

<<青少年学篮球>>

图书基本信息

书名：<<青少年学篮球>>

13位ISBN编号：9787535956323

10位ISBN编号：7535956327

出版时间：2012-7

出版时间：广东科技出版社

作者：刘刚，霍睿，周岩锋 编著

页数：133

字数：90000

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>

## <<青少年学篮球>>

### 内容概要

刘刚和霍睿等主编的《青少年学篮球》通过真人技术照片和精练的图解文字相结合的方式编写而成。全书共六章，分别是：篮球运动基本知识、手上工夫的专门练习、常用的技术、基础的战术、主要的规则介绍、三人篮球的特色。

重点是基本技术和基础战术，只有掌握了这些重点，才有一个正确的发展方向，才能一步步地提高水平。

照片中的真人是专业运动员，技术动作正确、直观，便于模仿和练习。

文字通俗易懂，有利于阅读和理解，非常适合青少年。

该书也可以作为体育工作者进行篮球教学训练的参考读物。

## <<青少年学篮球>>

### 作者简介

刘刚，哈尔滨工程大学副教授，硕士生导师。  
2002年毕业于广州体育学院研究生部。  
现为哈尔滨工程大学体育部校男篮主教练。  
从教以来，一直从事体育教学与训练及其研究工作。  
近年来，率哈尔滨工程大学男篮校队参加中国大学生男篮超级联赛，并取得不俗成绩。  
曾编写《三人篮球实战技法》等著作，在国家各级期刊发表论文二十余篇。  
2011年获哈尔滨工程大学优秀主讲教师、优秀共产党员等荣誉称号。

霍睿，广东水利电力职业技术学院讲师。  
1997~2003年在河南省洛阳市二十三中任中学体育教师，从事篮球教学及训练工作。  
2003~2006年期间就读于广州体育学院篮球专业。  
研究生毕业后，一直就职于广东水利电力职业技术学院体育教学部。  
在十几年的体育教学工作中，先后在国家各级期刊发表文章十余篇。

## <<青少年学篮球>>

### 书籍目录

#### 第一章 篮球运动的基本知识

##### 第一节 篮球的来源与发展

- 一、篮球运动创始理念
- 二、篮球运动百年发展历程
- 三、NBA的魅力
- 四、现代篮球运动技术特点与发展趋势

##### 第二节 篮球与青少年

##### 第三节 篮球运动八门须知

#### 第二章 练出篮球手上功夫

##### 第一节 熟悉球性练习

- 一、抛接球练习
- 二、交接球练习
- 三、挥摆球练习
- 四、运球练习
- 五、传接球练习

##### 第二节 高手的练习经验

#### 第三章 学好篮球的5大技术

##### 第一节 运球技术

- 一、运球时身体各部位的要采
- 二、行进间的运球技术

##### 第二节 传、接球技术

- 一、接球技术
- 二、传球技术

##### 第三节 投篮技术

- 一、投篮的基本准备姿势
- 二、投篮的方法
- 三、寻找和创造投篮的机套
- 四、如何提高投篮的命中率
- 五、投篮的练习方法配

##### 第四节 突破技术

- 一、突破的方法
- 二、突破技术运用的时机
- 三、如何更好地运用突破技术
- 四、突破技术的练习方法

##### 第五节 防守技术

- 一、防守基本姿势
- 二、防守技术的练习方法

#### 第四章 打好篮球也要讲战术

##### 第一节 攻防基础配合

- 一、进攻基础配合
- 二、防守基础配合

##### 第二节 快攻

##### 第三节 全队战术

- 一、全队战术的概意
- 二、全队战术的分类

<<青少年学篮球>>

三、全队战术的特点

四、战术方法

第五章 我来做裁判

第一节 违例及其判罚

第二节 犯规及其判罚

一、犯规的概念和处理原则

二、犯规的种类

第六章 快乐的三人篮球

第一节 三人篮球的起源和特点

一、三人篮球的由泉

二、三人篮球的特点

第二节 三人篮球比赛规则

后记

参考文献

## &lt;&lt;青少年学篮球&gt;&gt;

## 章节摘录

20世纪50年代初至60年代末，是普及与发展阶段。

此时，不少国家的篮球运动向着更高和更快的方向发展。

1952年第15届奥运会出现不少身高2米以上的队员，他们在争夺高空球和控制比赛的主动权上起着重要作用。

国际业余篮联为了改变高大队员单凭身高不靠技术控制篮下的局面，对篮球竞赛规则再次进行了修改，扩大了3秒的限制区，增加了30秒和干扰球的规定。

这就加强了对高大队员灵活性和技术的训练要求。

随着攻守区域的扩大，高度、速度和空间成为比赛争夺和决定胜负的重要因素，推动了攻、守技术和战术的全面发展。

60年代以后，高度、速度和技术得到了结合，防守技术、战术得到进一步的发展。

这个时期，运动员身高在继续增长，比赛速度在不断加快。

美国篮球称霸世界、走在世界强队前列的主要原因之一，就是身高与技术同步发展。

在这个时期，防守观念也有了新的突破，积极主动的防守取代了被动防守。

20世纪70年代初至80年代末，是全面飞跃阶段。

此时，世界强队队员的身高发展更为惊人，在第8届世界男子篮球锦标赛中，2米以上的队员有48人之多。

这些队员既有高度又有速度，能攻善守，技术全面，使篮球比赛高空与地面的争夺更加激烈，高度与速度的矛盾更加尖锐。

对此，篮球规则对高大队员在进攻上提出了更多的限制和要求，以调动防守和身高处于劣势的队伍的积极性。

自1976年第21届奥运会篮球比赛（女子篮球由此正式列入奥运会竞赛项目）和1978年第8届世界男子篮球锦标赛后，身体、意识、技术、战术等对抗因素融为一体，这成为篮球运动发展的新趋势、新特点。

这一趋势和特点，到20世纪80年代更为突出、明显。

.....

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>