

<<实用篮球训练300例>>

图书基本信息

书名：<<实用篮球训练300例>>

13位ISBN编号：9787811004830

10位ISBN编号：7811004836

出版时间：2006-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王晓东

页数：277

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>

## <<实用篮球训练300例>>

### 前言

球运动训练是竞技能力的提高过程。

在这个过程中，教练员要根据运动项目的特点及其发展趋势，遵循教育及教学训练的原则，运用科学的训练方法和手段，对运动员的身体、技术、战术、心理、智力和恢复进行有计划的教育和训练，为在比赛中创造运动成绩作充分的准备。

在训练过程中，科学实用的训练教材是训练工作取得成功的前提条件。

多年来，广大篮球理论工作者撰写了许多篮球训练教材，为促进我国篮球事业的发展起了积极的作用。

然而，篮球运动飞速发展的新形势对篮球训练教材的系统性、实用性和前沿性提出了更高的要求，编写一部系统性的篮球科学训练教材，成为适应形势发展的迫切要求。

有鉴于此，本书力求在以下三个方面有所突破。

本书涵盖了篮球体能、控制球、投篮、传球、篮板球、界外球和防守等七大部分的训练内容，每部分都配备了数十例乃至上百例训练方法供教练员选用。

虽不能说“一书在手，训练有方”，但本书确能给篮球训练工作提供系统性的参考。

## <<实用篮球训练300例>>

### 内容概要

《实用篮球训练300例》涵盖了篮球体能、控制球、投篮、传球、篮板球、界外球和防守等七大部分的训练内容，内容详尽介绍具体，从热身运动开始，每个步骤都介绍的非常详实，把每个动作都做了分解性的解释，每部分都配备了数十乃至上百例训练方法供教练员选用。

## &lt;&lt;实用篮球训练300例&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 体能训练第一节 热身运动练习1 侧开立压腿练习2 侧开立下压练习3 弓箭步侧压练习4 韧带拉伸练习5 坐式腹股沟拉伸练习6 仰卧单膝及胸拉伸练习7 仰卧大腿后肌群拉伸练习8 交叉拉伸练习9 侧臀肌拉伸练习10 交叠拉伸练习11 前弓步练习12 直立拉伸股四头肌练习13 直立拉伸腓肠肌练习14 侧踢腿练习15 前后踢腿练习16 小步跑练习17 高抬腿跑练习18 车轮跑练习19 后踢臀跑练习20 交叉步移动练习21 坐压练习22 后退跑练习23 单腿压胸练习24 仰卧压膝练习25 侧压膝练习26 单腿拉伸练习27 梨状肌拉伸练习28 被动交叉拉伸练习29 蝶状拉伸练习30 单腿股四头肌拉伸练习31 胸肌拉伸练习32 双肩及二头肌拉伸第二节 力量训练练习33 屈腿悬垂举腿练习34 直腿悬垂举腿练习35 屈膝举腿仰卧起坐练习36 屈膝仰卧起坐练习37 仰卧起坐练习38 举腿转体仰卧起坐练习39 屈膝转体仰卧起坐练习40 直膝举腿仰卧起坐练习41 仰卧收腹举腿练习42 仰卧静姿两头起练习43 仰卧直腿提髋练习44 下蹲练习45 侧身起练习46 仰卧后抬腿练习47 膝上高翻练习48 窄握提肘拉练习49 高翻练习50 仰卧蹬腿练习51 踏板练习练习52 前弓步练习53 侧弓步练习54 腿部伸展练习55 站立单腿屈练习56 器械内收肌练习练习57 器械外展肌练习练习58 直立提踵练习59 俯卧挺身练习60 直腿拉练习61 平躺卧推杠铃练习62 斜板卧推哑铃练习63 实力推练习64 坐推练习65 三头肌下压练习66 平躺伸前臂练习67 双杠臂屈撑练习68 引体向上(颈后宽握)练习69 引体向上(体前中握)练习70 宽握颈后坐拉练习71 窄握体前坐拉练习72 坐提拉练习73 哑铃侧提拉练习74 器械扩胸练习75 哑铃提肘练习76 杠铃提肘练习77 坐式哑铃臂屈伸练习78 立式杠铃臂屈伸练习79 坐式哑铃侧平举第三节 弹跳力训练练习80 摸篮圈练习81 横跳箱练习82 收腹跳练习83 前后障碍跳练习84 两侧障碍跳练习85 跳深练习86 侧跳深练习87 跳深接跳投练习88 抛实心球练习89 蹲掷实心球第四节 灵活性训练练习90 全场变向跑练习91 星型跑练习92 绕场跳绳练习93 对墙传接反弹球练习94 轮转跑练习95 趣味轮转跑练习96 变向侧滑步练习97 移动练习98 四角热身练习99 4分钟传球上篮、投篮练习100 争抢球第二章 控制球练习练习101 控制球练习练习102 运球8字绕腿练习练习103 体前和背后变向运球练习104 运球绕障碍物练习105 打球练习106 打鱼练习练习107 “之”字形运球攻防练习108 全场控制球及防守练习109 双手运两球接力比赛练习110 “争王”游戏练习111 “淘汰式”抢球第三章 传球训练练习112 无对抗的传球练习113 三人“8”字形行进间传球练习114 快攻中的单肩上传球练习115 居中策应传球练习116 多球传接球练习117 结合直线跑的传接球练习练习118 结合快攻上篮的六角传接球练习119 侧身“S”形跑往返传接球练习练习120 结合长传跟进的二人传接球练习练习121 插中交叉推进上篮的二人传接球练习122 三角形跑动的传接球练习123 突破分球的三人传接球练习124 插中接应的四角传接球练习练习125 “8”字形连续传球快攻练习126 二攻一练习127 移动中连续传接球练习128 三对三夹击与反夹击练习129 四角传球练习练习130 四角交叉传球第四章 投篮训练练习131 两个球的投篮练习132 计时投篮练习133 面对防守运球投篮练习134 9点投篮练习135 55秒快速投篮练习136 掩护投篮练习137 全队3球投篮练习138 突破分球--2分钟投篮练习139 多点投篮练习140 沿3分线连续投篮练习141 高强度投篮练习142 分组投篮练习143 计分罚球练习144 强化罚球练习145 30秒投篮练习146 追防与投篮练习147 绕障碍投篮练习148 发展投篮体能练习149 内外线掩护跳投练习150 三人三角进攻练习151 勾手投篮练习152 运球定点投篮第五章 防守训练练习153 5点移动练习154 快速侧向防守移动练习155 快速纵向脚步移动练习156 三角形滑步防守练习练习157 全场呼应练习练习158 限制手臂的防守移动练习159 一对一攻防练习160 随球转移调整防守位置练习161 夹击练习162 攻守转换时的防守练习163 保护限制区练习164 脚步移动夹击练习165 对向内线高吊传球的协防练习166 造成对手带球撞人练习167 阻挠向内线传球练习168 对拉空一侧进攻配合的防守练习169 一对一全场防守练习170 防进攻队员从强侧向弱侧切入练习171 协防练习172 防弱侧向强侧切入练习173 夹击与轮转防守练习174 强迫外线投篮练习175 防中锋接球练习176 防守高位中锋练习177 五对五对抗中防守中锋配合练习178 五对五防守中的二对二练习179 五对五防守中的三对三练习180 防守掩护练习181 掩护与防守练习182 切断掩护练习183 绕过战术练习184 从防掩护突然变“夹击”练习185 防守快速反应练习186 利用“挤过”防掩护配合练习187 防掩护的“穿过”配合练习188 协防练习189 向外

