

<<中国男篮备战奥运会训练方法选>>

图书基本信息

书名：<<中国男篮备战奥运会训练方法选编>>

13位ISBN编号：9787500939351

10位ISBN编号：7500939353

出版时间：2011-4

出版单位：人民体育

作者：中国篮球协会

页数：378

字数：360000

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>

## <<中国男篮备战奥运会训练方法选>>

### 内容概要

中国男篮备战两届奥运会的训练组织及方法手段，经科研人员和教练组的收集、整理、选编成册，主要内容分两第四部分十七个专题：

理论篇：包括篮球攻、防理念及中国男篮备战奥运会训练安排等四个专题；

实践篇：包括快速传接球、运球突破、投篮与抢篮板球、个人进攻技术与2~3人进攻配合、个人防守与2~3人防守配合、全队攻守战术和体能训练十三个专题。

本书详细介绍了现代篮球训练的新理念和新的技战术方法，可帮助我国篮球教练员认识世界篮球的发展趋势。

各种?练目的明确，教学、训练步骤严谨有序，方法手段新颖实效，可供广大教师、教练员结合本队特点，吸收借鉴，选择运用。

## <<中国男篮备战奥运会训练方法选>>

### 书籍目录

#### 第一篇 理论篇

专题一、我所崇尚的篮球进攻(哈里斯)

专题二、篮球进攻(尤纳斯)

专题三、篮球防守(尤纳斯)

专题四、疑难解析(尤纳斯)

#### 第二篇 实践篇

专题五、快速行进间技术及快攻训练(哈里斯)

专题六、投篮技术训练(哈里斯)

专题七、个人进攻及2~4人进攻配合对抗训练(哈里斯)

专题八、个人防守及2~4人防守对抗配合训练(哈里斯)

专题九、全队进攻与防守战术训练(哈里斯)

专题十、篮球运动员体能训练方法(法尔松)

专题十一、快速行进间传接球运用能力训练(尤纳斯)

专题十二、运球突破能力训练(尤纳斯)

专题十三、投篮、罚球及抢篮板球技术训练(尤纳斯)

专题十四、个人进攻技术与2~3人进攻配合对抗能力训练(尤纳斯)

专题十五、个人防守技术与2~3人防守配合对抗能力训练(尤纳斯)

专题十六、全队进攻与防守战术训练(尤纳斯)

专题十七、篮球运动员体能训练(法尔松、艾尔)

戴尔·哈里斯简介

尤纳斯·卡斯劳斯卡斯简介

## &lt;&lt;中国男篮备战奥运会训练方法选&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：所有队员熟练掌握上述原则和方法后，开始进行“突破夹击轮转补防3打3”对抗练习。

具体组织方法是，将全队分三人一组一球共四组，两组各在一个半场同时开始，进攻主要是采取“突破和突破分球进攻”。

比赛先通过队员罚球取得“球权”后开始比赛，防守成功得3分，进攻成功得2分（3分命中也算2分），扣除进攻得分，哪组先得到15分下场休息；没有完成防守任务的组，要以本组得分与15的“分差”罚全场折返跑，如有一组防守只得10分，那就要跑5次折返跑。

要求：从右侧底线突破进行“3打3夹击轮转”练习时，左侧防守队员补防夹击一定要快；对方从左侧突破时，右侧防守队员补防夹击；右侧突破回传中路时，各人迅速回防原防守的队员，对手分球到左侧底线，三人要顺时针轮转补防，反之（传到右底线），三人则逆时针轮转补防。

十一、防底线突破夹击轮转补防4打4对抗练习方法：在进行防持球突破夹击轮转补防4打4练习前，必须让队员明确这种防持球突破的夹击轮转补位原则和具体方法，只有非常清楚并通过练习熟练掌握后，才能开始进行4打4加减分对抗练习。

（1）对方中锋站弱侧低位，外线队员右侧底线突破时，防守组要顺时针夹击轮转补防：如图2—8—14所示，站成“1—2—1”进攻队形传接球倒手，采取半场盯人防守。

认真贯彻紧逼持球人、兼顾无球队员，强侧紧、弱侧松，对手从两人中间突破要“关门”配合原则。

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>