

《青少年篮球训练110法》

图书基本信息

书名：《青少年篮球训练110法》

13位ISBN编号：9787500925330

10位ISBN编号：7500925336

出版时间：2004-1

出版社：人民体育出版社

作者：裴博儒

页数：283

译者：张云涛

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

《青少年篮球训练110法》

内容概要

本书为技术日趋完善提供了无限良机。每个练习，只以某种手段突出培养某个特定的技术，直至学为止，绝大多数练习是从最基础的个人基本功开始，随之再配以中级水平为对象的所需练习。它们是循序渐近的，目的是为适应从娃娃队到大学队不同水平的需要。

本书介绍了110个练习内容，每个练习都有序号及名称，并指明是供个人练习用、集体练习用或两者兼顾，这些练习也是遵循选简后繁的原则。

《青少年篮球训练110法》

作者简介

裴博儒教练于1965年获田纳西大学硕士学位,从事青少年的篮球教练工作已三十余年,他可称是这项运动的最好的导师之一。

裴教练在37年的教练员经历中取得36个胜季的好成绩,并被全国中学生教练员联盟授予年度最佳教练员奖。

退休后,裴教练以讲学和著术的方式继续传授经验。他曾在美国、加拿大、墨西哥和欧洲举办的一些重要的讲习班上作报告,并在报纸和杂志上发表文章。另外,还撰写了很多篮运动的专著,由美国Humam Kinetics于1996年出版的《篮球策应技术与训练》即为知名著作之一。

另一名作裴派特是裴博儒教练员的儿子,也是一位相当出色的篮球教练员。他现在执教于北卡罗林那州伊丽沙白市的西北中学,并担任篮球队的主教练。裴派特在担任11年的大学、中学的教练员生涯中,战绩喜人,在他担任中学教练员任期内,不仅使两个每战皆北的球队扭输为赢,而且还把他们带入了总决赛。

《青少年篮球训练110法》

书籍目录

练习内容总览表前言图例第一总部分 进攻技术与训练 第一章 平衡、爆发性与灵活性 第二章 平衡与脚步动作 第三章 控制支配球 第四章 急停与转身 第五章 传接球 第六章 切入 第七章 传球与切入 第八章 掩护 第九章 拼抢篮板球 第十章 投篮 第十一章 策应 第十二章 外围队员 第十三章 全队进攻第二部分 防守技术与训练 第十四章 基本姿势与脚步动作 第十五章 个人防守移动 第十六章 全队防守移动 第十七章 全队防守 附：制定训练计划

《青少年篮球训练110法》

精彩短评

1、最好再配一个合理的总训练计划就更完美了

《青少年篮球训练110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:www.tushu111.com