

<<篮球十日通>>

图书基本信息

书名：<<篮球十日通>>

13位ISBN编号：9787806003497

10位ISBN编号：7806003495

出版时间：1999-1

出版时间：京华出版社

作者：左琳，张佳麟 编著

页数：241

字数：106000

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>

## <<篮球十日通>>

### 内容概要

篮球运动是由球类游戏演变发展而来的，参加者不受年龄、性别的限制。人们可以在工作之余，从运动中获得极大的乐趣，从而丰富自己的业余生活。

篮球比赛攻守交错变化，具有强烈的竞争性、对抗性和多变性。通过参加运动，可以增强人们的应变能力，提高人们的身体素质。

同时，篮球比赛又是一项集体运动。参加者通过密切配合、相互帮助，争取比赛胜利，可以培养集体合作意识，使参加者相互了解，增加友谊。

《篮球十日通》一书以简洁的文字和图解，向读者介绍了篮球运动的历史、基本知识、基本技术和技巧，以及各种战术的配合方法。

通过短时间的学习与实践，篮球爱好者便可以提高自己技、战术的运用能力，达到一定水平。

## &lt;&lt;篮球十日通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一日课程 风靡世界的篮球运动 一、篮球运动的起源与发展 二、重大篮球赛事 三、NBA与篮球运动  
第二日课程 篮球比赛规则与裁判方法 一、比赛场地、器材规则 二、违例、犯规及其处罚规则 三、  
篮球比赛裁判方法 四、比赛名次排列方法  
第三日课程 移动技术与传接球技术 一、移动技术 二、  
传接球技术  
第四日课程 运球技术与投篮技术 一、运球技术 二、原地运球 三、体前变向运球 四、转  
身运球 五、背后运球 六、胯下运球 七、运球技术综合练习 八、投篮技术 九、原地单手肩上投篮  
十、行进间单手高手投篮 十一、行进间单低手投篮 十二、行进间反手投篮 十三、行进间勾手投篮  
十四、跳起投篮 十五、投篮技术综合运用  
第五日课程 个人防守技术 一、防守技术要点 二、防守有  
球对手 三、防守无球对手 四、抢球、打球、断球  
第六日课程 抢篮板球技术 一、培养抢篮板球的意  
识 二、抢篮板球的动作方法与要求 三、抢篮板球技术的应用 四、练习方法  
第七日课程 篮球战术基  
础配合  
第八日课程 快攻与防守快攻战术  
第九日课程 人盯人防守与进攻人盯人防守战术  
第十日课程 区  
域联防与进攻区域联防战术

<<篮球十日通>>

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>