

<<专家教你打篮球（上下）>>

图书基本信息

书名：<<专家教你打篮球（上下）>>

13位ISBN编号：9787539026312

10位ISBN编号：7539026316

出版时间：2005-5

出版时间：江西科技出版社

作者：王建勋

页数：124

字数：100000

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>

<<专家教你打篮球（上下）>>

内容概要

这是一本专为篮球爱好者，特别是为初学者写的书。

作者是多年教授篮球课的大学教授，以自己丰富的经验和体会，从基础知识入手，用优秀运动员作标准示范，用一学就会，轻松快乐的方法将篮球规则，攻防技术和持球、运球、传球、投篮等各种技术要领，全教授给你。

每一项内容都有易学、易练等方法和步骤，力求简明，容易掌握，便于应用，突出知识性、实用性、趣味性—是你通往篮球高手的好帮手。

本书分为知识篇、技术篇、教学篇三部分。

有图示三百多例，照片一百余张。

内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性。

掌握本书介绍的基本技术与知识，是广大篮球爱好者攀上篮球运动高峰的阶梯，且是高级运动人才培养的必经之路。

<<专家教你打篮球（上下）>>

书籍目录

上：知识篇篮球运动简介、锻炼价值 篮球运动简介 篮球运动的锻炼价值篮球运动的起源与发展世界重大篮球赛事简介篮球球场的规格及器材 篮球球场的规格 篮球运动的器材NBA（美国职业篮球联盟）篮球场规格篮球比赛中的主要规则 比赛时间、比分相等和决胜期 违例 队员正在做投篮动作 执行罚球 犯规 暂停 替换 裁判员手势技术篇篮球技术 脚步动作（移动） 传、接球 投篮 运球 持球突破 个人防守 抢篮板球技术下：技术篇 篮球比赛中常用的进攻战术基础配合 篮球比赛中常用的防守战术基础配合 快攻战术 防守快攻战术 半场紧逼人盯人防守战术 进攻半场紧逼人盯人防守战术 “2-3”区域联防战术 进攻“2-3”区域联防教学篇 基本技术练习 脚步移动练习方法 球性练习——传接球练习方法 运球练习方法 持球突破技术的练习方法 投篮技术的练习方法 防守技术的练习方法 抢篮板球技术的练习方法 篮球基本战术的练习 篮球比赛中常用的进攻战术基础配合练习方法 篮球比赛中常用的防守战术基础配合练习方法 快攻战术练习方法 防守快攻的练习方法 半场紧逼人盯人防守的练习 防无球队员接球的练习方法 防有球队员的练习方法 结合实践防守配合的练习方法 进攻半场紧逼人盯人的练习 “2-3”区域联防战术的练习 进攻“2-3”区域联防战术的练习

<<专家教你打篮球（上下）>>

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>