

<<沙滩排球、软式排球、气排球运动>>

图书基本信息

书名：<<沙滩排球、软式排球、气排球运动>>

13位ISBN编号：9787562931669

10位ISBN编号：7562931666

出版时间：2010-7

出版时间：武汉理工

作者：宋英杰 编

页数：191

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>

<<沙滩排球、软式排球、气排球运动>>

内容概要

《沙滩排球、软式排球、气排球运动》融入了作者多年来的排球教学实践，借鉴和吸收了国内外排球先进理论和经验，着重介绍了沙滩排球、软式排球、气排球运动的项目特点，基本技、战术理论与方法，使读者尽快了解三种排球的基本技术知识，掌握教学与训练方法，提高战术运用能力，熟悉竞赛规则，掌握裁判工作方法的原则。

《沙滩排球、软式排球、气排球运动》语言简练、特色鲜明，具有较强的学术价值和健身指导意义，既适合相关项目的体育教学实践，又对群众排球运动的推广起到积极的促进作用。

书籍目录

沙滩排球篇第一章 沙滩排球运动的起源与传播第一节 我国沙滩排球运动的开展概况第二节 沙滩排球运动中美的基本特征第三节 沙滩排球运动的技术、战术特点第四节 沙滩排球运动在我国学校开展的前景第二章 沙滩排球运动基本技术及战术应用第一节 准备姿势和移动第二节 发球第三节 垫球第四节 传球第五节 扣球第六节 拦网第七节 基本战术应用附 沙滩排球竞赛规则软式排球篇第三章 软式排球运动概述第一节 软式排球运动的起源与传播第二节 我国开展软式排球运动的概况第三节 我国学校开展软式排球运动的有利条件第四节 软式排球运动在学校健康教育和素质教育中的作用第五节 软式排球运动的技术特点第四章 软式排球运动的基本技术教学与练习方法第一节 准备姿势与移动第二节 发球第三节 垫球第四节 传球第五节 扣球第六节 拦网第七节 常犯错误与纠正方法第五章 软式排球运动比赛基本战术第一节 6人制比赛基本战术第二节 4人制比赛基本战术附 软式排球竞赛规则气排球篇第六章 气排球运动概况第一节 气排球运动的起源与发展第二节 气排球运动的意义第三节 气排球运动的比赛方法和特点第四节 气排球运动的发展趋势第七章 气排球运动基本技术教学与练习方法第一节 气排球运动技术的基本理论第二节 准备姿势与移动第三节 发球第四节 垫球第五节 传球第六节 扣球第七节 拦网第八章 气排球运动基本战术第一节 气排球基本战术的基本理论第二节 个人战术第三节 集体战术第九章 气排球比赛的组织方法及裁判方法第一节 气排球比赛的组织方法第二节 气排球比赛的裁判方法附 气排球运动竞赛规则参考文献

章节摘录

版权页：插图：沙滩排球比赛场上只有两名运动员去完成接发球、二传、扣球等一系列的技术环节，这就要求运动员不仅有全面而熟练的技术，更需要有很强的场上比赛“意识”，要有瞬间的判断能力和做出动作之间的衔接能力。

一个有比赛意识的运动员，当他一个动作结束的同时又是另一个动作的开始。

动作间没有什么迟疑和停顿。

因此，在接发球时，当一传垫起后，必须立即转入助跑、起跳、扣球活动过程。

因此，场上两名运动员，既是接发球的成员，又是二传的成员。

如果设想一人在网前固定二传，那就剩下一人负责全场，这种分工式的接发球，需要移动较大的面积，不利于接发球。

规则规定：“队员可以在场内随意站位。

”因此，在接发球站位时，两名运动员可以同时接发球，并根据各自特长事先安排设计的比赛方案，使之既利于接发球又利于组织进攻。

所以，沙滩排球在解决两人接发球的同时，更应当处理好接应二传的问题。

接发球和二传是为进攻创造先决条件的两个重要环节，关键是如何争取接应的时间，过低过平的一传（即接发球）不利于接应二传。

要延长二传时间，就应提高一传垫球的高度，可以争取有比较多的取位时机，以延缓忙乱的局面。

解决好这一环节是沙滩排球主动进攻的关键所在。

3.二传技术、战术沙滩排球在两人制接发球的条件下，运动员控制范围较大，再加上对方发球时设法制造一些困难，因此，一传到位率比较低。

尽管接应二传加强判断，积极移动取位，但有时也不可能准确抢到适宜上手传球的二传位置。

所以运动员往往多采用下手垫球进行二传的调整。

这就有个垫击二传技术和如何适应垫击二传扣球进攻的双重问题。

垫击二传的特点是，一般多采用“中位”垫球的形式，因为在快速移动中不可能使身体重心降得过低，保持击球部位在腹部前方或腰膝之间的高点。

垫球手臂与地面角度较小，大约在30。

~ 40。

，在比赛中运用较多的是前移正垫。

这样垫起的球比较高、弧度小，有利于进攻扣球。

另外，在一传垫球到位率较低的情况下，战术变化得不到发挥，即使到位，也不易采用过多的战术，只能打一些体前、背后、平快、拉开等单人进攻，不可能有什么配合和掩护等战术的变化。

所以沙滩排球在组织进攻方面应首先抓成功率。

编辑推荐

《沙滩排球、软式排球、气排球运动》是由武汉理工大学出版社出版的。

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>