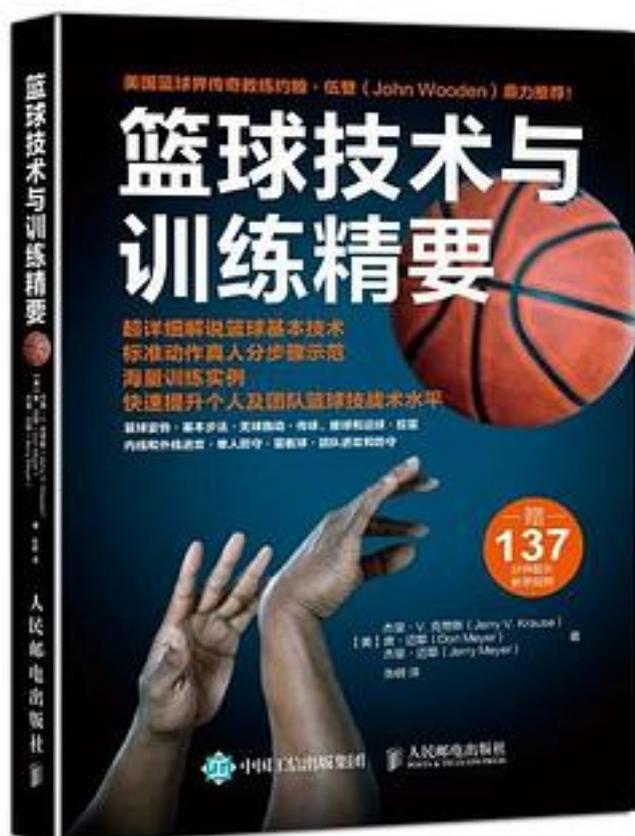


篮球技术与训练精要



[篮球技术与训练精要_下载链接1](#)

著者:【美】杰里·V.克劳斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787115447968

《篮球技术与训练精要》是美国经典篮球基础教程。书中详细讲解了身体控制、控球、投篮、进攻移动、篮板球、单人防守，以及团队进攻与防守等篮球技术要领，并提供了方便篮球教练员教学使用的动作练习。此外，书中还配有教学视频和大量真人实拍动作图片，不仅可以作为篮球教练的教学指导用书，还可以供球员自学使用。

作者介绍:

杰里·V. 克劳斯 (Jerry V. Krause) , 博士

克劳斯博士现任美国贡萨加大学篮球部门主管, 他从1959年就开始从事篮球基本技术的教学工作, 由于他具有丰富的小学、高中、大学、奥运会比赛等各个级别的执教经验, 他在帮助运动员全面提升篮球技巧方面具有他人无法比拟的优势。

唐·迈耶 (Don Meyer)

唐目前是美国北方州立大学篮球队主教练, 他曾带领学校球队获得860多场比赛的胜利, 这使他在美国大学男子篮球教练员名单中排名第5。唐还曾在利普斯科姆大学担任过24个赛季的男子篮球队主教练一职, 期间带领球队获得了700场胜利, 这一速度领先于大学篮球队中的其他任何一名教练员。

杰里·迈耶 (Jerry Meyer)

杰里是美国知名的篮球运动导师, 目前是负责Ruvals.com球员招聘的首席分析师和球探。他曾担任美国篮球协会 (American Basketball Association) 主教练一职。

目录: 第 1 章 基本身体控制.....	1
快速姿势.....	2
快速启动、迈步、转身和急停	5
快速起跳.....	12
基本的身体控制练习	15
第 2 章 高级身体控制	22
无球跑动的概念	23
基本的无球跑动或步伐	24
掩护跑动.....	27
无球跑动练习.....	33
第 3 章 控球	38
传球和接球	40
传球原则.....	40
传球的类型	42
接球原则.....	46
传球和接球时的交流	48
运球	48
基本控球练习.....	58
第 4 章 投篮	67
常规投篮.....	68
投篮力学.....	72
投篮类型.....	78
罚球投篮.....	88
投篮练习.....	92
第 5 章 外线进攻移动	106
活球移动基础知识	107
死球移动基础知识	114
外线练习.....	118
第 6 章 内线进攻移动	124
低位战术基本知识	125
低位技术.....	127
低位或内线移动	130
低位练习.....	136
第 7 章 单人防守.....	145

防守基础知识.....	146
防守要点.....	147
有球防守.....	149
无球防守.....	154
低位防守.....	156
从有球防守到无球防守	158
从无球防守到有球防守	158
特殊防守情况.....	159
向投篮施压	164
防守练习.....	165
第 8 章 篮板球	171
篮板球工具	172
激励球员争抢篮板球	173
篮板球规则	174
防守篮板球	176
进攻篮板球	184
篮板球评估	188
篮板球练习	189
第 9 章 团队进攻.....	198
一般进攻原则.....	199
球员位置和职责	199
团队进攻战术.....	200
团队进攻练习.....	215
第 10 章 团队防守	219
防守场地级别.....	220
防守类型.....	221
团队防守练习.....	228
• • • • •	(收起)

[篮球技术与训练精要_下载链接1](#)

标签

体育

G841篮球

篮球

评论

图不多，文字多，较深入

不如叫篮球技术与训练基本

[篮球技术与训练精要_下载链接1](#)

书评

[篮球技术与训练精要_下载链接1](#)