第一图书网, tushu007.com

<<篮球>>

图书基本信息

书名：<<篮球>>

13位ISBN编号：9787534558375

10位ISBN编号：7534558379

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：陈钧

页数：134

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

内容概要

随着各项体育赛事在中国的推广，在中国历史上，体育运动正在以从未有过的速度融入我们的日常生活。
我们有理由相信，新一轮大众篮球健身热潮正在到来。
那么，怎样才能快速入门并体验打篮球带来的快乐?如何合理地进行篮球活动才能达到科学健身的目的？
怎样观赏精彩的奥运会篮球比赛？
基于此出发点，我们编写了这本篮球书。
本书根据篮球运动的内在联系和技能学习的规律，从熟悉球性入手，阐述了控制球、支配球技术，投篮、突破、抢篮板球、防守对手和2～3人之间的简单进攻配合等十个部分，做到图文并茂，循序渐进。
每一部分还加了一些篮球小贴士，以拓展读者的篮球知识，并加深理解，提高阅读兴趣。
本书可作为青少年朋友学习打篮球的一本入门书，对于年龄较大的篮球爱好者来说，也不失为一本自学自练的篮球参考书。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、一起玩篮球二、从熟悉球性开始　（一）身前两手传、接球　（二）球绕身体　（三）胯下“8”字交接球　（四）原地胯下“8”字运球　（五）原地胯下换手交接球　（六）原地单手连续按拍球三、如何控制球与支配球　（一）运球　（二）传接球四、投篮技术　（一）原地投篮　（二）行进间投篮　（三）跳起投篮五、持球突破　（一）原地交叉步突破　（二）原地同侧步突破六、防守对手　（一）防守对手时的基本站立姿势　（二）侧滑步　（三）后撤步　（四）攻击步　（五）打原地持球队员的球七、抢篮板球　（一）抢篮板球技术分析　（二）抢篮板球的技术动作方法八、二、三人间的进攻战术配合　（一）传切配合　（二）突分配合　（三）掩护配合九、如何从专业的角度来观赏一场篮球比赛　（一）双方的出场人员　（二）双方的排兵布阵与战术打法的选择　（三）攻守转换的节奏　（四）重点攻击区和主要攻击手　（五）暂停与换人　（六）裁判十、奥运会篮球比赛的观赛礼仪

章节摘录

插图：

编辑推荐

《名家手把手一起做运动:篮球》可作为青少年朋友学习打篮球的一本入门书，对于年龄较大的篮球爱好者来说，也不失为一本自学自练的篮球参考书。

第一图书网, tushu007.com

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