## <<篮球基础与实战技巧>>

#### 图书基本信息

书名: <<篮球基础与实战技巧>>

13位ISBN编号:9787807056805

10位ISBN编号:7807056800

出版时间:2011-7

出版时间:成都时代

作者:邓全

页数:121

字数:160000

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

### <<篮球基础与实战技巧>>

#### 内容概要

本书内容包括三部分。

技术篇——个人基础技术:投篮、传接球、运球、护球、个人防守技巧、抢篮板球技术;个人实战技巧:摆脱、突破,移动方法;花式篮球技巧。

战术篇——基础配合战术:二打一战术,二打二战术;全队攻防战术:人盯人防守,区域联防, 进攻人盯人防守,进攻防。

知识篇——场地与球,竞赛规则,球员位置及职责,炫酷的篮球装备, NBA年度总冠军榜,NBA史上十大攻守兼备的球员,篮球专业术语,NBA历史最佳教练,激情四射的 拉拉队与球迷,篮球的起源与发展……

# <<篮球基础与实战技巧>>

#### 作者简介

邓全,FIBA(国际篮球联合会)高级教练,国家一级篮球裁判员。 专业体育学院篮球专业毕业,从事篮球教学10余年,教学经验丰富。

## <<篮球基础与实战技巧>>

#### 书籍目录

#### 理论篇

篮球——挥洒激情,放飞梦想

- 1.篮球的起源与发展
- 2.超级球星,星光熠熠
- 3.NBA历史最佳教练
- 4.激情四射的拉拉队与球迷
- 5.世界最著名的三大篮球赛事

最著名的超级联赛——NBA,奥运会篮球比赛,世界锦标赛

- 必须认知的篮球知识
  - 1.场地与球
  - 2.篮球竞赛规则要点
  - 3.球员位置及职责
  - 4.炫酷的篮球装备

#### 技术篇

#### 个人基础技术

- 1.热身运动
- 2.投篮
- 3.传接球
- 4.运球
- 5.护球
- 6.个人防守技巧
- 7.抢篮板球技术

#### 个人实战技术

- 1.摆脱、突破
- 2.移动

#### 战术篇

#### 基础配合战术

- 1.二打一战术
- 2.二打二战术

#### 全队攻防战术

- 1.人盯人防守
- 2.区域联防
- 3.进攻人盯人防守
- 4.进攻区域联防

#### 顶级球队的科学练习课程

投篮练习

传球练习

接球练习

运球练习

护球练习

防守练习

抢篮板练习

摆脱、突破练习

移动练习

#### 附录

## <<篮球基础与实战技巧>>

- 1.NBA年度总冠军榜
- 2.NBA历史上十大攻守兼备的球员
- 3.篮球专业术语
- 4.花式篮球欣赏

环腰绕圈 环头绕圈 "8"字形花式绕圈

# <<篮球基础与实战技巧>>

章节摘录

## <<篮球基础与实战技巧>>

#### 编辑推荐

《篮球基础与实战技巧(修订版)》讲述快速入门轻松掌握,现代世界超级运动。 金牌教练实用教程,专业指导,技术解析。

必备技战术知识,实用篮球标准教程;500帧全彩精美图片,祥尽展析技术细节;动作过程示意图标全程指引,细致入微的步骤讲解。

# <<篮球基础与实战技巧>>

#### 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