

<<高校现代篮球运动教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<高校现代篮球运动教学与训练>>

13位ISBN编号：9787811009378

10位ISBN编号：7811009374

出版时间：2008-3

出版时间：吕德忠 北京体育大学 (2008-03出版)

作者：吕德忠

页数：217

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>

<<高校现代篮球运动教学与训练>>

内容概要

《高校现代篮球运动教学与训练》按运动概述、技术教学与训练、战术教学与训练、体能与心理训练及竞赛编排、比赛的训练与指挥和竞赛规则的顺序对高校现代得运动教学与训练作了介绍，重点对个人技术、整体战术和运动员的体能、心理训练进行详细的讲解，并介绍了多种练习方法，其目的是使学生进一步了解篮球运动在我国的发展概况及当前的发展趋势，并通过学习篮球系统技战术的训练理论、方法和手段，进一步提高高校篮球技战术运用的质量和篮球比赛的水平，以更好地开展高校篮球的竞赛活动。

<<高校现代篮球运动教学与训练>>

书籍目录

第一章 篮球运动概述第一节 篮球运动的起源与发展第二节 篮球运动的特点和作用第三节 现代篮球运动的发展趋势第四节 我国篮球运动的发展概况第二章 篮球运动技术教学与训练第一节 移动技术第二节 运球第三节 传、接球第四节 投篮第五节 球性练习第六节 持球突破技术和假动作第七节 个人防守技术第八节 抢篮板球技术第三章 篮球运动战术教学与训练第一节 攻、守战术的基础配合第二节 快攻战术与防守快攻战术第三节 半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守战术第四节 区域联防与进攻区域联防第五节 混合防守战术与进攻混合防守战术第六节 区域紧逼防守战术与进攻区域紧逼防守战术第七节 固定进攻战术第四章 篮球运动员的体能与心理训练第一节 体能训练概述第二节 篮球运动对运动员的体能要求第三节 篮球运动员体能训练的基本内容第五章 篮球竞赛编排第六章 篮球赛前训练和指挥艺术第一节 赛前训练工作第二节 临场指挥工作第七章 篮球竞赛规则参考文献

<<高校现代篮球运动教学与训练>>

编辑推荐

《高校现代篮球运动教学与训练》由北京体育大学出版社出版。

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>