第一图书网, tushu007.com

<<突破>>

图书基本信息

书名：<<突破>>

13位ISBN编号：9787564116057

10位ISBN编号：7564116056

出版时间：2009-3

出版时间：东南大学出版社

作者：(美) 杰夫 · 海夫纳 (美) 乔 · 海夫纳 著

页数：173

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

第一图书网, tushu007.com

前言

韩立森和丁道旭都是上海体育学院的毕业生。
前者2005年硕士毕业，被南京林业大学任用，不久便被选为江苏首批高校援外青年志愿者，远赴南美洲一年，正是初出茅庐、生龙活虎之际。
后者1987年从上海体育学院进入南京林业大学工作，二十多年的历练，教学、训练与科研成果斐然。
两人凭着对篮球运动和对篮球教学训练工作的热爱，出于对我国篮球后备人才培养的责任感，通力合作翻译了Haefner兄弟的《突破——篮球技战术》一书，将美国人对基本技术、战术训练的理念、方法和要求介绍给中国读者，让我们看到了在美国篮球中基础和规范练习是如何被重视的。
《突破——篮球技战术》的翻译仔细严谨，图文并茂，易于理解，反映了译者扎实的专业基础和认真的治学态度。
此书不仅对教师、教练员，而且对喜爱篮球的青少年，都不失为一本有益的参考书。
我作为韩立森、丁道旭的校友和老师，看到他们用心血和时间凝成的译稿即将付梓，自然是兴奋不已，并为上海体育学院而自豪。
有幸受邀为之写序。
愿为我国篮球运动的更好开展及我国篮球技战术水平的进一步提高而共同努力！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《突破：篮球技战术》包括篮球运动中的技术和战术两个部分。
《突破：篮球技战术》作者有从美国青少年篮球教练到NBA教练执教的经验。
书中介绍的各种练习方法和手段都是经过他们长期的实践经验总结汇集起来的，有很强的针对性和实用性。
每种练习方法图文并茂、简洁明了，易于练习和掌握。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

韩立森，1981年7月出生，南京林业大学体育部讲师，从事篮球、乒乓球等项目教学工作，先后在《首都体育学院学报》、《吉林体育学院学报》发表论文两篇。

丁道旭，副教授，1963年3月出生，现任南京林业大学体育部副主任。先后在《上海体育学院学报》、《吉林体育学院学报》、《哈尔滨体育学院学报》等期刊发表关于篮球以及体育社会学等方面的论文十余篇，主持省体育局课题一项。

书籍目录

图例说明关于我们上篇　篮球技术按照年龄水平投篮投篮姿势两人投篮淘汰半月跳投和罚球传球和落位砰砰急停垂直跳投切入——绕过掩护快攻投篮突破和传球三线跑动投篮快速投三分球抢篮板球1对1抢篮板球抢篮板球练习数字游戏抢篮板球机器连续挡两人保持攻击性进攻脚步／投篮跳步急停练习两人运球，传球，转身，传球练习综合进攻脚步练习两球投篮：翼侧切入两球投篮：向下掩护两球投篮：后掩护两球投篮：跳传中锋篮下策应策应区移动拖步策应区域环绕沃尔顿移动策应掩护——投篮和切人策应后调整身体位置投篮策应投篮顺序跳勾假动作后运球背向转身控球场地上的国王运球接力运球突破运球移动传球，“之”字形运球露天看台全场运球上篮（最少运球）疯狂运球交叉射击传球3对3传球两传一防机关枪式传球四角传球全场传球区域紧逼传球防守和移动灵活性节奏滑步防守滑步限制区滑步l对1弗雷斯诺练习回防练习阻断给前锋的传球人盯人快速冲向进攻队员防守转换12分比赛防守练习夹击夹击内中锋防守挡拆快速传球攻守转换3打2，2打1快攻摆脱紧逼：运球后转身摆脱紧逼：上步通过摆脱紧逼：背后传球快攻投篮两人快攻下篇　篮球战术篮球战术：执行固定战术，获取更多得分的技术如何获得更多得分：有效运行固定战术的16条建议人盯人战术1—4高位掩护切入者二3—2交叉移动方形泽维尔北爱荷华州大学进攻蓝44区域联防战术平移阿拉巴马两倍山谷快速传球匹兹堡爱荷华红发边线球战术边线1边线2重叠投手“T”1—3—1选择线破紧逼#2比赛临近结束战术瓦尔帕莱索胜利卡罗莱纳最后一次罚球梯子最后密歇根莱特再重复一次胡佛

章节摘录

每个人都喜欢选取固定战术，为本队提出轻易得分的新方法。
当你真的需要得分时，没有比选取一个特定的战术来得分能更令人激动！
假想这样一个时刻，球队落后一分，距离比赛结束还有8秒，在暂停期间你选取了一个特定战术，队员完美地执行，获得一个空位上篮，就在此时蜂鸣器响起，他们赢得了比赛！
！
！
还有比那更好的吗？
我想这就是为什么固定战术激起如此多人的兴趣，而且他们总是努力发现新的战术的原因。
很有趣！
但是在我们获得更多之前，让我们解释一下固定战术，便于我们一直在同样的问题上…… 1．什么是固定战术？
固定战术是战略上计划好的并且精心编制的来获得空当投篮并得分的一系列运动。
一般来说，这个运动只有一次。
在比赛的某一时刻，固定战术是陕速得分的有力武器。
它们不应该是你全部的进攻体系。
2．何时使用固定战术？
固定战术具有给进攻添加动力的特性。
它给你向防守展示一些不同特点的机会，使防守失去平衡。
它可以融进你的移动进攻，或者在执行一段时间的进攻之后选择执行一个战术。

第一图书网, tushu007.com

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