

<<我为运动狂>>

图书基本信息

书名：<<我为运动狂>>

13位ISBN编号：9787538153682

10位ISBN编号：7538153683

出版时间：2008-3

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：英国篮球协会 编

页数：63

译者：葛莉

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>

## <<我为运动狂>>

### 内容概要

《我为运动狂：篮球》适合所有年龄段的爱好者，不论是篮球高手，还是初学者，本书都将带领你进入篮球的世界。

本书配有专业的文字叙述清晰的讲解图和职业球员的比赛照片，帮助你对每个动作和细节都一目了然，从而熟记于心。

本书包括以下精彩内容： 篮球技巧全解——循序渐进地教会你投篮、传球、运球、突破和封阻的技巧。

篮球战术——了解球队的进攻和防守战术。

篮球训练方法——投篮练习，一对一和三对三的练习方法以及体能训练的方法。

篮球规则详解——得分、时间规则、犯规和换人。

<<我为运动狂>>

作者简介

作者：(英国)英国篮球协会 译者：葛莉 李响

## &lt;&lt;我为运动狂&gt;&gt;

## 书籍目录

比赛 比赛场地 篮筐 篮板 球 着装 比赛 得分 比赛时间 球队比赛目的 个人技术 中枢脚的移动 急停球员的位置 球员位置的确定 后卫 前锋 中锋 战术进攻 摆脱防守接球 投篮技巧 带球上篮 钩射投篮 立定投篮 跳投 灌篮 步法 运球 突破 假动作和突破 传球 胸前传球 击地传球 双手过顶传球 移动 传切配合防守 防守球员的职责 防守球员的位置 防守位置调整 阻挡和篮板球团队合作 投篮命中率 传球安全性 分散进攻 移动和控制 团队进攻 团队防守训练与练习 训练课 投篮练习 一对一的练习 三对三练习 为什么要进行三对三练习 体能训练时间规则 24秒规则 8秒规则 5秒规则 3秒规则犯规 侵人犯规 侵人犯规的判定 侵人犯规的处罚 加罚 球员技术犯规的处罚 教练员或替补球员的技术犯规 教练员或替补球员技术犯规的处罚 处霫 罚篮比赛中止 换人 暂停 界外球 得分后重新开始比赛比赛的控制 裁判 裁判技巧 记分员 记录表不同的比赛形式 轮椅篮球比赛 迷你篮球比赛术语表

<<我为运动狂>>

章节摘录

插图：

## <<我为运动狂>>

### 编辑推荐

《篮球:我为运动狂》是“我为运动狂”系列之一。  
本系列图书是专门为各种体育爱好者，特别是初学者量身打造的一套体育入门级自学手册类的图书，书中介绍了各种运动项目的运动规则、运动技巧以及运动心理和运动战术，配有大师级人物的亲自演示和图解说明，通俗易懂，非常适合各年龄段的体育爱好者阅读！

<<我为运动狂>>

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>