

<<篮球技术指导>>

图书基本信息

书名：<<篮球技术指导>>

13位ISBN编号：9787500919179

10位ISBN编号：7500919174

出版时间：2000-02-01

出版时间：人民体育出版社

作者：马克·范希尔

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>

## <<篮球技术指导>>

### 内容概要

场上一分钟，场下十年功。

运动员须先学习篮球的基本技术，经过大量的练习，长时间训练，且对每一动作细节都不放过，他在场上的表现才能让人看起来赏心悦目。

不断地提高这些基本的运球、传球和投篮技术，使之达到尽善尽美，这对任何一级水平的运动员来说都是非常必要的。

本书将告诉你要提高技术水平都有哪些基本要求。

但请记住：只有练习、练习、再练习，你才能成为一名优秀的运动员。

本书前言

<<篮球技术指导>>

书籍目录

- 1.前言
- 2.控球技术
- 3.传球技术
- 4.投篮技术
- 5.位置技术
- 6.配合技术
- 7.抢篮板球技术
- 8.防守技术
- 9.体能训练
- 10.规则介绍
- 11.专用术语

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>