

<<从小打篮球>>

图书基本信息

书名：<<从小打篮球>>

13位ISBN编号：9787500919421

10位ISBN编号：7500919425

出版时间：2000-1

出版时间：人民体育出版社

作者：黄频捷

页数：195

字数：120000

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>

<<从小打篮球>>

内容概要

本书是《从小爱体育》丛书中的一本。

内容包括投篮——进攻的脚步动作、球性、运球、持球突破、传球、投篮等；防守——防守战术、盯人防守体系、快攻等；篮球意识和心理素质；如何打核心后卫；篮球运动员的身体训练。

<<从小打篮球>>

书籍目录

一、篮球到底是什么 (一) 篮球就是NBA, NBA就是篮球 (二) 乔丹就是篮球, 篮球就是乔丹 (三) 篮球是巨人的游戏 (四) 怎样成为真正的巨人 (五) 期望掌握更多的篮球知识 二、应该怎样打篮球 (一) 投篮——篮球王冠上最耀眼的宝钻 1.进攻的脚步动作 2.球性 3.运球 4.持球突破 5.传球 6.进攻的基础配合 7.进攻战术 8.投篮 (二) 防守!

不让你投篮!

1.个人防守及防守配合的技术术语 2.防守战术 3.盯人防守体系及几种重要防守战术 4.快攻 (三) 篮球意识和心理素质 1.篮球意识 2.心理素质 (四) 如何打核心后卫 1.不要过多考虑怎么得分 2.必须付出更大的代价和劳动 3.篮球意识应该是最强的 4.心理素质必须最完美 5.核心后卫的自我保护 (五) 篮球运动员的身体训练 1.身体训练开始的年龄 2.为什么要进行身体训练 3.强壮的身体在身体接触中的意义 4.力量训练

<<从小打篮球>>

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>