

篮球



[篮球 下载链接1](#)

著者:陈国瑞

出版者:福建科学技术出版社

出版时间:2006-7

装帧:

isbn:9787533531041

《篮球》以图解技术动作为主，加以文字说明，并附赠VCD教学光盘，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》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乎绝招的篮球爱好者，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，《篮球》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。

作者介绍:

目录: 一、篮球运动基本常识

(一) 比赛场地与篮球

1. 标准比赛场地与篮球架

2. 篮球

(二) 篮球术语与符号

1. FIBA常用术语

2. NBA常用术语

3. 符号与图示

(三) 球员位置与装备

1. 球员位置与任务

2. 球员装备

(四) 赛前热身

1. 熟悉球性练习

2. 篮球操

3. 赛前练习

4. 篮球游戏

(五) 赛后调整与恢复

1. 整理与放松

2. 伸展练习

3. 疲劳与恢复

二、篮球基本技术与训练

(一) 移动技术与训练

1. 站立姿势

2. 起动

3. 变速跑

4. 变向跑

5. 侧身跑

6. 起跳

7. 急停

8. 转身

9. 跨步

10. 滑步

11. 移动技术的训练

(二) 运球技术与训练

1. 原地高运球

2. 原地低运球

3. 急停急起运球

4. 体前变向换手运球

5. 体前变向不换手运球

6. 后转身变向换手运球

7. 背后变向换手运球

8. 原地交叉步持球突破

9. 原地同侧步持球突破

10. 跳步急停持球突破

11. 运球技术的训练

12. 持球突破技术的训练

(三) 传接球技术与训练

1. 双手胸前传球

.....

(四) 投篮技术与训练

(五) 个人防守技术与训练

(六) 抢篮板球技术与训练

三、篮球实用战术与训练

(一) 进攻战术配合与训练

- (二) 防守战术配合与训练
- 四、篮球竞赛规则与裁判法
 - (一) 篮球竞赛工作
 - (二) 竞赛规则与裁判法
- • • • • [\(收起\)](#)

[篮球_下载链接1](#)

标签

评论

[篮球_下载链接1](#)

书评

[篮球_下载链接1](#)