

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787535739704

10位ISBN编号：7535739709

出版时间：2006-11

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：手塚政则

页数：231

译者：李殿元

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

《篮球》分基础篇、应用篇和比赛篇三个部分。

前两部分以阶段性循序渐进、由浅入深地介绍基础训练和应用训练的方法，第3部分通俗读物地阐述进攻和防守的方法与技巧。

重点介绍了每支球队在制定训练计划时，瞄准最终目标的比赛，把一年分为3个时期，每个时期应该训练哪些内容。

同时，以图片和插图配以必要的文字解说，图文并茂、详尽的介绍了从进功与防守个人技术的提高，到全队进攻与防守最终应达到的程度等。

是一本篮球爱好者学习、训练指南的书。

作者简介

手冢政则，1944年10月18日出生于日本东京，毕业于日本体育大学。
1971年在国学院大学久我山高中任教至今，为该校篮球顾问。

东京高中体育联合会男子篮球部负责人，技术委员长。
关东高等学校男子篮球部技术委员长。
全日本高中男子篮球技术委员。

书籍目录

第1章 基础篇 第1期的训练方法(个人技术) 1 掌握基本的进攻技术(一) 熟悉球性 (二) 熟悉球性 (三) 传达的练习方法(四) 运球转身(五) 投篮的练习方法(六) 掌握虚假动作技术第2章 应用篇 第2期的训练方法(全队战术) 第3章 比赛篇 第3期的训练方法附录

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>