

<<五星篮球训练>>

图书基本信息

书名：<<五星篮球训练>>

13位ISBN编号：9787500935483

10位ISBN编号：750093548X

出版时间：2009-4

出版时间：霍华德·加芬克尔、威尔·克林、王英峰 人民体育出版社 (2009-04出版)

作者：(美)霍华德·加芬克尔等著

页数：223

译者：王英峰

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>

<<五星篮球训练>>

内容概要

在耐克和阿迪达斯举办全美高中顶尖商手训练营之前，仅有五星篮球训练营在培养年轻球员，三十几年来，五星篮球训练营一直在不断发展壮大。

霍华德·加芬克尔、威尔·克林所创办的五星篮球训练营培养了无数的篮球超级明星，像迈克尔·乔丹、伊塞亚·托马斯、摩西·马龙、帕特里克·尤因、多米尼克·威尔金斯和格兰特·希尔等。

如今，在原有的《五星篮球训练》基础上，霍华德·加芬克尔、威尔·克林紧跟篮球运动十几年的发展(增加了三分投篮、出现了拉开单打战术以及篮球运动员体能训练)，丰富了五星篮球训练的内容，细化了训练计划的具体细节和练习时间。

言简意赅，图文并茂，通俗易懂，使本书这些已经被实践检验过的训练方法能够尽快提高你的比赛质量，增进你对篮球运动的理解，再结合阶段性的测评，使你能够体验到你所取得的进步！

不论你的终极目标是什么——青少年联赛、高中联赛、大学联赛，或更高层次的联赛，《五星篮球训练》都会为你提供梦想成真的训练。

<<五星篮球训练>>

作者简介

作者：(美国)霍华德·加芬克尔 (美国)威尔·克林 译者：王英峰王英峰男，1969年出生于吉林省双辽市。

1994年，毕业于东北师范大学体育学院，取得学士学位；2002年，毕业于北京体育大学，取得硕士学位；现就读于北京体育大学博士研究生，教育训练学专业。

2004、2008年，先后两次作为专家组成员，对雅典奥运会、北京奥运会男子篮球比赛进行了专项调研，为国家体育总局篮球运动管理中心获取了宝贵的资料。

独立翻译图书《女子篮球训练101例》等两部；参与编写了《篮球经典战例解析》《体育大国的崛起》等图书；撰写并发表了篮球专业文章二十余篇。

<<五星篮球训练>>

书籍目录

第一章 力量、身体素质和灵活性速度和起动的晋级下一层次灵敏性系列训练速度训练技巧简介灵敏性站点训练计划第二章 防守完全一对一防守训练防守系列训练夹击防守训练后卫一后卫掩护和挡拆训练12分比赛防守训练高级挤过训练迎前防守系列训练防守站立姿势训练第三章 控制球与运球比赛情况下的运球训练全场上篮训练一对一篮球技术：我单挑你，宝贝半场希尔训练个人的控制球移动训练个人运球移动练习佐治亚理工大学运球训练与体能训练球场来回往返控制球训练第四章 传球和掩护向低位内线队员传球vs切断传球路线与夹击区域——沿圆圈传球训练运球和传球系列训练向内线队员传球和重新选位向内线传球训练12秒传球训练摆脱紧逼的训练掩护的规则和利用掩护第五章 个人进攻移动训练乔丹攻击步投篮系列训练低位碰板投篮系列训练十种摆脱训练第六章 中锋战术中锋低位移动训练低位中锋进攻训练三“C”中锋训练中锋接球和完成进攻训练中中锋队员的四点投篮进攻技术训练中中锋队员在低位避开夹击的训练中锋掩护：底线移动系列训练背对球篮移动进攻训练中中锋进攻绝招训练第七章 投篮超级明星训练六点投篮训练铁人投篮训练比尔·布拉德利投篮训练/训练计划三分投篮系列训练绕出一后撤训练两点进攻训练三角投篮训练击败魔鬼训练杂耍投篮训练投篮系列训练比利·多诺万投篮训练高级投篮系列训练外围投篮系列训练三分球快速投篮上篮一高位策应一投篮训练60秒外围投篮练习接回传球投篮系列训练老虎投篮系列训练挡拆投篮系列训练运球后投篮系列训练沃尔夫派克投篮系列训练第八章 攻守转换训练攻守转换快攻训练全场防守轮转训练全场紧逼防守训练五人8字穿梭移动/三打二/二打一训练全场两分钟训练第九章 五星篮球休赛期训练计划中级球员休赛期训练计划高级球员的完整训练计划

<<五星篮球训练>>

编辑推荐

本书在原有的《五星篮球训练》基础上，霍华德·加芬克尔、威尔·克林紧跟篮球运动十几年的发展(增加了三分投篮、出现了拉开单打战术以及篮球运动员体能训练)，丰富了五星篮球训练的内容，细化了训练计划的具体细节和练习时间。

全书言简意赅，图文并茂，通俗易懂。

<<五星篮球训练>>

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>