

# 手球



## [手球 下载链接1](#)

著者:洪海潇//王广

出版者:吉林出版集团

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546314402

《全民健身项目指导用书·手球》介绍：图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册。

《全民健身项目指导用书·手球》为其中的一册，主要介绍了手球的起源与发展、运动保健、基本技术、基础战术、基本规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

作者介绍:

目录: 第一章 概述 第一节 起源与发展／002 第二节 场地、器材和装备／004 第二章 运动保健 第一节 自我身体评价／010 第二节 运动价值／014 第三节 运动保护／019 第三章 基本技术 第一节 进攻技术／030 第二节 防守技术／079 第四章 基础战术 第一节 小组战术／098 第二节 全队进攻战术／105 第三节 防守反击与快攻战术／108 第四节 任意球进攻与防守任意球战术／111 第五节 守门员战术／113 第五章 基本规则 第一节 比赛方法／118 第一节 裁判方法／119  
· · · · · (收起)

[手球 下载链接1](#)

标签

物理

评论

---

[手球 下载链接1](#)

书评

---

[手球 下载链接1](#)