

《怎样踢毽球》

图书基本信息

书名：《怎样踢毽球》

13位ISBN编号：9787800228025

10位ISBN编号：7800228029

出版时间：2004-6

出版社：金盾出版社

作者：王秀民

页数：103

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

《怎样踢毽球》

内容概要

内容提要

踢毽子是一种历史悠久的民间体育活动，现已发展成为深受广大群众欢迎的、正规的体育项目——毽球。本书介绍了毽球的起源及发展，毽球的基本技术、战术，毽球训练、裁判，花毽的各种踢法、基本技术训练和自制毽子的简易方法等。书中附有插图70余幅，文字简明，示教直观，集实用性、趣味性和体育、娱乐形式于一体，是学踢毽的理想读物。可供毽球与花毽爱好者、初学者和有关的体育工作者阅读参考。

书籍目录

目录

第一章 毽球的起源及发展

第一节 毽球的起源与演变

第二节

毽球运动的迅速发展

第三节 踢毽子大有益处

一、毽球是极为方便的体育活动形式

二、踢毽子有益健康

三、踢毽子会使人

更聪明更健美

第二章 毽球及其比赛场地

第一节 毽球

第二节 比赛场地

第三章 毽球的基本技术

第一节 发球

一、发球方法

二、发球常见的错误

和纠正方法

三、发球的个人技术

第二节 踢球与触球

一、脚内侧踢球

二、脚外侧踢球

三、脚正面踢球

四、后踢

五、触球

六、胸球

七、头球

第三节 接发球

一、准备姿势

二、起动和移动

三、接发球的技术要领

四、接发球的注意事项

第四节 进攻

一、倒勾的技术要领

二、进攻的个人技术

三、进攻的注意事项

第五节 拦网

一、拦网的技术要领

二、拦网的个人技术

三、拦网的注意事项

第六节 保护与防守

一、保护与防守的技

术要领

二、保护与防守的个人

技术

三、保护与防守的注

意事项

第四章 毽球的战术运用

第一节 阵容与场上位置

一、阵容配备

二、交换位置

第二节 进攻战术

一、“一、二”战术

二、“一、一”战术

三全攻性战术

第三节 防守与保护战术

一、接发球战术

二、拦网战术

第五章 毽球训练

第一节 专项身体素质训练

一、提高起动移动速度的训练

二、灵敏反应训练

三、弹跳力训练

四、柔韧性训练

第二节 基本技术训练

一、发球训练

二、接发球训练

第三节 进攻训练

第四节 拦网训练

第五节 防守与保护训练

第六章 毽球裁判

第一节 裁判员

第二节 比赛规则

第七章 花样踢毽

第一节 花毽的各种踢法

一、平踢

二、盘踢

三、悬踢

四、磕踢

五、拐踢

六、绷踢

七、屈膝脚尖踢

八、鞋底

九、里接

十、脚尖停毽

十一、缠绕停毽

十二、搂腕

十三、地拐

十四、剪绷

十五、交踢

十六 踏

十七、跪

十八、跨

十九、拉

二十、巧

《怎样踢毽球》

- 二十一、飞
- 二十二、射
- 二十三、双飞绷
- 二十四、双飞拐
- 二十五、膝跃
- 二十六、旋转踢
- 二十七、空盘
- 二十八、单脚跳起踢
- 二十九、背停
- 三十、探海
- 三十一 担山
- 三十二、毽穿圆环
- 三十三 手心手背
- 三十四 胸停
- 第二节 花式集锦
 - 一、佛顶珠
 - 二、鸟登高枝
 - 三、春燕展翅
 - 四、孔雀摆尾
 - 五、龙盘玉柱
 - 六、鱼跳龙门
 - 七、海底捞月
 - 八、拜四方
- 第三节 几届全国花毽比赛及有关规定动作
- 第四节 花毽训练
 - 一、提高控制毽的能力
 - 二、身体素质训练
- 第五节 自制毽子的简易方法
 - 一、纸毽类
 - 二、绒线毽类
 - 三、鸡毛毽类

《怎样踢毽球》

精彩短评

- 1、以前踢毽子就是个闲玩，看过毽球比赛后发现还有点感兴趣了。这本书还真值了。
- 2、发货太慢了，没有心情去等，要一周多~~~
- 3、适合初学者或不得要领的人，书的质量还行
- 4、为协会买的这些书，感觉多少还是有些帮助的
- 5、昨天收到以后就迫不及待地读了一个晚上，我才发现小孩的心思是那么地丰富，他们做每一件事情都是有道理的，并不是我们成年人眼中的“不应该怎么样”。读完深受启发
- 6、值得看看搭配VCD学习效果更佳
- 7、我没有看到这本书，不过老爸说他很喜欢
- 8、我是一个毽球的爱好者！关于毽球方面的书籍比较少，希望网站能够多多进货！特别是关于毽球教学的V C D或者D V D我们更需要！
- 9、书的印刷一般，但内容好，价格便宜。
- 10、书已经拿到，本来想买一本教人怎么踢毽子的书学着踢一踢，但我看书里还介绍了踢球的规则，等我慢慢看了以后再来说体会吧。关键不是买书，而是要学会怎么踢。
- 11、价廉物美，很喜欢，很好的一种运动
- 12、没事看看，锻炼身体

《怎样踢毽球》

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：www.tushu111.com