

<<高校篮球教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<高校篮球教学与训练>>

13位ISBN编号：9787309018516

10位ISBN编号：7309018516

出版时间：1997-04

出版时间：复旦大学出版社

作者：吴谋

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>

## <<高校篮球教学与训练>>

### 内容概要

#### 内容简介

本书运用现代科学研究的系统论方法，将战术系统分成进攻战术系统、防守战术系统和攻守转化系统三大部分。

这是我国篮球教材内

容分类中首次出现的新颖分类方法，特别是攻守转化系统这一章节，填补了我国篮球教材的某些空白。

本书作者引进很多美国职业篮球队最新的训练方法，如“传投”、“传扣”、“内切外分”、“运传”等进攻配合，“封传阻接”、“堵运卡突”、“轮转补位”等防守配合，以及现代防守中的断球4式，盖帽8式等新技术，这些技术、战术的新内容，体现了篮球运动的新发展。

本书作者为使教学训练工作更符合现代篮球比赛的客观规律，提出了进攻、防守、攻守转化“一体化”训练的新思路、新方法，巧妙地把三大战术系统融为一体，控制训练时数、优化训练结构、以达到事半功倍的效果，为我国篮球教学改革迈出了可喜的一步。

## <<高校篮球教学与训练>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 概述

第一节 我国古代的球类游戏

第二节 篮球运动的创始

第三节 篮球运动传入中国天津

第四节 上海早期的篮球运动

第五节 近代篮球运动在中国的发展

第六节 中国现代篮球运动

第七节 现代篮球运动发展的特点和趋势

第八节 篮球运动的特点和价值

第九节 篮球运动的本质和规律

#### 第二章 篮球技术系统

第一节 技术训练的基本原则

第二节 移动技术

第三节 传、接球技术

第四节 运球技术

第五节 持球突破技术

第六节 投篮技术

第七节 防守对手

第八节 破坏性防守技术

第九节 攻击性防守技术

第十节 抢篮板球技术

第十一节 位置技术

#### 第三章 篮球战术系统 进攻战术系统部分

第一节 组织进攻战术的原则

第二节 个人进攻战术行动

第三节 十大进攻战术基础配合

第四节 快攻

第五节 进攻人盯人防守战术

第六节 进攻区域紧逼

第七节 进攻区域联防

第八节 进攻对位联防

第九节 进攻混合防守

第十节 固定战术配合

#### 第四章 篮球战术系统 防守战术系统部分

第一节 组织防守战术的原则

第二节 个人防守战术行动

第三节 十大防守战术基础配合

第四节 防守快攻

第五节 人盯人防守战术

第六节 区域紧逼防守

第七节 区域联防

第八节 对位联防

第九节 混合防守

#### 第五章 篮球战术系统

## <<高校篮球教学与训练>>

### 攻守转化战术系统部分

#### 第一节 概述

#### 第二节 攻守转化的概念和特征

#### 第三节 攻守转化的类型

#### 第四节 组织攻守转化战术的原则

#### 第五节 攻守转化战术意识

#### 第六节 个人攻守转化战术行动

#### 第七节 攻守转化战术系统的内容

#### 第八节 攻守转化战术的教学与训练

### 第六章 其他工作

#### 第一节 篮球战术运用和战术应变规律

#### 第二节 怎样当一名运动员

#### 第三节 怎样当一名教练员

#### 第四节 训练计划的制订

#### 第五节 篮球运动员的恢复训练

<<高校篮球教学与训练>>

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>