

<<篮球拓展训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球拓展训练>>

13位ISBN编号：9787500934127

10位ISBN编号：7500934122

出版时间：2008-5

出版时间：中国篮球协会 人民体育 (2008-05出版)

作者：中国篮球协会

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>

<<篮球拓展训练>>

内容概要

## &lt;&lt;篮球拓展训练&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 概论一、篮球拓展训练方法的概念二、篮球拓展训练方法的分类三、篮球拓展训练与篮球游戏的区别四、篮球拓展训练效果五、篮球拓展训练理念六、篮球拓展训练的重要意义七、篮球拓展训练的组织与安排第二部分 篮球拓展训练方法一、提升核心队员的领导才能类（一）协调一致，连续拨球（二）步调一致，运球上篮（三）勇敢机智，冲过“火网”（四）紧密配合，轮换运球（五）两组循环，比拼篮板球二、培养团队精神类（一）快速移动，碰板“接龙”（二）“8”字移动，连续碰板（三）滑传结合，插空跑动（四）三角传球，随球防守（五）整队跳跃，轮换投篮（六）整齐划一，运球上篮（七）往返对抗·快攻比拼（八）整体推拨，往返投篮（九）“S”形移动，捡球投篮三、提高篮球技术和体能类（一）捡球越障，比快比准（二）抢球快传，比快比准（三）“圆”形跑动，长传比准（四）圆形跑动，两组比拼（五）半场边推，依次上篮（六）半场边推，高位挡拆（七）半场边推，策应交叉（八）半场边推，反向掩护（九）半场边推，运球掩护（十）半场边推，“3攻2守”（十一）半场边推，“3攻3守”（十二）半场全场，以多打少（十三）近球发动，最后扣篮（十四）边推长传，依次上篮（十五）全场边推，“3攻2守”四、提高意志品质和心理素质类（一）长传快攻，连续上篮（二）连续往返，投篮比准（三）轮换位置，强化技术（四）全场循环，攻守对抗（五）抛球推进，轮换上篮（六）“夹、运”结合，轮换上篮（七）抢球快传，快运上篮（八）抢球快运。上篮比准（九）协同运球，绕障比拼（十）跑接滚球，罚篮比准（十一）传运结合，绕过障碍

<<篮球拓展训练>>

编辑推荐

<<篮球拓展训练>>

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>