

<<篮球入门>>

图书基本信息

书名：<<篮球入门>>

13位ISBN编号：9787122141248

10位ISBN编号：7122141241

出版时间：2012-8

出版时间：化学工业出版社

作者：许博、余彬、吴大才 主编

页数：76

字数：60000

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>

## <<篮球入门>>

### 内容概要

本书将学习篮球的步骤分解为运球、移动、传接球、投篮、抢断球、突破和熟悉球性练习几个部分，编写内容和形式舍弃了纷繁复杂的长篇大论和枯燥乏味的呆板说教，各项技术均由真人演示，动作的来龙去脉逐个清晰解读。

## <<篮球入门>>

### 作者简介

北京体育大学篮球专项教师，1999年推出的《篮球技巧图解》一书已经重印20次，深受广大篮球迷的喜爱。

## <<篮球入门>>

### 书籍目录

#### 一、运球技术

1. 高低运球
2. 换手运球
3. 胯下运球
4. 后转身运球
5. 背后运球

#### 二、移动技术

1. 侧身跑
2. 急停
3. 跳步急停
4. 转身
5. 滑步
6. 后撤步
7. 跳

#### 三、传接球技术

1. 持球方法
2. 双手胸前传球
3. 反弹传球
4. 长传球
5. 勾手传球
6. 双手胸前接球
7. 摆脱接球

#### 四、投篮技术

1. 持球方法
2. 准备姿势
3. 持球的位置
4. 瞄篮
5. 投篮的弧度
6. 两个“L”形
7. 单手原地投篮
8. 双手胸前投篮
9. 行进间单手上篮
10. 急停跳投
11. 勾手投篮
12. 篮下突破反手上篮

#### 五、抢断球技术

1. 抢球
2. 打球
3. 断球
4. 转身抢位接球
5. 篮下接球

#### 六、突破技术

1. 交叉步突破
2. 顺步突破
3. 转身突破

## <<篮球入门>>

### 七、熟悉球性练习

1. 双手过顶抛接球
2. 双手交替过顶抛接球
3. 双手体前互拨球
4. 环绕身体交接球
5. 八字绕环
6. 单手托球绕环

### 篮球竞赛要点

1. 比赛的要素
2. 比赛的时间
3. 比赛的得分
4. 违例
5. 犯规
6. 技术犯规
7. 裁判常用手势

<<篮球入门>>

章节摘录

版权页： 插图：

## &lt;&lt;篮球入门&gt;&gt;

## 编辑推荐

《名师出高图:篮球入门》是一本从头到尾都在“作秀”的篮球书，没有介绍起源发展，也没有堆砌专业名词，通篇只有1个篮球、2个专业运动员和300张演示图，想揭示给你的也只是姿势怎么摆才标准，动作怎么做才准确，篮球怎么玩才够酷的秘诀。

运球、移动、传接球、投篮、抢断球、突破，从原地到跑动、从个人到团队，想把这些如行云流水般展示于人前吗，按照书中专业模特的动作线路模仿下来，再勤加练习，就可以尽情享受无限趋近自己心中篮球偶像的快感。

即便你是第一次接触篮球，也不要紧，书中特别设置了熟悉球性练习的内容，让你跟篮球通过亲密接触而相互了解，为菜鸟变达人蓄积能量。

要知道即便是大牌球星，经常进行这样的基础性练习也是必不可少的。

裁判全真手势图解是《名师出高图:篮球入门》的收官之笔，在简要介绍了篮球竞赛要点后，小编特意请作者将篮球比赛中常用的动作手势展示给大家，有了这些看懂篮球比赛不再是难事。

“空中飞人”乔丹的23号在裁判眼中该如何表示？

NBA中鲜有的17号球员裁判如何用手势称呼？

翻开《名师出高图:篮球入门》，答案就在你眼前。

<<篮球入门>>

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>