

<<少年棒球三年教程>>

图书基本信息

书名：<<少年棒球三年教程>>

13位ISBN编号：9787500924296

10位ISBN编号：7500924291

出版时间：2003-1

出版单位：人民体育出版社

作者：梁友德

页数：215

字数：180000

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>

<<少年棒球三年教程>>

内容概要

本书作者和一些教练员长期积累下来的经验，根据少年棒球的特点，把有效的训练方法、技术动作的要领、比赛经验、意识的培养，从理论到实践，尽可能完整系统地提供给教练员参考。

目的只有一个，就给教练员，特别是年轻教练员尽可能多的棒球知识、技能和经验，作为提高训练水平和比赛水平的参考。

希望有助于我国青少年棒球训练和比赛水平的提高。

<<少年棒球三年教程>>

书籍目录

序一序二鸣谢图例从少年棒球比赛看训练(前言)第一章 建队工作 第一节 建队开始时间 第二节 各方支持与教练员的关键作用 第三节 队员人数与选择 第四节 器材与场地 第五节 训练时间 第六节 动员会、家长会第二章 少年棒球特点、内容与训练 第一节 少年棒球的特点 第二节 少年棒球训练内容 一、思想作风是根本 二、身体素质是条件 三、传球、接球是基础 四、投球、击球是关键 五、战术意识是法宝 第三节 少年棒球训练经验 一、要善于示范,便于摹仿 二、要善于抓住技术的关键动作 三、要反复实践、严格要求 四、要善于激发队员的只趣 五、要加强战术意识的超前训练,大力提高实践能力 六、要善于做好全面安排、做到人人都活动、人人都自觉练习 七、要发挥高年级和优秀队员的助手作用 八、要十分注意安全 九、要教育队员,越是喜欢棒球越要抓紧学业 十、一定要打出成绩,也能打出成绩 第四节 打教练棒——教练员的重要武器第三章 少年棒球第一年——抓基本,打基础 第一节 训练要求 第二节 训练时间 第三节 第一年第一、二个月训练的教案设计 第四节 第一年第三、四个月训练的教案设计 第五节 第一年第五、六月训练的教案设计 第六节 第一年下半年训练的教案设计第四章 少年棒球第二年——打实践,抓提高第五章 少年棒球第三年——打比赛,出成绩 第一节 关于打比赛,出成绩 第二节 如何比赛 第三节 关于比赛准备 第四节 比赛记录和技术统计方法 我国现行少年棒球比赛场地图后记

<<少年棒球三年教程>>

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>