，但其出版的篮球教科书还是不错的。只可惜此书的开本太小，有很多图和文字很难看得清楚，希望再版时能有所改进。（如能改成16K本的会更好些）

# 《篮球训练100课》

## 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](http://www.tushu000.com)