

<<体育教练丛书>>

图书基本信息

书名：<<体育教练丛书>>

13位ISBN编号：9787500743767

10位ISBN编号：7500743769

出版时间：2003-10

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：白艳

页数：138

字数：65000

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>

内容概要

篮球规则是篮球运动的法，篮球运动是在篮球规则这个法的管理、监督、限制之下进行的。想学习打篮球的人，必须同时学习篮球规则，否则是打不好篮球的。有人可能要问，篮球规则那么一大本，而且又经常变化，我们要用多少时间才能学得会呢？我这里向你们介绍的是规则中最基本、最常用、也比较简单的而且是打球时必须遵守的规则。

书籍目录

一、“篮球之父”——詹姆斯·奈史密斯二、中国篮坛的四位功勋——董守义、舒鸿、牟作云、黄柏龄三、国际上的篮球大赛四、亚洲的重大篮球比赛五、国内主要的篮球比赛六、中国篮球史上的几个第一七、打篮球必须懂得篮球规则八、篮球场地及器材九、要学会看裁判员的手势十、规则中的几个重要术语十一、打篮球前必须做好准备活动十二、篮球运动员应具备的条件十三、篮球的基本功——眼、手、腰、脚十四、要重视基本功的训练十五、篮球技术的分类十六、篮球场上的跑、停、转十七、运转的种类及方法十八、常用的几种运球方法的练习十九、传、接球的种类及练习方法二十、投篮是得分的惟一手段二十一、几种常用的投篮方法及练习二十二、持球突破二十三、防守有球的队员二十四、防守无球的队员二十五、抢、打、断球二十六、抢篮板球的一般方法二十七、抢进攻篮板球和抢防守篮板球的区别二十八、篮球进攻战术的基础配合 1.传切 2.突分 3.掩护 4.策应二十九、篮球防守战术的基础配合 1.关门 2.夹击 3.补防 4.挤过 5.穿过 6.绕过 7.交换防守三十、篮球场上的锋、卫队员三十一、快攻的几个阶段三十二、快攻的发动时机三十三、防守快攻三十四、半场人盯人防守三十五、进攻半场人盯人三十六、区域联防三十七、进攻区域联防

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>