

<<街头篮球实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<街头篮球实战技巧>>

13位ISBN编号：9787811000863

10位ISBN编号：7811000865

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：汤小康

页数：185

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>

<<街头篮球实战技巧>>

内容概要

篮球、激情、自由、音乐……这绝对不是单纯的打球，而是投入身体的每一个元素，借助于篮球比赛，来创造一种成长的氛围。

是的，篮球从来就不仅仅是一种运动，在这里，我们很容易就可以把练艺、练身、练心与娱心相连在一起，把自我融入到其乐无穷的篮球运动中，领悟文化，感悟人生。

街头篮球，鄙视刻板的篮球规则，自在演绎自我风格，尽情享受运动的乐趣。

让我们一起在Hip-Hop的节奏中演绎最自在、最真实的篮球风格——I believe I can fly！

没有场地？

借口！

没有队友？

托辞！

！

如果你身怀篮球一技之长，就立刻穿上球鞋加入到我们的“街头篮球大联盟”中来吧，让我们一起炫技斗法、张扬自我、笑傲江湖！

<<街头篮球实战技巧>>

书籍目录

一 街篮起手8式 第1式 胯下运球 第2式 背后运球 第3式 转身运球 第4式 急停急起运球 第5式 体前变向运球 第6式 反复换手变向运球突破 第7式 急停后仰跳投 第8式 后撤步运球跳投二 基本功强化训练 (一) 首先从熟悉球性开始 (二) 控制球练习 (三) 灵活的脚步却步三 持球进攻的技巧 (一) 基本持球与站立姿势 (二) 运球 (三) 面对防守者的持球突破 (四) 背对防守者的持球突破 (五) 投篮 (六) 传球 (七) 接球四 个人防御指南 (一) 防守基本技术 (二) 防运球突破 (三) 对不同进攻运作的防守方法 (四) 抢篮板球五 比赛制胜之道 附录一：中国篮球协会街头三对三篮球竞赛规则 附录二：耐克街头三对三篮球比赛规则 附录三：阿迪达斯街头三对三篮球比赛规则

<<街头篮球实战技巧>>

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>