

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787534588969

10位ISBN编号：7534588960

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：陈钧 等 著

页数：134

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

《名家手把手一起做运动：篮球》根据篮球运动的内在联系和技能学习的规律，从熟悉球性入手，阐述了控制球、支配球技术，投篮、突破、抢篮板球、防守对手和2~3人之间的简单进攻配合等十个部分，做到图文并茂，循序渐进。每一部分还加了一些篮球小贴士，以拓展读者的篮球知识，并加深理解，提高阅读兴趣。

<<篮球>>

书籍目录

一、一起玩篮球 二、从熟悉球性开始 (一) 身前两手传、接球 (二) 球绕身体 (三) 胯下“8”字交接球 (四) 原地胯下“8”字运球 (五) 原地胯下换手交接球 (六) 原地单手连续按拍球 三、如何控制球与支配球 (一) 运球 (二) 传接球 四、投篮技术 (一) 原地投篮 (二) 行进间投篮 (三) 跳起投篮 五、持球突破 (一) 原地交叉步突破 (二) 原地同侧步突破 六、防守对手 (一) 防守对手时的基本站立姿势 (二) 侧滑步 (三) 后撤步 (四) 攻击步 (五) 打原地持球队员的球 七、抢篮板球 (一) 抢篮板球技术分析 (二) 抢篮板球的技术动作方法 八、二、三人间的进攻战术配合 (一) 传切配合 (二) 突分配合 (三) 掩护配合 九、如何从专业的角度来观赏一场篮球比赛 (一) 双方的出场人员 (二) 双方的排兵布阵与战术打法的选择 (三) 攻守转换的节奏 (四) 重点攻击区和主要攻击手 (五) 暂停与换人 (六) 裁判 十、奥运会篮球比赛的观赛礼仪

<<篮球>>

章节摘录

版权页：插图： 篮球比赛中双方队员争抢投篮未中而从篮板或篮圈反弹回的球，统称为抢篮板球。进攻队员争抢本队投篮未中的球称为抢进攻篮板球；防守队员争抢对方未投中的球称为抢防守篮板球。篮板球的争夺是获取控球权的重要来源之一。如果进攻时抢篮板球占优势，不仅可以增加进攻次数和篮下直接得分的机会，还能增强投篮队员的信心，减少对手快攻反击的机会；如防守篮板球占优势，不仅能为发动快攻创造机会，还能增加进攻队员投篮的心理压力。因此，一个球队篮板球掌握的好坏，对掌握比赛的主动，以及比赛的胜负起着至关重要的作用。无论是抢进攻篮板球还是抢防守篮板球，它们均是由判断与抢占位置、起跳动作、空中抢球动作和获得球后动作组成。

1.判断与抢占位置 是否能准确判断投篮后球的反弹方向、距离、落点将直接影响到抢篮板球的效率。球的反弹有一定的规律，一般情况下，篮板球的反弹规律是投篮距离与球反弹距离成正比，投篮距离远则反弹距离远；反之，投篮距离近则反弹距离近。

再者，投篮出手弧度与反弹距离也有关，弧线高，反弹近。

另外，不同的投篮角度，球的反弹方向也不同。

篮板球的分布在一定程度上趋向于集中，当从一侧投篮时，70%~75%的篮板球将反弹到对侧，其次是反弹回来或中间区域。

根据统计，大多数的反弹球落在5米左右半径内。

掌握这些规律有利于队员的准确判断。

在准确判断的基础上，应力争抢占对手与篮筐间的有利位置，力争把对手挡在身后。

2.起跳动作 起跳动作是获得高度的关键。

起跳分为单脚起跳和双脚起跳，一般情况下，运用单脚还是双脚起跳是根据球落的方向和个人的习惯。为了能更好地控制篮板球，应学会结合各种滑步、上步、撤步、跨步和转身等步法来调整起跳技术动作。

单脚起跳应是在判断球的落点后，向球的落点迈出，用力单脚跳起，手伸向球的方向。

双脚起跳时，身体应保持正确的起跳姿势，两膝微屈，重心降低，上体稍前倾，两臂屈肘举于体侧，身体重心置于两脚之间，注意观察和判断反弹的方向与落点，及时起跳。

起跳时两腿用力蹬地，提腰，两臂上摆，同时手臂向上伸展，腰腹协调用力，充分伸展身体，并控制好身体平衡。

3.空中抢球动作 空中抢球动作可分为双手抢篮板球和单手抢篮板球动作。

(1) 双手抢篮板球 双手抢篮板球的触球最高点不及单手，但控制球比较牢固，更便于保护球和结合其他动作，尤其是抢防守篮板球时，运用双手抢球更有利。

跳起腾空后，腰腹肌用力控制身体平衡，身体充分伸展，两臂用力伸向球的方向，以提高制高点和扩大、占据空间；当身体和手达到最高点时，在双手指端触球的一刹那，双手用力握球，腰腹用力，迅速屈臂，将球拉下置于额下部位，同时两双肘外展，保护好球。

身材高大的队员在抢到球后，为避免球被对手掏掉，可以用双手将球举在头上保护好球。

(2) 单手抢篮板球 单手抢篮板球动作分为单手抢球和单手点拨球两种。

①单手抢球动作。

优点是触球点高，抢球空间大，抢球速度快，灵活性好；不足之处是不如双手握球牢固。

起跳后身体在空中充分伸展，达到最高点时，用近球侧手臂尽量向球伸展，指端触球后迅速屈指、屈腕、屈肘收臂，将球拉下；另一手尽快扶握置球于胸腹部位，同时双腿弯曲，保持身体平衡，以便结合其他技术动作。

单手抢篮板球时，触球及收臂拉球要连续，速度快而有力，注意保护好球。

<<篮球>>

②点拨球。

点拨球是遇高大队员或身体距球较远不易获得球时，运用点拨球的方法将球点拨给同伴或便于自己截获球的位置。

其优点是触球点高，缩短了传球时间，有利于发动快攻；缺点是准确性较差。

在接触球的一瞬间，用指端点拨球的侧方或侧下方。

在点拨球时应力争做到落点准确，拨球力量适中，站在便于同伴接球及自己便于跳起抢球的位置。

<<篮球>>

编辑推荐

《篮球》基于怎样才能快速入门并体验打篮球带来的快乐？

如何合理地进行篮球活动才能达到科学健身的目的？

怎样观赏精彩的奥运会篮球比赛？

的出发点而编写的此书。

篮球运动是一项以投篮为目标的集体对抗性体育运动项目。

它集跑、跳、投等运动于一体，有着极高的健身锻炼价值。

加上它内含的游戏性、娱乐性、观赏性和良好的教育理念等特点，它已成为当今世界上最受人们喜爱的体育运动项目之一。

希望给更多的青少年提供自学自练的参考训练。

<<篮球>>

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>