第一图书网, tushu007.com

<<现代篮球运动>>

图书基本信息

书名：<<现代篮球运动>>

13位ISBN编号：9787500941101

10位ISBN编号：7500941102

出版时间：2012-2

出版时间：张培峰、 王小安 人民体育出版社 (2012-02出版)

作者：张培峰，王小安 编

页数：365

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

为适应高等教育改革和社会相关行业对运动训练专业人才培养的需求，进一步提高体育院校教育教学与训练实践的质量和水平，成都体育学院组织了一批长年从事教学、训练和科研的骨干教师，在总结多年教书育人与训练实践的基础上，吸收借鉴了其他体育院校的宝贵经验，广泛听取了体育院校学生的意见，编写了《体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书》。

全套书由《运动训练专业学习导航》《现代网球运动》《现代乒乓球运动》《现代排球运动》《现代篮球运动》《现代跆拳道运动》《现代足球运动》《运动心理学同步练习册》组成。

丛书突出运动训练专业的专业技能性、专项运动技术实践性的特点，注重理论上的逻辑归纳和实践操作上的方法创新，坚持理论联系实践，强调实践操作技能的培养；采用课内课外互补、教学与训练并重，既涵盖教学方法，又包括相应的训练示例和课后复习题；同时，丛书还针对运动训练专业学生的特点，就其学习、生活管理、养成教育及安全教育等方面进行专门指导，以使本丛书指导范围更加全面。

<<现代篮球运动>>

书籍目录

第一章篮球教学与训练理论基础 第一节篮球教学理论基础 一、篮球教学的专项原则 二、篮球教学的特点 三、篮球教学方法 第二节篮球训练理论基础 一、篮球训练的原则 二、篮球训练的基本特征 三、篮球训练方法 第二章篮球技术教学与训练 第一节移动技术 一、移动技术的教材 二、移动技术的教学 三、移动技术的训练 第二节传接球技术 一、传接球技术的教材 二、传接球技术的教学 三、传接球技术的训练 第三节运球与突破技术 一、运球与突破技术的教材 二、运球与突破技术的教学 三、运球与突破技术的训练 第四节投篮技术 一、投篮技术的教材 二、投篮技术的教学 三、投篮技术的训练 第五节防守对手 一、防守对手的教材 二、防守对手的教学 三、防守对手的训练 第六节抢篮板球技术 一、抢篮板球技术的教材 二、抢篮板球技术的教学 三、抢篮板球技术的训练 第三章篮球战术教学与训练 第一节战术基础配合 一、进攻战术基础配合 二、防守战术基础配合 第二节快攻与防守快攻 一、快攻战术 （一）快攻战术的教材 （二）快攻战术的教学 （三）快攻战术的训练 二、防守快攻战术 （一）防守快攻战术的教材 （二）防快攻战术的教学 （三）防守快攻战术的训练 第三节攻防人盯人战术 一、人盯人防守战术 （一）人盯人防守战术的教材 （二）人盯人防守战术的教学 （三）人盯人防守战术的训练 二、进攻人盯人防守战术 （一）进攻人盯人防守战术的教材 （二）进攻人盯人防守的教学 （三）进攻人盯人防守战术的训练 第四节攻守区域联防战术 一、区域联防 （一）区域联防的教材 （二）区域联防战术的教学 （三）区域联防战术的训练 二、进攻区域联防 （一）进攻区域联防的教材 （二）进攻区域联防的教学 （三）进攻区域联防的训练 第五节攻守全场区域紧逼战术 一、全场区域紧逼防守战术 （一）全场区域紧逼防守战术的教材 （二）全场区域紧逼防守战术的教学 （三）全场区域紧逼防守战术的训练 二、进攻全场区域紧逼防守 （一）进攻全场区域紧逼防守战术的教材 （二）进攻全场区域紧逼防守战术的教学 （三）进攻全场区域紧逼防守战术的训练 参考文献

章节摘录

版权页： 插图： 2）投篮手法。
行进间单手低手投篮的手法是掌心向上托球，向球篮上方伸直手臂，而初学者上篮时往往手臂没有充分伸展，而是上臂由下向上撩球，因此，教学中要强调跨步接球后的举球动作。
3.跳起投篮技术的教学 （1）教学重点1）起跳举球动作的教学。
跳起投篮要求起跳突然性强，在两脚用力蹬地向上起跳的同时，上体向上伸展，双手举球至投篮手同侧肩上方。
2）空中投篮动作的教学。
跳起单手肩上投篮动作方法与原地单手肩上投篮动作方法相同，只是跳起在空中完成投篮动作。
当身体接近最高点时向上提肘伸臂，接着手腕前屈，用食、中指拨球将球投出。
落地时，双腿要屈膝缓冲，以准备下一个动作。
（2）教学难点1）正确掌握投篮出手时机。
投篮出手时机应是在身体接近最高点时出手，腾空时腰腹背等肌肉群应保持一定的紧张度，身体在空中应有一个短时间的停顿动作。
初学者往往掌握不好出手时机，造成边跳边投或身体下落时才投篮出手的错误动作。
2）控制好身体平衡。
跳起单手肩上投篮要在空中完成动作，初学者因力量不够以及身体协调用力不一致，导致起跳后身体重心控制不稳，失去平衡。
4.投篮与其他技术组合的教学 投篮与其他技术的的组合教学主要包括，投篮与运球技术的组合；投篮与传接球技术的组合；急停投篮与持球突破技术的组合等内容。
（1）教学重点1）投篮与其他技术的组合方法。
掌握多种投篮与其他技术的组合方法，是提高队员个人技术运用能力的基础；也是发展投篮的实用性与攻击作用的具体表现。
2）投篮与其他动作间的衔接与配合。
投篮往往是由多个技术组合的基础上进行的，动作之间衔接的快慢、连贯性直接影响投篮技术的完成质量，也是投篮与其他技术结合的关键。
（2）教学难点1）投篮前的假动作。
投篮前的假动作是提高投篮技术运用的要素之一，也是投篮与其他技术结合的一个途径或方法；投篮前动作的真真假假，体现了队员进攻技术动作掌握的数量与质量，也是队员技术运用的关键，需要在教学训练中不断提高。
2）动作的转换速度。
投篮要求及时快速表现为投篮的准备动作要快，在运用中投篮往往是由前一个动作所转换的。
同样，以投篮为假动作迅速转换为其他动作，提高进攻技术的运用效果；它也是投篮技术与其他技术组合教学的难点。

编辑推荐

《体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书:现代篮球运动》是体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书之一，《体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书:现代篮球运动》共三章节，内容包括篮球教学与训练理论基础、篮球技术教学与训练、篮球战术教学与训练。
《体育院校运动训练专项与实践学习参考丛书:现代篮球运动》给供相关学者参考阅读。

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