

<<网球底线技术图解>>

图书基本信息

书名：<<网球底线技术图解>>

13位ISBN编号：9787810519632

10位ISBN编号：7810519638

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：杨宁

页数：74

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>

<<网球底线技术图解>>

内容概要

打好网球不是一件轻而易举的事，除了多练习，还要不断琢磨、反复改进。获得正确的指导能让你少走许多弯路，早日加入到高手的行列中。

本书以图解为主线，系统、规范地介绍网球底线技术的动作及其训练方法，让你阅读与练习更为直观，为你的自学自练提供了便利，相信每一位网球爱好者都能从本书中得到自己需要的东西。

<<网球底线技术图解>>

书籍目录

基础篇 (一)底线打法 1. 底线打法所取基本位置 2. 底线打法战术 (二)学习握拍 (三)准备姿势 (四)灵活的步法 1. 正手击球的步法特点 2. 反手击球的步法特点 3. 场上移动四要素 4. 像职业选手一样移动 (五)球的控制 1. 击球的深度 2. 击球的角度 3. 击球的速度 4. 击球的力量 5. 击球的旋转技术篇 (一)正手击球 (二)单手反拍上旋击球 (三)反拍削球 (四)双手反拍击球 (五)挑高球战术篇 (一)底线选手的攻略 (二)业余比赛取胜秘笈

<<网球底线技术图解>>

章节摘录

插图：（一）底线打法底线型选手一般可分为两大类，一类属于上旋球体系，一类属于打下旋转体系。

因此，在进行比赛前的准备活动时，就应很好地观察了解对方的打法以确定其属于哪一种类型。

如果对方属于下旋球体系的打法，那么自己可站在底线上或稍靠后一点，能刚好适合于迎击对手下旋球的位置上。

而如果对方打法属上旋体系，则有必要将自己的位置撤到底线后，好便于接球。

此外，根据自己打法的特点，在场上站位的选择也应有所变化。

如果自己属于下旋球型打法，对方来球弹起时可在高点击球，就没必要站得靠后；而如果自己属于上旋球型选手，因为要在球下落的时候向上摩擦击球，所以要注意自己所站的位置应该是稍稍后撤点为好。

1. 底线打法所取基本位置底线打法所取基本位置是底线中心位置，因为处于中心位置对于去追赶正手球和反手球都是最短的距离。

如果站在端线上，对于对方打来的深球就不得不高点击球，而高点抽球的时机较难掌握，需要具备相当程度的技术水平才能打好这种球，所以一般选手应该站在端线稍靠后，从端线向下撤两三步的地方为基本位置。

此外，如果自己反手比较弱，为了能便于接反手球，也可以稍稍靠近反手侧。

单打比赛的场地只能由自己一个人来防守，所以站的位置应是自己觉得比较容易防守的位置，这点很重要。

<<网球底线技术图解>>

编辑推荐

《网球底线技术图解》由北京体育大学出版社出版。

<<网球底线技术图解>>

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>