

<<篮球策应技术与训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球策应技术与训练>>

13位ISBN编号：9787500923701

10位ISBN编号：7500923708

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：裴博儒

页数：200

字数：210000

译者：张云涛

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>

<<篮球策应技术与训练>>

内容概要

本书是为各级篮球教练员、运动员所著。

对象不分年龄、性别和层次。

从初中生、高中生、大学生到职业队的人士均可使用。

教练员会发现本书不仅提到众所周知的有关策应打法的各个重要方面，而且就连此前从未被触及过的金玉之言的细则也作了详尽的论述。

<<篮球策应技术与训练>>

作者简介

裴博儒教练是最好的篮球运动导师之一，具有近40年的教练经验，以系统地培养训练策应队员的高度成就而闻名遐迩。

裴教练获得过61次各级冠军、34次年度最佳教练员奖，其中包括维琴尼亚洲最佳教练员奖及全美中学生教练员委员会颁发的杰出教练员奖。

他曾多次在美国、加拿大、墨西哥和欧洲举办的篮球讲习班上作为主讲人。

裴教练还是一位多产的作家，不仅在美国的体育报刊上发表了大量有关篮球训练的文章，而且著书立说十多部，其中包括《篮球防守练习百科全书》等名著，他不愧为篮球运动训练方面的实践家和理论家。

<<篮球策应技术与训练>>

书籍目录

代前言序言——如何培养策应队员第一章 策应队员必须具备的条件 一 策应位置的意义 二 队员在三个策应区域内的五项职责 三 队员的特色 四 体能与篮球技术第二章 如何提高策应队员的身体素质 一 时刻做好思想工作 二 不断提高五项身体素质 三 长年不懈地实践 四 本章小结第三章 策应队员得分的十项原则 一 创造和利用时机 二 接球时双脚同时落地 三 用滑步 四 增强力量 五 以球诱骗对方 六 利用杠杆作用 七 控制你的防守者 八 预想到对方的协防 九 投篮位置 十 身体位置 十一 本章小结第四章 如何在内策应位置上成为一名得分手 一 内策应队员得分的八个步骤 二 外策应位置队员的假动作 三 本章小结第五章 抢篮板球 一 悟性 二 抢进攻篮板球的四个步骤 三 抢防守篮板球的四个步骤 四 本章小结第六章 如何成为一名传球手 一 传球的四个步骤 二 如何制定自己的传球练习方法 三 本章小结第七章 如何替策应队员做掩护 一 掩护的两个步骤 二 掩护的种类、策略和机会 三 本章小结第八章 如何成为一名有威胁的防守中锋 一 防守内策应位置时的七个步骤 二 防守外策应位置的四个步骤 三 全方位的意识复习 四 全章小结第九章 内外策应队员的进一步提高练习1-练习32

<<篮球策应技术与训练>>

章节摘录

插图

<<篮球策应技术与训练>>

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>