

《玩转校园篮球》

图书基本信息

书名：《玩转校园篮球》

13位ISBN编号：9787538441987

10位ISBN编号：7538441980

出版时间：2009-7

出版社：吉林科技

作者：张健//石凯

页数：144

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

《玩转校园篮球》

内容概要

《玩转校园篮球》主要讲述了：人生旅途中，具有一门特长是非常必要的，尤其是青少年具有一门特长更会让人对你刮目相看，从众人之中脱颖而出；在漫长的人生路中也会使你受益终生的。而篮球则是男孩子在选择特长时的不二之选。篮球既能反映出你的阳刚与血性，又能表达出你的睿智与机敏。打篮球的好处多多：打篮球有益于青少年的骨骼成长发育，可以增高，身手灵巧；提高反应、拓新思维、促进大脑运转，对学习有很大帮助；打篮球能放松心情，缓解各种压力，调节紧张的学习、工作、生活；作为一门特长，篮球会在各种升学中为你推波助澜，让你如虎添翼；打篮球还会让你结识很多朋友，积淀深厚的友谊，甚至还有意外收获。

《玩转校园篮球》

书籍目录

CHAPTER 1 篮球基本规则详解 01 违例 02 犯规 03 一般规定
CHAPTER 2 入门三部曲 01 运球过人 02 巧妙传球 03 精准投篮
CHAPTER 3 自身定位 01 控球后卫 (PG) 02 得分后卫 (SG) 03 小前锋 (SF) 04 大前锋 (PF) 05 中锋 (C)
CHAPTER 4 素质磨炼 01 弹跳 02 体力 03 爆发力 04 体重
CHAPTER 5 意识培养 01 得分意识 02 配合意识 03 篮板意识 04 防守意识
CHAPTER 6 魅力招式 01 过人招式 02 传球招式 03 上篮招式
CHAPTER 7 比赛经验 01 我方条件 02 对方条件 03 裁判因素
CHAPTER 8 学以致用 01 强身健体 02 转为特长 03 结合学业
附录 篮球比赛规则简表

《玩转校园篮球》

章节摘录

插图：CHAPTER 1 篮球基本规则详解01 违例违例即是违反规则，如带球走步、两次运球、脚踢球，还有时间违例、罚球违例等。一般罚则是将球权判给对方队在靠近发生违例的地点掷球入界（正好在篮板后面的地点除外）。1 出界包括队员出界和球出界1 当队员身体的任何部分接触界线上、界线上方或界线外的除队员以外的地面或任何物体时，即是队员出界。2 当球触及了下列物体是球出界：在界外的队员和任何其他人队员。界线上、界线上方或界线外的地面或任何物体。篮板支撑架、篮板背面或比赛场地上方的任何物体。2 出界的规定1 在球出界、甚至球触及了除队员以外的其他物体而出界之前，最后触及球或被球触及的队员是使球出界的队员。2 如果球出界是由于触及了界线上或界线外的队员或被他所触及，是该队员使球出界。3 在争球期间，如果队员移动到界外或他的后场，一次跳球情况发生。

《玩转校园篮球》

编辑推荐

《玩转校园篮球》：让你迅速从篮球菜鸟晋级为篮球高手。教你如何把篮球与学业相结合并成为特长，篮球的魅力足以抵挡网瘾的诱惑，以传授经验为主，以阐述理论为辅，让你打出个人的魅力篮球。

《玩转校园篮球》

精彩短评

- 1、书和光盘都不错
- 2、就是书里面介绍的纵跳计划很伤膝盖吧。。。
- 3、帮别人买的，就翻一下，纸张还可以。
- 4、说了要附光盘的，都没有收到
- 5、《玩转校园篮球》书挺好！但我的缺少了光碟！
- 6、适合学校的孩子迅速简单的学会打篮球。
- 7、内容适合我，好书！
- 8、通俗易懂的好读物
- 9、附送的光盘什么也没有
- 10、这本书内容听详细，但有一些动作较难理解，图片相对比较少，总体还是很好的！
- 11、讲解很生动详细，喜欢篮球就看吧
- 12、给朋友孩子买的，挺好的！！
- 13、如果是初学篮球这本书很受用，只要扎实的按书中内容顺序把基本功练好，打好篮球，虐虐一般的不成问题。
- 14、这本书第二次买的，一开始是在书店买的，弄丢了，现在在当当网买，跟书店的一样，书的内容很全面，受益匪浅！
- 15、可能是由于粗心光盘忘了

《玩转校园篮球》

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