

《地掷球曲棍球/校园体育》

图书基本信息

书名：《地掷球曲棍球/校园体育》

13位ISBN编号：9787546357188

10位ISBN编号：7546357187

出版时间：2011-7

出版社：吉林出版集团

作者：张瑜//张妍昕//张强//兴树森

页数：151

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

《地掷球曲棍球/校园体育》

内容概要

《校园体育:地掷球 曲棍球》内容简介：盛世奥运举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《校园体育丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。《校园体育:地掷球 曲棍球》为该运动系列丛书之一，主要介绍了地掷球、曲棍球，由张瑜等编著。

《地掷球曲棍球/校园体育》

书籍目录

第一章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复
养护第二章 地掷球概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第三章 地掷球场地、器材和
装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第四章 地掷球基本技术 第一节 基本环节
第二节 握球方法 第三节 准备姿势 第四节 掷球方法第五章 地掷球基础战术 第一节 滚
靠球战术 第二节 击球战术 第三节 掷目标球战术 第四节 击目标球战术 第五节 布局战术
第六节 调节 战术 第七节 心理战术 第八节 阵容配备战术第六章 地掷球比赛规则 第一
节 程序 第二节 裁判第七章 曲棍球概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第八章
曲棍球场地、器材和装备 第一节 场地 第二节 器材 第三节 装备第九章 曲棍球基本技术
第一节 基本握棍法 第二节 击球 第三节 推球 第四节 挑球 第五节 推挑球 第六节 停
球 第七节 垫击球 第八节 单手技术 第九节 运球 第十节 反棍弹击 第十一节 守门员技
术第十章 曲棍球基础战术 第一节 基本战术打法 第二节 战术阵形选择第十一章 曲棍球比赛
规则 第一节 程序 第二节 裁判

章节摘录

版权页：插图：（一）击球战术方法（1）当对方的球距目标球较近而本方不易比对方更靠近目标球时，应以最有把握的击球方式将对方的球击开；（2）当击球路线上有障碍球或附近有其他球，击球过程中易产生连锁碰撞时，宜采用抛击技术；（3）如障碍球与被击球之间还有一定距离时，除采用抛击技术外，亦可采用反弹式滚击（即根据场地弹性，以较大的出手角度掷球，所掷球在障碍球前着地，利用地面反弹越过障碍球后撞击目标）；（4）当目标距离较远或附近无障碍球时，宜采用滚击球技术；（5）当场上有两个球或数个球聚在一起时，应预测连续碰撞后每个球的受力情况并进行综合分析，推断击球效果，从而决定采用抛击球技术还是采用滚击球技术；（6）为使掷出球在击球后停留在被击球原位或原位附近，宜采用直接命中目标的甩掷式或托掷式技术；（7）场地平整且硬度较大时，球沿地面滚动的方向受其影响较小，这时宜采用滚击球技术；（8）场地倾斜度较大或凹凸不平时，球沿地面滚动的方向受其影响较大，这时宜采用抛击球技术；（9）场地弹性较大时球易产生跳动，利用规则限定的地面（距目标40厘米内）运用抛击球技术会使命中率下降，这时宜采用直接命中目标的抛击球技术或力量较轻（减少球跳动）的滚击球技术；（10）比赛规则中“有利”原则的执行，要求在运用击球技术时既要力争取得“一箭双雕”之效，也要考虑到击球失误后造成的无法弥补的不良后果，因此，比赛中每轮的最后一次掷球时，一般不宜采取击球的方式。（二）击球战术效果 1.滚击类（1）以适当力度击中另一球后方正中，可使掷出球的动量全部或大部分传递给被击球，使掷出的球停留在被击球原位置或附近；（2）当滚击球击中被击球侧后方时，掷出球和被击球将分别向左、右侧前方滚动；（3）当距离较近的两个球同时处在掷出球滚动路线上时，发力击中后方一球的正后方，可将两球同时击走；（4）当紧贴在一起的两个球中心连线的投影与掷出球滚动路线重合时，击中后方一球的正后方，可使紧贴在后面的球滚出，而被直接击中的球不动；（5）当两球间距离小于球的直径且中心连线的投影与掷出球滚动路线垂直时，掷出球从两球中间穿行，可将两球同时击走；（6）运用甩掷式滚击球技术，因掷出球本身带有向后的旋转力，故击球后掷出球的停球率较托掷式滚击高；（7）以较小的出手角度减力掷出滚击球，可相对减少地面对球的反作用力，在一定程度上能克服场地不平之弊；（8）当掷出球击中紧靠底板的球的侧后方时，掷出球与被击球将沿底板分别向左、右两侧横向移动；（9）以适当的力度击中目标球后中部或侧后方，可将目标球带至远端A线附近；（10）根据准确的计算，利用击球后掷出球和被击球运行的方向、力度、场地特征、底板弹性等因素，使数个球之间产生连续碰撞，能达到一球多用的目的。

《地掷球曲棍球/校园体育》

编辑推荐

《校园体育:地掷球 曲棍球》由吉林出版集团有限责任公司出版。

《地掷球曲棍球/校园体育》

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