

篮球



[篮球_下载链接1](#)

著者:手塚政则

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2006-11

装帧:简装本

isbn:9787535739704

本书分基础篇、应用篇和比赛篇三个部分。前两部分以阶段性循序渐进、由浅入深地介绍基础训练和应用训练的方法，第3部分通俗读物地阐述进攻和防守的方法与技巧。重点介绍了每支球队在制定训练计划时，瞄准最终目标的比赛，把一年分为3个时期，每个时期应该训练哪些内容。同时，以图片和插图配以必要的文字解说，图文并茂、详尽的介绍了从进功与防守个人技术的提高，到全队进攻与防守最终应达到的程度等。是一本篮球爱好者学习、训练指南的书。

作者介绍:

目录:

[篮球_下载链接1](#)

标签

袖珍本

篮球

社科人文自然科学

教程

评论

比较好的编写风格，看起很舒服

适合完全初学者。

[篮球_下载链接1](#)

书评

[篮球_下载链接1](#)