

<<青少年手球教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<青少年手球教学与训练>>

13位ISBN编号：9787564408640

10位ISBN编号：7564408642

出版时间：2012-1

出版单位：北京体育大学

作者：李镜绣

页数：215

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>

<<青少年手球教学与训练>>

内容概要

手球运动是一项身体对抗性激烈、攻防转换快速，能够鲜明地表现出体育运动的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏为一体的集体球类项目。

《青少年手球教学与训练》共分6章：手球运动概述、手球基本技术教学与训练、手球战术教学与训练、快攻与防守快攻、手球运动员身体训练、小手球（儿童手球）教学与训练。

<<青少年手球教学与训练>>

书籍目录

第一章 手球运动概述 第一节 手球运动的起源和发展 第二节 世界手球运动的现状及其技、战术发展趋势 第三节 手球运动的特点与价值第二章 手球基本技术教学与训练 第一节 进攻技术 第二节 防守技术 第三节 守门员技术 第四节 位置技术第三章 手球战术教学与训练 第一节 组织战术及战术教学与训练原则 第二节 进攻战术 第三节 防守战术 第四节 守门员战术第四章 快攻与防守快攻 第一节 快攻 第二节 防守快攻第五章 手球运动员身体素质训练 第一节 身体素质训练概述 第二节 力量素质训练 第三节 速度素质训练 第四节 柔韧素质训练 第五节 灵敏素质训练 第六节 耐力素质训练第六章 小手球(儿童手球)教学与训练 第一节 小手球发展概况 第二节 小手球基本技术 第三节 小手球战术附录：1.国际、国内手球重大比赛成绩一览表 2.位置名称、图例

<<青少年手球教学与训练>>

编辑推荐

手球运动是一项身体对抗性激烈、攻防转换快速，能够鲜明地表现出体育运动的力量、速度、耐力、柔韧和灵敏为一体的集体球类项目。

李镜绣编著的《青少年手球教学与训练》共分6章：手球运动概述、手球基本技术教学与训练、手球战术教学与训练、快攻与防守快攻、手球运动员身体训练、小手球(儿童手球)教学与训练。

<<青少年手球教学与训练>>

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>