

<<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，详尽展析技术细节；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>