

<<排球技战术全图解>>

图书基本信息

书名：<<排球技战术全图解>>

13位ISBN编号：9787564402181

10位ISBN编号：7564402180

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵青 主编

页数：192

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>

<<排球技战术全图解>>

内容概要

历经100多年的蓬勃发展，现代排球运动已经成为一项世界性的竞技体育项目。

近年来国际排联的队伍空前壮大，已成为世界上最大的单项运动协会之一。

本书为“体育爱好者丛书”之一，图文并茂地介绍了排球的技战术。

全书共分八章，内容包括：开启排球学习之门；准备姿势和移动；发球技术；垫球技术；传球技术等

。

<<排球技战术全图解>>

书籍目录

- 第一章 开启排球学习之门 一、排球知识知多少 二、场地、器材、设备 三、规则及裁判法简介
- 第二章 准备姿势和移动 一、准备姿势 二、移动 三、准备姿势和移动的运用
- 第三章 发球技术 一、发球技术要领 二、正面下手发球 三、侧面下手发球 四、正面上手发球 五、勾手大力发球 六、正面上手发飘球 七、侧面勾手飘球 八、跳发球 九、发高吊球 十、侧面勾手飘球 十一、发球技术的教学与训练
- 第四章 垫球技术 一、正面双手垫球 二、体侧双手垫球——侧4垫 三、背向双垫球——背垫 四、跨步垫球 五、低姿垫球 六、半跪垫球 七、让垫 八、单手垫球 九、挡球 十、侧倒垫球 十一、翻滚垫球 十二、前扑垫球 十三、鱼跃垫球 十四、单臂滑行鱼跃垫球 十五、铲球 十六、其他部位垫球 十七、垫球技术的教学与训练
- 第五章 传球技术 一、双手正面传球 二、背传 三、侧传 四、跳传 五、传球技术的运用 六、传球技术的教学与训练
- 第六章 扣球技术 一、正面扣球 二、单脚起跳扣球 三、双脚冲跳扣球 四、小轮臂扣球 五、勾手扣球 六、扣球技术的几种变化 七、扣球技术的运用
- 第七章 拦网技术 一、单人拦网 二、拦网技术的运用 三、个人拦网战术 四、集体拦网战术
- 第八章 排球基本战术 一、排球战术的分类 二、阵容配备 三、位置交换 四、进攻战术 五、防守战术 六、攻防转换

<<排球技战术全图解>>

章节摘录

插图：第一章 开启排球学习之门历经100多年的蓬勃发展，现代排球运动已经成为一项世界性的竞技体育项目。

近年来国际排联的队伍空前壮大，已成为世界上最大的单项运动协会之一。

高水平竞技排球激烈对抗的精彩场面吸引了众多观众，一场比赛的直接观众和电视观众可达亿万人。由于排球比赛隔网对抗，没有身体冲撞，运动负荷可大可小，因此使更多的观众产生了参与排球运动的强烈欲望。

一、排球知识知多少1891年，詹姆斯·奈·史密斯博士在美国春田学院发明了篮球运动。

4年之后，离篮球发明地仅10英里之遥的美国马萨诸塞州霍利奥克城，刚刚迈出大学校门才一年的春田学院毕业生威廉·盖·摩根，担当起了霍利奥克城基督教青年会体育干事的工作。

在工作中他发现，篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了，他们不愿在球场上上气不接下气的奔跑、冲撞，他们需要一项新的运动来满足他们既要活动出点儿汗，又要得到身心放松而不太累的需要。

<<排球技战术全图解>>

编辑推荐

《排球技战术全图解》是由北京体育大学出版社出版的。

<<排球技战术全图解>>

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>