

<<篮球中锋位置技术与训练>>

图书基本信息

书名：<<篮球中锋位置技术与训练>>

13位ISBN编号：9787500940302

10位ISBN编号：7500940300

出版时间：2011-8

出版单位：人民体育

作者：(美)皮特·纽维尔//斯文·奈特|译者:张学领

页数：212

译者：张学领

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>

## <<篮球中锋位置技术与训练>>

### 内容概要

皮特·纽维尔的《篮球中锋位置技术与训练》给我们提供了一个难得的向名人堂教练学习的机会。不但沙奎尔·奥尼尔、哈基姆·奥拉朱旺、比尔·沃顿等著名中锋接受过他的教导，肖恩·马里昂、詹姆斯·沃西、斯科特·皮蓬等外线球员也接受过他的训练，他开阔了内线位置技术训练的思路。拥有此书和配套的DVD，你可以学会以及运用中锋位置技术专家所拥有的策略和方法，从而统治内线。

。篮球历史上的每一个冠军内线都能够在限制区内进行得分和防守。

皮特·纽维尔在他职业生涯的早期就认识到中锋的重要性，并运用自己的训练方法带领球队获得了NCAA冠军、全国邀请赛冠军和奥运会金牌。

由于他出色的执教技巧，全世界的运动员和教练员都乐于接受他的教导，参加他创立的大个子训练营。

。皮特·纽维尔的训练营已经成为中锋训练的金色标准，迄今为止，也培养了许多优秀运动员。

皮特·纽维尔的《篮球中锋位置技术与训练》凝聚了传奇教练的独特智慧，它将引导你的球队达到新高度。

## <<篮球中锋位置技术与训练>>

### 作者简介

作者:(美国)皮特·纽维尔、斯文·奈特 译者:张学领  
皮特·纽维尔:大学执教生涯获得234胜123负的优异战绩,其中在1959年和1960年率领加州大学伯克利分校连续两次进入NCAA总决赛。

他还率队获得过一次NCAA冠军,一次全国邀请赛冠军,并在1960年罗马奥运会上执教美国队获得金牌。

皮特·纽维尔的加州大学队在1957-1960年连续四次获得太平洋区8强赛的冠军。

由于学识渊博,富于执教智慧,皮特·纽维尔被美国篮球界尊称为“教父”,并在1979年进入奈史密斯篮球名人堂。

他从1976年开始举办男子大个子训练营,2001年开始举办女子大个子训练营,致力于培养和发展高中、大学、职业球员的篮球技能。

斯文·奈特,前NBA和A-BA中锋,篮板球高手,经常被邀请加入大个子训练营执教和培养高中、大学生球员。

在UCLA大学期间,作为约翰·伍登教练指导过的中锋,他在西雅图开办了自己的大个子训练营,帮助很多球员进入了NBA。

他也是皮特·纽维尔大个子训练营的讲师,出版了三本篮球书籍,其中之一是篮板球技术。

## <<篮球中锋位置技术与训练>>

### 书籍目录

- 第一章 现在篮球中锋技术发展趋势
- 第二章 平衡能力
- 第三章 脚步训练
- 第四章 快速移动技术
- 第五章 移动获得空位技术
- 第六章 接球技术
- 第七章 侧翼移动
- 第八章 中距离和内线投篮技术
- 第九章 内线移动技术
- 第十章 掩护
- 第十一章 两人和三人基础配合
- 第十二章 全能中锋
- 第十三章 篮板球
- 第十四章 防守
- 第十五章 中锋的培养和指导策略

## <<篮球中锋位置技术与训练>>

### 章节摘录

版权页：插图：快速移动技术可以这样来定义：“在加速、急停或者快速变向的情况下，能够获得最快的速度并保持身体控制的能力。

”如果一名球员在他的个人移动速度之外尝试加速、急停或者是快速变向，那么他的身体就会失去控制，加速时会绊倒，快速急停时会走步，快速变向时身体会失去平衡。

就像人们的阅读，音乐或者数学一样，所有球员在移动技能方面都不一样。

一般来说，球员的身高越高，移动速度也就越慢，其主要原因是身体的平衡能力。

高大的球员身体重心高，因此，他在做跳步急停、加速跑或者快速变向时比较困难。

对于以上三项移动技术，球员身体的重心越低，做起来就越容易。

在移动速度方面的差距，高大中锋与那些后卫和前锋相比从来都是不平等的。

幸运的是，通过训练可以最大限度地获取这种能力。

无论过去或是现在，很多球员具备高速移动下控制身体的能力。

快速是篮球运动员最重要的特性。

给我五名比对方五名速度都快的球员，我就会赢得比赛。

吉尔伯特。

阿里纳斯是当今速度最快的职业运动员之一。

在一对一的情况下，他能做大多数球员所做不到的事情。

他的变向运球、快速运球和快速急停跳投，使他也能够很容易地投篮，即使防守者压着他的身体阻止也无济于事。

<<篮球中锋位置技术与训练>>

媒体关注与评论

届鲁迅文学院儿童文学作家高级研修班学员。  
广西儿童文学委员会副主任，南宁市作协副主席。  
广西作协第七、第八届签约作家，南宁市第二、第四届签约作家。  
在《儿童文学》、《少年文艺》等杂志上发表不少客家乡土小说。  
《金刀》获《儿童文学》中篇小说擂台赛铜奖

## <<篮球中锋位置技术与训练>>

### 编辑推荐

《篮球中锋位置技术与训练》不仅仅解释了中锋技术教与学的重点，还详细阐述了在限制区内如何成功地运用这些技术和战术。

《篮球中锋位置技术与训练》及其配套的DVD为不同位置、不同身材的运动员掌握内线技术提供了详细的训练指南，同时也为教练员提供了内线技术的教学方法。

<<篮球中锋位置技术与训练>>

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>