第一图书网, tushu007.com

<<教你打篮球>>

图书基本信息

书名：<<教你打篮球>>

13位ISBN编号：9787538859829

10位ISBN编号：7538859829

出版时间：2009-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：哈尔·威塞尔

页数：311

译者：郑波

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

前言

篮球是一项集体运动，你可以通过提高自己的球技而为球队做出贡献。
篮球要求把个人的才智无私地运用到团队之中。
篮球运动需要合理运用篮球的基本技术，而一旦掌握了这些基本技术，它们将贯穿运动的始终。
篮球练习能使你增强自信，培养你的应变能力，还可以作为你的长期爱好。
一个球员能否成为一个篮球高手，除了身体条件和天赋之外，还取决于稳定运用篮球基本技术的能力。
篮球基本技术包括步法、投篮、传球与接球、运球、篮板球、有球及无球移动和防守。
本书可以作为教师、教练或者家长的参考资料，但它主要是面向球员的。
那些热爱篮球的人永远不会停止对提高技术的追求。
本书重点讲述如何提高篮球的基本技术，以及如何通过个人、小组和球队的练习熟练运用这些技术。
通过系统的练习，本书能帮助你提高篮球技术，树立信心。
许多年轻球员在投篮不中或者不能拿球时会显得很失落。
与无球技术的培养相比，自信心的培养需要花费更多的时间，因此我们应当首先强调自信心的练习。
优秀球员通过比赛和个人的练习提高自己的自信心。
高水平的比赛能帮助优秀球员不断提高自己的技术，并暴露出不足。
普通球员只是强化自己的优势，而优秀球员则会改进自己的不足，并逐渐把不足变成优势。

内容概要

《教你打篮球》配备了详细的动作图解，展示了每一个动作的基本步骤，如手上动作、脚步动作、身体平衡等，让篮球学习者在阅读文字说明的同时获得直观的动作指导。
《教你打篮球》构建了一个科学有效的训练体系，使篮球学习者能从简到繁、由易到难地学习，在循序渐进中提高自己的篮球水平。
《教你打篮球》因其科学系统的训练方法、标准详尽的动作图解等优点受到众多篮球组织和篮球学习者的高度评价，被视为学习篮球的必读经典，自出版以来，畅销不衰。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

篮球运动第1章　平衡与速度第2章　传球与接球第3章　运球第4章　投篮第5章　篮板球第6章　带球进攻移动第7章　无球移动第8章　快攻第9章　团队进攻第l0章　团队防守

编辑推荐

《教你打篮球》特色：　　·标准详尽的动作图解：《教你打篮球》是美国知名篮球教练哈尔·威塞尔为篮球学习者编写的学习教材，书中所讲述的篮球思想、篮球技术及开创性的指导和练习，为国际篮球联合会所推崇，因此被强力推荐。

科学系统的训练方法：《教你打篮球》分为平衡与速度、传球与接球、运球、投篮、篮板球、带球进攻移动、无球移动、快攻、团队进攻和团队防守等10章，讲述了步法练习、6种基本的传球方式、9种基本的运球方式、7种基本的投篮方式、篮板球练习、低位移动及外线移动的10个基本动作、8种移动方式、5种快攻方式、传切战术的10个基本动作，以及防守球员的成功要素与9种防守方式等内容。

书中每一章都有大量的动作图解，并配有翔实生动的文字说明，可以为篮球学习者提供直观的动作指导。

另外，每一章还制定了完整的练习计划和评分体系，为篮球学习者提供专业的练习方法和科学的指导，使他们能够评估自己所取得的进步。

·畅销不衰的蓝球经典：《教你打篮球》因其科学系统的训练方法、标准详尽的动作图解等优点受到众多篮球组织和篮球学习者的高度评价，被视为学习篮球的必读经典，自出版以来，一直畅销不衰。

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