

《手球》

图书基本信息

书名：《手球》

13位ISBN编号：9787546323855

10位ISBN编号：7546323851

出版时间：2010-3

出版社：赵亮、洪海潇、王广 吉林出版集团有限责任公司 (2010-03出版)

页数：122

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

《手球》

内容概要

《手球》顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

《手球》

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地、器材和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 010第二节 运动价值 / 014第三节 运动保护 / 019第三章 基本技术第一节 进攻技术 / 030第二节 防守技术 / 079第四章 基础战术第一节 小组战术 / 098第二节 全队进攻战术 / 105第三节 防守反击与快攻战术 / 108第四节 任意球进攻与防守任意球战术 / 110第五节 守门员战术 / 113第五章 基本规则第一节 比赛方法 / 118第一节 裁判方法 / 119

《手球》

章节摘录

版权页：插图：

《手球》

编辑推荐

《手球》是全民健身项目指导用书之一。

《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