第一图书网, tushu007.com

<<篮球实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<篮球实战技巧>>

13位ISBN编号：9787810518420

10位ISBN编号：7810518429

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体大

作者：贾志强

页数：198

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

在实战练习和比赛中，如何把动作变为技术（学打篮球），把技术变为技能（能打篮球），把技能变为技巧（会打篮球），最终升华到把技巧变为技艺的巅峰（随心所欲的艺术创造，这样一个学习——实践——再学习——再实践的过程，是形成完美的篮球技术的必由之路。
本书试图搏采众家之所长，结合亲身实践，总结、整理出一些在篮球技术实践运用中具有特殊性，同时又有普遍性的实用方法，提供给篮球爱好者。
全书包括五个部分：第一部分主要是要讲战胜对手之道，剖析篮球技术的形成及运用原理和特点；第二部分是讲个人进攻技巧；第三部分是个人防守技巧；第四部分是在个人进攻基础上的篮球战术基础配合；第五部分是全队实战技术。

<<篮球实战技巧>>

书籍目录

第一章 制胜之道 一 篮球技术理论概述 （一）篮球技术 （二）篮球组合技术动作 （三）篮球技术的主要特征 （四）篮球技术形成的机制 （五）篮球运动与美学 （六）篮球技术分类及分类原则 （七）篮球技术训练的基本要求 （八）篮球技术训练的步骤与方法 二 篮球比赛中个人进攻技术的实施因素 （一）进攻区域位置划分 （二）球场上进攻位置的选择及特点 （三）个人进攻原则第二章 进攻技巧 一 无球进攻技巧 （一）无球进攻技术运用的主要形式和要点 （二）无球队员的基本进攻方法 二 持球进攻基本技巧 （一）持球进攻技术运用的主要形式和要点 （二）持球进攻的基本方法 三 移动摆脱防守进攻的技巧 （一）在防守对抗中接球进攻技术运用特点和技巧 （二）在对抗中接球进攻的技巧 四 对抗中的投篮技巧 （一）影响投篮准确性的主要因素 （二）投篮技术的实际运用技巧 （三）对抗中投得准的技巧 五 抢篮板球的技巧 （一）抢进攻和防守篮板球的要素 （二）抢篮板球的动作方法 （三）抢篮板球的实战技巧第三章 个人防守技巧 一 个人防守技术的理论概述 二 个人防守的实战技术第四章 篮球战术基础配合 一 攻守对抗的基本原则 二 攻守对抗的基本战术 三 攻守基础配合的实战技巧第五章 篮球战术 一 全队防守战术 二 全队进攻战术

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