

《篮球》

图书基本信息

书名：《篮球》

13位ISBN编号：9787533531041

10位ISBN编号：7533531043

出版时间：2006-7

出版社：福建科技出版社

作者：陈国瑞

页数：168

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

《篮球》

内容概要

《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手绝招的篮球爱好者，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。

书籍目录

- 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

章节摘录

插图：一、篮球运动基本常识篮球运动简单易学，具有较强的趣味性和观赏性。参加者不受年龄，性别的限制，既能增强体质，又能丰富业余文化生活。通过激烈对抗的篮球比赛，不但可以进行球技切磋交流，而且还能增进友谊。因此，篮球运动深受大众喜爱，广泛普及。但大部分篮球爱好者对篮球的基本常识还不够了解，这不但会影响对球技的掌握速度与改进，而且容易在运动中造成不必要的损伤。本章主要介绍比赛场地与篮球、篮球术语与符号、球员位置与装备、赛前热身、赛后调整与恢复等知识。（一）比赛场地与篮球1标准比赛场地与篮球架（1）标准的篮球场地：比赛场地应是一块有定硬度、无障碍物的平坦地面，长28米、宽15米（从界线内沿丈量）。国际篮球联合会为举办比赛，有权批准最小尺寸为长26米、宽14米的比赛场地。中圈应标在比赛场地的中央，半径为1.80米（从圆周的外沿丈量）。如果中圈里面着色，它必须与限制区内的颜色相同。罚球线应画成与每条端线平行，从端线内沿到它的最外沿应为5.80米，其长度为3.00米。三分线应从端线引出两条垂直于端线的平等线，外沿分别距球篮的中心垂直线与地面的交点6.25米。该交点距端线内沿中点的距离为1.575米。球队席区域应标在记录台和球队席同侧的场外。每个区域由一条从端线向外延伸至少长2米的线和另一条离中线5米且与边线成直角并至少长2米的线所限定。

《篮球》

编辑推荐

《篮球》为与奥运同行全民健身系列之一，由福建科技出版社出版。

精彩短评

- 1、孩子篮球感兴趣，想从基础练起，此书很实用
- 2、很好的一本篮球入门教材。
- 3、可以，中评，不过使用价值不大

《篮球》

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