

专业篮球培训 腾龙体育 苏州虎丘区篮球培训

产品名称	专业篮球培训 腾龙体育 苏州虎丘区篮球培训
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！

篮球的发展历程

篮球运动是1891年由美国人詹姆斯奈史mi斯发明的。当时，他在马萨诸塞州斯普林菲尔德基du教青年会国际训练学校任教。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做用球投入桃子筐的游戏。这使他从中得到启发，并博采足球、曲棍球等其它球类项目的特点，大学篮球培训，创编了篮球游戏。

最初篮球游戏比较简单，场地大小和参加游戏的人数没有限制。比赛队员分成人数相等的两队，分别站在球场的两端，在裁判员向球场中央抛球后，双方队员立即冲进场内抢球，并力争将球投进对方的篮筐。因为桃筐是有底的，球投中以后就留在篮子里，人必须登上专设的梯子才能将球从篮筐里取出。

报名收费：

- (1) 初级班每班4-6人，1000元/每期，苏州虎丘区篮球培训，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！

打篮球对我们的益处

篮球场上汗流浹背的会让你的身体得到充分的伸展，使你血液流通，精神百倍.打篮球对人的身体好处很

多例如：打篮球可以锻炼人的腿部肌肉，腹部肌肉，上肢肌肉，总之打篮球对人的肌肉锻炼很有帮助。打篮球真的可以使人长高的，由于打篮球对人的小腿肌肉锻炼很有帮助，所以可以提高人的弹跳力。打篮球同样可以锻炼人的协调能力，因为很多篮球基本动作对人的协调性有很大的要求。打篮球对锻炼人的反应能力也很有帮助，所以说打篮球对人的好处很多，但是我们还是要注意保护自己，很多动作做不到位也很容易受伤的。打篮球可以排出废物，出汗是由气温或体内温度升高，引起汗线分泌。运动时身体产生的热量会急剧增加，运动员主要借助排汗来调节体内温度的平衡，专业篮球培训，还可以同时排出一些废物

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，少年篮球培训，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！

打篮球的基本规则

30秒钟规则

---进攻球队在场上控球时必须在30秒钟内投篮出手(NBA比赛为24秒，全美大学体育联合会比赛中为35秒)。

10秒钟规则

---球队从后场控制球开始，必须在10秒钟内使球进入前场(对方的半场)。

5秒钟规则

---持球后，球员必须在5秒钟之内掷界外球出手.FIBA规则规定罚球也必须在5秒钟内出手(NBA规则中为10秒)。

3秒钟规则

---与对方发生身体接触而产生的犯规，比如与裁判发生争执等情况。

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。

专业篮球培训-腾龙体育(在线咨询)-苏州虎丘区篮球培训由苏州世纪腾龙体育服务有限公司提供。专业篮球培训-腾龙体育(在线咨询)-苏州虎丘区篮球培训是苏州世纪腾龙体育服务有限公司(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。