第一图书网, tushu007.com

<<制胜篮球>>

图书基本信息

书名：<<制胜篮球>>

13位ISBN编号：9787500928775

10位ISBN编号：7500928777

出版时间：2006-03

出版时间：人民体育出版社

作者：（美）皮姆

页数：182

译者：徐军海 陈健 李刚

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

正如拥有30多年执教经验的资深教练拉尔夫·皮姆为我们提供的那样：“卓越球员的成功源于对各项基本功的孜孜不倦的追求。
”在《制胜篮球：篮球进攻技术与训练》中，皮姆向您展示了实现梦想的步骤，将训练课的各项基本功训练数据贴到卧室的墙上：绝不要低估基本功的重要性！
从运球、传球到投篮、抢篮板球，再从掩护到各种脚步移动，皮姆的实战技巧训练会使您在训练中学到技巧自然地运用到比赛中。
在增强基本技术的同时还会增强球员的自信心。
在注重球员身体和心理品质训练方面，皮姆为您提供了篮球进攻方面全方位的指导。

作者简介

作者：（美国）拉尔夫·皮姆拉尔夫·皮姆（Ralph Pim）是美国西点军校体育系的副教授，担任教育管理部主任，同时他也是一位篮球教育家。
　迄今为止，皮姆已经在中学和大学从事篮球的教学与训练工作达30年之久。
作为大学篮球队的主教练，皮姆分别率领阿尔玛学院（Alma College）篮球队和莱姆斯图恩学院（Limestone CoUege）篮球队取得了优异的成绩。
阿尔玛学院篮球队两分球和三分球的命中率位于NCAA的前列，并于1989年取得了该校47年来的最好成绩。
同时他也先后在一些其他高级中学担任过篮球队教练员，其中他率领巴伯顿（Barberton）中学篮球队于1976年获得了美国俄亥俄州（Ohio State）中学生篮球联赛冠军，并且当选为全国中学生最佳篮球队第7队。
　皮姆曾经担任威尔士（Wales）篮球协会技术顾问时间长达10年之久，负责该国篮球训练计划的制定并协助各队主教练做好训练计划的实施，同时他也是美国篮球教练员协会会员，并担任NAIA联盟的资深顾问。
　皮姆已经公开发表了大量有关篮球训练方面的

书籍目录

序言图例第一章 梦想成真　1．千里之行，始于足下　2．通往卓越之路　3．高质量地训练——熟能生巧第三章 基本进攻技术 4．平衡，快速和进攻步法 5．外围投篮 6．运球上篮 7．罚球 8．传接球 9．运球 10．外围移动　11．内线移动　12．无球移动　13．掩护配合 14．进攻篮板球第三章 进攻技术训练 15．少年篮球运动员的投篮训练 16．投篮技术训练 17．速度及灵敏性训练 18．控球技术训练 19．内线进攻技术训练 20．自我提高训练计划附录A篮球技能测验附录B詹姆斯·奈史密斯障碍法篮球训练附录C进攻基本技术检验表

编辑推荐

不论您是一位新教头还是拥有多个赛季经验的老教练，本书可以为您提供锐利的武器：65个练习、88张实地照片、25张详细图表、详细的弱点检验表、基本技术教学要点（如上篮、罚球和抢篮板球）、篮球暗语表、教学训练计划的制定和全面开发球员潜能的小贴士，帮助你成为一名出色的篮球教练。

第一图书网, tushu007.com

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