

<<网球单打55种制胜技巧>>

图书基本信息

书名：<<网球单打55种制胜技巧>>

13位ISBN编号：9787500929703

10位ISBN编号：7500929706

出版时间：2007-5

出版时间：杉山贵子 人民体育 (2007-05出版)

作者：杉山贵子

页数：140

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<网球单打55种制胜技巧>>

内容概要

《网球单打55种制胜技巧》将网球单打变得轻松一些的诀窍告诉大家，主要内容包括：单打比赛的乐趣，从击球对攻开始，从发球开始至近网对攻技术，从回球开始，制订提高单打水平的心理训练计划，提高单打水平的训练等55种制胜技巧。

少年选手参加单打比赛，可以自己判断情况，养成独立思考的良好习惯。

成年人也一样。

通过单打比赛，可以锻炼自己冷静判断的能力。

如果在普通的俱乐部、学校或团体里练习，也可以通过变化球路和战术的方法，获得单打的乐趣。

<<网球单打55种制胜技巧>>

作者简介

作者：(日)杉山贵子

<<网球单打55种制胜技巧>>

书籍目录

第一章 单打比赛的乐趣 你认为单打的乐趣是什么 怎样才能将球击到对手所在的位置 单打并不可怕! 你打网球的目的是什么 第二章 从击球对攻开始 01 比赛开局的击球对攻 提前了解对手的力量和习惯 02 要清楚对手的耐久力 将球击向对手的前后左右使其疲劳 03 变换打法非常重要 用击球的强弱、旋转和长短调动对手 04 用3D攻击调动对手 将球击向对角线, 让对手疲于奔命 05 不后退, 用抽球进攻 比赛中要发挥出自己的球速 06 从正手对角互攻开始的3次抢攻战术 斜线短球要击向边线 07 从斜线对角互攻开始的3次抢攻战术 第3次回击时使用近网低球效果好 08-1从直线对攻开始 应打斜线长球或大角度近网球 08-2从直线对攻开始 要减少反手击球的失误 09-1跑向边线的时候 用斜线穿越球、击向边线的球和放高球回击 09-2跑向边线的时候 用跑动击球回击对手 10 放短球的时候 击球的4个动作 11 双方对峙时的对策 向前用削高球和大力截击空中球反击 12 旋转球的对策 很多人害怕近网对攻 13 突然削球的对策 要在端线回击 14 用正手旋转球击打斜线球 打出反弹高球和侧旋球 15 打出机会球 在高点击球创造机会球 16 放高球越过站在网前的对手 沿着球的轨迹向前逼近 17 放短球之后抢占有利位置 处在端线偏前的位置 18 向前移动正手击球 回击长球后不要匆忙向前移动 19 向前移动反手击球 用侧旋球迫使对手救球 20 击球要有近乎推的感觉 用短球调动对手向前移动 21 谨慎摆脱对攻的方法 打斜线长球以观对手的动向 22 近网低球的使用方法 尽量将球向靠近球网的地方打 23 在对手打截击球时, 如何选择有利的接球位置 接对手的低空截击球或反弹球时, 要向前一步 短评: 不要只注重与击球相关的练习 第三章 从发球开始至近网对攻技术 24 发球至场地中央[坚实防守篇] 用斜线长球回击来球 25 发反弹出边线的球[坚实防守篇] 打对手的反手位 26 发球至中场[发球抢攻篇] 发球决不能给对手造成机会 27 在场地中间发反弹出边线的球[发球抢攻篇] 用近网轻击球迫使对手跑动 28 从后场发反弹出边线的球[发球抢攻篇] 用近网轻击球对付从对角斜线回击的球 29 跑动击球 要确认对手空当后再跑动击球 30 如果发球失误 第2次发球 31 如果放高球 向对手中场打截击球 32 移动位置, 大力扣杀 熟练掌握跳起扣杀技术 短评: 平时培养比赛意识的练习 第四章 从回球开始 33 观察发球队员的身体姿势 要确认身体的平衡和抛球的位置 34 接快速发球的有利位置 在端线偏前的位置接发球 35 快速发球(球弹出边线)的回球路线 常见的是回击斜线长球 36 接快速发球(中场)的回球路线 用截击技术接发球 37 应对第2次发球 如果对手不移动就向端线回击 38 从擦拍球到打近网球 回击的3条路线 39 从回高球到近网球 不要过于向前 40 对左撇子的对策 对着自己身体发来的球, 接发球要打对角斜线球 41 对发球力量大的对策 更要注意场地的中间位置 42 接旋转发球的对策 快速回击弹起较高的球 第五章 制订提高单打水平的心理训练计划 43 首先要了解自己 44 竞技状态不佳时也要进行练习性比赛 45 用连续对攻培养空间意识 46 要有使自己镇静下来的措施 47 不去注意别人怎么看 48 不要过分在意对手的存在 49 尽可能多地参加比赛 50 你知道怎样控制比赛吗? 51 靠风帮忙的人是强者 52 可以丢分吗? 53 养成适应比赛的竞技状态 54 培养从容的心态 55 比赛当天的安排 第六章 提高单打水平的训练 对攻50回合 重击和放高球 预测和耐力练习 减少截击球失误的练习 减少抽杀失误的练习 打穿越球的练习 打穿越球的练习 处理近网低球的练习 近网轻击的练习 多人参加的单打练习 多人参加的单打练习 连续扣杀的练习 宣布线路、类型的发球练习 后记

<<网球单打55种制胜技巧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>