第一图书网, tushu007.com

<<跟专家练篮球>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练篮球>>

13位ISBN编号：9787564407605

10位ISBN编号：7564407603

出版时间：2011-1

出版时间：王培菊、 李剑 北京体育大学出版社 (2011-01出版)

作者：王培菊，李剑 编

页数：144

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

<<跟专家练篮球>>

内容概要

在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的不必说热血贲张的战斧式扣篮，不必说随心所欲的胯下运球，不必说百步穿杨的3分神射，更不必说行云流水的传切配合，事实土，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。

激情、个性、青春、活力、自由……所有的这一切你都可以在篮球场上找到，篮球绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。

是的，篮球从来就不仅仅是一种运动。

在这里，我们很容易把练球、练身与娱心结合在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球浪潮中。

一直以来，我们都过分强调学习技术，而不是如何使技术的运用更为有效--即在比赛中更好地运用所学到的篮球技术。

篮球比赛入门方法不同于传统的教学入门的方法，它首先强调的是做什么，然后才是如何做。

更重要的是，篮球比赛入门方法以比赛的方式让你自己发现在比赛中究竟应该如何做，而不是由教练教你应该怎么做。

书籍目录

一、入门基础课——球感练习二、如何学习运球 （一）运球技术要点 （二）运球技术动作分析 （三）运球技术实战要点三、如何学习传、接球 （一）控制球技术 （二）传球技术 （三）接球技术 （四）如何提高传接球的准确性四、持球突破——摧毁防守的利器 （一）原地持球突破技术动作分析 （二）持球突破运用示例 （三）持球突破练习方法五、完美投篮的基础 （一）投篮技术动作分析 （二）正面三步单手上篮 （三）反手投篮 （四）投篮技术实战运用分析六、投篮实战技巧七、进攻战术基础配合八、防守基本技术九、如何抢篮板球 （一）抢篮板球技术分析 （二）抢防守篮板球技术分析

编辑推荐

王培菊和李剑主编的《跟专家练篮球》内容介绍：在所有的体育运动项目中，篮球是最令人激动的，不必说热血贲张的战斧式扣篮，不必说随心所欲的胯下运球，不必说百步穿杨的3分神射，更不必说行云流水的传切配合，事实上，篮球是传递着青春的活力和张扬自我的载体，它最重要的表达就是自由而富有创造性的人生，它丰富而鲜明的内涵可以启迪每一个热爱生活的人。

第一图书网, tushu007.com

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