

<<篮球裁判训练营>>

图书基本信息

书名：<<篮球裁判训练营>>

13位ISBN编号：9787500937197

10位ISBN编号：7500937199

出版时间：2010-4

出版时间：人民体育

作者：闫育东//赵晶

页数：486

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>

<<篮球裁判训练营>>

内容概要

为了使你在这短短的20多天训练营生活中能够很好地获取知识、增长才干,《篮球裁判训练营(篮球裁判晋级必读)》为你精心设计了此次训练营的培训方案与内容。

在培训过程中,编者将通过形象逼真的配图、生动鲜活的案例,将你带人一个“知识的殿堂”“裁判的舞台”。

并自始至终地突出一个“精”字,即精讲、精学、精练;强调一个“简”字,即简明、简化、简洁;贯彻一个“易”字,即易懂、易读、易会。

<<篮球裁判训练营>>

书籍目录

第1天 篮球裁判员的基本功第2天 篮球裁判员的手势第3天 篮球比赛记录台工作第4天 篮球规则(1~3条):定义、球场、器材第5天 篮球规则(4~7条):球队、队员:受伤、队长:职责和权力、教练员:职责和权力第6天 篮球规则(8~11条):比赛时间、比分相等和决胜期(加时节)、比赛或节的开始和结束、球的状态、队员和裁判员的位置第7天 篮球规则(12~14条):跳球和交替拥有、如何打球、控制球第8天 篮球规则:队员正在做投篮动作、球中篮和它的得分值、掷球入界(15~17条)第9天 篮球规则:暂停、替换(18~19条)第10天 篮球规则:比赛因弃权告负、比赛因缺少队员告负(20~21条)第11天 篮球规则:违例、队员出界和球出界(22~23条)第12天 篮球规则:运球、带球走(24~25条)第13天 篮球规则:3秒钟、被严密防守的队员(26~27条)第14天 篮球规则:8秒钟、24秒钟(28~29条)第15天 篮球规则:球回后场、干涉得分和干扰(30~31条)第16天 篮球规则:犯规、接触:一般原则、侵人犯规(32~34条)第17天 篮球规则:双方犯规、违反体育道德的犯规、取消比赛资格的犯规(35~37条)第18天 篮球规则:技术犯规、打架(38~39条)第19天 篮球规则:队员5次犯规、全队犯规:处罚、特殊情况(40~42条)第20天 篮球规则:罚球、可纠正的失误(43~44条)第21天 篮球规则:裁判员、记录台人员和技术代表、主裁判员:职责和权力、裁判员:职责和权力(45~47条)第22天 篮球规则:记录员和助理记录员:职责、计时员:职责、24秒钟计时员:职责(48~50条)第23天 篮球2人制裁裁判员执裁技巧第24天 篮球3人制裁裁判员执裁技巧第25天 篮球裁判员体能测验标准及注意事项第26天 篮球裁判员各级别理论试题及参考答案第27天 篮球裁判员临场实践考核评分标准及考核方法

<<篮球裁判训练营>>

章节摘录

第1天 篮球裁判员的基本功 一、鸣哨 (一)口哨选择 口哨是裁判员临场指挥比赛的重要武器,哨声是篮球比赛中的主要信号,为适应激烈比赛的需要,裁判员必须选择一个声大、音尖的口哨。

(二)含哨方法 1. 含哨要正。

要把口哨含在嘴的正中央,否则,既不好吹,又不好看。

2. 含哨要紧。

除上下嘴唇要紧紧贴住外,上下牙还要咬住口哨。

(三)鸣哨要求 1. 先吸足或憋足气,然后再突然快速吐气,只有这样,哨声才能洪亮。

2. 鸣哨应短促洪亮,原则上只鸣单声哨。

一般情况下,宣判犯规时,哨声略长、稍重;宣判违例时,哨声略短、稍轻。

(四)注意事项 1. 跳球时,执行抛球的裁判员不要把口哨含在口中,以防受伤。

2. 在活球的任何时候,口哨都要始终含在嘴里,以免急需鸣哨时,措手不及而影响宣判。

3. 鸣哨后,特别是到记录台宣判犯规时,要把口哨吐掉,切勿含着口哨宣判。

二、抛球 (一)要求 1. 高:高度一般要达到3.40米左右。

2. 直:抛出的球不得向前、后、左、右偏离,要使球在两名跳球队员之间垂直下落。

(二)动作规格 1. 两脚前后开立与肩同宽,全身协调用力。

2. 既可用单手也可用双手将球垂直抛起。

(三)练习方法 1. 可在篮圈下将球抛起,使球穿过篮圈,并再落入篮圈。

2. 可在篮板前将球垂直抛到3.05~4米的高度再落回原处。

.....

<<篮球裁判训练营>>

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>