

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787533531041

10位ISBN编号：7533531043

出版时间：2006-7

出版时间：福建科技出版社

作者：陈国瑞

页数：168

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>>

内容概要

篮球比赛对抗激烈、复杂多变、技巧性高，极富趣味性，吸引了成千上万的爱好者，已成为当今世界体坛最重要的竞赛项目之一。

它不仅是一项集竞技与趣味于一体的综合性运动项目，更是一种社会文化形态（称之为体育文化或篮球文化），有强体、增智和教育的作用。

同时，篮球运动也是一种特殊的艺术，展现了人体和心灵的优美。

为了不断提高篮球运动水平，培养篮球后备人才，满足广大爱好者和初学者，尤其是青少年的需求，本书在吸取国内外先进的训练方法，总结一些资深教练宝贵经验的基础上，结合自己多年教学与训练经验编写而成。

全书以图解技术动作为主，加以文字说明，并附赠VCD教学光盘，直观地介绍了篮球的技术、战术与练习方法，使读者容易理解，便于掌握。

全书分为四个部分，介绍了篮球运动基本常识、篮球基本技术与训练、篮球实用战术与训练、篮球竞赛规则与裁判法、可供读者看着学，跟着练，从小学生到大学生 从初学者到已掌握几手绝招的篮球爱好者，都可以从中寻觅到自己需要的内容。

<<篮球>>

书籍目录

一、篮球运动基本常识 (一) 比赛场地与篮球 1. 标准比赛场地与篮球架 2. 篮球 (二) 篮球术语与符号 1. FIBA常用术语 2. NBA常用术语 3. 符号与图示 (三) 球员位置与装备 1. 球员位置与任务 2. 球员装备 (四) 赛前热身 1. 熟悉球性练习 2. 篮球操 3. 赛前练习 4. 篮球游戏 (五) 赛后调整与恢复 1. 整理与放松 2. 伸展练习 3. 疲劳与恢复

二、篮球基本技术与训练 (一) 移动技术与训练 1. 站立姿势 2. 起动 3. 变速跑 4. 变向跑 5. 侧身跑 6. 起跳 7. 急停 8. 转身 9. 跨步 10. 滑步 11. 移动技术的训练 (二) 运球技术与训练 1. 原地高运球 2. 原地低运球 3. 急停急起运球 4. 体前变向换手运球 5. 体前变向不换手运球 6. 后转身变向换手运球 7. 背后变向换手运球 8. 原地交叉步持球突破 9. 原地同侧步持球突破 10. 跳步急停持球突破 11. 运球技术的训练 12. 持球突破技术的训练 (三) 传接球技术与训练 1. 双手胸前传球 (四) 投篮技术与训练 (五) 个人防守技术与训练 (六) 抢篮板球技术与训练

三、篮球实用战术与训练 (一) 进攻战术配合与训练 (二) 防守战术配合与训练

四、篮球竞赛规则与裁判法 (一) 篮球竞赛工作 (二) 竞赛规则与裁判法

<<篮球>>

章节摘录

插图：一、篮球运动基本常识篮球运动简单易学，具有较强的趣味性和观赏性。

参加者不受年龄，性别的限制，既能增强体质，又能丰富业余文化生活。

通过激烈对抗的篮球比赛，不但可以进行球技切磋交流，而且还能增进友谊。

因此，篮球运动深受大众喜爱，广泛普及。

但大部分篮球爱好者对篮球的基本常识还不够了解，这不但会影响对球技的掌握速度与改进，而且容易在运动中造成不必要的损伤。

本章主要介绍比赛场地与篮球、篮球术语与符号、球员位置与装备、赛前热身、赛后调整与恢复等知识。

（一）比赛场地与篮球1标准比赛场地与篮球架（1）标准的篮球场地：比赛场地应是一块有定硬度、无障碍物的平坦地面，长28米、宽15米（从界线内沿丈量）。

国际篮球联合会为举办比赛，有权批准最小尺寸为长26米、宽14米的比赛场地。

中圈应标在比赛场地的中央，半径为1.80米（从圆周的外沿丈量）。

如果中圈里面着色，它必须与限制区内的颜色相同。

罚球线应画成与每条端线平行，从端线内沿到它的最外沿应为5.80米，其长度为3.00米。

三分线应从端线引出两条垂直于端线的平等线，外沿分别距球篮的中心垂直线与地面的交点6.25米。

该交点距端线内沿中点的距离为1.575米。

球队席区域应标在记录台和球队席同侧的场外。

每个区域由一条从端线向外延伸至少长2米的线和另一条离中线5米且与边线成直角并至少长2米的线所限定。

<<篮球>>

编辑推荐

《篮球》为与奥运同行全民健身系列之一，由福建科技出版社出版。

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>