

手球



[手球_下载链接1](#)

著者:

出版者:知识出版社

出版时间:1998-07

装帧:平装

isbn:9787501516988

内容提要

手球运动是一项综合篮球和足球的用手打球的球类运动。手球运动由奔跑、跳跃和投掷等动作通过战术组合而成，能促进人的身心健康及身体素质的全面发展，同时能培养运动员团结一致、协同作战的作风。本文介绍了手球运动的产生、发展，手球场地、裁判及规则，详细讲解了各种射门、传接球、运球、突破、防守技术及练习方法，图文并茂，知识性强。手球运动场地设备简单，技术容易掌握，特别适合广大青少年朋友。希望你们能加入到手球运动的行列，为提高我国手球运动水平做贡献。

作者介绍:

目录: 目录

- 一、手球运动简介
 - 1.手球运动的起源与发展
 - 2.我国手球运动发展概况
 - 3.世界手球运动发展趋势
 - 4.手球运动的特点与价值
- 二、持球、移动及练习方法
 - 1.持球
 - 2.移动
 - 3.移动练习
- 三、射门技术
 - 1.原地射门的技术动作及要领
 - 2.跳起射门的技术动作及要领
 - 3.跑动射门的技术动作及要领
 - 4.射门练习方法
- 四、传接球技术
 - 1.传球技术
 - 2.接球技术
 - 3.传、接球技术的练习方法
- 五、运球技术及练习方法
 - 1.运球的基本技术动作
 - 2.运球技术的运用
 - 3.运球的练习方法
- 六、突破技术及练习方法
 - 1.手球突破技术种类
 - 2.突破技术训练和练习方法
- 七、个人防守技术
 - 1.防守对手
 - 2.封、打、断球技术
 - 3.个人防守技术的练习方法
- 八、守门员技术
 - 1.守门员基本技术
 - 2.守门员的练习方法
- 九、手球场地、裁判及规则
 - 1.手球场地
 - 2.竞赛裁判法及规则

• • • • • (收起)

[手球 下载链接1](#)

标签

评论

[手球_下载链接1](#)

书评

[手球_下载链接1](#)