

<<篮球对抗技术>>

图书基本信息

书名：<<篮球对抗技术>>

13位ISBN编号：9787500920878

10位ISBN编号：7500920873

出版时间：2001-11-1

出版时间：中国画报出版社

作者：于振锋,柳永青

页数：286

字数：200000

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>

<<篮球对抗技术>>

内容概要

《篮球对抗技术》一书其目的是强化、丰富、完善、发展、创新我国对抗技术训练理论、方法和手段，进一步推动我国篮球技术质量和篮球整体比赛水平的提高。

<<篮球对抗技术>>

书籍目录

第一篇 篮球运动的对抗规律与对抗技术 第一章 篮球对抗规律的反映与表现 一、无球队员间的攻防对抗 二、持球队员与防持球队员间的对抗 三、争夺攻、防篮板球的对抗 第二章 对抗是现代篮球比赛的特点 一、高度与速度统一 二、身体与技术结合 三、进攻、防守、篮板球三者平衡 四、全面与特长互衬 五、智力、意志与技术统一 第三章 篮球对抗技术的演变与发展 一、篮球攻防技术与攻防对抗技术 二、影响篮球攻防对抗技术发展的几个因素 第四章 对抗技术的基础 一、关于基本功 二、关于篮球基本功 三、篮球基本功的内容 第五章 对抗技术动作的特点 一、大多是两个单一基本动作组成 二、在对抗中产生、演变和发展 三、是队员形成个人特长的前提 四、对抗技术动作在运用中的特点 第二篇 有球对抗 第六章 有球对抗的目的任务 一、有球队员的进攻任务 二、防有球队员的目的与任务 (一) 防有球队员的目的 (二) 防有球队员的任务 (三) 防有球队员的原则 第七章 有球对抗的基本动作方法 一、传球 二、运球 三、投篮 四、持球突破 五、防有球队员的动作方法 第八章 有球对抗技术的运用要点 第九章 有球对抗技术动作的运用和变化 第三篇 无球对抗 第十章 无球对抗的目的任务 第十一章 无球对抗技术的动作方法 第十二章 无球对抗技术运用要点 第十三章 无球对抗技术在实践中的运用和变化 第四篇 抢篮板球对抗 第十四章 争抢篮板球的作用和任务 第十五章 抢篮板球的技术运用 第五篇 对抗技术教学与训练 第十六章 对抗技术教学训练概述 第十七章 对抗技术教学训练

<<篮球对抗技术>>

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>