

<<篮球基础与实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<篮球基础与实战技巧>>

13位ISBN编号：9787807056805

10位ISBN编号：7807056800

出版时间：2011-7

出版时间：成都时代

作者：邓全

页数：121

字数：160000

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>

## <<篮球基础与实战技巧>>

### 内容概要

本书内容包括三部分。

技术篇——个人基础技术：投篮、传接球、运球、护球、个人防守技巧、抢篮板球技术；个人实战技巧：摆脱、突破，移动方法；花式篮球技巧。

战术篇——基础配合战术：二打一战术，二打二战术；全队攻防战术：人盯人防守，区域联防，进攻人盯人防守，进攻防。

知识篇——场地与球，竞赛规则，球员位置及职责，炫酷的篮球装备，NBA年度总冠军榜，NBA史上十大攻守兼备的球员，篮球专业术语，NBA历史最佳教练，激情四射的拉拉队与球迷，篮球的起源与发展……

<<篮球基础与实战技巧>>

作者简介

邓全，FIBA(国际篮球联合会)高级教练，国家一级篮球裁判员。  
专业体育学院篮球专业毕业，从事篮球教学10余年，教学经验丰富。

## <<篮球基础与实战技巧>>

### 书籍目录

#### 理论篇

##### 篮球——挥洒激情，放飞梦想

- 1.篮球的起源与发展
- 2.超级球星，星光熠熠
- 3.NBA历史最佳教练
- 4.激情四射的拉拉队与球迷
- 5.世界最著名的三大篮球赛事

最著名的超级联赛——NBA，奥运会篮球比赛，世界锦标赛

##### 必须认知的篮球知识

- 1.场地与球
- 2.篮球竞赛规则要点
- 3.球员位置及职责
- 4.炫酷的篮球装备

#### 技术篇

##### 个人基础技术

- 1.热身运动
- 2.投篮
- 3.传接球
- 4.运球
- 5.护球
- 6.个人防守技巧
- 7.抢篮板球技术

##### 个人实战技术

- 1.摆脱、突破
- 2.移动

#### 战术篇

##### 基础配合战术

- 1.二打一战术
- 2.二打二战术

##### 全队攻防战术

- 1.人盯人防守
- 2.区域联防
- 3.进攻人盯人防守
- 4.进攻区域联防

##### 顶级球队的科学练习课程

###### 投篮练习

###### 传球练习

###### 接球练习

###### 运球练习

###### 护球练习

###### 防守练习

###### 抢篮板练习

###### 摆脱、突破练习

###### 移动练习

#### 附录

<<篮球基础与实战技巧>>

- 1.NBA年度总冠军榜
- 2.NBA历史上十大攻守兼备的球员
- 3.篮球专业术语
- 4.花式篮球欣赏  
环腰绕圈 环头绕圈 “8”字形花式绕圈

<<篮球基础与实战技巧>>

章节摘录

## <<篮球基础与实战技巧>>

### 编辑推荐

《篮球基础与实战技巧(修订版)》讲述快速入门轻松掌握，现代世界超级运动。

金牌教练实用教程，专业指导，技术解析。

必备技战术知识，实用篮球标准教程；500帧全彩精美图片，详尽展析技术细节；动作过程示意图标全程指引，细致入微的步骤讲解。

<<篮球基础与实战技巧>>

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>