

<<篮球基础训练手册>>

图书基本信息

书名：<<篮球基础训练手册>>

13位ISBN编号：9787564400743

10位ISBN编号：7564400749

出版时间：2009-1

出版单位：北京体育大学

作者：贾志强

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>

<<篮球基础训练手册>>

内容概要

《篮球基础训练手册》从实用出发,强调“淡化系统、突出能力”,“淡化形式、突出实战”,“抓主要问题、复杂的问题简单化”。

《篮球基础训练手册》中系统地介绍了篮球基本功训练手段和标准、技术练习规范和实际操作、贯彻战术思想的训练方案(技巧),旨在为广大体育教师、体育院校师生在训练、教学中提供参考。

<<篮球基础训练手册>>

书籍目录

前言第一章 篮球基本功 第一节 眼功训练 第二节 手部基本功训练 第三节 腰、胯基本功训练 第四节 脚步基本功训练 第二章 技、战术基本部分 第一节 高质量上好每一堂训练课 第二节 1~3人局部防守方法 第三节 1~3人局部进攻方法 第四节 半场人盯人防守与夹击配合方法 第五节 贯彻多变进攻战术基本思想的训练方案 第六节 区域联防防守训练方法 第七节 贯彻全场综合多变防守战术思想的训练方案 第三章 篮球训练课教案制订 第一节 训练课结构 第二节 训练课的组织形式与负荷安排 第三节 训练课基本教案示例

<<篮球基础训练手册>>

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>