

<<篮球训练100课>>

图书基本信息

书名：<<篮球训练100课>>

13位ISBN编号：9787538456035

10位ISBN编号：7538456031

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：小野秀二

页数：239

字数：300000

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>

## <<篮球训练100课>>

### 内容概要

小野秀二的《篮球训练100课》以图解技术动作为主，加以文字说明，直观地介绍了篮球的技术、战术与练习方法，使读者容易理解，便于掌握。

《篮球训练100课》既是广大篮球爱好者、初学者自学。

的指导书，也可作为各类院校体育教师、篮球教练员、运动员、体育工作者进修和教学训练的参考书。

<<篮球训练100课>>

作者简介

作者:(日)小野秀二

## &lt;&lt;篮球训练100课&gt;&gt;

## 书籍目录

本书的构成

练习单元的使用方式

用语解说关于球场的术语

序章 练习课程表的安排方法

练习的基本概念与教练应注意的地方

编列课程表的方法

第一章 投篮

未持球时的基本站姿

立定投篮

跳投

方法1朝上方投篮

方法2 仰躺练习

方法3 篮下投篮

方法4 中距离投篮

方法5 罚球

方法6 跳投练习

方法7 单脚垫步接球后跳投

方法8 双脚垫步接球后跳投

方法9 自己抛接球后跳投

方法10 篮板和投篮

方法11 中距离投篮

方法12 v形移位投篮

方法13 移位跳投

方法14 L形移位投篮

方法15 迂回移位投篮

上篮

骑马射箭

反手上篮1

反手上篮2

方法16 左方接球上篮

方法17 右方接球上篮

方法18 正面运球上篮

方法19 自底线角落处运球上篮

要位后转身跳投

要位后勾射

方法20 篮下正面连续投篮

方法21 篮下反手投篮

方法22 篮下投篮

方法23 自底线角落处运球上篮

方法24 捡球后投篮

方法25 捡球后跨步运球投篮

双手投篮

用语解说场上位置的专有名词

第二章 运球

第三章 传球

<<篮球训练100课>>

第四章 防守

第五章 篮板

第六章 1对1个人技术

第七章 小组配合

第八章 团队进攻

第九章 团队防守

第十章 基础体能训练

<<篮球训练100课>>

编辑推荐

小野秀二的《篮球训练100课》全面二是用的篮球技术指导教材，从简单到复杂的篮球运动技巧，战术全面示范，可谓是篮球爱好者的冠军宝典！

<<篮球训练100课>>

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>