

<<NBA篮球训练法>>

图书基本信息

书名：<<NBA篮球训练法>>

13位ISBN编号：9787122169785

10位ISBN编号：7122169782

出版时间：2013-8-1

出版时间：化学工业出版社

作者：[美]艾克 (Ron Ekker)

译者：高博

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>

<<NBA篮球训练法>>

内容概要

中国有那么多人喜欢篮球，但是真正走进NBA的却寥寥无几。

美国篮球不是牛在球员的高级，而是牛在训练方法的先进。

本书源自于作者多年随身携带的一本训练心得笔记，通篇以书信形式将美式篮球训练法结合中国特色娓娓道来。

虽然是从英文翻译而来，但读来既不晦涩也不蹩脚，因为著者和译者这对忘年交是在用心实现着彼此对篮球的热爱。

在写作过程中我们一起度过了很多难关，也收获了很多欢乐，在翻译的过程中我们还一起实时跟踪了10篇直播NBA的博客，如果你也喜欢篮球，也想成为明天的“张书豪”、“李书豪”，不妨听听这位来自NBA的老爷子怎么说。

<<NBA篮球训练法>>

作者简介

40年里他穿行于NBA、NCAA、NAIA、CBA球场间
成功带领球队实现600次胜利，上演5次大逆转
执教于达拉斯小牛、克利夫兰骑士、奥兰多魔术

<<NBA篮球训练法>>

书籍目录

第1部分 / 1

第1章 中国式的篮球训练 / 3

1.毛泽东时代 / 4

2.现代中国篮球 / 5

3.出国打球人少的问题 / 6

4.中国目前的篮球训练方法 / 8

5.美国的篮球训练方法介绍 / 10

小结 / 12

第2章 东莞篮球学校 / 15

1.训练 / 17

2.教练团队 / 17

3.组织安排 / 18

4.比赛 / 19

5.专门成立的球队 / 20

6.球员的反馈信息 / 21

第3章 Monk体系的科学性 / 25

1.投篮命中率因素 / 27

2.受干扰的投篮和未受干扰的投篮 / 28

3.球权效率评估 / 30

4.正性和负性球权数目 / 31

5.间隙期 (SPACES) , 乱战期 (SCRAMBLE) 和
即兴发挥 (IMPROVISATION) / 32

小结 / 35

第4章 训练体系的重要性 / 37

1.你是否拥有一个训练体系？
/ 38

2.训练体系清单 / 39

第5章 Monk体系 / 43

第2部分 / 47

第6章 Monk体系的历史渊源 / 49

1.引言 / 50

2.Monk进攻和Monk体系的区别 / 51

3.Monk名字的由来 / 52

4.Monk体系下的球队整体防守 / 52

第7章 教练即老师 / 55

1.“ 篮球运动员靠的是本能，而不是头脑 ” / 56

(BASKETBALLPLAYERSPLAYWITHTHEIRSPINALCORDNOTTHEIRBRAIN) / 56

2.“ 教练们执教球队时最需要关注的地方不在于你如何教，而在于球员们如何学 ”。
(ITISN ' THOWYOU TEACH ; ITISHOW THEPLAYERSLEARN.) / 57

