

<<现代篮球竞技理论与实战>>

图书基本信息

书名：<<现代篮球竞技理论与实战>>

13位ISBN编号：9787810415910

10位ISBN编号：7810415913

出版时间：1998-07-01

出版时间：河南大学出版社

作者：吴晓强，赵利民 编

页数：371

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>

<<现代篮球竞技理论与实战>>

内容概要

《现代篮球竞技理论与实战》根据编者多年从事篮球教学、训练、比赛经验和研究成果，遵循现代篮球运动的发展规律，在深入进行理论探索的同时，用孙子兵法的军事哲学思想对精选的典型战例进行系统的分析，旨在提高我国篮球竞技理论和运动水平。

本书理论与实践紧密结合，融知识性、趣味性、专业性和史料性为一体，是广大篮球教练员、运动员、体育教师和篮球爱好者的重要指导书。

<<现代篮球竞技理论与实战>>

书籍目录

第一部分 现代篮球竞技理论一、中国篮球运动发展史略（一）篮球运动的起源与发展（二）中国近代篮球运动（三）中国现代篮球运动二、中国现代篮球运动的发展动力三、现代篮球竞技的体能训练（一）现代篮球运动员的体能结构（二）美国篮坛黑人运动员群体体能优势之秘四、现代篮球竞技的心理训练（一）篮球教练员的心理负荷与训练（二）篮球运动员智力训练与方法（三）罚球心理素质的训练（四）罚球的最佳时机及控制训练第二部分 现代篮球竞技实战一、制胜之道序言示形与作之守则不足攻则有余连胜欧洲三强兵不厌诈快速主动攻其不备胜兵先胜而后求战强而避之 因敌制胜避其锐气 击其惰归知彼知己 以弱胜强中国青年女篮夺魁记以正合 以奇胜知兵知将胜乃可全因敌而制胜善战善守 力拔头筹兵贵神速扬己之长 攻彼之短先发制人胜前捷克队攻守平衡践墨随敌 以决战事中美之战临危不惧六连冠权诈之兵兵闻拙速 未睹巧久虚实相兼 避实击虚对抗激烈的“肉搏战”二、失利之因序言两军对垒记前好后差 判若两队难以逾越的“一三一”联防一分之憾输球不输风格功亏一篑前车覆后车诫受挫于加拿大女篮输赢之诡道……第三部分 中国篮球运动大事年表（1895-1997年）

<<现代篮球竞技理论与实战>>

章节摘录

1983年8月6日晚，中国女篮以71：63击败上届亚军韩国队，在巴西圣保罗举行的第9届世界女篮锦标赛上获得了第3名。

这是中国篮球运动向世界先进水平迈出的重要一步，第一次参加世界大赛的中国姑娘，眼含热泪，目视着队长宋晓波亲自升起的五星红旗，思绪万千……中国女篮与韩国队的比赛开始，中国队出场的阵容是陈月芳、修丽娟、宋晓波、邱晨、张惠，平均身高1.84m；韩国队出场的是：15号朴赞淑、13号余英姬、11号金和顺、4号朴良桂、5号朴明嬉，平均身高1.81m。

双方都采取“二一三”联防的阵式。

开局5分钟30秒，往返9个回合，中国队进攻只成功3次。

这段时间里，10个篮板球中国队只抢到3次，中投、快攻球不进篮，以6：12落后。

韩国队开局打得也不顺手，在中国队失利情况下，没把比分拉开。

比赛进行到10分钟30秒时，中国队逐渐把比分追了上来，以15：17落后2分。

14分钟时，双方打成21平。

14分钟后，中国队稳定下来，在上半时終了前第5分钟，首先在篮板球上占据了优势。

在8个回合里，韩国队抢得4个篮板球，中国队前场篮板球抢了7个，后场篮板球抢了5个，共12个，并能利用积极防守移动，破坏或削弱韩国队的进攻。

上半时中国队以32：27领先5分。

邱晨在上半时最后的5分钟里，独得14分，又造成韩国队主力中锋朴赞淑4次犯规，这是中国队上半时的重要收获。

下半时，双方阵容不变。

打满2分钟，韩国队得2分，中国队一分未得，造成对方核心人物朴赞淑5次犯规离场。

韩国队叫停，布置替换队员和对策。

比赛继续，中国队趁机打了一个高潮：在5分钟里发动9次进攻，全部成功，一下子把比分拉开，50：35，处于遥遥领先的地位，从而奠定了这场比赛的胜利基础。

韩国队不得不在7分30秒时再次叫停，改打全场紧逼。

邱晨表现得十分突出，她不但抢断球好，而且在后场获球后运用多变的运球突破切入，直捣韩国队篮下，冲破了韩国队全场紧逼的防线，9分钟30秒时，中国队以54：37领先17分。

在比赛的最后6分钟，中国队仍保持61：45的优势，但此时接连出现失误，被对方反击连得8分，场上比分成61：53，中国队只领先8分，比赛时间还剩3分钟24秒，中国队第二次叫停。

此后，修丽娟投中2分，对方9号扳回一球；宋晓波上篮成功，对方11号金和顺投中，双方各有建树，比分差距一直维持在8分左右。

离终场还有30秒时，中国队采取控制球战术，把8分优势保持到比赛结束。

这场比赛，中、韩两队在身高上相差无几，中国队在对方采用“二三”联防，缩小防区，重点防守内线，外围防守则相对虚弱，尤其是两侧45。

角更虚弱的情况；中方两个中锋则利用相对身高优势，在对方篮下频繁移动，互相掩护，虚张声势，耍球佯攻，即用“正兵”牵制对方，让对方误认为篮下是中方进攻的主攻方向，这样对方更加缩小防区，保护篮下，造成了对方内线防守之实更实。

此时，中方外线集中兵力，通过积极有效的传球、掩护、穿插换位等配合调动对方，使对方外围防守薄弱地区之虚更虚。

中方投手乘虚而入，大胆进行中远距离投篮，造成了韩国队实者更实，虚者更虚，为中方避实击虚，以实击虚，出奇制胜创造了有利条件。

当韩国队觉察到外围漏洞过大，采取扩大防守或改打全场紧逼时，中国队就随着对方防守重点的变化而将篮下的牵制兵力变为突击兵力，外围的主攻方向（即奇兵）变为次攻方向（正兵），大胆利用突破，直插篮下，并利用篮板球的优势，奇兵突袭，多次快攻成功。

中国女篮“以正合，以奇胜”，即以正兵当敌，以奇兵取胜；牵制为正，快攻为奇；正面进攻为正，迂回侧击为奇；明攻为正，暗攻为奇；避开对方实处，攻击薄弱之处。

<<现代篮球竞技理论与实战>>

这是中国队战胜韩国女篮的重要法宝之一。

.....

<<现代篮球竞技理论与实战>>

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>