

<<篮球手册>>

图书基本信息

书名：<<篮球手册>>

13位ISBN编号：9787500937449

10位ISBN编号：750093744X

出版时间：2010-4

出版时间：人民体育

作者：李 H.路斯

页数：276

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>

## &lt;&lt;篮球手册&gt;&gt;

## 前言

本书旨在为那些在篮球事业中想要取得成功的教练员和运动员提供一些方法和增加一些理解。本书适合于那些处在不同水平并且正在寻找方法使自身得到提高的教练员，以及那些热衷于在比赛中得到全面发展的运动员。

在我执教生涯中，遇到的每一名运动员都想在某些领域得到提高，我身边有许多好的、优秀的甚至是伟大的球员，但没有一位是十全十美的，他们的罚球、投篮、运球、传球、抢篮板球、掩护都有需要提高的地方，即使是一位伟大的球员，在比赛中也有需要改进的地方。

本书不仅是强调这几个方面，而且论述的范围更广。

中学和高中球队的球员最想知道如何训练才能使他们的进攻技术提高得更快，或通过检验部分防守战术来学习防守技术。

如果他们想知道如何提高自己的垂直起跳能力或增加自身的奔跑速度，那么这本书是再适合不过了。那些即将进入大学校园的球员将会发现许多很有效的训练方法，这些方法不仅体现了基本的训练原则，而且也包含了有关他们所要追求的和他们所期望的重要信息。

一名训练有素的球员，对他的球队会有很大的贡献。

一个具有良好习惯的人，最终会得到许多生活的回报，这个原理在体育运动中同样适用。

然而更重要的是，体育运动中的这些优秀品质还可以转嫁到人们的生活中去。

教练员和队员为了取得比赛的胜利投入了大量的心血，因为他们都体会过输掉比赛后的那份失落。

人们常常暗自思考，为什么年轻的球员在高中时非常突出，但是在大学期间却变得平庸了。

通常是因为他们将太多的精力集中、于篮球技能，篮球技能对于他们来说比较容易获得，然而他们却忽视了篮球运动员全面发展的重要性。

要想取得比赛的胜利，教练员和球员都要对比赛有一个深刻的理解，然后制定一个能够达到期望目标的训练计划。

## <<篮球手册>>

### 内容概要

从一位执教过高中、大学、职业篮球俱乐部的教练员那里可以学到篮球获胜的精髓。

《篮球手册》为您呈现了经过比赛检验的球员个人技术和团队战术的训练计划，这些计划以五个成功的基本原则为中心。

李·路斯教练为我们讲述了每一个关键的技术和战术，伴随着训练技巧和训练中的特别提示，他的球员比赛表现分类系统可以有效地发现队员的优点与缺点。

通过路斯在这本《篮球手册：运动员、教练员获胜必读》中的解释——如何加强你的优点，减少你的缺点，在每个层次的比赛中可以使你的球员发挥最大的作用，使你的球队发挥最大的潜能。

《篮球手册》是进攻、防守、攻守转换以及在特殊情况下，使你的球队有更好表现的训练指导用书。

在赛季中和休赛期有针对性地进行训练，使你的球队能够获得更大的成功。

## &lt;&lt;篮球手册&gt;&gt;

## 作者简介

作者：（美国）李 H.路斯 译者：郭永波 王武年 窦海波 等李 H.路斯，作为一个学者式的教练员是于1958年在肯塔基的沃塞尔开始他的篮球教练员生涯，从此以后涉足篮球运动领域。

