

# 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。

蓝球比赛对抗激烈、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](#)