第一图书网, tushu007.com

<<怎样打前锋>>

图书基本信息

书名：<<怎样打前锋>>

13位ISBN编号：9787500929963

10位ISBN编号：750092996X

出版时间：2006-12

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：李世华

页数：214

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

篮球运动作为一种社会文化形态，已经越来越被广大青少年朋友所认同和喜欢。
本书为是一部关于篮球前锋训练的实用手册，内容包括前锋队员概述、前锋技术训练、前锋战术训练、前锋队员的基本素质与选材、前锋队员的赛前训练与赛后恢复五个部分，适合体育专业人员参考学习。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、前锋队员概述　（一）篮球队员位置分工的演变　（二）前锋位置分工的任务　（三）前锋的作用和特点二、前锋技术训练　（一）前锋技术训练的要求　（二）前锋技术训练内容　（三）前锋技术练习方法三、前锋战术训练　（一）前锋战术训练的要求　（二）前锋战术意识的培养　（三）前锋战术行动方法及基本特征　（四）前锋战术基础配合方法　（五）前锋战术基础配合练习方法四、前锋队员的基本素质与选材　（一）身体素质　（二）心理素质　（三）前锋队员的选材五、前锋队员的赛前训练与赛后恢复　（一）前锋队员的赛前训练　（二）前锋队员的赛后恢复主要参考文献

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