

# 《篮球技战术-阶梯训练法图解》

## 图书基本信息

书名：《篮球技战术-阶梯训练法图解》

13位ISBN编号：9787500915126

10位ISBN编号：7500915128

出版时间：1997-08-01

出版社：人民体育出版社

作者：（日）李宇载

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《篮球技战术-阶梯训练法图解》

## 内容概要

本书是面向广大篮球爱好者的基础性指导书，作者以自身丰富的教学经验和切身体会，着重介绍了篮球的基本技战术。

书中既有用来提高篮球技术的诀窍和要点，又有“课堂笔记”来总结学习技术的注意点，使人一目了然。

书中对各项篮球技术提供了形式多样、有针对性的练习方法，同时还介绍了对教练员有建设性的指导要领。

# 《篮球技战术-阶梯训练法图解》

## 精彩短评

- 1、算是学到一点东西。
- 2、是一本好书，很细。
- 3、不错

# 《篮球技战术-阶梯训练法图解》

## 精彩书评

1、书中有非常具体的指导细则不像国内书本只有图解，没有解释，没有说明。本书很好，按照其指导的思路去训练很快能提升水平注意阶梯训练四字的确是一步一步讲述由于我只看了前面一点投篮部分而且按照里面关于三分球的指导。效果很好。里面有教很实用的训练方法，其中一个思路是：比如投篮，有坐着投，跪着投，另外告诉我们手指如何拨动，三分球和中投在知识上的差别。总之是一本好书其中还有训练日记

2、记得我高一，刚开始打篮球，没有人教。不知道很多的技术动作究竟是怎样的？于是就到牡丹江市新华书店的后面的门市部买了这本书。母亲觉得这本书买的颇贵，要我退回。我顶住压力，留下了它。现在回头想想还真是英明之举。高一还是篮球盲的我，在高三的时候与校队的一名高我半头的同学单挑，胜率已能保持在半数左右了。在学习这本书，练习篮球技术的过程中，我深深的体会了书中的一句话：“穷途末路向回转！”是的，当你投篮不准了，上篮没感觉了，高级技术练不下去了，那就最好乖乖的回到基础动作的训练当中。这也成为了我在高中大学学习文化课，学习编程技术，甚至是学习为人处世的一项基本原则与方法。不行了，就回头练练基础吧！这本书对于初学者的技术动作的养成和纠正来说是非常好的资料。许多动作都有详细的参照说明。其指导之详细是市面上我国以及美国的篮球书籍所无法比拟的。可能是由于日本人的漫画整体水平较高的缘故吧，书中的插图很优美连贯。是初学者自学篮球的优秀教材。

# 《篮球技战术-阶梯训练法图解》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)