3.重复 / 57

4.简单化 / 57

5.耐心 / 58

6.体验 / 58

7.纠正 / 58

8.激励 / 59

<<NBA篮球训练法>>

- 9.要求 / 59
- 10.纪律 / 59
- 第8章 专有术语 / 61
 - 1.乱战期 (SCRAMBLE) / 62
 - 2.间隙期 (SPACES) / 62
 - 3.习得性表现 (LEARNEDPERFORMANCE) / 63
 - 4.本能表现 (INSTINCTIVEPERFORMANCE) / 63
 - 5.原则框架下的进攻 (RULEOFFENSE) / 64
 - 6.原则框架下的防守 (RULEDEFENSE) / 64
 - 7.Monk进攻 / 64
 - 8.固定战术 (SETS) / 65
 - 9.花样变化 (STUNTS) / 65
 - 10.战术失败 (PLAYBREAKDOWN) / 65
 - 11.快攻没打成转换成阵地进攻阶段 (TRANSITION) / 66
 - 12.未打任何进攻战术 (NO—PLAY) / 66
- 第9章 Monk进攻 / 67
- 第10章 Monk进攻原则 / 71
 - 1.无球进攻队员 (AWAYFROMTHEBALL) / 72
 - 2.持球进攻队员 (WITHTHEBALL) / 72
 - 3.所有进攻球员都要遵守的一般原则 (GENERALRULES) / 72
 - 4.进攻球员不假思索就要做的,也是必须做的 (AUTOMATICS, MUSTDO) / 73
 - 5.进攻球员不能做的(禁止做的)(CAN'TDO) / 73
 - 6.解读Monk进攻原则 / 73
- 第11章 Monk进攻的教学理念 / 79
- 第12章 Monk进攻教学 / 83
- 第13章 Monk进攻的球队练习 / 89
 - 1.项目 / 90
 - 2.3打3练习 / 90
 - 3.4打4练习 / 92
 - 4.5打5练习 / 94
 - 5.半场接全场的Monk练习 / 95
- 第14章 Monk进攻的技术练习 / 99
 - 1.项目 / 100
 - 2.Monk空切 / 101
 - 3.弱侧掩护空切 / 104
 - 4.下掩护空切 / 106
 - 5.劈切 / 108
 - 6.背掩护空切 / 110
 - 7.底线掩护空切 / 112
- 第15章 Monk进攻的个人进攻技巧 / 115
 - 1.投篮机会选择 / 116
 - 2.传球 / 116
 - 3.空切 / 117
 - 4.突破 / 117
 - 5.做掩护和利用掩护摆脱防守 / 118
 - 6.抢进攻篮板球 / 118
 - 7.投篮 / 119

<<NBA篮球训练法>>

- 第16章 半场阵地进攻战术：空切 / 121
 - 1.空切战术 / 122
 - 2.空切战术的教学要点 / 125
 - 3.空切战术2 / 126
 - 4.空切2战术的教学要点 / 130
 - 5.自动进攻战术 / 131
 - 6.自动进攻的多种变化 / 133
 - 7.自动进攻战术的教学要点 / 134
 - 8.关于固定的半场阵地进攻战术的其他想法 / 134
- 第17章 快攻和Monk进攻 / 137
 - 1.快攻原则 / 139
- 第18章 攻击区域防守的进攻打法 / 143
 - 1.攻击联防的Monk进攻 / 145
 - 2.漏洞区域：突破、空切和传球 / 146
 - 3.耐心 / 147
 - 4.投篮机会选择 / 148
 - 5.前场篮板 / 148
 - 6.从快攻到阵地进攻的过渡阶段 / 149
- 第19章 防守 / 151
 - 1.防守的三个基本要素 / 152
- 第20章 球线防守 / 155
- 第21章 球线防守原则 / 157
 - 1.基本原则 / 158
 - 2.低位防守的原则 / 158
 - 3.防突破的原则 / 158
 - 4.防守有球掩护的原则 / 159
 - 5.防守无球掩护的原则 / 159
 - 6.全场防守的原则 / 159
 - 7.对球线原则的解释 / 160
- 第22章 球线防守的教学理念 / 167
 - 1.教学指南 / 168
 - 2.球线防守的练习项目 / 168
- 第23章 一些关于球线防守的额外想法 / 181
- 第24章 带摇摆人的区域防守（ROVERZONEDEFENSE） / 183
 - 1.摇摆人的职责 / 184
 - 2.一般原则和一些微调 / 185
 - 3.联防的位置和相应的调整 / 185
- 第25章 设计训练计划 / 189
- 第26章 前12周的训练计划 / 193
 - 1.Monk体系前12天的每日训练计划 / 195
- 第27章 Monk体系训练项目手册 / 205
- 后记 / 207
- 致谢 / 209
- 附录 学生调查问卷结果 / 212

<<NBA篮球训练法>>

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>