

高校篮球教学与训练



[高校篮球教学与训练 下载链接1](#)

著者:吴谋

出版者:复旦大学出版社

出版时间:1997-04

装帧:平装

isbn:9787309018516

内容简介

本书运用现代科学的研究的系统论方法，将战术系统分成进攻战术系统、防守战术系统和攻守转化系统三大部分。这是我国篮球教材内容分类中首次出现的新颖分类方法，特别是攻守转化系统这一章节，填补了我国篮球教材的某些空白。

本书作者引进很多美国职业篮球队最新的训练方法，如“传投”、“传扣”、“内切外分”、“运传”等进攻配合，“封传阻接”、“堵运卡突”、“轮转补位”等防守配合，以及现代防守中的断球4式，盖帽8式等新技术，这些技术、战术的新内容，体现了篮球运动的新发展。

本书作者为使教学训练工作更符合现代篮球比赛的客观规律，提出了进攻、防守、攻守转化“一体化”训练的新思路、新方法，巧妙地把三

大战术系统融为一体，控制训练时数、优化训练结构、以达到事半功倍的效果，为我国篮球教学改革迈出了可喜的一步。

作者介绍：

目录: 目录

第一章 概述

- 第一节 我国古代的球类游戏
- 第二节 篮球运动的创始
- 第三节 篮球运动传入中国天津
- 第四节 上海早期的篮球运动
- 第五节 近代篮球运动在中国的发展
- 第六节 中国现代篮球运动
- 第七节 现代篮球运动发展的特点和趋势
- 第八节 篮球运动的特点和价值
- 第九节 篮球运动的本质和规律

第二章 篮球技术系统

- 第一节 技术训练的基本原则
- 第二节 移动技术
- 第三节 传、接球技术
- 第四节 运球技术
- 第五节 持球突破技术
- 第六节 投篮技术
- 第七节 防守对手
- 第八节 破坏性防守技术
- 第九节 攻击性防守技术
- 第十节 抢篮板球技术
- 第十一节 位置技术

第三章 篮球战术系统——进攻战术系统部分

- 第一节 组织进攻战术的原则
- 第二节 个人进攻战术行动
- 第三节 十大进攻战术基础配合
- 第四节 快攻
- 第五节 进攻人盯人防守战术
- 第六节 进攻区域紧逼
- 第七节 进攻区域联防
- 第八节 进攻对位联防
- 第九节 进攻混合防守
- 第十节 固定战术配合

第四章 篮球战术系统——防守战术系统部分

- 第一节 组织防守战术的原则
- 第二节 个人防守战术行动
- 第三节 十大防守战术基础配合
- 第四节 防守快攻
- 第五节 人盯人防守战术
- 第六节 区域紧逼防守
- 第七节 区域联防
- 第八节 对位联防
- 第九节 混合防守

第五章 蓝球战术系统 ——攻守转化战术系统部分

第一节 概述
第二节 攻守转化的概念和特征
第三节 攻守转化的类型
第四节 组织攻守转化战术的原则
第五节 攻守转化战术意识
第六节 个人攻守转化战术行动
第七节 攻守转化战术系统的内容
第八节 攻守转化战术的教学与训练
第六章 其他工作
第一节 篮球战术运用和战术应变规律
第二节 怎样当一名运动员
第三节 怎样当一名教练员
第四节 训练计划的制订
第五节 篮球运动员的恢复训练
· · · · · (收起)

[高校篮球教学与训练 下载链接1](#)

标签

评论

[高校篮球教学与训练 下载链接1](#)

书评

[高校篮球教学与训练 下载链接1](#)