

# 篮球培训机构 腾龙体育 虎丘篮球

产品名称	篮球培训机构 腾龙体育 虎丘篮球
公司名称	苏州世纪腾龙体育服务有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市金阊区金门路3号彩香创投园N306
联系电话	15995736185

## 产品详情

苏州腾龙体育培训有限公司----苏州体育培训第壹品牌，品质服务值得信赖！

投篮是篮球运动的主要进攻技术，是唯一的得分手段。比赛中进攻队员运用其他各种进攻技术、战术的目的，都是为了创造更多更好的进攻机会，力求投中得分。而投篮得分多少决定一场比赛的胜负，因此，暑期篮球培训，掌握好投篮技术并不断的提高投篮命中率，对于在比赛中取胜具有十分重要的意义。

### 打篮球的基本规则

### 比赛方法

一队五人，其中一人为队长，候补球员最多七人，但可依主办单位而增加人数。比赛分前、后半场，每半场各 20 分钟，中场休息 10 分钟。比赛结束两队积分相同时，则举行延长赛 5 分钟，学生篮球培训，若 5 分钟后比数仍相同，则再次进行 5 分钟延长赛，直至比出胜负为止。

### 报名收费：

- (1) 初级班每班4-6人，1000元/每期，12次课，每次1.5小时。
- (2) 提高班每班4-6人，1000元/每期，12次课，每次1.5小时。
- (3) 特设私教精品指导班：时间场地可协商，每次120元/人，1—2人每次90分钟，学的好，学得精，学得快。

苏州腾龙体育培训有限公司----苏州体育培训第壹品牌，品质服务值得信赖！

## 打篮球对身体有什么好处

### 提高身体素质

打篮球可以提高身体素质哦。这点很多人都还不知道吧。这是因为身体锻炼是在特殊条件和特殊环境下进行的，打篮球，有机体必须最大限度地动员和发挥身体各部位器官系统的机能，如呼吸加强，神经调节，血液循环加快，这样日久天长，各种身体素质就会不断的提高。

### 降低糖尿病

糖尿病的特征之一是人体内的血糖水平比较高，如果不加控制的话，还会引起其他许多健康问题的，例如视力减弱、肾亏等，这些都是糖尿病所导致的。经常打打篮球，由于能够控制血糖水平的提高，篮球培训机构，从而使个体产生糖尿病的可能性就会大大的减小。因此打篮球是预防糖尿病的最佳运动之一。

### 报名收费：

- (1) 初级班每班4-6人，1000元/每期，12次课，每次1.5小时。
- (2) 提高班每班4-6人，1000元/每期，12次课，每次1.5小时。
- (3) 特设私教精品指导班：时间场地可协商，每次120元/人，1—2人每次90分钟，学的好，学得精，学得快。

苏州腾龙体育培训有限公司----苏州体育培训第壹品牌，品质服务值得信赖！

### 打篮球如何罚好球？

注意持球方式方法。

在罚球持球时，要放松，手不能紧紧的握着篮球，否则会导致篮球运行路线改变，和平常的投篮不一样了。还是应该和平常一样，单手托住篮球，另一只手辅助。

要瞄准篮筐上的点。

在准备罚篮前，要看准篮筐上面的点，我一般喜欢向篮筐与篮板的交界处看，那个点离自己最远，向着那个点投篮，往往投篮时效果好，命中率高。不会像很多罚篮的那样投短了，就很难进球了，投长了掂几下还能进框。

### 报名收费：

- (1) 初级班每班4-6人，1000元/每期，12次课，每次1.5小时。
- (2) 提高班每班4-6人，1000元/每期，12次课，每次1.5小时。
- (3) 特设私教精品指导班：时间场地可协商，每次120元/人，1—2人每次90分钟，学的好，学得精，学得快。

篮球培训机构-腾龙体育(在线咨询)-虎丘篮球由苏州世纪腾龙体育服务有限公司提供。篮球培训机构-腾龙体育(在线咨询)-虎丘篮球是苏州世纪腾龙体育服务有限公司（[www.tltysports.com](http://www.tltysports.com)）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：王跃成。