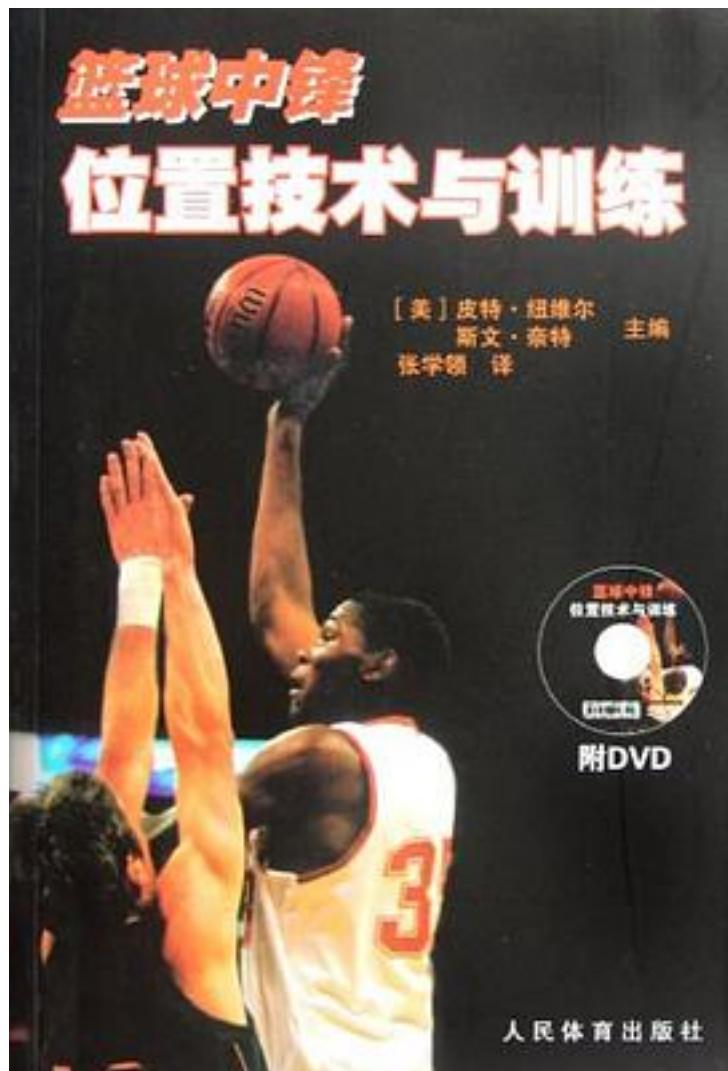


# 篮球中锋位置技术与训练



[篮球中锋位置技术与训练 下载链接1](#)

著者:(美)皮特·纽维尔//斯文·奈特|译者

出版者:人民体育

出版时间:2011-8

装帧:

isbn:9787500940302

《篮球中锋位置技术与训练》给我们提供了一个难得的向名人堂教练学习的机会。不但沙奎尔·奥尼尔、哈基姆·奥拉朱旺、比尔·沃顿等著名中锋接受过他的教导，肖恩·马里昂、詹姆斯·沃西、斯科特·皮蓬等外线球员也接受过他的训练，他开阔了内线位置技术训练的思路。拥有此书和配套的DVD，你可以学会以及运用中锋位置技术专家所拥有的策略和方法，从而统治内线。

篮球历史上的每一个冠军内线都能够在限制区内进行得分和防守。皮特·纽维尔在他职业生涯的早期就认识到中锋的重要性，并运用自己的训练方法带领球队获得了NCAA冠军、全国邀请赛冠军和奥运会金牌。由于他出色的执教技巧，全世界的运动员和教练员都乐于接受他的教导，参加他创立的大个子训练营。

皮特·纽维尔的训练营已经成为中锋训练的金色标准，迄今为止，也培养了许多优秀运动员。皮特·纽维尔的《篮球中锋位置技术与训练》凝聚了传奇教练的独特智慧，它将引导你的球队达到新高度。

作者介绍:

目录: 第一章 现在篮球中锋技术发展趋势 第二章 平衡能力 第三章 脚步训练 第四章 快速移动技术 第五章 移动获得空位技术 第六章 接球技术 第七章 侧翼移动 第八章 中距离和内线投篮技术 第九章 内线移动技术 第十章 掩护 第十一章 两人和三人基础配合 第十二章 全能中锋 第十三章 篮板球 第十四章 防守 第十五章 中锋的培养和指导策略  
· · · · · (收起)

[篮球中锋位置技术与训练](#) [下载链接1](#)

标签

篮球

教书

bb

评论

[篮球中锋位置技术与训练 下载链接1](#)

书评

[篮球中锋位置技术与训练 下载链接1](#)