

<<图解篮球技巧>>

图书基本信息

书名：<<图解篮球技巧>>

13位ISBN编号：9787533528621

10位ISBN编号：753352862X

出版时间：2007-5

出版时间：福建科学技术

作者：陈国瑞

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>

<<图解篮球技巧>>

内容概要

本书分为六个部分，以图解技术动作为主，加以文字说明，介绍了篮球的技术、战术与练习方法。

<<图解篮球技巧>>

书籍目录

一、篮球运动基本常识(一)比赛场地与篮球3 1. 标准比赛场地与篮球架 3 2. NBA比赛场地 5 3. 篮球5 (二)篮球术语、符号与图例说明6 1. FIBA常用术语6 2. NBA常用术语8 3. 符号与图示10 (三)球员位置与装备10 1. 球员位置与任务10 2. 球员装备 11 (四)赛前热身 1. 熟悉球性练习13 2. 篮球操 15 3. 赛前练习 20 4. 篮球游戏 22 (五)赛后调整与恢复24 1. 整理与放松24 2. 伸展练习25 3. 疲劳与恢复27 (六)篮球运动中常见损伤的防治28 1. 踝部损伤与防治28 2. 膝部损伤与防治29 3. 指间关节损伤与防治29 4. 髌骨软骨病与防治30 5. 腰部损伤与防治30 6. 腕部损伤与防治31 二、篮球基本技术与训练33 (一)移动技术与训练35 1. 站立姿势 35 2. 起动36 3. 变速跑36 4. 变向跑37 5. 侧身跑37 6. 起跳38 7. 急停39 8. 转身40 9. 跨步41 10. 滑步42 11. 移动技术的训练44 (二)运球技术与训练46 1. 原地高运球46 2. 原地低运球47 3. 急停急起运球48 4. 体前变向换手运球49 5. 体前变向不换手运球50 6. 后转身变向换手运球51 7. 背后变向换手运球52 8. 原地交叉步持球突破53 9. 原地同侧步持球突破54 10. 跳步急停持球突破55 11. 运球技术的训练55 12. 持球突破技术的训练59 (三)传接球技术与训练61 1. 双手胸前传球61 2. 双手反弹传球62 3. 双手头上传球64 4. 单肩上传球64 5. 单胸前传球65 6. 单侧体侧传球66 7. 双手接球67 8. 单手接球 68 9. 行进间双手传接球68 10. 传接球技术的训练69 (四)投篮技术与训练73 1. 原地双手胸前投篮73 2. 原地单肩上传球74 3. 行进间单肩高手投篮75 4. 行进间单肩低手投篮77 5. 行进间单肩反手投篮78 6. 行进间单肩勾手投篮79 7. 原地跳起单肩上传球80 8. 急停跳起单肩上传球81 9. 转身跳起单肩上传球82 10. 补篮83 11. 扣篮84 12. 投篮技术的训练86 (五)个人防守技术与训练89 1. 防守不持球者89 2. 防守持球者91 3. 抢球94 4. 打球95 5. 断球97 6. 个人防守技术的训练99 (六)抢篮板球技术与训练100 1. 抢前场篮板球100 2. 抢后场篮板球101 3. 抢篮板球技术的训练 102 三、篮球实用战术与训练105 (一)进攻战术配合与训练107 1. 进攻战术基础配合 107 2. 快攻战术113 3. 进攻半场人盯人防守战术 120 4. 进攻区域联防战术 125 (二)防守战术配合与训练128 1. 防守战术基础配合128 2. 防守快攻战术133 3. 半场人盯人防守战术 137 4. 区域联防战术 140 四、篮球竞赛规则与裁判法 145 (一)篮球竞赛工作 147 1. 竞赛制度与编排方法147 2. 成绩计算与名次排列方法 151 (二)竞赛规则与裁判法153 1. 竞赛规则简介153 2. 裁判方法 156 3. 裁判手势 160 (三)三人裁判制优点与职责 163 1. 三人裁判制优点 163 2. 三人裁判制的裁判分工 163 3. 三人裁判职责163 五、小型篮球打法与比赛规则 165 (一)“三对三”篮球打法与比赛规则 167 1. “三对三”篮球打法167 2. “三对三”篮球进攻与防守练习 171 3. “三对三”篮球比赛规则171 (二)小篮球打法与比赛规则 174 1. 小篮球打法175 2. 小篮球进攻与防守练习 177 3. 小篮球比赛规则 179 (三)小篮板打法与游戏规则180 1. 小篮板球场与器材180 2. 小篮板趣味打法与游戏规则 180 六、身怀绝技的中外球星 185 (一)“魔术师”——约翰逊 187 (二)“天钩”——贾巴尔188 (三)“篮球皇帝”——张伯伦190 (四)“飞人”——乔丹191 (五)“最佳第六人”——库科奇194 (六)“小虫”——博格斯195 (七)“小鬼魂”——艾弗森197 (八)“石佛”——邓肯198 (九)“战神”——刘玉栋199 (十)“巅峰之塔”——姚明201

<<图解篮球技巧>>

编辑推荐

《图解篮球技巧》是由福建科学技术出版社出版的。

<<图解篮球技巧>>

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>