

# 《篮球两周通》

## 图书基本信息

书名：《篮球两周通》

13位ISBN编号：9787500919445

10位ISBN编号：7500919441

出版时间：2001-8

出版社：人民体育出版社

作者：吴从斌

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《篮球两周通》

## 内容概要

《篮球两周通:图解篮球技术》为满足广大篮球爱好者和初学者需要而作，既适合中小学生学习阅读，也可供篮球教学和训练时参考。《篮球两周通(图解篮球技术)》是在吸收国内外先进训练方法并总结一些资深教师和教练员宝贵经验的基础上，结合自己多年教学、训练工作的实际体会编写而成的。内容包括基本技术、基本战术、主要规则和场地、器材、设备等有关常识，重点在帮助读者尽快掌握正规的篮球技术上。

本收以技术动作图片为主，配以文字说明，使读者容易理解，便于掌握。同时《篮球两周通:图解篮球技术》的结构也与一些按技术分类的篮球教科书不同。

《篮球两周通:图解篮球技术》共分为14课，每课都有导语和结束语，对每一课的学习要点、动作难点和注意事项等都给予提示，尽量使读者能获得身临其境的感觉。

# 《篮球两周通》

## 作者简介

吴从斌，北京体育大学副教授，研究生导师。1936年出生，篮球专业研究生，1963年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）。曾任北京体育大学球类教研副主任、进修部副主任，成人教育部主任、《体育函授》期刊副主编。现任北京体育大学关心下一代工作委员会秘书长。

任教近40年来，曾主编高等学校体育课《篮球》试用教材及多种篮球专著。主笔撰写的《青年男篮大运动量训练负荷临界幅度的初探》论文被中国篮协评为科研成果二等奖。在1975年第3届全运会时任台湾省男篮教练。1978年至1981年受国家体委的委派，赴阿拉伯也门共和国援外，任中国体育教练组组长，荣获阿拉伯也门共和国总统萨里赫和该国最高青年体育理事会授予的奖状、奖牌。1985年荣获国家体委授予了新中国体育开拓者荣誉奖章、证书；1997年荣获国家体委特别授予的中华人民共和国体育工作贡献奖章，证书。自1998年以来，作者曾先后出任CUBA大学生篮球联赛仲裁委员会主任和CUB大学生篮球教练员，夏令营培训班教练。

作者对篮球的理论与实际教学有深入研究，积累了许多宝贵的经验。

# 《篮球两周通》

## 书籍目录

第一课 篮球故事第二课 学会篮球场上的跑 一、篮球场上的站立姿势 二、打篮球要学会哪些跑  
(一)变方向跑 (二)跑动中急停的方法 (三)跑动中接球后持球转身的方法 三、跑的练习方法  
(一)3~5步的快跑 (二)快跑、急停练习 (三)变方向跑练习 (四)侧身跑练习第三课 怎样练习传球和接球 一、传球 (一)传球要点 (二)基本传球动作 二、接球  
(一)双手接腰部以上的球 (二)双手接腰部以下的球 三、传接球的练习方法 (一)定位传接球练习  
(二)移动中传接球练习 (三)结合其他技术的传接球练习 (四)在有防守情况下传接球练习第四课 怎样练习投篮 一、投篮 二、几种主要的投篮方法 (一)原地双手胸前投篮  
(二)原地单手肩上投篮 (三)上篮(俗称跑篮) (四)勾手投篮 (五)跳起投篮 三、投篮的练习方法  
(一)原地投篮练习 (二)跑动上篮练习 (三)跳起投篮练习第五课 怎样练习运球第六课 学会突破技术第七课 学会防守对手第八课 进攻人盯人中的二、三人配合的主要练习方法第九课 防守中人盯人二、三人配合的主要练习方法第十课 快攻与防守快攻的练习方法第十一课 半场人盯人防守与进攻半场人盯人练习方法第十二课 区域联防与进攻区域联防练习方法第十三课 篮球比赛场地和器材第十四课 篮球比赛的主要规则简介

## 精彩短评

### 1、 武功秘籍

## 《篮球两周通》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)