

<<学会打门球>>

图书基本信息

书名：<<学会打门球>>

13位ISBN编号：9787801120977

10位ISBN编号：7801120973

出版时间：1999-02

出版时间：民主与建设出版社

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>

## <<学会打门球>>

### 书籍目录

- 一、门球运动简介
  - (一) 门球运动的强身健体作用
  - (二) 门球比赛的场地器材
- 二、门球运动简史
  - (一) 门球运动的起源
  - (二) 门球运动的发展
  - (三) 中国的门球运动
- 三、门球比赛的方法与规则、判罚
  - (一) 门球比赛的方法
  - (二) 门球比赛的常用术语
  - (三) 门球比赛的规则与判罚
- 四、门球的握棒方法及击球基本姿势
  - (一) 门球的握棒方法
  - (二) 门球击球的基本姿势
- 五、门球基本技术
  - (一) 击球技术
    - 1. 正打技术
    - 2. 挑打技术
    - 3. 擦打技术
    - 4. 压打技术
  - (二) 闪击技术
    - 1. 闪击技术概念
    - 2. 闪击的作用
    - 3. 闪击方法
    - 4. 闪击的方式
    - 5. 闪击技术的运用
- 六、门球基本战术
  - (一) 门球战术的概念
  - (二) 门球战术的特点
  - (三) 门球比赛的布局
  - (四) 门球常用的几种开局
    - 1. 技术型开局
    - 2. 冲击型开局
    - 3. 保护型开局(一门留球战术)
    - 4. 针对型开局(机动灵活的开局)
  - (五) 门球基本战术
    - 1. 守门战术
    - 2. 守终点柱战术
    - 3. 接应战术
    - 4. 派遣战术
    - 5. 双杆战术
    - 6. 擦边战术
    - 7. 闪带战术
    - 8. 保护战术

<<学会打门球>>

<<学会打门球>>

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>