

<<慢投垒球教程>>

图书基本信息

书名：<<慢投垒球教程>>

13位ISBN编号：9787566901279

10位ISBN编号：7566901273

出版时间：2012-9

出版时间：东华大学出版社

作者：王骏 等编著

页数：305

字数：354000

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>

<<慢投垒球教程>>

内容概要

《慢投垒球教程(高等教育十二五部委级规划教材)》编著者王骏等。

本书主要针对校园教学以及作为初学者学习的参考书，图文并茂、深入浅出，从慢投垒球运动的各项技术出发，系统的介绍了投球、防守、击球、跑垒以及场上配合的基本动作。

另外在基本动作的讲解部分，配以大量的图片进行说明，以便于读者学习，也提供了一些常见的错误动作，有利于基层教师和教练员在教学中参考。

此外，在书中也收录了部分附录，介绍了著名的垒球人物以及棒垒球课程教学大纲与教学计划，以便于读者更系统、更直接、更全面地了解慢投垒球运动。

<<慢投垒球教程>>

书籍目录

第一章 棒垒球运动简介

第一节 棒垒球运动的起源和发展

第二节 我国棒垒球运动的发展概况

第三节 慢投垒球运动的兴起

附录1：目前的国内慢投垒球联盟与主要赛事

第二章 慢投垒球运动的比赛方法

第一节 慢投垒球运动的场地与器材

第二节 慢投垒球基本比赛方法

第三节 慢投垒球运动的基本概念

附录2：慢投垒球与棒球的区别

第三章 慢投垒球的防守基本技术

第一节 防守的基本技术

第二节 防守的基本战术

第三节 防守基本技战术的练习方法

第四节 投手基本技术

附录3：棒垒球百科：四代传承百年追求——记中国棒球梁氏一家

第四章 慢投垒球的进攻基本技术

第一节 球棒的选择

第二节 打击基本技术

第三节 跑垒基本技术

附录4：棒垒球百科：中国垒球泰斗——李敏宽

第五章 慢投垒球的基本规则与裁判法

第一节 慢投垒球比赛基本知识

第二节 慢投垒球比赛中的裁判工作

附录5：裁判员守则与要求

第六章 比赛记录法简介

附录6：棒垒球运动基本礼仪

第七章 慢投垒球教学大纲与进度

第一节 慢投垒球教学大纲

第二节 专项课评分方法与教学度

附录7：慢投垒球规则

R1定义

R2场地

R3设备

R4教练、队员和替补队员

R5比赛

R6投球

R7击球

R8击球员和跑垒员

R9死球和继续比赛

R10裁判员

R11抗议

R12记录统计

<<慢投垒球教程>>

章节摘录

版权页：插图：练习二：将比赛时场上的10名守场员分为甲、乙两组，投手、接手和游击手为甲组，其余队员为乙组。

甲组投手中速投球，接手接球后将球抛传向投手或游击手附近，投手或游击手主动上前接球后传杀本垒。

乙组一、二、三垒手站在各自的垒位上，分别持球向右、中、左外场手（距离30米左右）附近抛传球，各外场手积极主动跑动接球后，将球迅速回传到各个垒位。

练习三：场上10名防守队员按正式比赛中的防守阵形站位。

练习前教练或接手全面检查站位情况是否正确，否则可以作必要的调整。

教练在本垒附近按投手、接手、一垒手、二垒手……的位置顺序，分别击出各种性质的球，各防守队员接球后按指定垒位传球（内场手在各垒间传接球的时候外场手要注意适时补垒和补位），最后传球给接手。

在本练习中教练可以根据防守战术配合的意图，战术变化的不同形式，结合临场具体情况，制定不同的传球路线，提出不同的要求进行练习。

下面列出几组传球路线，供练习时使用或参考：第一轮，各防守队员接球后，直接传球给接手；第二轮，各防守队员接球后，传球给一垒手；第三轮，各防守队员接球后，传球给一垒手，一垒手传球给二垒手，二垒手传球给接手；第四轮，各防守队员接球后，传球给一垒手，一垒手传球给三垒手，三垒手传球给接手；练习四：补垒、补漏和接应配合练习。

防守队员按基本防守阵形站位，由教练抛球或击球，结合临场具体情况，提出不同的要求进行练习。

如：各内场手之间的补垒、补漏配合练习；各内、外场手之间的补漏或接应配合练习；各内、外场手之间的综合练习等。

2.全队防守配合的练习方法 在训练中或在比赛前，为了使队员能够熟练掌握各种防守战术配合中的传接球技术，并加强全队防守战术配合的能力，可根据实战情况和队员的技术水平，制定几套连贯的传接球练习方法，以提高防守战术配合中队员之间的传球技术水平，并提高全队防守配合的熟练和默契。

练习一：内外场手接球传球练习 教练在投手板与二垒之间向3个外场手依次击出腾空球或地滚球，给每人击3~4次。

外场手接球后。

应迅速将球传回给教练。

于此同时，接手向内场手依次做近距离和垒间距离的传接球练习。

此练习为全套配合练习的开始，要求各队员在练习中熟悉自己的位置及周围情况。

<<慢投垒球教程>>

编辑推荐

《高等教育"十二五"部委级规划教材:慢投垒球教程》是高等教育“十二五”部委级规划教材。
《高等教育"十二五"部委级规划教材:慢投垒球教程》图文并茂、深入浅出。

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>