

<<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>

<<怎样打前锋>>

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。

<<怎样打前锋>>

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

<<怎样打前锋>>

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>