

<<玩转校园篮球>>

图书基本信息

书名：<<玩转校园篮球>>

13位ISBN编号：9787538441987

10位ISBN编号：7538441980

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科技

作者：张健//石凯

页数：144

字数：150000

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>

<<玩转校园篮球>>

内容概要

人生旅途中，具有一门特长是非常必要的，尤其是青少年具有一门特长更会让人对你刮目相看，从众人之中脱颖而出：在漫长的人生路中也会使你受益终生的。

而篮球则是男孩子在选择特长时的不二之选。

篮球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。

打篮球的好处多多：打篮球有益于青少年的骨骼成长发育，可以增高，身手灵巧：提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助：打篮球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活：作为一门特长，篮球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼：打篮球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

网络游戏盛行的今天，“网瘾”一词绝对让人不寒而栗，谁家的孩子若是沾染上了网瘾几乎就等于跨出了校门，无缘学业了。

如今网瘾对青少年的毒害不亚于毒瘾了。

面对被网络游戏占据了灵魂的青少年，身为家长的你是否束手无策了呢？

把孩子的精力转移到篮球上绝对是值得一试的方法。

80%的网络游戏都让玩家通过团队的协作克服难关，达到胜利的喜悦，而篮球正是能培养孩子团队精神、协作能力的一种运动。

不同之处是，打好篮球不仅可以培养团队意识，还能锻炼身体，赢得众人的青睐，这是网络游戏所不具备的（尤其是观众因素）。

所以，以篮球爱好来抵挡网络游戏的诱惑是十分可行的。

打篮球的时候是忘我的。

会让你集中思想面对每一个挑战，忘掉虚拟世界里的欣慰。

那么，怎样才能爱上篮球并打好篮球呢？

本书则会以通俗、浅显的语言手把手教你晋级为篮球天才。

不管你有没有篮球的底子，只要勤学苦练，就能成就篮球梦想，成为学校里众人的焦点。

打好篮球虽然不是一朝一夕的事情，但是作者以自身10余年打球的经验言传身教，一定会给你打开一条通往梦想彼岸的捷径，让你在精彩与苦涩并存的篮球道路上循序渐进、少走弯路：让枯燥的学习生活丰富多彩，有声有色。

<<玩转校园篮球>>

书籍目录

CHAPTER 1 篮球基本规则详解 01 违例 02 犯规 03 一般规定
CHAPTER 2 入门三部曲 01 运球过人 02 巧妙传球 03 精准投篮
CHAPTER 3 自身定位 01 控球后卫 (PG) 02 得分后卫 (SG) 03 小前锋 (SF) 04 大前锋 (PF) 05 中锋 (C)
CHAPTER 4 素质磨练 01 弹跳 02 体力 03 爆发力 04 体重
CHAPTER 5 意识培养
CHAPTER 6 魅力招式
CHAPTER 7 比赛经验
CHAPTER 8 学以致用
附录 篮球比赛规则简表

<<玩转校园篮球>>

章节摘录

插图：CHAPTER 1 篮球基本规则详解01 违例违例即是违反规则，如带球走步、两次运球、脚踢球，还有时间违例、罚球违例等。

一般罚则是将球权判给对方队在靠近发生违例的地点掷球入界（正好在篮板后面的地点除外）。

1 出界包括队员出界和球出界1 当队员身体的任何部分接触界线上、界线上方或界线外的除队员以外的地面或任何物体时，即是队员出界。

2 当球触及了下列物体是球出界：在界外的队员和任何其他队员。

界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体。

篮板支撑架、篮板背面或比赛场地上方的任何物体。

2 出界的规定1 在球出界、甚至球触及了除队员以外的其他物体而出界之前，最后触及球或被球触及的队员是使球出界的队员。

2 如果球出界是由于触及了界线上或界线外的队员或被他所触及，是该队员使球出界。

3 在争球期间，如果队员移动到界外或他的后场，一次跳球情况发生。

<<玩转校园篮球>>

编辑推荐

《玩转校园篮球》：让你迅速从篮球菜鸟晋级为篮球高手。
教你如何把篮球与学业相结合并成为特长，篮球的魅力足以抵挡网瘾的诱惑，以传授经验为主，以阐述理论为辅，让你打出个人的魅力篮球。

<<玩转校园篮球>>

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>