

<<篮球进攻技术训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球进攻技术训练>>

13位ISBN编号：9787500924135

10位ISBN编号：7500924135

出版时间：2003-7-1

出版单位：人民体育出版社

作者：仓石平

页数：234

字数：203000

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>

<<篮球进攻技术训练>>

内容概要

该书从进攻的基本姿势、传球练习、传球、移动、传球{163}{171}移动、掩护战术、利用掩护的时机及训练、内线进攻战术等八章内容对篮球进攻技术训练作了介绍。

本书手把手在篮球比赛中，进攻方法和技巧。

此书为日本教练所著，吸取中、日、韩三国国家队的特点和长处，适合亚洲朋友学习。

<<篮球进攻技术训练>>

作者简介

作者：(日)仓石平

<<篮球进攻技术训练>>

书籍目录

第一章 进攻的基本姿势 第一节 急停 第二节 前转身与后转身 第三节 变向跑 第四节 空切位置第二章 传球练习 第一节 胸前传接球练习 第二节 双手反弹传球 第三节 单手反弹传球 第四节 传旋转反弹球 第五节 双手头上传球第三章 传球 第一节 二人传接球 第二节 一对一的进攻 第三节 二人同步练习1 第四节 二人同步练习2 第五节 对应防守(一对一反应练习) 第六节 三人协同练习2 第七节 三人协同练习2(+切入战术) 第八节 三人协同练习3(双人切入战术) 第九节 三人协同练习4(边锋起动的要领)第四章 移动(配合起动的练习) 第一节 双人移动1(停外线:外线进攻) 第二节 三人移动1(外线进攻) 第三节 双人移动2(停内线:内线进攻) 第四节 三人移动2(内线进攻) 第五节 双人移动3(内线进攻)第五章 传球+移动(三角形)第六章 掩护战术第七章 利用掩护的时机及训练第八章 内线进攻战术

<<篮球进攻技术训练>>

章节摘录

插图

<<篮球进攻技术训练>>

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>