

<<手球>>

图书基本信息

书名：<<手球>>

13位ISBN编号：9787501516988

10位ISBN编号：7501516987

出版时间：1998-07

出版时间：知识出版社

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>

## <<手球>>

### 内容概要

#### 内容提要

手球运动是一项综合篮球和足球的用手打球的球类运动。

手球运动由奔跑、跳跃和投掷等动作通过战术组合而成，能促进人的身心健康及身体素质的全面发展，同时能培养运动员团结一致、协同作战的作风。

本文介绍了手球运动的产生、发展，手球场地、裁判及规则，详细讲解了各种射门、传接球、运球、突破、防守技术及练习方法，图文并茂，知识性强。

手球运动场地设备简单，技术容易掌握，特别适合广大青少年朋友。

希望你们能加入到手球运动的行列，为提高我国手球运动水平做贡献。

## <<手球>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 一、手球运动简介

- 1.手球运动的起源与发展
- 2.我国手球运动发展概况
- 3.世界手球运动发展趋势
- 4.手球运动的特点与价值

##### 二、持球、移动及练习方法

- 1.持球
- 2.移动
- 3.移动练习

##### 三、射门技术

- 1.原地射门的技术动作及要领
- 2.跳起射门的技术动作及要领
- 3.跑动射门的技术动作及要领
- 4.射门练习方法

##### 四、传接球技术

- 1.传球技术
- 2.接球技术
- 3.传、接球技术的练习方法

##### 五、运球技术及练习方法

- 1.运球的基本技术动作
- 2.运球技术的运用
- 3.运球的练习方法

##### 六、突破技术及练习方法

- 1.手球突破技术种类
- 2.突破技术训练和练习方法

##### 七、个人防守技术

- 1.防守对手
- 2.封、打、断球技术
- 3.个人防守技术的练习方法

##### 八、守门员技术

- 1.守门员基本技术
- 2.守门员的练习方法

##### 九、手球场地、裁判及规则

- 1.手球场地
- 2.竞赛裁判法及规则

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>