

<<怎样打中锋>>

图书基本信息

书名：<<怎样打中锋>>

13位ISBN编号：9787500927723

10位ISBN编号：750092772X

出版时间：2005-11

出版时间：人民体育出版社

作者：吴谦

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>

<<怎样打中锋>>

内容概要

很多爱好打篮球的青年朋友很羡慕小巨人姚明的身高,能在NBA里驰骋球赛。一些高大身材的青年们更希望像姚明、奥尼尔、张伯伦、贾巴尔等一样成为一名NBA的传奇的中锋。本书可以帮助你深刻地认识、了解和理解中锋的位置特点,及其应该掌握和练就的技术、体能和意识,从而提高自己的技、战术水平。

实现你的梦想!

当你走进篮球场,无论训练和比赛,此书会帮助你茅塞顿开、悟性大增。

正如人们常说的“劳其心脑、苦其手脚”,书里多学、场上多练、边学边练、学练结合,可以使你从事篮球运动训练和参加篮球比赛过程中少走弯路,积累经验,早日圆你成为篮球运动这项“巨人游戏”的脊梁DD中锋梦。

<<怎样打中锋>>

书籍目录

一、中锋概述 /1 (一)中锋概念及位置特点 /1 (二)中锋队员类型及技术特点 /5二、中锋技术 /8 (一)抢位与接球技术 /8 (二)强攻投篮技术 /31 (三)策应传球技术 /66 (四)抢篮板球技术 /88 (五)中锋防守技术 /107三、中锋的协同配合方法 /142 (一)内、外中锋与前锋、后卫进攻配合方法 /143 (二)中锋与同伴协同配合抢位投篮的时机与要求 /154 (三)中锋与前锋、后卫配合中抢位接球投篮练习 方法 /155 (四)中锋队员与前锋、后卫协同配合中抢位接球 投篮练习步骤 /158四、中锋队员的选材与体能训练160 (一)中锋队员的选材 /160 (二)中锋队员的体能训练166五、中锋的赛前训练与赛后恢复179 (一)赛前训练 /179 (二)赛后恢复 /181后记 /184参考书目 /185

<<怎样打中锋>>

编辑推荐

很多爱好打篮球的青年朋友很羡慕小巨人姚明的身高,能在NBA里驰骋球赛。一些高大身材的青年们更希望像姚明、奥尼尔、张伯伦、贾巴尔等一样成为一名NBA的传奇的中锋。本书可以帮助你深刻地认识、了解和理解中锋的位置特点,及其应该掌握和练就的技术、体能和意识,从而提高自己的技、战术水平。实现你的梦想!

<<怎样打中锋>>

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>