

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787564405175

10位ISBN编号：7564405171

出版时间：2010-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：《超级运动营丛书》编委会 编

页数：192

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>>

内容概要

本书是“超级运动营丛书”之一，主要对篮球运动的基础知识作了介绍，具体内容包括运球、传球、接球、持球突破、篮下进攻、防守技术、假动作等。
该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<篮球>>

书籍目录

基础篇 一、篮球场地 二、比赛规收 三、熟悉球性技术篇 一、移动 (一)跑动 (二)急停 (三)转身 (四)跨步 (五)滑步 (六)交叉步 (七)攻击步 二、运球 (一)高低运球 (二)变速运球 (三)体前变向换手运球 (四)背后运球 (五)运球后转身 (六)胯下运球 三、传球 (一)基本持球动作 (二)双手胸前传球 (三)双手反弹传球 (四)双手头上传球 (五)单手胸前传球 (六)单肩上传球 (七)单身体侧传球 四、接球 (一)双手胸前接球 (二)单手领接球 (三)接反弹传球 (四)接球——急停 (五)移动接球 五、投篮 (一)基本姿势 (二)投篮四要素 (三)原地单手投篮 (四)原地双手投篮 (五)跳起投篮 (六)行进间投篮 六、持球突破 (一)顺步突破 (二)交叉步突破 (三)后转身突破 (四)前转身摆脱投篮 (五)跳步急停突破 (六)抢步急停突破 (七)高低运球突破 七、假动作 (一)进攻假动作 (二)防守假动作 八、篮下进攻 (一)篮下进攻七大要素 (二)控制球 (三)抢位 (四)篮下进攻的投篮技术 九、防守技术 (一)防守者 (二)防守者的身体空当 (三)防守运球队员 (四)防守投篮队员 (五)抢篮板球

<<篮球>>

章节摘录

插图：

<<篮球>>

编辑推荐

《篮球》是超级运动营丛书之一。

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>