

《手球》

图书基本信息

书名：《手球》

13位ISBN编号：9787501516988

10位ISBN编号：7501516987

出版时间：1998-07

出版社：知识出版社

页数：142

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

内容概要

内容提要

手球运动是一项综合篮球和足球的用手打球的球类运动。手球运动由奔跑、跳跃和投掷等动作通过战术组合而成，能促进人的身心健康及身体素质的全面发展，同时能培养运动员团结一致、协同作战的作风。本文介绍了手球运动的产生、发展，手球场地、裁判及规则，详细讲解了各种射门、传接球、运球、突破、防守技术及练习方法，图文并茂，知识性强。手球运动场地设备简单，技术容易掌握，特别适合广大青少年朋友。希望你们能加入到手球运动的行列，为提高我国手球运动水平做贡献。

书籍目录

目录

一、手球运动简介

- 1.手球运动的起源与发展
- 2.我国手球运动发展概况
- 3.世界手球运动发展趋势
- 4.手球运动的特点与价值

二、持球、移动及练习方法

1.持球

2.移动

3.移动练习

三、射门技术

1.原地射门的技术动作及要领

2.跳起射门的技术动作及要领

3.跑动射门的技术动作及要领

4.射门练习方法

四、传接球技术

1.传球技术

2.接球技术

3.传、接球技术的练习方法

五、运球技术及练习方法

1.运球的基本技术动作

2.运球技术的运用

3.运球的练习方法

六、突破技术及练习方法

1.手球突破技术种类

2.突破技术训练和练习方法

七、个人防守技术

1.防守对手

2.封、打、断球技术

3.个人防守技术的练习方法

八、守门员技术

1.守门员基本技术

2.守门员的练习方法

九、手球场地、裁判及规则

1.手球场地

2.竞赛裁判法及规则

《手球》

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：www.tushu111.com