<<实用篮球训练300例>>

挤压与轮转换防练习190 换防、夹击及轮转练习191 跨出堵截与滑步换防练习192 防守低位掩护练习193 防守1--4进攻战术练习194 防守中锋底线的交叉掩护练习195 前后落位防守接紧逼防守练习练习196 有信号的三防三练习练习197 二防三接一防二练习练习198 连续三防三练习练习199 攻中有防的一防二练习200 加追防的快速三防三练习201 五对五攻守转换练习202 防底线掩护练习203 内线对空切的防守反应练习204 争抢篮板球与快攻反击练习205 制造夹击陷阱与轮转补防练习206 收缩与轮转式防守切人者练习207 球落场角的联防防守练习208 随球转移的反应与调位练习209 将球逼向特定区域的防守配合练习210 阻止突破的防守配合练习211 对外线掩护进攻的防守练习212 外围三防四练习练习213 全场二对二攻防练习练习214 三加一防四半场对抗练习215 全场四对四盯人紧逼练习216 得分后的紧逼练习217 防守二对三一练习218 攻转守全场区域紧逼战术练习219 在区域紧逼中设置“陷阱”练习220 三对二连续夹击练习练习221 边线夹击练习222 区域紧逼防守中的轮转换位第六章 抢篮板球第七章 界外球训练

## <<实用篮球训练300例>>

### 章节摘录

适当的热身运动是为球员训练和比赛做准备。

每次热身运动都应包括静力性和动力性伸展运动。

一次完整的篮球热身活动需要20-30分钟时间，并要经历三个阶段。

第一阶段是一般性的热身运动。

球员用5~10分钟的时间，可以通过慢跑、跳绳或艺术体操，使自己的身体发热，直至身体开始出汗。

第二阶段是全身性的伸展运动，用10~12分钟时间，使全身主要肌肉群得到拉伸。

第三个阶段包括动力性伸展运动、多种变向跑、原地的各种拉伸练习和专项移动练习。

经过5~7分钟的活动以后，球员已经为接下来的训练和比赛做好了充分的身体准备。

伸展运动的目的是扩大身体某个部位的活动范围。

伸展训练能帮助球员提高体能和速度，并缩短肌肉恢复时间，减少肌肉紧张度，使球员在心理上和生理上为训练和比赛做好准备。

伸展运动可以减少球员肌肉拉伤、肌腱扭伤或因肌肉疲劳而造成的其他损伤，还能减轻一般性的肌肉酸痛和痉挛。

<<实用篮球训练300例>>

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>