

<<网球全能技术图解>>

图书基本信息

书名：<<网球全能技术图解>>

13位ISBN编号：9787810519663

10位ISBN编号：7810519662

出版时间：2003-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宋强

页数：188

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>

<<网球全能技术图解>>

内容概要

网球职业化、商业化的飞速发展，极大地推动了网球技、战术的飞速发展，同时也带动了一些观念、观点的更新和发展，而这些新观念、新观点反过来又将进一步推动网球技、战术的提高和完善。如果你想安全而富有成效地参与某个体育项目的锻炼，那么除掌握正确合理的技术动作并遵守此项运动的有关规则外，认真进行开始的热身活动及运动后的放弃也是至关重要的。

<<网球全能技术图解>>

书籍目录

准备篇 (一) 理解网球 (二) 网球技术新理念 (三) 练习与比赛 (四) 热身与放松
基础篇 (一) 选择握拍 (二) 准备姿势 (三) 灵活的步法 (四) 击球五要素 (五) 底线打法的站位 (六) 截击的技巧
技术篇 (一) 正手平抽 (二) 正手上旋 (三) 正手下旋 (四) 反手上旋 (五) 反拍削球 (六) 双手反拍击球 (七) 发球 (八) 正手截击 (九) 反手截击 (十) 挑高球 (十一) 放短球 (十二) 反弹球 (十三) 高压球
战术篇 (一) 网球比赛的组织 (二) 业余比赛基本战术 (三) 业余比赛取胜秘笈 (四) 业余比赛五种常见错误 (五) 业余比赛经典制胜策略 (六) 全能选手的攻略

<<网球全能技术图解>>

章节摘录

插图：网球全能技术图解正手击球技术是网球技术的基础，同时也是一项最重要的技术。

现代网球运动的底线回合中，正手击球技术是多数高水平运动员控制比赛的手段。

利用正手将对手控制在一定的节奏和空间内，从一开始就控制比赛的主动权。

正手击球的攻击性取决于以下几个因素：1．击球的深度将球打深是有其战略意义的，是贯彻练为战指导思想的具体体现。

球打得深，球飞行的时间长，能有较长的时间为还击对方击来的球做准备，是使自己摆脱被动争取主动的好方法；球深，球的弹跳越过端线，迫使对方在端线后击球，为对方上网截击增加了困难；深球可以缩小对方回球的角度，缩短自己左右奔跑击球的距离。

减少击球的难度，提高击球的命中率。

2．击球的角度打角度大的球，其主要目的在于提高击球的攻击性。

因为角度大可以调动对方，尤其是大角度的斜线球，能将对手拉到边线外，使对方场上出现空当，从而攻击空当得分，大角度球有时能直接得分，特别是在破网时打出角度大的球效果更明显。

<<网球全能技术图解>>

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>