

<<怎样打后卫>>

图书基本信息

书名：<<怎样打后卫>>

13位ISBN编号：9787500928089

10位ISBN编号：7500928084

出版时间：2005-11

出版时间：人体

作者：人体

页数：217

字数：157000

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>

<<怎样打后卫>>

内容概要

当今“三高”——王治郅、姚明、巴特尔的崛起，提升了我国篮球运动的综合实力与观赏水平，其个人的竞技能力也已接近了世界先进水平，为我国篮球运动进一步的发展奠定了坚实的基础。

然而，在后卫位置上人才严重匮乏的现象却没有得到根本的好转。

纵观世界强队，对照我国现状，我们的后卫队员无论在思想修养、技术水平、战术意识、组织能力等方面，与世界先进水平球队的后卫线队员相比较都存在着较大的差距……

<<怎样打后卫>>

书籍目录

- 一、何谓篮球后卫 (一) 后卫的作用 1. 桥梁作用 2. 组织作用 3. 指挥作用 4. 攻击作用
5. 表率作用 (二) 后卫的类型 1. 组织型后卫 2. 攻击型后卫 3. 防守型后卫 4. 全面型后卫 (三) 现代篮球后卫的发展特征 1. 全面的素质 2. 娴熟的技能与绝招 3. 稳定的心理
4. 极强的冲击力 5. 富有创造性和感染力 6. 攻守兼备二、后卫技术 (一) 移动技术 1. 移动技术的基本要点 2. 移动技术规格 (二) 传、接球技术 1. 传球的基本要点 2. 接球的基本要点 3. 传、接球技术的运用 4. 传、接球技术规格 (三) 投篮技术 1. 准确投篮的基本要点 2. 投篮技术规格 (四) 运球技术 1. 运球的基本要点 2. 运球技术规格 (五) 持球突破
1. 持球突破的基本要点 2. 持球突破技术规格 (六) 防守技术 1. 防守技术的基本要点
2. 防守技术规格三、后卫战术行动 (一) 个人战术行动 1. 个人进攻战术行动 2. 个人防守战术行动 3. 个人攻、守转换战术行动 (二) 局部配合行动 1. 局部进攻配合行动 2. 局部防守配合行动 (三) 整体配合行动 1. 整体进攻配合行动 2. 整体防守配合行动四、如何才能成为一名优秀的后卫队员 (一) 核心后卫应具备的素质 1. 良好的思想修养 2. 全面的身体素质 3. 熟练的技术与技巧 4. 稳定的心理状态 5. 完美的篮球意识 6. 准确的观察和判断能力 7. 较高的文化知识 (二) 如何打核心后卫 1. 核心后卫在比赛中的职责 2. 对核心后卫的要求 (三) 如何打攻击后卫 1. 要有较强的攻击意识与攻击能力 2. 具备突出的运动素质 3. 比赛场上的行动要变幻莫测 4. 攻击后卫要有协作精神 (四) 中、美篮球史上部分后卫简介 1. 中国篮球职业联赛(CBA) 2. 美国篮球职业联赛(NBA) 五、青少年后卫运动员早期训练 (一) 青少年后卫运动员体能训练 1. 加快运动速度 2. 增强动作的灵敏性 3. 改善身体的柔韧性 4. 全面发展力量 5. 促进身体的耐久力 6. 提高弹跳能力 (二) 青少年后卫运动员心智训练 1. 培养良好的个性特征 2. 加强心理过程训练 3. 培养对身体素质的自我意识与随意调节能力 4. 促进技术水平的提高 5. 加快反应速度 6. 增强思维预测能力 7. 培养战术意识 (三) 青少年后卫运动员技能训练 1. 脚步动作的训练要点与方法 2. 熟悉球性的训练要点与方法 3. 传、接球技术的训练要点与方法 4. 运球技术的训练要点与方法 5. 投篮技术的训练要点与方法 6. 持球突破技术的训练要点与方法六、篮球后卫的赛前训练及训练恢复 (一) 篮球后卫的赛前训练 1. 篮球后卫赛前训练的目的、任务与意义 2. 篮球后卫赛前训练的阶段划分 3. 篮球后卫赛前训练的主要内容 4. 篮球后卫赛前训练的要求 (二) 篮球后卫的训练恢复 1. 篮球后卫训练恢复的指标 2. 篮球后卫训练恢复的方法 3. 篮球后卫训练恢复的观念更新七、青少年后卫运动员的培养规律 (一) 青少年后卫运动员培养的基本规律 1. 科学选材 2. 全面发展综合素质 3. 培养顽强拼搏等意志品质 4. 在比赛中积累经验 (二) 青少年后卫运动员培养的一般规律 1. 高水平的体能、技术和战术训练 2. 系统的实战对抗 3. 不断的观念更新 4. 文化素质的提高 (三) 青少年后卫运动员培养的具体规律 1. 组织和指挥能力的培养 2. 对比赛规律的认识 3. 全面发展与绝招兼顾 4. 养成与队友默契配合的习惯 (四) 青少年后卫运动员培养的局部规律 1. 针对弱点, 弥补不足 2. 发挥长处, 精益求精 3. 超越自我, 人格魅力

<<怎样打后卫>>

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>