1959年从库西尼亚大学开始了学院教练员的排行，在威斯康星大学、北卡罗来纳大学、普杜大学和南佛罗里达大学等院校中路斯位列第二。

在1986年成为圣安东尼奥马刺队的助理教练员后，他开始了NBA的教练员生涯，在NBA一直工作到退休。

对于篮球的热情和执著，路斯在他45年的职业生涯中交了一份完美的答卷。

路斯拥有70.5%获胜率（388-162），其中在北卡罗来纳大学的三个赛季胜率达80%。（72-18）。

1976年路斯带领北卡罗来纳大学篮球队打进总决赛，1977年进入1 / 4决赛后，他被国家教练员体育新闻提名为新闻人物。

1979年路斯转入普杜大学，第二年就带领该队进入四强。

在肯塔基运动联盟和“十大”联盟的每年新闻会议上路斯都被提名为新闻人物，2001年入选肯塔基运动名人堂。

作为在国家篮球发展联盟顾问的NBA教练员，路斯用他高级的教学水平和天才的评价技巧继续为体育作着贡献。

路斯现在与夫人住在北卡罗来纳的恰洛特镇。

<<篮球手册>>

书籍目录

第一章 五项指导原则第二章 角色第三章 队员能力表现(成绩)评估系统第四章 体能训练(身体素质训练)  
第五章 进攻技术和战术第六章 个人和全队进攻第七章 防守技术和战术第八章 全队防守第九章 情景战  
术作者简介致谢

## &lt;&lt;篮球手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：制定球队和个人的目标一定要经过深思熟虑，并且要符合实际。

球员在实现自己目标的过程中需要正确的引导，以及在关于如何提高自我方面需要接受指导。

例如，如果一名球员在罚球上特别差，教练员应该分析他的技术，提供具体的指导性意见。

如果问题在于投篮基础、出手、灵活性、目标或者是投篮后的跟进等方面，那么教练员都要让球员明确地知道自己在哪一方面需要改进和提高。

球队的目标不是固定不变的——从保证球队稳定的得分到赢得篮板球的争夺，再到迫使对手造成更多的失误。

一种让球队的目标能够很好实现的好方法是经常开一些紧急的会议。

球队通过列出3~5项要在每一场比赛中获胜的技术统计类别，开一个紧急的会议。

例如，下面的五项技术指标都是通过紧急的会议来确定的，并且被指定为球队要实现的目标：防守成功率，进攻篮板球，抢断，盖帽和带球撞人。

在以后的每一场比赛中，球队和教练员要分析比赛并且将他们的优点和缺点制成表格。

只有对球队的成员进行一番分析和评价之后，并且将球队与当地的国家队进行比较，一名教练员才能对在赛季中可能会发生的情况做出明智的猜测和估计。

球队目标的设定以及赛季前的期望最好是一种精确的科学判断，一些球队的实力很强，足以设定一个夺取全国联赛冠军或高中联赛冠军的目标。

如果你的球队目标是联盟冠军，但是你发现自己在最近的四场或五场比赛中的技术统计不理想，将会发生些什么呢？

你是认为这一切都结束了，还是为剩余的比赛设定一个新的目标以成为最好的球队？

一种比较实际的观点认为，球队应该有长期的目标和短期的目标，并且教练员最好能在不断的变化中及时调整球队的目标。

对于一些球队来说，一个合适的目标可能是“我们每天都要进步”。

## <<篮球手册>>

### 媒体关注与评论

“李·路斯的这本篮球手册涵盖了所有篮球基本技术的训练方法、图解，以及相关的解释。作为一位杰出的教练员。

现在他将与你分享为什么他的球队和队员总是准备得那么充分。

在比赛中难以击败。

如果你想在篮球比赛中取得成功，你会喜欢这本书的。

”——威利斯·里德 7次全明星，MVP，前NBA球队的主教练 “当我第一次作为教练员在‘菜鸟’赛季开始训练的时候，我梦想着拥有这本《篮球手册》。

它是每一位教练员必备的工具书。

”——帕特·廉利 篮球畅销书作者，前大学篮球运动员 “这本《篮球手册》为您呈现了李·路斯丰富的执教经验和有关篮球比赛的基本理论，它会使你的球员和教练员生涯更加出色，是一本非常实用的工具书。

”——麦克·德安东尼 前菲尼克斯太阳队主教练

<<篮球手册>>

编辑推荐

《篮球手册:运动员、教练员获胜必读》是由人民体育出版社出版的。

<<篮球手册>>

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>