

<<篮球基础训练宝典>>

图书基本信息

书名：<<篮球基础训练宝典>>

13位ISBN编号：9787811007978

10位ISBN编号：7811007975

出版时间：2007-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：弗兰克·赖特

页数：127

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>

<<篮球基础训练宝典>>

前言

伴随电视传媒和信息技术的飞速发展，NBA在中国的推展战略日益深入，我们可以在第一时间同步欣赏到NBA比赛，加上我国本土的CBA职业联赛、CUBA和大超两个大学生联赛的稳步发展，以及姚明在NBA成功的示范效应，今天的中国，篮球影响力与日俱增，备受越来越多的人尤其是青少年的喜爱。

本书正是为了全面提高广大青少年篮球爱好者的基本技术，以及在比赛中的竞技能力而作。

全书共分八章，详细介绍了篮球运动基本技术的特点及其训练方法。

包括运球、传球、投篮、篮板球等攻防基本技术以及掩护战术配合；重点介绍了投篮技术的规范动作、易犯

<<篮球基础训练宝典>>

内容概要

《篮球基础训练宝典》写作的主要目的有两个：一是使投篮技术动作标准化并阐明正确的投篮方法；二是为广大运动员掌握进攻和防守技术提供全方位的指导。

坚持不懈的韧性是一个因素，向教练学习是一种公认的方法，但关键还是在于自己的主观能动性。

良好的职业道德和积极的态度也会影响运动员的能力。

如果你能结合以上几点要素于一身，你的投篮命中率将会大大提高。

对于一名掌握投篮基础的教练员来说，这一点在训练队员的过程中是一笔宝贵的财富。

在限制区外，大家普遍能够接受的投篮命中率是40%左右，但这个标准太低了，我认为应该达到60%

。通过合理的指导和训练，这个标准一定能够达到。

<<篮球基础训练宝典>>

书籍目录

译者序前言简介第一章 完美投篮的基础投篮投篮时对接触的理解投篮窗口跟随动作出手：从后面的角度看结束动作身体线投篮区域脚的位置弱侧投篮罚篮行进间上篮行进间上篮的投篮点跳投漏斗效应小勾手投篮投篮分析为什么要避免从篮圈正面上篮错误的投篮动作六个月的“终极”投篮训练计划第二章 学习如何传球传球技术基础传球技术头上假动作传球单手肩上传球右侧上步传球左侧上步传球贴耳传球围绕防守的贴耳传球第三章 控球技术及训练控制球基础控制球技术的练习方法中级控制球技术的练习方法高级练习第四章 运球和转身——摧毁防守的武器运球基础的转身移动转身移动的复合练习中锋移动技术第五章 防守防守平衡防守后撤步防守进攻队员滑步第六章 关键时刻的篮球技术第七章 制定一份详细有数的训练计划第八章 终极篮球运动员的力量训练计划

<<篮球基础训练宝典>>

章节摘录

注意观察投手的肘，它有稍微的弯曲，处在一个非常舒服的位置。

这个角度保证队员能够直接地看到篮圈。

投篮的手肘自然外展，处在一个舒服的位置上。

左手（辅助手）并不介入投篮，只是起到稳定球的作用，右手来完成投篮动作。

两肩应该正对篮圈。

球应持于前额上0.3米（1英尺）的位置。

肘部应该适当弯曲，处于一个比较舒服的位置。

肘部的位置一直是被教练们所争论的问题。

一方面，锁住肘，小臂垂直地面会使人很不舒服，也影响投篮时的伸臂、压腕和拨指；另一方面，如果肘外展的角度太大，会使投篮非常不稳定。

因此，肘稍微外展是较理想的。

持球于头上大约0.3米（1英尺）的位置，以使队员能够清楚地看到篮圈。

球举得越高越好。

不要持球于前额的后面，这样会带来不必要的肩部和前臂运动，影响投篮的准确性。

当队员疲劳以后，他们的出手点便会越来越低，从而导致投篮不中，但是由于疲劳使出手点降低是人的本能。

<<篮球基础训练宝典>>

编辑推荐

《篮球基础训练宝典》以通俗易懂的语言和丰富的彩色图解，循序渐进地指导青少年朋友掌握篮球运动的基本技术及其训练方法，点拨投篮技术的规范动作和易犯错误，帮助篮球爱好者攀上篮球运动高峰的阶梯！

<<篮球基础训练宝典>>

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>