第一图书网, tushu007.com

<<篮球入门>>

图书基本信息

书名：<<篮球入门>>

13位ISBN编号：9787122141248

10位ISBN编号：7122141241

出版时间：2012-8

出版时间：化学工业出版社

作者：许博、余彬、吴大才 主编

页数：76

字数：60000

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

内容概要

本书将学习篮球的步骤分解为运球、移动、传接球、投篮、抢断球、突破和熟悉球性练习几个部分，编写内容和形式舍弃了纷繁复杂的长篇大论和枯燥乏味的呆板说教，各项技术均由真人演示，动作的来龙去脉逐个清晰解读。

作者简介

北京体育大学篮球专项教师，1999年推出的《篮球技巧图解》一书已经重印20次，深受广大篮球迷的喜爱。

书籍目录

一、运球技术
1. 高低运球
2. 换手运球
3. 胯下运球
4. 后转身运球
5. 背后运球
二、移动技术
1. 侧身跑
2. 急停
3. 跳步急停
4. 转身
5. 滑步
6. 后撤步
7. 跳
三、传接球技术
1. 持球方法
2. 双手胸前传球
3. 反弹传球
4. 长传球
5. 勾手传球
6. 双手胸前接球
7. 摆脱接球
四、投篮技术
1. 持球方法
2. 准备姿势
3. 持球的位置
4. 瞄篮
5. 投篮的弧度
6. 两个“L”形
7. 单手原地投篮
8. 双手胸前投篮
9. 行进间单手上篮
10. 急停跳投
11. 勾手投篮
12. 篮下突破反手上篮
五、抢断球技术
1. 抢球
2. 打球
3. 断球
4. 转身抢位接球
5. 篮下接球
六、突破技术
1. 交叉步突破
2. 顺步突破
3. 转身突破

七、熟悉球性练习
1. 双手过顶抛接球
2. 双手交替过顶抛接球
3. 双手体前互拨球
4. 环绕身体交接球
5. 八字绕环
6. 单手托球绕环
篮球竞赛要点
1. 比赛的要素
2. 比赛的时间
3. 比赛的得分
4. 违例
5. 犯规
6. 技术犯规
7. 裁判常用手势

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《名师出高图:篮球入门》是一本从头到尾都在“作秀”的篮球书，没有介绍起源发展，也没有堆砌专业名词，通篇只有1个篮球、2个专业运动员和300张演示图，想揭示给你的也只是姿势怎么摆才标准，动作怎么做才准确，篮球怎么玩才够酷的秘诀。
运球、移动、传接球、投篮、抢断球、突破，从原地到跑动、从个人到团队，想把这些如行云流水般展示于人前吗，按照书中专业模特的动作线路模仿下来，再勤加练习，就可以尽情享受无限趋近自己心中篮球偶像的快感。
即便你是第一次接触篮球，也不要紧，书中特别设置了熟悉球性练习的内容，让你跟篮球通过亲密接触而相互了解，为菜鸟变达人蓄积能量。
要知道即便是大牌球星，经常进行这样的基础性练习也是必不可少的。
裁判全真手势图解是《名师出高图:篮球入门》的收官之笔，在简要介绍了篮球竞赛要点后，小编特意请作者将篮球比赛中常用的动作手势展示给大家，有了这些看懂篮球比赛不再是难事。
“空中飞人”乔丹的23号在裁判眼中该如何表示？
NBA中鲜有的17号球员裁判如何用手势称呼？
翻开《名师出高图:篮球入门》，答案就在你眼前。

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