

## <<中国青少年篮球训练教学大纲>>

### 图书基本信息

书名：<<中国青少年篮球训练教学大纲>>

13位ISBN编号：9787564411480

10位ISBN编号：7564411481

出版时间：2012-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：国家体育总局青少年体育司

页数：363

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>

## <<中国青少年篮球训练教学大纲>>

### 内容概要

《中国青少年篮球训练教学大纲》认真总结了历届篮球教学大纲的经验与不足，广泛吸收与借鉴国内外青少年训练的理念与信息资料，进行了新的整体规划与设计，思路清晰，结构合理，观点鲜明，理论层面和实践层面都具有新意，体现了以人为本，教育为先，全面科学，符合现代篮球运动的发展趋势，适合我国青少年篮球运动的实际，具有较强的指导意义。

## <<中国青少年篮球训练教学大纲>>

### 书籍目录

一、编制说明二、总则（一）项目特征及发展趋势（二）总体指导思想（三）总体目标（四）基本原则与基本方法（五）培养要求（六）技能发展特征三、理论基础（一）青少年生长发育的生理特征（二）青少年生长发育的遗传度与敏感期（三）青少年生长发育的心理特征（四）青少年篮球运动员常见伤病及预防（五）青少年身体训练的年龄特征四、阶段计划五、训练内容9~10岁年龄段的训练内容（一）基本功训练内容及要求（二）技术训练内容及要求（三）战术训练内容及要求（四）身体训练内容及要求（五）心理训练内容及要求（六）理论教育内容及要求11~12岁年龄段的训练内容（一）基本功训练内容及要求（二）技术训练内容及要求（三）战术训练内容及要求（四）身体训练内容及要求（五）心理训练内容及要求（六）理论教育内容及要求13~14岁年龄段的训练内容（一）基本功训练内容及要求（二）技术训练内容及要求（三）战术训练内容及要求（四）身体训练内容及要求（五）心理训练内容及要求（六）理论教育内容及要求15~16岁年龄段的训练内容（一）基本功训练内容及要求（二）技术训练内容及要求（三）战术训练内容及要求（四）身体训练内容及要求（五）心理训练内容及要求（六）理论教育内容及要求17~18岁年龄段的训练内容（一）基本功训练内容及要求（二）位置技术训练内容及要求（三）战术训练内容及要求（四）身体训练内容及要求六、测试指标七、测试方法八、评价标准九、竞赛管理十、选材.....附件

## <<中国青少年篮球训练教学大纲>>

### 章节摘录

(三) 赛区裁判工作内容概要 (1) 检查场地器材准备情况, 包括考核测验所需要的器材设备及各种记录表格。

(2) 联席会抽签, 确定各队测验序号。

(3) 按混合编组进行测验编排 (即每队同一号码的队员为一组)。

(4) 身体素质与基本技术测验工作。

(5) 技术评定工作 (与测验同步进行)。

(6) 临场裁判工作。

(7) 计算总成绩。

(8) 赛区工作总结。

(四) 基本技术评定细则 (1) 赛前技评裁判长要组织技评裁判员认真学习大纲的有关内容, 熟悉技评项目的动作结构、评分标准、易犯错误及扣分分值。

(2) 对前几名运动员的技评评分, 技评裁判可以磋商, 以便更好地统一尺度, 之后应各自独立打分。

(3) 技术评定采用五级评分方法, 要求技评裁判首先必须熟悉技术评定的评级标准, 准确区分受测运动员的得分等级, 测试之后再计算成绩。

(4) 技评裁判在等级评定过程中, 即可以采用环节扣分, 也可以采用细节扣分。环节扣分必须与等级评分相一致, 细节扣分应该在等级评分之内。

(5) 由于基本技术评定是与达标测验同步进行, 并根据不同的权重计算成绩。因此, 工作中要及时沟通, 保证测验和技评的顺利完成。

(五) 防守战术犯规 (1) 在前两节比赛, 某队由攻转守时, 不能撤回后场进行半场盯人或联防防守, 而必须采用全场紧逼防守 (包括全场人盯人及全场区域紧逼防守) (2) 在全场紧逼防守中, 要采取以球为中心的“球一人一区一篮”统筹兼顾集体防守方法, 对持球队员防守要近、要紧, 始终保持一臂左右的防守距离, 并有追堵、封抢和夹击的实际动作; 对无球队员可拉大防守距离以少防多, 随时准备补防、夹击和断球; 对进攻采用一个后卫在后场控球或突破、其他4人迅速快下到前场的策略, 守方不得采用一个跟一个的“贴膏药”式的防守, 而应采用区域紧逼防守, 用两个人紧逼或夹击持球的进攻队员、三个人控制无球进攻队员, 这样, 不仅遵循了特殊防守战术的要求, 还会取得良好的战术效果。

.....

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>