

<<篮球入门与技战术图解>>

图书基本信息

书名：<<篮球入门与技战术图解>>

13位ISBN编号：9787509404461

10位ISBN编号：7509404460

出版时间：2010-9

出版时间：蓝天

作者：计营 编

页数：219

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>

## <<篮球入门与技战术图解>>

### 前言

“ 篮球入门的捷径是什么？

” “ 如何快速提高篮球球技呢？

” 经常有篮球爱好者问这样的或者类似的问题。

对于篮球运动的爱好者和初学者来说。

入门和提高是学习阶梯中两个至关重要的台阶和难关。

只有有效地解决了这两大难题。

球技才会进入一个崭新的境界。

对于篮球运动员来说。

除了技术和智慧之外，最至关重要是勇气。

缺乏勇气的球员不可能成为顶级的篮球高手。

没有什么技巧能充分地弥补个人勇气的不足。

一名运动员只有首先具备了勇气。

他才能克服种种困难挑战自我，在比赛中正常甚至超水平发挥，争取最佳战绩。

为了适应蓬勃开展的篮球运动.许多篮球爱好者和教练员均急需一本类似于实战宝典一类的、学之有效的参考用书。

基于这个出发点。

本书编写人员凭借多年的比赛实践与扎实的理论功底编写了这本《篮球入门与技战术图解》。

书中遵循系统性，突出实用性，针对篮球比赛中最本质的技术要点。

结合先进的训练方法以图解的方式进行介绍。

同时也介绍了易犯错误的纠正方法。

在战术打法选择上，注重实战效果的介绍。

我相信。

本书对于矢志培养未来篮球人才的教练员，以及有志成为未来篮球新星的青少年球迷和篮球爱好者。

都是一本必读之书。

本书在编写过程中得到陈远吉、张力、宁平、彭维、杜丽丽、李娜等人的大力支持与帮助，在此深表感谢！

## <<篮球入门与技战术图解>>

### 内容概要

篮球技术是指在篮球比赛中运动员为了进攻与防守所采用的专门动作方法的总称。

它包括移动动作(指跑、跳、急停、转身等无球的动作方法)、控制支配球动作(指接球、传球、运球、投篮等有球的动作方法)和争夺球动作(指抢球、打球、断球、抢篮板球等动作方法),以及由这些动作各种各样的组合所组成的动作体系。

运动技术是理想化了的动作模式,有其动作的规范,既要符合篮球竞赛规则的要求,又要适应攻守对抗的需要,也要符合人体运动科学的原理,并有运动员的个人特点,能解决比赛中攻守的具体任务,从而表现出动作方法上的专门性和合理性。

<<篮球入门与技战术图解>>

作者简介

计营，男，1984年11月出生，浙江省湖州人，2003年9月-2007年7月就读于北京体育大学运动训练本科专业，2007年9月留学俄罗斯圣彼得堡国立体育大学体育教育学(篮球教学与运动训练方向)硕士研究生。

## <<篮球入门与技战术图解>>

### 书籍目录

第1章 概述 Section 1 篮球技术概论 Section 2 篮球技术的训练第2章 进攻技术 Section 1 无球队员进攻技术 Section 2 持球队员进攻技术 Section 3 移动摆脱防守进攻的技巧 Section 4 寸抗中的投篮技巧第3章 防守技术 Section 1 防守技术的理论概述 Section 2 防守的实战技术第4章 运球技术 Section 1 运球技术分析 Section 2 运球技巧第5章 抢篮板球技术 Section 1 抢篮板球技术分析 Section 2 抢篮板球的主要特点 Section 3 抢篮板球技巧第6章 位置技术 Section 1 篮球比赛中各位置的特点 Section 2 位置技术练习第7章 篮球技术基础配合 Section 1 篮球战术的概述 Section 2 篮球战术结构 Section 3 进攻战术基础配合 Section 4 防守战术基础配合第8章 篮球战术 Section 1 全队防守战术 Section 2 全队进攻战术第9章 篮球运动员的体能训练 Section 1 篮球运动员的体能特征 Section 2 篮球运动员体能训练的基本理论 Section 3 篮球运动员体能训练的要求与方法 Section 4 篮球运动员体能训练的过程第10章 篮球比赛观赏全攻略 Section 1 篮球运动比赛规则 Section 2 篮球重大国际赛事介绍 Section 3 篮球比赛的欣赏

## <<篮球入门与技战术图解>>

### 章节摘录

插图：在篮球技术形成的过程中，有两个问题必须给予重视，即观察能力与“球感”的训练。视觉是技术动作的前导，人的视觉范围大小反映了视觉机能状况，是对刺激物的方向、距离等得到的感知，这种空间感是迅速作出判断与行动的前提，视觉作为“感觉系”的前沿，对技术动作的运用更为重要。

因此必须在训练中加强观察能力的培养。

应该指出，完成技术动作的快慢与反应时有关，反应时由感觉（接受刺激）、决定（思维判断）、运动（动作开始）三个时间组成，运动时开始于反应时的结束，运动时是指开始动作到完成动作的这段时间。

而应答时是反应时和运动时之和。

人的反应有快慢，但可以通过长期的训练得到一定的改善。

同时随着其他素质的提高和经验的积累而得以弥补。

这些理论是训练技术的重要依据。

关于“球感”则对技术的掌握与提高具有重要的作用。是通过长期刻苦磨练所获得的一种专门化的复合知觉，这种复合知觉是在训练中视分析器、运动分析器、触分析器对各种刺激物进行精细分析并在大脑皮质中形成复杂稳固的神经联系的结果。

对球的性能和球的运动规律的认识，特别是要不断地实践是提高“球感”的唯一途径。

必须加强基本功训练，长期不练，“球感”则会消退，甚至因情绪、疲劳等也会减弱。

“球感”也是篮球运动的一种重要的心理标志。

这些理论为基本功训练提供了重要的依据。

## <<篮球入门与技战术图解>>

### 编辑推荐

《篮球入门与技战术图解》是由蓝天出版社出版的。

<<篮球入门与技战术图解>>

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>