

<<篮球入门>>

图书基本信息

书名：<<篮球入门>>

13位ISBN编号：9787538444902

10位ISBN编号：7538444904

出版时间：2010-1

出版时间：吉林科技

作者：张健 编

页数：191

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>>

前言

篮球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。

打篮球的好处多多：打篮球有益于青少年的骨骼成长发育，可以增高，身手灵巧：提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助：打篮球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活：作为一门特长，篮球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼：打篮球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

本书以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

借着2008年北京奥运会的东风，我们迎来了全民健身年，希望本书的出版能结合这股全民健身的浪潮，从此大力推动着增强国人体质事业的蒸蒸日上。

<<篮球入门>>

内容概要

《篮球入门》以多角度、多步骤的方式，分解动作示范图片，配以通俗易懂的文字描述，结合教学光盘，定能让你一学就会，快速入门。

现代快节奏的都市生活让太多人压力增大，健康情况日益恶化，学会一项有趣的体育项目并坚持锻炼则是人们休闲、娱乐、健身所不可或缺的内容。

现代社会竞争日益激烈，让孩子拥有一项体育特长会在学业当中如虎添翼，并在步入社会时多一条出路。

<<篮球入门>>

书籍目录

PART 1 篮球运动概述第一节 篮球运动的发展概况一、篮球运动的起源二、篮球运动的作用与特征三、篮球运动的演变与发展四、世界主要篮球赛事PART 2 篮球基本技术第一节 篮球基本技术教学概述一、掌握正确技术动作二、掌握篮球的組合技术三、以攻守对抗为手段,提高运用技术的能力第二节 篮球移动技术一、移动技术概念二、移动技术分类三、动作方法分析四、移动技术的运用时机五、移动技术的教学步骤六、移动技术的动作方法第三节 篮球传接技术一、传球技术动作方法二、接球技术动作方法第四节 投篮技术一、原地投篮二、行进间投篮三、跳起投篮四、补篮第五节 运球技术一、高运球二、低运球三、体前变向换手运球四、背后运球五、运球转身六、胯下运球第六节 持球突破技术一、交叉步突破二、同侧步突破三、后转身突破四、前转身突破第七节 个人防守技术一、防守无球队员的技术运用二、防守有球队员的技术运用第八节 抢球、打球、断球、“盖帽”技术一、抢球二、打球三、断球四、“盖帽”第九节 抢篮板球技术一、抢进攻篮板球二、抢防守篮板球PART 3 篮球基础配合第一节 进攻基础配合一、传切配合二、掩护配合三、策应配合四、突分配合第二节 防守基础配合一、防守掩护的配合二、关门配合三、夹击配合四、补防配合PART 4 篮球竞赛规则第一节 篮球竞赛基本规则一、场地和器材二、一般规定三、比赛通则第二节 违例一、带球走二、非法运球(两次运球)三、队员出界和球出界四、球回后场五、脚踢球违例六、掷球入界(掷界外球)七、干涉得分和对球干扰八、跳球九、罚球十、违反时间规则的违例第三节 犯规一、一般原则与规定二、犯规和判罚第四节 裁判员手势图例一、违例手势二、犯规性质的手势三、有关罚球的手势四、得分手势五、号码手势六、有关计时钟手势七、管理方面的姿势

<<篮球入门>>

章节摘录

插图：篮球运动源于1891年12月21日，由美国麻省春田大学的体育教师詹姆斯-奈史密斯（James Naismith）所创。

麻省的冬天在11月就开始下雪，室外运动不得不停止，但当时的室内运动只有体操与器械操，无法满足学生上课需要。

为了提高学生上课的兴致，学校委托奈史密斯考虑创建一项可以在室内活动的游戏。

该校所在地是一个盛产蜜桃的地方，各家各户都备有装蜜桃的篮子。

奈史密斯在市场看见工人在搬运水蜜桃，卡车上的工人和卡车下的工人合作默契，用投掷水蜜桃的功夫代替搬运工，而且工人们投掷技术高明，每投必中，这是引起奈史密斯创编篮球的启发意识。

奈史密斯以装水蜜桃的篮子钉在室内运动场两端，二楼凸出悬空的走廊外缘，由于悬廊有10英尺高，因此决定桃篮就钉在十英尺高的地方。

<<篮球入门>>

编辑推荐

《篮球入门》：全面的初级技术 详细的步骤组图明晰的战术讲解 裁判的手势示范

<<篮球入门>>

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>