

<<论篮球防守>>

图书基本信息

书名：<<论篮球防守>>

13位ISBN编号：9787500931416

10位ISBN编号：7500931417

出版时间：2007-5

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：赫伯·布朗

页数：211

译者：孙欢

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>

<<论篮球防守>>

内容概要

《论篮球防守：提高防守能力的要点、技术和练习》亚特兰大鹰队助理教练赫伯·布朗给大家传递这样一个信息——防守决定胜负。

40年的执教经验使布朗清楚地认识到这一点。

2004年，他帮助底特律活塞队通过防守击败了强大的湖人队，捧起了NBA年度总冠军奖杯。

赫伯·布朗的防守理念经受了时间的考验，相信这些理念也将帮助你的球队获胜。

<<论篮球防守>>

作者简介

作者：(美)赫伯·布朗 译者：孙欢

<<论篮球防守>>

书籍目录

第一章 防守指导理念第二章 防守是制胜法宝第三章 主教练与运动员、助理教练和球队工作人员的交流第四章 防守清单：每天必强调的重点第五章 指导方法：练习第六章 防守原则和抢篮板球第七章 个人防守、全队防守和练习第八章 防守挡拆第九章 针对个别战术的防守第十章 夹击第十一章 攻守转换练习第十二章 联防、紧逼和混合防守第十三章 特殊情况下的防守第十四章 收集情报第十五章 富有创意的练习第十六章 总结附录 动起来吧：热身运动作者简介鸣谢

<<论篮球防守>>

编辑推荐

《论篮球防守:提高防守能力的要点、技术和练习》展示的照片均由NBA著名球员提供。赫伯·布朗在"防守是制胜法宝"一章中列出几十条练习的要点和图示。其中包括:攻守转换、争抢篮板球、造失误、防快攻、防突破、造成对方混乱。附录:底特律活塞队体能教练员兼理疗师阿内·坎德尔所特别设计的热身运动。

<<论篮球防守>>

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>