

<<投篮的技巧-从罚球到扣篮>>

图书基本信息

书名：<<投篮的技巧-从罚球到扣篮>>

13位ISBN编号：9787500913597

10位ISBN编号：7500913591

出版时间：1996-8

出版时间：人民体育

作者：(美)泰德·圣·马丁(Ted St. Martin),(美)弗兰克·佛兰吉尔(Frank Frangie)

译者：王定

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>

<<投篮的技巧-从罚球到扣篮>>

内容概要

你的跳投是不是老够不着篮圈？

你的勾手投篮出手是不是不太稳定？

你的罚球命中率是不是不到90%？

如果那样，你需要读一读投篮世界纪录保持者泰德·圣·马丁的《投篮的技巧--从罚球到扣篮》一书。

这本书详尽地讲述并引导你如何准确有效地罚球、上篮、勾手投篮以及投各种各样的球。

合理的建议与提示，以及从基本功开始，循序渐进的全部图解，确保你在关键时刻能从容自如地罚球命中，扣篮成功，而使场上形势发生逆转。

《投篮的技巧--从罚球到扣篮》充满技术图解、悉心提示与建议，从而使你完善投篮技术，纠正常见的投篮错误动作和认识，并从练习中获得最好的效果。

同时，又展示了投篮训练指导思想与各种教学训练方法，来帮助你如何成功执教投篮。

基于正确投篮基本原理之上，本书对每一种投篮方式作了详尽的描述，并回答了有关投篮练习中最容易遇到的20个问题。

此书读来富有启迪，号召力强，包含所有必要的知识，以指导各个层次的篮球运动员像职业选手那样去投篮。

你只要遵循此书的提示来练习就行。

来吧，站到罚球线上，开始投篮吧！

<<投篮的技巧-从罚球到扣篮>>

作者简介

泰德·圣·马丁 - - 投篮世界纪录保持者。
他的2036个罚球连中，创造了世界纪录，长期在美国各地巡回做篮球投篮演示和讲座。

F.弗朗吉亚,美国作家,“体育集锦-晚间自由论谈”电视节目主持人

<<投篮的技巧-从罚球到扣篮>>

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>