

投篮的技巧-从罚球到扣篮



[投篮的技巧-从罚球到扣篮_下载链接1](#)

著者:(美)泰德·圣·马丁(Ted St. Martin)

出版者:人民体育

出版时间:1996-8

装帧:平装

isbn:9787500913597

你的跳投是不是老够不着篮圈？你的勾手投篮出手是不是不太稳定？你的罚球命中率是不是不到90%？如果那样，你需要读一读投篮世界纪录保持者泰德·圣·马丁的《投篮的技巧--从罚球到扣篮》一书。这本书详尽地讲述并引导你如何准确有效地罚球、上篮、勾手投篮以及投各种各样的球。合理的建议与提示，以及从基本功开始，循序渐进的全部图解，确保你在关键时刻能从容自如地罚球命中，扣篮成功，而使场上形势发生逆转。

《投篮的技巧--从罚球到扣篮》充满技术图解、悉心提示与建议，从而使你完善投篮技术，纠正常见的投篮错误动作和认识，并从练习中获得最好的效果。同时，又展示了投篮训练指导思想与各种教学训练方法，来帮助你如何成功执教投篮。基于正确投篮基本原理之上，本书对每一种投篮方式作了详尽的描述，并回答了有关投篮练习中最容易遇到的20个问题。

此书读来富有启迪，号召力强，包含所有必要的知识，以指导各个层次的篮球运动员像

职业选手那样去投篮。你只要遵循此书的提示来练习就行。

来吧，站到罚球线上，开始投篮吧！

作者介绍:

泰德·圣·马丁——投篮世界纪录保持者。他的2036个罚球连中，创造了世界纪录，长期在美国各地巡回做篮球投篮演示和讲座。

F.弗朗吉亚,美国作家,“体育集锦-晚间自由论谈”电视节目主持人

目录:

[投篮的技巧-从罚球到扣篮_下载链接1](#)

标签

篮球

投篮的技巧

体育

篮球读本

运动

球类

童年记忆

美国

评论

有点没意思

初中

因为我是最棒的射手，直觉从来不被谁左右。这本书是让我从篮板王转型成中投王的重要一步。

高中那会看完后，确实提高了本人罚球命中率。

我终于要对自己的投篮下手了

竟然翻到这本书……高中篮球的启蒙教程啊！

对小时候打篮球挺有帮助。

看见dangdang上说，这本书教会了我投篮，的确是这样，不过现在慢慢忘记怎么投篮了……

初中时的篮球启蒙书，那时候每天早上都会去打篮球，今年已经三十多了……

初中恩师赠予

我的篮球教科书

高中时代看的书了，记得还按着练过

我篮球入门的第一本书，看完以后立即去球场实践，非常好~

两块五从旧书市淘到的，给朋友看，结果让班主任没收了，确实给了我打篮球的启蒙。很好，小朋友们看看吧。

练习效果比视频还好

我要感谢生命中出现的这本书。在高中时从图书馆看到这本书，接着就按照书中说的方法去练习，之后投篮很准，准的感觉就是你站在场上会觉得只要出手就会进球。之后上了大学，忘了书的名字，之后就一直寻找，终于有一天找到，并且在淘宝旧书摊买了原书作为纪念。

就是这么入门的…

初中看的这本书，有我最美好的回忆。

[投篮的技巧-从罚球到扣篮 下载链接1](#)

书评

初中二年级的时候买的书，现在早就丢了，不过这本书真的让我投篮准了很多，曾经在中场投篮连中两个，那对一个初中二年级的小孩来说是多么兴奋的事情，现在快30岁了，投篮动作都基本定型了，内容都大致记得，而且作者的那个2036个的罚篮记录（如

果没记错的话），是我记得最深的。

2003年，从隔壁班的篮球达人那传过来这本书，于是就跟着书里面的内容学习了跳投和勾手，那个时候每天回家了都对着墙壁投篮，把家里的墙壁都打的黑不溜秋。不过还是蛮值得的，不然现在更菜……快来个人出一本带球的技巧吧~

[投篮的技巧-从罚球到扣篮 下载链接1](#)