

《教你打篮球》

图书基本信息

书名：《教你打篮球》

13位ISBN编号：9787534526831

10位ISBN编号：7534526833

出版时间：2003-7

出版社：

作者：

页数：164

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

《教你打篮球》

内容概要

1995年6月20日，一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性，加强对不同人群健身运动的科学指导，以满足广大人民群众强烈的健身需求，是体育界和出版界义不容辞的责任。为此，我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各个运动项目的基本知识入手，系统介绍了各项运动项目健身的科学方法、伤害预防和趣味性于一体的健身指导丛书，适合于各种人群科学健身的需求。

《教你打篮球》

书籍目录

篮球运动简介 篮球技术的战术 一、攻守技术 (一)移动 (二)传、接球 (三)投篮
(四)运球和突破 (五)对有球人的防守 (六)对无球人的防守 (七)防守中锋
(八)抢篮板球 二、进攻配合 (一)传切配合 (二)掩护配合 (三)突分配合 (四)策应配合
三、防守配合 (一)关门配合 (二)防守掩护的配合 (三)补防配合 (四)夹击配合
四、全队战术 (一)快攻 (二)怎样进攻人盯人防守 (三)怎样进攻区域联防
(四)怎样进攻全场紧逼防守 (五)发界外球战术 (六)怎样防守快攻 (七)半场人盯人防守
(八)区域紧逼防守 篮球运动的健身效果和注意事项 一、健身效果 二、保健要求
三、常见创伤的和防治规则、赛球、球星 一、篮球规则简介 二、赛制和竞赛编排
三、赛前准备和比赛指挥 四、三人篮球 五、NBA50年的15颗巨星

《教你打篮球》

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