

《跟专家练篮球》

图书基本信息

书名：《跟专家练篮球》

13位ISBN编号：9787810512831

10位ISBN编号：7810512838

出版时间：1998-08

出版社：北京体育大学出版社

作者：

页数：537

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

作者简介

作者简介

马振洪，男，1952年出生。1974年毕业于北京体育学院，现任北京体育大学篮球手球教研室副主任，副教授，硕士生导师。毕业后一直从事篮球教学、训练、科研工作。在任北京体育大学竞技体校男篮主教练期间，多次带队在全国青年比赛中取得冠、亚军的成绩，多次获得全队防守奖和快攻奖，并培养出优秀远投手5人8人次，6次被评为全国培养最佳优秀远投手教练员。在多年的教学、训练工作期间，先后向国家队（阿的江、薛正武）、国家二队和国家青年队（卫全家、李爱军）等输送6名队员，国家少年队（赵彤、王勇）以及国家集训队、各省、市、部队篮球职业俱乐部培养、输送了几十名优秀专业球员。他们分别多次代表所在球队参加国际和国内各种比赛，均取得了比较好的成绩。

书籍目录

知识篇

一 篮球运动的起源与发展

- (一) 篮球运动小史
- (二) 现代篮球运动的发展
- (三) 篮球运动的特点

二 篮球比赛方法及规则简介

- (一) 独特比赛方法的形成
- (二) 篮球比赛规则的演变
- (三) 篮球组织与竞赛
- (四) 常见篮球赛制与编排方法
- (五) 篮球场地与器材
- (六) 篮球竞赛规则简介
- (七) 裁判法
- (八) 怎样才能成为一名优秀的裁判员

三 风靡世界的NBA

- (一) NBA辉煌50年
- (二) NBA巨星风采
- (三) NBA十大名帅
- (四) 影响NBA发展的重要人物和球队
- (五) NBA的竞赛方法及规则

四 世界重大篮球赛事

- (一) 重要的篮球组织介绍
- (二) 世界重大篮球赛事简介

五 篮球运动保健知识

- (一) 常见的运动损伤及急救
- (二) 运动损伤产生的原因
- (三) 控制受伤的关键 预防
- (四) 应注意的问题

技法篇

一 篮球基本技术

(一) 脚步动作

1. 起动
2. 变向跑I
3. 变向跑
4. 侧身跑
5. 后退跑
6. 双脚起跳
7. 单脚起跳
8. 跨步急停 (两步急停)
9. 跳步急停
10. 转身
11. 滑步
12. 后撤步
13. 交叉步

(二) 传接球

1. 双手胸前传球
2. 双手反弹传球

3. 双手头上传球
4. 双手低手传球
5. 单手肩上传球
6. 单手胸前传球
7. 单手体侧传球
8. 单手背后传球

(三) 投篮

1. 双手胸前投篮
2. 单手肩上投篮
3. 行进间单手高手投篮
4. 行进间单手低手投篮
5. 原地跳起单手肩上投篮
6. 接球急停跳起投篮
7. 运球急停跳起投篮

(四) 运球

1. 高运球
2. 低运球
3. 运球急停急起
4. 体前变向换手运球
5. 背后运球
6. 转身运球

(五) 突破

1. 交叉步突破
2. 顺步突破
3. 后转身突破
4. 前转身突破

(六) 防守对手

1. 防守无球队员
2. 防守有球队员

(七) 抢球 打球 断球

1. 抢球动作
2. 打球动作
3. 断球动作

(八) 抢篮板球

1. 抢占位置
2. 起跳动作
3. 抢球动作
4. 得球后的动作

二 篮球基本战术

(一) 战术基础配合

1. 进攻战术基础配合
2. 防守战术基础配合

(二) 全队战术配合

1. 全队防守战术配合
2. 全队进攻战术配合

(三) 快攻防快攻

1. 长传快攻
2. 短传快攻
3. 防快攻

教学篇

一、篮球基本技术教学法

(一) 脚步动作教学法

1. 脚步动作教学步骤

2. 脚步动作教学方法

(二) 传接球技术教学法

1. 传接球技术教学步骤

2. 传接球技术教学方法

(三) 投篮技术教学法

1. 投篮技术教学步骤

2. 投篮技术教学方法

(四) 运球技术教学法

1. 运球技术教学步骤

2. 运球技术教学方法

(五) 持球突破技术教学法

1. 持球突破技术教学步骤

2. 持球突破技术教学方法

(六) 防守对手技术教学法

1. 防守对手技术教学步骤

2. 防守对手技术教学方法

(七) 抢球 打球 断球技术教学法

1. 抢球 打球 断球技术教学步骤

2. 抢球 打球、断球技术教学方法

(八) 抢篮板球技术教学

1. 抢篮板球技术教学步骤

2. 抢篮板球技术教学方法

二、篮球基本战术教学法

(一) 基础配合教学

1. 进攻基础配合教学

2. 防守基础配合教学

(二) 全队战术教学

1. 攻守半场人盯人防守

2. 区域联防教学

3. 进攻区域联防教学

训练篇

一 现代篮球训练

(一) 篮球训练实践

1. 脚步动作训练方法

2. 运球训练方法

3. 突破训练方法

4. 传球训练方法

5. 投篮训练方法

6. 篮板球训练方法

7. 二打二 三打三配合训练方法

8. 攻守转换训练方法

(二) 青少年篮球训练的特点

1. 青少年身体素质训练特点

2. 青少年篮球技术训练的特点

(三) 训练手段 方法的选择

（四）训练计划的制定

- 1.全年训练计划
- 2.短期训练计划的制定

（五）训练水平的测量与评价

二 篮球专项身体训练

- （一）速度素质
- （二）力量素质
- （三）耐力素质
- （四）弹跳素质
- （五）柔韧素质
- （六）灵敏素质

三 篮球比赛实战能力提高

（一）初学者如何打篮球比赛

- 1.比赛时的落位形式
- 2.准备活动期间
- 3.中圈跳球
- 4.个人防守与配合防守
- 5.个人进攻与配合进攻
- 6.打篮球比赛应注意的问题

（二）篮球比赛临场指挥

- 1.赛前准备工作
- 2.临场指挥
- 3.暂停和换人

（三）球队的组织与管理

- 1.球队的组织
- 2.球队的管理

附录：常用篮球术语（中英文对照）

《跟专家练篮球》

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