

《中国青少年排球训练教学大纲》

图书基本信息

书名：《中国青少年排球训练教学大纲》

13位ISBN编号：9787564411473

10位ISBN编号：7564411473

出版时间：2012-9

出版社：国家体育总局青少年体育司、国家体育总局排球运动管理中心 北京体育大学出版社 (2012-09出版)

页数：196

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

《中国青少年排球训练教学大纲》

内容概要

《中国青少年排球训练教学大纲》本着实用、科学、规范的原则，力求实现《大纲》编写的科学性、先进性、可操作性和系统性，确保基层的训练单位能够实施、使用。《中国青少年排球训练教学大纲》充分贯彻了以人为本的科学发展理念，详细规划了青少年训练的全过程，着力总结了项目的培养规律，系统完善了训练的内容与考核体系，全面更新了项目的训练理念、方法，与修订前相比更加科学、更加系统、更加先进、更加实用，同时突出了运动员文化学习时间保障，较好地落实了中央关于加强运动员文化教育的相关政策要求。《中国青少年排球训练教学大纲》的出版发行，必将促进各项目业余训练水平在新起点上实现新的提升。《中国青少年排球训练教学大纲》能迅速渗透到各地业余训练的实践中，在充分发挥应有的指导作用，确保业余训练多出人才、出好人才的同时，为后续项目的修订工作提供更加丰富的借鉴和参考。

《中国青少年排球训练教学大纲》

书籍目录

一、《大纲》编写依据（一）现代竞技排球特征（二）青少年排球运动员生理特点（三）青少年排球运动员身体素质发展特点（四）青少年排球运动员运动损伤的预防 二、各年龄组训练教学任务（一）u12组训练教学任务（二）u14组训练教学任务（三）u16组训练教学任务（四）u18、u19组训练教学任务 三、训练内容纲要（一）体能训练（二）技术训练（三）战术训练（四）心理训练 四、考核与评价（一）各年龄组身体形态测量（二）各年龄组身体素质测验（三）各年龄组基本技术评定（四）各年龄组参加全国比赛成绩（五）运动员综合评价 五、选材（一）科学选材的意义和要求（二）科学选材的一般流程（三）选拔排球人才的阶段与方法（四）排球运动员科学选材指标及内容（五）测试方法及评定 六、青少年排球项目竞赛组织（一）主要活动一览表（二）赛前主要活动（三）赛时主要活动（四）赛后主要活动 附1：青少年排球运动员身体素质评分表 附2：排球传统项目学校运动员身体素质评分表

章节摘录

版权页：插图：（2）交叉进攻 交叉进攻是一名扣球队员做快球掩护，另一名扣球队员与其做交叉换位扣半高球的打法。“前交叉”进攻：4号位队员快速跑动在3号位做近体快球佯攻掩护，3号位队员先做直线前移，最后一步突然向左横跨，在4号位队员左侧扣半高球。“后交叉”进攻：3号位队员做近体快佯攻掩护，2号位队员交叉跑动到3号位队员左侧扣半高球。“背交叉”进攻：2号位队员做背快佯攻掩护，3号位队员交叉跑动到二传队员背后扣半高球。“假交叉”进攻：3号位队员做近体快佯攻掩护，2号位队员佯做“后交叉”进攻的移动，最后一步突然折回2号位扣半高球。（3）夹塞进攻 夹塞进攻是一名队员做短平快或背平快（含背飞）佯攻掩护，另一名队员快速跑动至二传手与快攻掩护队员之间扣半高球。前夹塞：3号位队员做短平快佯攻掩护，4号位队员快速跑动，夹在二传手与快攻掩护的3号位队员之间扣半高球。背夹塞：3号位队员做背平快（含背飞）佯攻掩护，2号位队员先做直线前移，然后快速跑动，夹在二传手与快攻掩护的3号位队员之间在二传手背后扣半高球。（4）梯次进攻 一名进攻队员做快攻掩护，另一名进攻队员在其背后（横向或纵向）扣离球网稍远的半高球，形成在一个点上以多打少的有利局面。4号位队员做短平快佯攻掩护，3号位队员在其背后扣半高球。3号位队员做背快或背平快佯攻掩护，2号位队员在其背后扣半高球。3号位队员做短平快佯攻掩护，4号位队员在其背后扣半高球。（5）双快和三快进攻 前排两名或三名队员在不同地点同时发动快攻。3号位队员做近体快球进攻，2号位队员做背快球进攻。3号位队员做近体快球进攻，4号位队员做短平快进攻。3号位和4号位队员扣一长一短两个短平快球。2号位队员扣背快，3号位队员扣近体快，4号位队员扣短平快。2号位队员扣背溜，3号位队员扣短平快，4号位队员扣平拉开。（5）双快一跑动进攻 在双快的基础上，另一队员跑动在对方拦网的薄弱区域完成进攻：4号位队员做短平快佯攻掩护，2号位队员同时做背快佯攻掩护，3号位队员做跑动进攻。

《中国青少年排球训练教学大纲》

编辑推荐

《中国青少年排球训练教学大纲》的修订旨在明确青少年训练的指导思想，提高训练的科学性，满足我国竞技体育可持续健康发展的要求，同时也为业余训练的评估工作提供依据。

《中国青少年排球训练教学大纲》

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