第一图书网, tushu007.com

# <<篮球>>

## 图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787564408022

10位ISBN编号：7564408022

出版时间：2012-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：林　主编

页数：184

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

1891年12月初在美国马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校（后为春田学院），由该校体育教师詹姆斯·奈史密斯博士发明，当.年的篮球规则只有13条。

1893年，才形成近似现代的篮板、球、篮圈和篮网。
最初的篮球比赛，对上场人数、场地大小，比赛时间均无严格限制。
只需双方参加比赛的人数必须相等。

1904年在第3届奥林匹克运动会上第一次进行了篮球表演赛。

1908年美国制定了全国统一的篮球规则，并有多种文字出版，发行于全世界，这样，篮球运动逐渐传遍美洲、欧洲和亚洲，成为一项世界性运动项目。

20世纪，篮球运动流传到欧洲。
1950年举行首届世界篮球锦标赛，1953年起举行世界女子篮球锦标赛。

1936年第11届奥运会将男子篮球列为正式比赛项目，并统一了世界篮球竞赛规则。

篮球运动是1896年前后由天津中华基督教青年会传入中国的，随后在北京、上海基督教青年会里也有了此项活动。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

基础篇
一、篮球场地
二、比赛规则
三、熟悉球性
技术篇
一、移动
（一）跑动
（二）急停
（三）转身
（四）跨步
（五）滑步
（六）交叉步
（七）攻击步
二、运球
（一）高低运球
（二）变速运球
（三）体前变向换手运球
（四）背后运球
（五）运球后转身
（六）胯下运球
三、传球
（一）基本持球动作
（二）双手胸前传球
（三）双手反弹传球
（四）双手头上传球
（五）单手胸前传球
（六）单手肩上传球
（七）单手体侧传球
四、接球
（一）双手胸前接球
（二）单手领接球
（三）接反弹传球
（四）接球--急停
（五）移动接球
五、投篮
（一）基本姿势
（二）投篮四要素
（三）原地单手投篮
（四）原地双手投篮
（五）跳起投篮
（六）行进间投篮
六、持球突破
（一）顺步突破
（二）交叉步突破
（三）后转身突破

第一图书网, tushu007.com



（四）前转身摆脱投篮
（五）跳步急停突破
（六）抢步急停突破
（七）高低运球突破
七、假动作
（一）进攻假动作
（二）防守假动作
八、篮下进攻
（一）篮下进攻七大要素
（二）控制球
（三）抢位
（四）篮下进攻的投篮技术
九、防守技术
（一）防守者
（二）防守者的身体空当
（三）防守运球队员
（四）防守投篮队员
（五）抢篮板球

## 章节摘录

版权页：插图：二、比赛规则篮球比赛由两支球队进行比赛。
每支球队由5名场上队员和最多5名替补队员组成。
每支球队争取尽可能多的进球，并且阻止对方球队进球得分。
在比赛中每次进球计2分如果从远离625米的3分线外投篮进球则计3分。
罚球时每进一球的结果是计1分。
篮球比赛的获胜者是在比赛结束时得分多的球队。
在出现比分相同的情况时，比赛将被延长进行时间为每次5分钟的加时赛，直至决出胜负。
通常的比赛时司为4×10分钟的净时间，也就是说，在比赛暂时停止时要停表。
持球进攻的球队必须在24秒钟之内投篮。
为了获得一个好的投篮位置，运动员可以运球和传球。
您必须注意两个重要的规则：犯规规则禁止了所有与对方球员的身体接触.犯规规则规定不允许用手臂和腿对对方球员进行拉、推、撞和阻挡。
但是，在受限制的空司内进行如此快速的比赛根本无法完全避免身体的接触。
只有当偶然的身体接触侵犯了对方球员时才会被判为犯规，犯规被记录在比赛统计表上。
一名运动员在5次犯规之后必须离开比赛，但是允许通过替补队员进行换人，假如一名运动员在投篮时被犯规，只要这次投篮没有进球，就要判给这名运动员两次罚球（当运动员在3分线后进行投篮时，甚至是进行3次罚球）：如果被犯规的运动员当时没有进行投篮，则他的球队发界外球.或者当对方球队在这一节比赛中的犯规次数已经超过4次时，那么就马上进行两次罚球。

## 编辑推荐

《篮球》是看图跟我学丛书之一。

第一图书网, tushu007.com



## 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