

<<篮球基本技战术与训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球基本技战术与训练>>

13位ISBN编号：9787564401207

10位ISBN编号：7564401206

出版时间：2009-4

出版时间：克林顿·阿德金斯、等、谭朕斌 北京体育大学出版社 (2009-04出版)

作者：克林顿·阿德金斯

页数：317

译者：谭朕斌

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>

## <<篮球基本技战术与训练>>

### 前言

篮球运动发展至今，已成为一项最受大众喜爱的运动项目。

越来越多的青少年参与篮球运动的训练和比赛。

越来越多的成年人在从事各种水平和层次的篮球训练。

这项伟大的运动一年四季都在世界各地蓬勃开展。

作为篮球教练员。

首先应该是一名优秀的教师。

为了球队在比赛中表现得更好。

教练员要不断提高教学、训练、管理能力。

篮球教练员要有自己的篮球执教理念，针对青少年篮球运动员的特点，全面训练青少年运动员的篮球基本功、基本技战术、比赛能力及特定情况下的应变能力。

《篮球基本技战术与训练》一书，为教练员提供了十分有效的篮球训练理论和针对性的练习方法。

适用于大学、中学等各种水平和层次的篮球队训练，它将为教练员指明通往胜利的途径，为训练提供全面详尽的资料。

本书中的练习方法、战术打法、特殊情况下的策略等，均是由美国俄亥俄州辛辛那提市高中篮球教练提供并做了详尽的解释与说明。

为此，本人向有志于成为优秀篮球教练员的人士极力推荐《篮球基本技战术与训练》一书。

## <<篮球基本技战术与训练>>

### 内容概要

《篮球基本技战术与训练》中的练习方法、战术打法、特殊情况下的策略等，均是由美国俄亥俄州辛辛那提市高中篮球教练提供并做了详尽的解释与说明。为此，本人向有志于成为优秀篮球教练员的人士极力推荐《篮球基本技战术与训练》一书。

## <<篮球基本技战术与训练>>

### 作者简介

作者：(美国)克林顿·阿德金斯 等 译者：谭朕斌谭朕斌，1964年生于湖南省郴州市。

1993年北京体育师范学院硕士研究生毕业后留校任教。

1997年考取北京体育大学体育教育训练学博士生，2000年6月获教育学博士学位，是我国培养的第一位篮球专业方向的博士。

2002年9月至2003年1月赴美国新英格兰大学作访问学者。

现任首都体育学院教授、硕士生导师。

曾任北京体育师范学院党委办公室副主任、中心实验室主任、北京市运动机能评定与技术分析重点实验室副主任。

1992年以来，先后主持和参加多项国家级、省部级课题的研究及全国统编教材的编写，出版著作6部，译著4部，在国内体育核心期刊发表了50多篇学术论文，并有多篇论文在各级学术报告会上获奖。

## <<篮球基本技战术与训练>>

### 书籍目录

第一部分 篮球基本技术与训练第一章 运球第二章 传球第三章 投篮第四章 抢篮板球第五章 进攻训练第六章 防守训练第七章 全队训练第八章 灵活性与体能训练第二部分 篮球战术与训练第九章 进攻战术与训练第十章 防守战术与训练第十一章 紧逼防守战术与训练第十二章 破紧逼防守第十三章 特殊情况下的战术配合

## <<篮球基本技战术与训练>>

### 章节摘录

插图：可以分成两组按此方法进行投篮比赛，每组一个球篮。

规定时间内投中多的或先达到规定进球数量的队为胜。

初级水平：每队只拿一个球，以减慢练习的速度。

对于初级水平，投篮位置应根据队员具体情况选择离篮筐适当的距离范围。

如在罚球线内一步或者两步距离。

对于初级水平，应该强调形成规范的投篮技术动作。

不要形成掷球动作，重复正确的投篮动作是至关重要。

高级水平：接球后先做跨步或投篮假动作。

然后运球急停投篮。

能投3分的队员在切入后可以在3分线外投篮。

## <<篮球基本技战术与训练>>

### 编辑推荐

《篮球基本技战术与训练》是由克林顿·阿德金斯编著的。

<<篮球基本技战术与训练>>

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>