

<<跟专家练篮球>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练篮球>>

13位ISBN编号：9787810512831

10位ISBN编号：7810512838

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

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>

## <<跟专家练篮球>>

### 作者简介

#### 作者简介

马振洪，男，1952年出生。  
1974年毕业于北京体育学院，现任北京体育大学篮球手球教研室副主任，副教授，硕士生导师。

毕业后一直从事篮球教学、训练、科研工作。

在任北京体育大学竞技体校

男篮主教练期间，多次带队在全国青年比赛中取得冠、亚军的成绩，多次获得全队防守奖和快攻奖，并培养出优秀远投手5人8人次，6次被评为全国培养最佳优秀远投手教练员。

在多年的教学、训练工作期间，先后向国家队（阿的江、薛正武）、国家二队和国家青年队（卫全家、李爱军）等输送6名队员，国家少年队（赵彤、王勇）以及国家集训队、各省、市、部队篮球职业俱乐部培养、输送了几十名优秀专业球员。

他们分

别多次代表所在球队参加国际和国内各种比赛，均取得了比较好的成绩。

## <<跟专家练篮球>>

### 书籍目录

#### 知识篇

##### 一 篮球运动的起源与发展

- (一) 篮球运动小史
- (二) 现代篮球运动的发展
- (三) 篮球运动的特点

##### 二 篮球比赛方法及规则简介

- (一) 独特比赛方法的形成
- (二) 篮球比赛规则的演变
- (三) 篮球组织与竞赛
- (四) 常见篮球赛制与编排方法
- (五) 篮球场地与器材
- (六) 篮球竞赛规则简介
- (七) 裁判法

##### (八) 怎样才能成为一名优秀的裁判员

##### 三 风靡世界的NBA

- (一) NBA辉煌50年
- (二) NBA巨星风采
- (三) NBA十大名帅
- (四) 影响NBA发展的重要人物和球队
- (五) NBA的竞赛方法及规则

##### 四 世界重大篮球赛事

- (一) 重要的篮球组织介绍
- (二) 世界重大篮球赛事简介

##### 五 篮球运动保健知识

- (一) 常见的运动损伤及急救
- (二) 运动损伤产生的原因
- (三) 控制受伤的关键 预防
- (四) 应注意的问题

#### 技法篇

##### 一 篮球基本技术

###### (一) 脚步动作

###### 1. 起动

###### 2. 变向跑I

###### 3. 变向跑

###### 4. 侧身跑

###### 5. 后退跑

###### 6. 双脚起跳

###### 7. 单脚起跳

###### 8. 跨步急停(两步急停)

###### 9. 跳步急停

###### 10. 转身

###### 11. 滑步

###### 12. 后撤步

###### 13. 交叉步

###### (二) 传接球

## <<跟专家练篮球>>

- 1.双手胸前传球
- 2.双手反弹传球
- 3.双手头上传球
- 4.双手低手传球
- 5.单手肩上传球
- 6.单手胸前传球
- 7.单手体侧传球
- 8.单手背后传球

### (三) 投篮

- 1.双手胸前投篮
- 2.单手肩上投篮
- 3.行进间单手高手投篮
- 4.行进间单手低手投篮
- 5.原地跳起单手肩上投篮
- 6.接球急停跳起投篮
- 7.运球急停跳起投篮

### (四) 运球

- 1.高运球
- 2.低运球
- 3.运球急停急起
- 4.体前变向换手运球
- 5.背后运球
- 6.转身运球

### (五) 突破

- 1.交叉步突破
- 2.顺步突破
- 3.后转身突破
- 4.前转身突破

### (六) 防守对手

- 1.防守无球队员
- 2.防守有球队员

### (七) 抢球 打球 断球

- 1.抢球动作
- 2.打球动作
- 3.断球动作

### (八) 抢篮板球

- 1.抢占位置
- 2.起跳动作
- 3.抢球动作
- 4.得球后的动作

## 二 篮球基本战术

### (一) 战术基础配合

- 1.进攻战术基础配合
- 2.防守战术基础配合

### (二) 全队战术配合

- 1.全队防守战术配合
- 2.全队进攻战术配合

## <<跟专家练篮球>>

### (三) 快攻防快攻

- 1.长传快攻
- 2.短传快攻
- 3.防快攻

#### 教学篇

#### 一、 篮球基本技术教学法

##### (一) 脚步动作教学法

- 1.脚步动作教学步骤
- 2.脚步动作教学方法

##### (二) 传接球技术教学法

- 1.传接球技术教学步骤
- 2.传接球技术教学方法

##### (三) 投篮技术教学法

- 1.投篮技术教学步骤
- 2.投篮技术教学方法

##### (四) 运球技术教学法

- 1.运球技术教学步骤
- 2.运球技术教学方法

##### (五) 持球突破技术教学法

- 1.持球突破技术教学步骤
- 2.持球突破技术教学方法

##### (六) 防守对手技术教学法

- 1.防守对手技术教学步骤
- 2.防守对手技术教学方法

##### (七) 抢球 打球 断球技术教学法

- 1.抢球 打球 断球技术教学步骤
- 2.抢球 打球、断球技术教学方法

##### (八) 抢篮板球技术教学

- 1.抢篮板球技术教学步骤
- 2.抢篮板球技术教学方法

#### 二、 篮球基本战术教学法

##### (一) 基础配合教学

- 1.进攻基础配合教学
- 2.防守基础配合教学

##### (二) 全队战术教学

- 1.攻守半场人盯人防守
- 2.区域联防教学
- 3.进攻区域联防教学

#### 训练篇

#### 一 现代篮球训练

##### (一) 篮球训练实践

- 1.脚步动作训练方法
- 2.运球训练方法
- 3.突破训练方法
- 4.传球训练方法
- 5.投篮训练方法
- 6.篮板球训练方法

## <<跟专家练篮球>>

7.二打二 三打三配合训练方法

8.攻守转换训练方法

(二) 青少年篮球训练的特点

1.青少年身体素质训练特点

2.青少年篮球技术训练的特点

(三) 训练手段 方法的选择

(四) 训练计划的制定

1.全年训练计划

2.短期训练计划的制定

(五) 训练水平的测量与评价

二 篮球专项身体训练

(一) 速度素质

(二) 力量素质

(三) 耐力素质

(四) 弹跳素质

(五) 柔韧素质

(六) 灵敏素质

三 篮球比赛实战能力提高

(一) 初学者如何打篮球比赛

1.比赛时的落位形式

2.准备活动期间

3.中圈跳球

4.个人防守与配合防守

5.个人进攻与配合进攻

6.打篮球比赛应注意的问题

(二) 篮球比赛临场指挥

1.赛前准备工作

2.临场指挥

3.暂停和换人

(三) 球队的组织与管理

1.球队的组织

2.球队的管理

附录：常用篮球术语（中英文对照）

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>