

《篮球》

图书基本信息

书名：《篮球》

13位ISBN编号：9787811008982

10位ISBN编号：781100898X

出版时间：2008-4

出版社：翰讷思·诺伊曼、花勇民、葛艳芳 北京体育大学 (2008-04出版)

作者：翰讷思·诺伊曼

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《篮球》

内容概要

《篮球:从入门到实战》旨在为所有篮球爱好者（可能是运动员、教师、教练员或者是观众）提供对于发展竞技能力方面非常有价值的提示，扩充他们对于这项体育运动项目的信息。如果把篮球运动作为一项竞技体育项目来参加，这对运动员在技术、战术和基本身体素质（速度、力量、耐力和柔韧素质）方面提出了高的要求。

书籍目录

前言用具运动衫和运动裤训练服运动鞋比赛场地——比赛器材比赛观点——比赛规则专业术语——符号专业术语的解释使用符号图示的说明技术篮球运动基本姿势防守基本姿势接球双手胸前传球双手胸前传球和接球练习形式双手头上传球双手反弹传球单手传球单肩上传球练习行进间双手胸前传球行进间传球的练习运球运球练习1对1运球1对1练习体前换手变向运球右手运球换到左手运球体前换手变向运球练习接球急停或者运球急停跨步急停和跨步练习运球开始篮球比赛中的投篮原地投篮原地投篮练习行进间投篮行进间投篮练习传球行进间投篮传球行进间投篮练习跳起投篮原地跳起投篮运球急停跳起投篮跳起投篮练习投篮变化勾手投篮右手勾手投篮假动作（虚晃）抢篮板球抢篮板球练习防守技术防守运球队员防守运球队员的脚步动作练习脚步动作：滑步脚步动作练习防守投篮队员战术人盯人防守区域联防站位练习进攻人盯人防守掩护进攻人盯人防守练习后掩护交叉掩护后掩护和交叉掩护练习进攻区域联防进攻区域联防练习快攻球的推进球的推进练习防快攻防快攻练习人盯人防守时单个防守队员行为挡拆掩护防守特殊形式进攻防守特殊形式训练训练组织训练组织的原则训练计划编制训练单元计划的窍门准备期训练单元举例比赛期训练单元举例

《篮球》

编辑推荐

《篮球:从入门到实战》介绍了篮球的用具、技术、战术、训练等。

精彩短评

- 1、简洁明了一学就会！
- 2、儿子喜欢得不得了，确实不错

《篮球》

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