

篮球金牌速成



[篮球金牌速成_下载链接1](#)

著者:邓全

出版者:

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787546401171

《篮球金牌速成》内容简介：世界级球队科学训练方法、标准教学体系权威引进，让你快速拥有出色的篮球个人技术。国家级教练示范教学，细致动作分解。从基础到实战技能，快速突破提高。边学边练，学练结合，让你快速掌握篮球运动各项技能。

从运球、传护、投篮、扣篮、抢篮板到防守、突破、移动……标准动作，实景演练，图文结合。动作连环示意图全程指引，步骤讲解详尽细致。实战得随身点拨。

超强战术指导，让你在球场上所向披靡，让你冲破坚固防守、抓住转瞬即逝的最佳进攻机会、巧妙带球过人、准确无误投篮。

作者介绍:

目录:

[篮球金牌速成_下载链接1](#)

标签

评论

还是看视频好点。。。

[篮球金牌速成_下载链接1](#)

书评

[篮球金牌速成_下载链接1](#)