

<<手球>>

图书基本信息

书名：<<手球>>

13位ISBN编号：9787806819180

10位ISBN编号：7806819185

出版时间：2006-8

出版时间：上海社会科学院出版社

作者：何启方

页数：115

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

手球是一项“价廉物美”的平民运动项目，非常适合在中小学和广大青少年中进行推广和普及。鉴于此目的，特编辑本书。

全书共分八个章节，从手球运动的发展、特点、锻炼价值、基本技术、基本战术、专项技术、专项素质训练、训练方法和主要规则入手，向你介绍手球运动的基础知识。

作者简介

何启方，上海同洲手球联盟技术顾问，中共党员，大学学历，高级教练。

1972年出任上海男女手球队教练，并率队获得当年全国手球邀请赛女子组第一名，男子组第三名。

1979年率上海女队获第四届全运会冠军。

1985年出任中国女子青年队主教练，带队参加世青赛获第六名，1997年带领上海男队获第八届全运会第三名。

曾获上海市“新体育开拓奖”，20世纪90年代入录“中国体育人才大典”。

曾任中国手球协会科研医务委员会常委、上海手球协会副秘书长。

现任上海市老体协手球委员会副主任兼秘书长。

曾在国内多家体育科研专刊上发表了10多篇手球专业论文。

<<手球>>

书籍目录

序第一章 手球运动的发展一、世界手球运动的发展二、中国手球运动的发展三、现代手球运动发展的趋势第二章 手球运动的特点和锻炼价值一、手球运动的特点二、手球运动的锻炼价值第三章 大力开展青少年手球运动, 促进上海和全国的手球水平更快提高一、中国手球水平为什么迟迟上不去?二、青少年手球业余训练应注意的几个问题1.青少年训练的重要性2.青少年训练教师 / 教练的重要性3.选材和业余训练应注意的问题第四章 手球的基本技术一、基础技术1.脚步移动技术2.传接球技术二、进攻技术1.进攻步伐2.射门技术3.运球和供球三、防守技术1.防守的要求2.防守的准备姿势3.防守技术4.防守的脚步移动5.协防四、守门员的技术1.站立姿势2.挡球与封球3.抢断球4.选1立5.守七米球6.守门员与后卫的配合7.守门员出球8.守门员的选材和总体要求第五章 手球的基本战术一、手球战术配合的原则二、战术配合的目的三、技战术与素质的关系1.突破技术2.二人交叉切入四、简单的进攻阵形五、简单的防守阵形1.六0活一线防守2.五一防守3.四二防守六、不同位置的防守要求1.突出防守2.边卫防守3.底线防守第六章 手球各位置的专项技术一、进攻位置1.边锋队员的技术要求2.内锋队员的技术要求3.底线队员的技术要求4.中锋(组织核心)队员的技术要求二、防守区域位置的专门技术1.突出队员的防守2.底线队员的防守3.边卫队员的防守4.集体防守中的问题第七章 手球的专项素质训练一、球场速度二、基础力量1.投掷力量2.腿部力量和爆发力、弹跳力3.躯干力量三、灵敏、柔韧、协调反应和平衡素质第八章 几种简单的训练方法和主要规则一、几种简单的训练方法和活动性游戏1.传接球练习2.结合脚步的练习3.几种活动性游戏二、几条主要规则1.比赛场地2.比赛时间、结束信号和暂停3.球4.球队、换入5.守门员6.球门区7.接触球8.犯规与非体育道德行为三、裁判员手势附录

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>