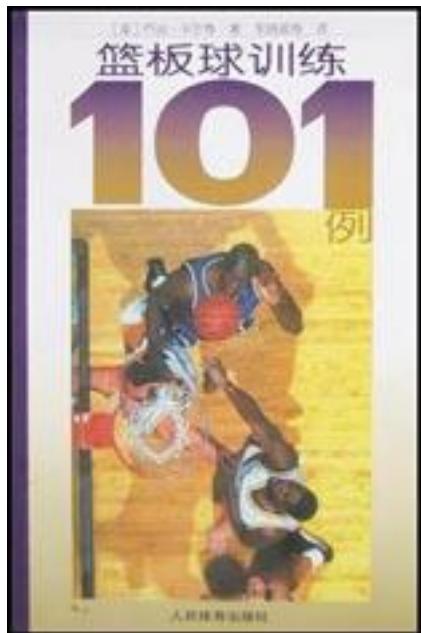


篮板球训练101例



[篮板球训练101例_下载链接1](#)

著者:乔治 · 卡尔

出版者:人民体育出版社

出版时间:2004-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787500923831

篮球是世界上开展得最广泛的运动项目之一，也是广大爱好者乐于观赏和参与的体育运动。特别是近几年，随着我国篮球向职业化迈进，CBA、WCBA、CUBA以及各种类型的青少年篮球比赛日趋火爆，篮球运动在我国得到了空前的发展，这就对各级篮球训练提出了更高的要求。

为了进一步推动我国篮球运动的开展，向广大篮球工作者和教练员提供更多的专业读物，我们选择引进了这一套美国现代篮球训练丛书，并将陆续出版，其中包括：

《篮球进攻训练101例》

《篮球防守训练101例》

《篮板球训练101例》

《掷界外球训练101例》

《女子蓝球训练101例》

本套丛书的作者多为美国职业篮球俱乐部的教练员，其中乔治·卡尔是密尔沃基雄鹿队的主教练，具有丰富的执教经验。书中介绍的各种练习方法和手段都是经过他们长期的实践经验总结并汇集起来的，有着很强的针对性和实用价值。每种练习方法图文并茂、简洁明了、易于练习和掌握。

希望本套丛书的出版能够对读者提供一些有益的帮助。

作者介绍:

目录: 第一章 基本技术训练

第二章 摆脱训练

第三章 卡位训练

第四章 一传训练

第五章 快攻训练

第六章 区域联防训练

第七章 提高训练

第八章 攻击性训练

第九章 耐力素质训练

• • • • • (收起)

[篮板球训练101例 下载链接1](#)

标签

篮板

评论

[篮板球训练101例 下载链接1](#)

书评

[篮板球训练101例 下载链接1](#)