

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

图书基本信息

书名：<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

13位ISBN编号：9787538435665

10位ISBN编号：7538435662

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：宛祝平

页数：95

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>

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

内容概要

随着2008年北京奥运会的到来,我国群众体育活动的开展也越发广泛深入。

随着群众羽毛球运动的普及,大家对于羽毛球技术和战术上的了解也越发强烈。

一些专业性太强、文字过多的相关书籍,不太适合初学者;而以图片为主的一些羽毛球书籍,大多图片单一、直观性差、术语过多,对于没有基础的初学者来说,难以通过书籍明确技术动作。

战术讲解没有细化,初学者就更是难于掌握。

本书专为初学者和喜欢羽毛球运动的朋友们编写。

采取图片与文字说明搭配的形式,将羽毛球技术动作和战术运用从多个角度分析讲解,使技术动作和战术一目了然。

语言简洁,技术动作和战术的重点都有特别说明,特别适用于没有基础的朋友们。

本书分为三个部分。

在第一部分基础知识篇介绍了羽毛球运动的历史及发展概况,讲解了最新的竞赛规则及常用裁判方法,为朋友们欣赏和学习羽毛球打下一定的基础。

第二部分基本技术篇以翔实的图文讲授了羽毛球的握拍法、发球法、步法、击球法等基本技术;第三部分基本战术篇讲解了竞赛中技术在实战中运用的技巧,以便提高初学者的实战能力,介绍了各种技术和战术的练习方法。

以及常见问题的解答主要是针对于初学者在技术和战术学习中常常出现的一些问题作了详尽的解答。

本书的编写得到了很多羽毛球业余爱好者的启发和帮助,在此表示衷心的感谢,希望通过本书能使您走进其乐无穷的羽毛球世界。

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

书籍目录

- 第一部分 基础知识 1.羽毛球的起源与发展 羽毛球起源 羽毛球发展 羽毛球三次飞跃
 杰出人物 发展趋势 羽毛球场地 羽毛球网 羽毛球拍 羽毛球 通则 违例及
 罚则 (1)过腰 (2)过手 (3)脚步移动 (4)踩线违例 (5)延误发
 球时间和假动作 (6)发球失分 (7)短球 (8)长球 (9)错区 (10
)持球 (11)阻挠 (12)触网 (13)过网击球 (14)侵入场区 (15
)方位错误 裁判员的手势 (1)停止练习 (2)换发球 (3)第二发球、连击
 (4)触网 (5)过网击球 (6)暂停 (7)交换场地 (8)方位错误
 发球裁判员手势 (1)发球时,最初的击球点不在球托上 (2)过腰 (3)过手
 (4)脚移动,踩线 (5)假动作 (6)第一发球(暗示) (7)第二发球(暗示
) (8)换发球(暗示) (9)得分(暗示) 第二部分 基础技术 1.握拍与发球 正
 手握拍 反手握拍 发球的站位 正手发球 反手发球 2.接球技术 基本姿势与站位
 步伐移动 3.击球技术 后场正手高远球技术 (1)击球前准备 (2)引拍动作
 (3)击球动作 (4)击球后的动作 后场正手平高球技术 后场正手劈吊球技术 后
 场正手杀球技术 头顶高远球 后场反手击球技术 (1)准备姿势 (2)引拍动作
 (3)击球动作 (4)击球后的动作 正手前场搓球技术 (1)准备姿势 (2
)引拍动作 (3)击球动作 (4)击球后的动作 反手前场搓球技术 正手前场推球
 技术 反手前场推球技术 正手前场勾球技术 反手前场勾球技术 正手前场挑球技术
 反手前场挑球技术 正手前场扑球技术 (1)准备姿势 (2)引拍动作 (3)击球
 动作 (4)击球后的动作 反手前场扑球技术 中场半蹲快打技术 (1)准备姿势
 (2)引拍动作 (3)击球动作 (4)击球后的动作 中场正手接杀技术 (1
)准备姿势 (2)引拍动作 (3)击球动作 (4)击球后的动作 第三部分 基本战术
 1.单打与双打 单打打法 (1)压后场底线 (2)打四方球 (3)快拉快吊
 (4)后场下压 (5)守中反攻 双打打法 (1)快攻压网 (2)前场打点
 (3)后攻前封 (4)抽压底线 2.羽毛球的战术 单打战术 (1)发球抢攻战术
 (2)攻后场战术 (3)攻前场战术 (4)打四方球战术 (5)杀、吊上网战术
 (6)打对角线战术 (7)防守反击战术 双打战术 (1)攻人战术 (2)攻中
 路战术 (3)攻后场战术 (4)后攻前封战术 3.实战练习 握拍练习 发球练习
 (1)单打的定点定区发球练习 (2)双打的定点发球练习 单项技术练习方法 组合
 技术练习方法 一点打两点练习和两点打一点练习 步伐练习 (1)头顶球上网步伐练习
 (2)正手接高球上网步伐练习 (3)头顶球上对角线步伐练习 (4)正手高球上对
 角线步伐练习 (5)反手网前球后退头顶步伐练习 (6)正手网前退直线步伐练习
 (7)正手网前退头顶的步伐练习 (8)反手上网退正手位的步伐练习 常见技术问题
 (1)如何瞬间的发力 (2)后场高远球打不远怎么办 (3)反手击球总是击不好怎么办
 (4)接杀球的基本姿势是什么样的 (5)如何培养对于场地的感觉 (6)接网前球时
 上体总是前倾怎么办 (7)羽毛球技术中的内旋和外旋是什么意思 (8)总是将球打到对
 方的反手好不好 (9)判断不准羽毛球的击球时间,怎么办 (10)杀球比较平,杀不下去
 怎么办 (11)击球时,对拍面的方向、角度掌握不好怎么办 (12)连续的击打平快球时
 总是失误 (13)步伐总是慢半拍怎么办 (14)如何判断边线球是界内还是界外
 (15)双打换位的基本原则是什么

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

章节摘录

插图：

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

编辑推荐

《阳光体育运动:羽毛球》由吉林科学技术出版社出版。

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

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>