

<<篮球技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<篮球技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810515511

10位ISBN编号：7810515519

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：许博

页数：187

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>

<<篮球技巧图解>>

内容概要

本书从读者的需求出发，用最通俗易懂的文字深入浅出地介绍篮球运动的基本知识和基本技术，使读者一看就懂，一练就会，是篮球入门的最佳教材。

本书以详细准确的连续的动作图解形式，说明各种篮球技术动作的要点。图示生动形象，要点简明扼要，动作一目了然。

本书有贾巴尔、迈克尔·乔丹、托马斯、欧文、巴克利、威尔金斯、温斯·卡特等多位NBA超级球星成名绝技详尽的动作图解。

<<篮球技巧图解>>

书籍目录

- 第1章 投篮技术
- 第2章 传接球技术
- 第3章 运球技术
- 第4章 中锋技术
- 第5章 抢篮板球技术
- 第6章 超级球星的成名绝技
- 第7章 熟悉球性练习
- 附录：NBA常用术语

<<篮球技巧图解>>

章节摘录

在持球时最关键的是手指如何分开，若把中指的力作为第1、食指第2、大拇指第3、无名指1/2、小指1/3的话，那么对球施加均等的力，就必须注意手指的分开方法，使拇指和食指的间隔相当于食指和中指间隔的2倍。

张大手并用手指控球。

一旦失去这种平衡，球就会飞不远而且难以控制。

用手指持球 球两侧的十字线横放在地板上，把投球手的手腕对准球正上方的线，然后分开手指用力握球。

3.投球手和扶球手 我们一般把投篮的手称为投球手，另一只手叫做辅助手或扶球手。两手拇指间隔6-9厘米，扶球手扶住球的稍侧部分支撑住球。

如果大拇指间隔过窄球容易掉落，如果过宽则不好投出。

4.球的出手方法 球绝不是单靠力量去推，而是放松肘关节，在手臂伸展的同时抖腕拨指将球弹出。

这样球就会旋转着轻松地飞向远处。

<<篮球技巧图解>>

编辑推荐

篮球技术入门理想教材
入门到快速提高的捷径

生动形象的连续动作图解

图释NBA超级球星成名绝技

指点从

<<篮球技巧图解>>

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>