

<<现代篮球训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代篮球训练方法>>

13位ISBN编号：9787811005127

10位ISBN编号：7811005123

出版时间：2006-5

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：许博

页数：276

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>

<<现代篮球训练方法>>

内容概要

《现代篮球训练方法：训练方法1400例》主要介绍篮球技术训练、篮球战术训练、综合性训练、篮球运动员的专项身体素质训练。

<<现代篮球训练方法>>

书籍目录

第一章 篮球技术训练 第一节 移动技术训练 一、起动 二、各种跑 三、急停 四、转身 五、滑步 六、跳 七、碎步 八、交叉步 九、攻击步 十、各种移动技术动作的综合练习 第二节 传接球技术训练 一、原地传接球 二、行进间传接球 三、配合传接球 四、扩大视野的传接球 五、对抗性传接球 第三节 运球技术训练 一、原地运球 二、行进间运球 三、各种运球、突破组合练习 四、运球与对抗性练习 第四节 投篮技术训练 一、原地投篮 二、行进间投篮 三、跳起投篮 第五节 抢篮板球技术训练 一、队员抢位 二、对抗中运用抢篮板球技术 第六节 持球突破技术训练 一、原地持球突破 二、突破与其他技术结合 第七节 个人防守 一、防守无球队员 二、防守有球队员 三、抢、打、断球 四、中锋技术 第二章 篮球战术训练 第一节 快攻战术与防守快攻战术训练 一、快攻战术 二、防守快攻 第二节 战术基础配合 一、进攻基础配合 二、防守基础配合 第三章 综合性训练 第一节 脚步动作的综合性练习 一、跑动的综合性脚步动作练习 二、结合转身的综合性脚步练习 三、结合快攻的综合性脚步练习 四、结合防守的综合性脚步练习 五、结合进攻的综合性脚步练习 第二节 传接球技术的综合性练习 一、跑动的综合性传接球练习 二、结合快攻推进的综合性传接球练习 三、结合快攻的综合性传接球练习 四、结合长传跟进的综合性传接球练习 五、结合掩护、策应配合的综合性传接球练习 六、结合专项身体训练的综合性传接球练习 第三节 运球技术的综合性练习 一、结合变向、转身的多种运球技术 二、结合运球突破的综合性练习 三、结合策应、掩护的综合性运球练习 四、结合传接球的综合性运球练习 第四节 结合投篮技术的综合性练习 一、结合运、传球的投篮练习 二、结合传切、突分的投篮练习 三、结合掩护的投篮练习 四、结合策应的投篮练习 五、结合不同进攻位置的投篮练习 第五节 结合攻守转换的综合性练习 一、结合攻转守脚步的综合性练习 二、结合运防攻转守的综合性练习 三、结合篮板球攻转守的综合性练习 第四章 篮球运动员的专项身体素质训练 第一节 篮球专项力量素质训练 一、力量训练注意事项 二、发展力量的练习方法 第二节 篮球专项速度素质训练 一、速度训练注意事项 二、发展速度的练习方法 三、发展专项速度的练习方法 第三节 篮球专项弹跳素质训练 一、弹跳训练注意事项 二、发展弹跳的练习方法 第四节 篮球专项耐力素质训练 一、耐久力训练注意事项 二、发展耐久力的练习方法 第五节 篮球专项灵敏素质训练 一、灵敏训练注意事项 二、发展灵敏的练习方法 第六节 篮球专项柔韧素质训练 一、柔韧训练注意事项 二、发展柔韧的练习方法 参考文献

<<现代篮球训练方法>>

编辑推荐

本书为各种类型、各种等级的篮球队进行各种形式的训练，提供1400例训练方法。
本书内容包括技术训练、战术训练、综合训练和提高与篮球运动员有关的某些身体素质的训练方法。
全书体系完整，层次清楚，观点新颖，内容丰富，供读者参考学习。

<<现代篮球训练方法>>

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>