

## <<亿万青少年学生阳光体育运动>>

### 图书基本信息

书名：<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

13位ISBN编号：9787538435641

10位ISBN编号：7538435646

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：宛祝平 编

页数：139

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>

## <<亿万青少年学生阳光体育运动>>

### 内容概要

提起篮球运动，人们自然而然就会想到NBA想到那些具有超级球技的篮球巨星，想到他们出神入化的云求、过人、逼真的假动作、神准的投篮，不可思议的传球，令人赞叹的空中闪躲和滑翔以及令人叹为观止的扣篮。

## &lt;&lt;亿万青少年学生阳光体育运动&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一部分 基本技术 1.熟悉球性的练习 原地练习 (1) 两手交换抛球练习 (2) 抛接球练习 (3) 背后抛接球练习 (4) 腿间抛接球练习 (5) “三环”练习 (6) “8”字练习 (7) 双手前后交替拍球练习 行进间练习 2.基本运球练习 高运球 低运球 运球急停急起 体前变向换手运球 背后运球 胯下运球 转身运球 组合练习 3.基本传球练习 单手传球练习 (1) 单肩上传球 (2) 单胸前传球 (3) 单手体侧传球 (4) 单手背后传球 双手传球练习 (1) 双胸前传球 (2) 双手击地传球 (3) 双手头上传球 (4) 双手低手传球 4.基本投篮练习 原地投篮技术 (1) 双胸前投篮 (2) 单肩上传球 (3) 原地跳起单肩上传球 行进间投篮 (1) 行进间单肩高手投篮 (2) 行进间单肩低手投篮 5.基本防守技术 防守的基本姿势 (1) 正面防守姿势 (2) 侧身防守的姿势 防守的基本移动步伐 (1) 滑步 (2) 撤步 (3) 交叉步
- 第二部分 基本战术 1.进攻基础战术 掩护配合 (1) 掩护配合的方法 (2) 掩护配合的练习 传切配合 (1) 传切配合的方法 (2) 传切配合的练习 策应配合 (1) 策应配合的方法 (2) 策应配合的练习 突分配合 (1) 突分配合的方法 (2) 突分配合的练习 快攻配合 (1) 快攻配合的方法 (2) 快攻配合的练习 2.防守基础战术 人盯人防守 (1) 半场扩大人盯人的防守方法 (2) 半场缩小人盯人的防守方法 (3) 练习方法 区域联防 (1) 区域联防的方法 (2) 练习方法 紧逼防守 (1) 紧逼防守的方法 (2) 练习方法
- 第三部分 技战术应用 1.一对一对抗 无球一对一对抗 (1) 前场无球进攻 (2) 后场防守无球队员 (3) 后场无球进攻行动 有球一对一对抗 (1) 前场有球进攻 (2) 后场防守有球队员 (3) 后场有球进攻 (4) 前场防守有球队员 2.三对三对抗 三人正面突分配合A 三人正面突分配合B 三人侧面突分配合 三人底线突分配合A 三人底线突分配合B 三人交叉突分配合 反掩护配合 反掩护反切配合 三人交叉掩护配合 三人策应掩护配合 三人策应空切配合 3.实战技术 单手原地投篮 (1) 瞄篮 (2) 站位 (3) 持球 (4) 膝 (5) 球出手与出手后手的跟随动作 (6) 投球的弧度 (7) 球的旋转 (8) 自信心 中锋原地向后投篮 (1) 运用时机 (2) 动作方法 (3) 技术要点 (4) 优点 (5) 不足 后仰跳投 怎样封盖对手 怎样争抢篮板 (1) 抢进攻篮板 (2) 抢防守篮板 怎样进行突破进攻 (1) 交叉步突破 (2) 顺步突破 (3) 后转身突破 (4) 前转身突破 (5) 背后运球突破
- 第四部分 篮球比赛规则 篮球比赛规则 比赛规则 (1) 球场规格 (2) 比赛时间 (3) 球队 (4) 比赛开始 (5) 死球、活球、压力球 (6) 替换 (7) 暂停 (8) 24秒钟规则 违例及其罚则 (1) 3秒钟规则 (2) 肘的摆动 (3) 非法协助得分 (4) 孤立 (5) 界外的进攻掩护 (6) 黏性物质 犯规及其罚则 (1) 技术犯规 (2) 侵人犯规 阳光小知识：篮球术语中英文对照表 NBA投篮方式 NBA统计术语 场地设施 规则用语 战术用语 队作用语 球队球员 比赛
- 第五部分 三人制篮球 三人制篮球 (1) 三人制篮球比赛的产生与发展 (2) 三人制篮球赛的特点 (3) 三人制篮球规则 (4) 三对三篮球竞赛方法 (5) 三人制篮球的价值 (6) 全国三人制篮球赛事

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

章节摘录

插图：

## <<亿万青少年学生阳光体育运动>>

### 编辑推荐

《阳光体育运动:足球》由吉林科学技术出版社出版。

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

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>