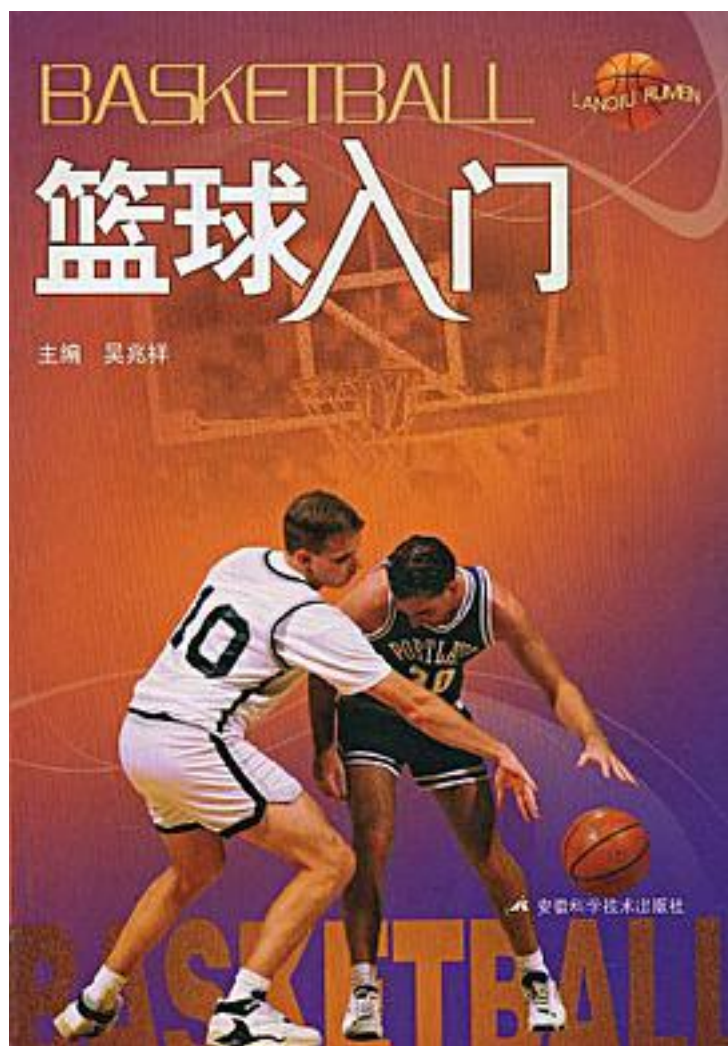


篮球入门



[篮球入门_下载链接1_](#)

著者:陈国瑞

出版者:福建科技

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787533536718

《篮球入门》内容简介：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，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。

作者介绍:

目录: 一、 篮球运动基本常识/1 (一)比赛场地与篮球/2 1.标准比赛场地与篮球架/2 2.篮球/3 (二)篮球术语与符号/4 1.FIBA常用术语/4 2.NBA常用术语/6 3.符号与图示/8 (三)球员位置与装备/8 1.球员位置与任务/8 2.球员装备/9 (四)赛前热身/10 1.熟悉球性练习/11 2.篮球操/13 3.赛前练习/18 4.篮球游戏/20 (五)赛后调整与恢复/22 1.整理与放松/22 2.伸展练习/24 3.疲劳与恢复/25 二、 篮球基本技术与训练/27 (一)移动技术与训练/28 1.站立姿势/28 2.起动/29 3.变速跑/29 4.变向跑/30 5.侧身跑/31 6.起跳/32 7.急停/33 8.转身/34 9.跨步/36 10.滑步/37 11.移动技术的训练/39 (二)运球技术与训练/42 1.原地高运球/42 2.原地低运球/43 3.急停急起运球/44 4.体前变向换手运球/45 5.体前变向不换手运球/46 6.后转身变向换手运球/48 7.背后变向换手运球/49 8.原地交叉步持球突破/50 9.原地同侧步持球突破/51 10.跳步急停持球突破/52 11.运球技术的训练/53 12.持球突破技术的训练/57 (三)传接球技术与训练/59 1.双手胸前传球/59 2.双手反弹传球/61 3.双手头上传球/62 4.单肩上传球/63 5.单手胸前传球/64 6.单身体侧传球/65 7.双手接球/66 8.单手接球/67 9.行进间双手传接球/68 10.传接球技术的训练/69 (四)投篮技术与训练/74 1.原地双手胸前投篮/74 2.原地单肩上传球/75 3.行进间单手高手投篮/76 4.行进间单手低手投篮/77 5.行进间单手反手投篮/79 6.行进间单手勾手投篮/80 7.原地跳起单肩上传球/81 8.急停跳起单肩上传球/82 9.转身跳起单肩上传球/84 10.补篮/85 11.扣篮/86 12.投篮技术的训练/87 (五)个人防守技术与训练/91 1.防守不持球者/91 2.防守持球者/93 3.抢球/96 4.打球/98 5.断球/100 6.个人防守技术的训练/102 (六)抢篮板球技术与训练/104 1.抢前场篮板球/104 2.抢后场篮板球/105 3.抢篮板球技术的训练/106 三、 篮球实用战术与训练/109 (一)进攻战术配合与训练/110 1.进攻战术基础配合/110 2.快攻战术/117 3.进攻半场人盯人防守战术/124 4.进攻区域联防战术/130 (二)防守战术配合与训练/133 1.防守战术基础配合/133 2.防守快攻战术/139 3.半场人盯人防守战术/143 4.区域联防战术/146 四、 篮球竞赛规则与裁判法/151 (一)篮球竞赛工作/152 1.竞赛制度与编排方法/152 2.成绩计算与名次排列方法/156 (二)竞赛规则与裁判法/158 1.竞赛规则简介/158 2.裁判方法/162 3.裁判手势/165 (收起)

[篮球入门_下载链接1_](#)

标签

评论

[篮球入门_下载链接1](#)

书评

[篮球入门_下载链接1](#)