

图书基本信息

书名：<<高等学校教材体育教育专业主干课辅助教材>>

13位ISBN编号：9787040370058

10位ISBN编号：7040370050

出版时间：2013-4

出版时间：于振峰 高等教育出版社 (2013-04出版)

作者：于振峰 编

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：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《高等学校教材体育教育专业主干课辅助教材:现代篮球技术学练设计》共分为十章,以设计学练理念为基础,诠释了篮球技术的核心要素;分别围绕进攻技术、攻守转换期抢篮板球技术、要位及防守技术四个维度,构建了篮球技术学练设计的内容体系,创新性地编制了大量的学练设计的手段与方法,对篮球技术的学习和技术水平的运用提供了有力的支持与帮助。

## 书籍目录

第一章现代篮球技术教学与训练原理 一、篮球技术 二、篮球技术的教学与训练 三、篮球技术教学与训练的理论依据 四、篮球技术教学与训练的方法和要求 五、篮球技术教学与训练的注意事项 第二章脚步移动技术学练方法设计 一、步法练习 二、原地急速跑练习 三、原地滑跳碎步变原地碎步跑练习 四、起动、急停和各种跑动练习 五、两人一组的脚步练习 六、3米折返跑 七、沿跳球圈追逐跑 八、“8”字形跑 九、穿梭跑 十、结合快攻的综合性脚步练习 十一、综合性脚步移动练习 十二、急速碎步跑与起动跑抢球练习 十三、追球跑变滑步、碎步练习 十四、结合战术配合路线的各种移动步法练习 十五、半场摆脱切入跑 十六、半场摆脱交叉切入跑 十七、人字形滑步、撤步练习 十八、攻击步变碎步后撤步横滑步练习 十九、持球突破和防守突破的滑步练习 二十、防守步法的综合练习 二十一、各种防守步法的练习 二十二、各种防守步法的练习 二十三、各种步法的综合练习 二十四、各种步法的综合练习 第三章传、接球技术学练方法设计 一、原地传、接球练习 二、行进间传、接球练习 三、加强防守的传、接球练习 第四章运球技术学练方法设计 一、原地运球练习 二、行进间运球练习 三、对抗运球练习 第五章投篮技术学练方法设计 一、上篮练习 二、原地投篮练习 三、移动投篮 四、配合投篮练习 五、各种难度的投篮练习 六、大强度的投篮练习 七、有心理压力的投篮练习 八、罚球练习 九、投篮比赛练习 第六章突破技术学练方法设计 一、原地做交叉步突破练习 二、原地做交叉步突破练习 三、原地做同侧步突破练习 四、原地做同侧步突破练习 五、突破上篮 六、背对篮后撤步转身运球突破上篮 七、移动接球跨步急停后撤步接后转身突破 八、移动中背对篮接球后撤步转身突破上篮 九、接球突破跨步变向上篮练习 十、运球中后转身突破上篮 十一、行进间接球突破上篮 十二、突破补防练习 十三、一对一突破练习 第七章行进间技术学练方法设计 一、行进间侧对面做传、接、运等综合技术练习 二、传切、接球运突上篮综合技术练习 三、全场绕三个圆弧传切、接、运、上篮练习 四、全场传切两次后上篮练习 五、全场策应传切、上篮练习 六、接、运突、传、上篮综合技术练习 七、斜插接一传后的运突、传、上篮练习 八、快速运、传球、运球上篮练习 九、全场快速运球推进上篮练习 十、全场快速运球推进上篮与跟进练习 十一、全场传接球上篮和运球突破练习 十二、行进间短传变长传练习 十三、快攻上篮与传球练习 第八章抢篮板球技术学练方法设计 一、自己抛球后连续托球碰篮板练习 二、多人连续托球碰篮板练习 三、两人托球碰篮板练习 四、三人换位托球碰篮板练习 五、自己抛球跳起空中抢球练习 六、两人一组抛球跳起空中抢球练习 七、自抛自抢练习 八、绕过防守抢前场篮板球练习 九、绕过防守抢前场篮板球练习 二十、结合投篮抢前场篮板球练习 十一、抢篮板球挡人步法练习 十二、防投篮后挡人抢篮板练习 十三、挡非投篮队员抢篮板练习 十四、一对一、二对二、三对三抢攻、守篮板球练习 十五、抢篮板球结合二次进攻或快攻反击练习 十六、五对五抢攻、守篮板球练习 十七、罚球不中时抢攻、守篮板球练习 第九章防守技术学练方法设计 一、各种防守步法练习 二、防有球队员的练习 三、防无球队员的练习 四、由攻转守的攻守转化练习 第十章全场各位置技术学练方法设计 一、中锋位置技术练习 二、前锋位置技术练习 三、后卫位置技术练习

## 章节摘录

版权页：插图：四、篮球技术教学与训练的方法和要求（一）篮球技术的教学步骤与方法 篮球技术教学通常分三个步骤：1.掌握技术动作，形成动力定型（1）建立正确的技术动作表象和完整的动作概念。

运用直观法，利用示范动作、图片、电影、录像等直观教具演示技术动作，使学生或运动员了解所要学习的技术动作形象。

正确的示范能建立正确的技术动作表象，提高学习者的兴趣，激发学习的自觉性、积极性。

为了建立完整的示范动作形象，一般先做一次完整的示范动作，再根据技术动作的结构和要求重点示范，让学习者将注意力集中在动作最主要的环节上。

运用语言法向学习者讲解技术动作的名称、作用、要领和要求等，这是形成正确技术动作概念的重要环节，并从中检验对技术动作要领的理解程度，发现动作中的问题，特别是技术动作主要环节的完成情况。

对技术动作进行补充示范与讲解，以动作规范来强化动作概念的形成。

示范与讲解要结合运用，使学习者将看、听、想、做有机地结合起来，加速形成正确的、完善的技术动作概念。

（2）掌握技术动作，形成正确的技术动作定型。

根据技术动作的难易程度，正确地选择和运用练习方法。

简单的技术动作，一般采用完整的练习法；比较复杂的技术动作，可以采用分解练习法。

如果技术动作本身不适合分解教学，则不宜采用分解法，而且在形成技术动作概念时也可以不采用分解练习法，以免影响技术动作完整概念的形成。

可在简化条件下采用重复练习法，形成技术动作正确的动力定型。

在教学过程中，学生并不是都能顺利地完成任务，常会产生这样或那样的错误，教师或教练员要善于发现并纠正错误，这对于形成正确的技术动力定型十分重要。

在练习中通过变换完成技术动作的条件和练习的组织形式，加大完成技术动作的难度，提高完成动作的要求，从而达到巩固、改进和完善动作的目的。

通过变换练习法，在反复练习中，注意纠正出现的新错误，使技术动作逐步协调、准确。

2.掌握组合技术，学会初步运用 在掌握两个或两个以上技术动作的同时，除进一步巩固已形成的技术动作定型外，还要解决技术之间的衔接问题，以便形成各种技术组合。

动作技术组合的方法有三种：先后两个动作的组合。

同时完成的动作组合。

附加假动作的组合。

编辑推荐

《高等学校教材体育教育专业主干课辅助教材:现代篮球技术学练设计》适用于体育教育专业、运动训练专业学生、教练员、运动员、相关体育科研人员、体育专业教师等学习和研究的参考书。

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:<http://www.tushu007.com>