

《亿万青少年学生阳光体育运动》

图书基本信息

书名：《亿万青少年学生阳光体育运动》

13位ISBN编号：9787538435665

10位ISBN编号：7538435662

出版时间：2008-1

出版社：吉林科学技术出版社

作者：宛祝平

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《亿万青少年学生阳光体育运动》

内容概要

《阳光体育运动:羽毛球》专为初学者和喜欢羽毛球运动的朋友们编写的。采取图片与文字说明搭配的形式，将羽毛球技术云做和战术云做从多个角度分析讲解，使技术动作和战术一目了然，语言简洁，技术动作和战术的重点都有特别说明，特别适用于没有基础的朋友们。

《亿万青少年学生阳光体育运动》

书籍目录

- 第一部分 基础知识 1.羽毛球的起源与发展 羽毛球起源 羽毛球发展 羽毛球三次飞跃
杰出人物 发展趋势 羽毛球场地 羽毛球网 羽毛球拍 羽毛球 通则 违例及
罚则 (1) 过腰 (2) 过手 (3) 脚步移动 (4) 踩线违例 (5) 延误发
球时间和假动作 (6) 发球失分 (7) 短球 (8) 长球 (9) 错区 (10
) 持球 (11) 阻挠 (12) 触网 (13) 过网击球 (14) 侵入场区 (15
) 方位错误 裁判员的手势 (1) 停止练习 (2) 换发球 (3) 第二发球、连击
(4) 触网 (5) 过网击球 (6) 暂停 (7) 交换场地 (8) 方位错误
发球裁判员手势 (1) 发球时, 最初的击球点不在球托上 (2) 过腰 (3) 过手
(4) 脚移动, 踩线 (5) 假动作 (6) 第一发球(暗示) (7) 第二发球(暗示
) (8) 换发球(暗示) (9) 得分(暗示) 第二部分 基础技术 1.握拍与发球 正
手握拍 反手握拍 发球的站位 正手发球 反手发球 2.接球技术 基本姿势与站位
步伐移动 3.击球技术 后场正手高远球技术 (1) 击球前准备 (2) 引拍动作
(3) 击球动作 (4) 击球后的动作 后场正手平高球技术 后场正手劈吊球技术 后
场正手杀球技术 头顶高远球 后场反手击球技术 (1) 准备姿势 (2) 引拍动作
(3) 击球动作 (4) 击球后的动作 正手前场搓球技术 (1) 准备姿势 (2
) 引拍动作 (3) 击球动作 (4) 击球后的动作 反手前场搓球技术 正手前场推球
技术 反手前场推球技术 正手前场勾球技术 反手前场勾球技术 正手前场挑球技术
反手前场挑球技术 正手前场扑球技术 (1) 准备姿势 (2) 引拍动作 (3) 击球
动作 (4) 击球后的动作 反手前场扑球技术 中场半蹲快打技术 (1) 准备姿势
(2) 引拍动作 (3) 击球动作 (4) 击球后的动作 中场正手接杀技术 (1
) 准备姿势 (2) 引拍动作 (3) 击球动作 (4) 击球后的动作 第三部分 基本战术
1.单打与双打 单打打法 (1) 压后场底线 (2) 打四方球 (3) 快拉快吊
(4) 后场下压 (5) 守中反攻 双打打法 (1) 快攻压网 (2) 前场打点
(3) 后攻前封 (4) 抽压底线 2.羽毛球的战术 单打战术 (1) 发球抢攻战术
(2) 攻后场战术 (3) 攻前场战术 (4) 打四方球战术 (5) 杀、吊上网战术
(6) 打对角线战术 (7) 防守反击战术 双打战术 (1) 攻人战术 (2) 攻中
路战术 (3) 攻后场战术 (4) 后攻前封战术 3.实战练习 握拍练习 发球练习
(1) 单打的定点定区发球练习 (2) 双打的定点发球练习 单项技术练习方法 组合
技术练习方法 一点打两点练习和两点打一点练习 步伐练习 (1) 头顶球上网步伐练习
(2) 正手接高球上网步伐练习 (3) 头顶球上对角线步伐练习 (4) 正手高球上对
角线步伐练习 (5) 反手网前球后退头顶步伐练习 (6) 正手网前退直线步伐练习
(7) 正手网前退头顶的步伐练习 (8) 反手上网退正手位的步伐练习 常见技术问题
(1) 如何瞬间的发力 (2) 后场高远球打不远怎么办 (3) 反手击球总是击不好怎么办
(4) 接杀球的基本姿势是什么样的 (5) 如何培养对于场地的感觉 (6) 接网前球时
上体总是前倾怎么办 (7) 羽毛球技术中的内旋和外旋是什么意思 (8) 总是将球打到对
方的反手好不好 (9) 判断不准羽毛球的击球时间, 怎么办 (10) 杀球比较平, 杀不下去
怎么办 (11) 击球时, 对拍面的方向、角度掌握不好怎么办 (12) 连续的击打平快球时
总是失误 (13) 步伐总是慢半拍怎么办 (14) 如何判断边线球是界内还是界外
(15) 双打换位的基本原则是什么

《亿万青少年学生阳光体育运动》

章节摘录

插图：

《亿万青少年学生阳光体育运动》

编辑推荐

《阳光体育运动:羽毛球》由吉林科学技术出版社出版。

《亿万青少年学生阳光体育运动》

精彩短评

- 1、亿万青少年学生阳光体育运动羽毛球，一点没用
- 2、打球的入门书，跟着兴趣走的时候买的。
- 3、介绍得挺详细的，适合入门学习。

《亿万青少年学生阳光体育运动》

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：www.tushu111.com