

《羽毛球基础与实战技巧》

图书基本信息

书名：《羽毛球基础与实战技巧》

13位ISBN编号：9787807055747

10位ISBN编号：780705574X

出版时间：2007-9

出版社：成都时代

作者：刘瑞豪

页数：113

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

《羽毛球基础与实战技巧》

内容概要

《羽毛球基础与实战技巧(修订版)》内容简介：高级教练亲身教授羽毛球基本技术、实战技巧……高清晰度实战拍摄，优质唯美画面以及向西部州讲解、技术分析，让你如身临球场。无论你是向快速掌握羽毛球要领的初学者，还是想领自己的技术更上一层楼的高手，都能在其中找到自我训练的完美技巧。

IBF羽毛球教程，全彩精美图片展示，详细动作解析。

羽毛球基础知识入门：认识羽毛球正规场地、掌握羽毛球比赛规则、轻“装”上阵——装备选择；
羽毛球技术教程：热身运动、握拍三法、挥拍技巧、发球训练、前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术、跳起技术、单打战术、双打战术；羽球知识：羽毛球战术术语、羽毛球运动损伤的防治。

《羽毛球基础与实战技巧》

书籍目录

PART 1 羽毛球运动——观赏性与竞技性结合的艺术 一、羽毛球运动溯源 二、运动魅力无限
PART 2 羽毛球运动基础知识 一、认识羽毛球场地 二、比赛基本规则
PART 3 打羽毛球的基本准备 一、轻“装”丰阵——装备选择 二、运动前的热身活动
PART 4 羽毛球基本技术教程 一、握拍法 GRASP 基础握拍法（正手握拍） 反手握拍法 钳式握拍手法 二、挥拍技巧 DRIVE
内旋击球 外旋击球 摆臂挥拍 三、发球训练 SERVE 起跳 发高球 正手发短球
反手发短球 四、前场击球技术 正手放网前球（长线） 反手放网前球（长线） 正手网前勾球
反手网前勾球 正手搓球 反手搓球 正手扑球 反手扑球 正手挑球（垂直）
反手挑球（垂直） 正手推球 反手推球 五、中场击球技术 正手接杀球（轻柔一短）
反手接杀球 正手平抽球 反手平抽球 六、后场击球技术 跑向后场（交叉步）
跑向后场（垫步） 正手头顶高远球 正手头顶吊球 正手头顶杀球 左侧头顶高远球
（马来步伐） 反手过手高远球 反手过手吊球（击球过程） 跑到后反手位（垫步，特例）
正手过渡线（从底线击球） 七、跳起技术 跳起 中国跳
PART 5 单打与双打实用战术 一、单打的基本技巧与训练 发球定位 接发球 手法上的建议 二、双打的基本打法与战术
简化形式 发球位 接发球 防守站位 进攻站位 基本情况下的换位 击球场地的划分和特殊手法
手法建议 混合双打附录 羽毛球运动损伤的防治

《羽毛球基础与实战技巧》

章节摘录

插图

《羽毛球基础与实战技巧》

媒体关注与评论

羽毛球运动，中国无愧世界第一。——李永波“球场上不要考虑太多，只管打好每一球，抓住每一个机会。”——中国羽毛球国家队总教练李永波“要打败对手，只能发挥自己的长处，靠更频繁灵活的跑动，靠更顽强的防守，靠更清醒的头脑。”——奥运冠军龚智超“教练不光要向球员灌输球艺，更重要的是帮助球员开发自己的潜能。”——中国羽坛神奇教练汤仙虎

《羽毛球基础与实战技巧》

编辑推荐

《羽毛球基础与实战技巧》是BOOK+DVD，IBF国际羽联高级教练执教，轻松入门，快速提高！刘瑞豪，IBF国际羽联高级教练。奥运会比赛项目，最受欢迎的大众球类运动，不受场地、装备限制，动作优美、简单易学，美妙的上网技术，灵活的跳起击球，充满快感和扣杀……赋予你轻盈的体态、健康的体魄。羽毛球运动，中国无愧世界第一。——李永波 "球场上不要考虑太多，只管打好每一球，抓住每一个机会。"——中国羽毛球国家队总教练 李永波 "要打败对手，只能发挥自己的长处，靠更频繁灵活的跑动，靠更顽强的防守，靠更清醒的头脑。"——奥运冠军 龚智超 "教练不光要向球员灌输球艺，更重要的是帮助球员开发自己的潜能。"——中国羽坛神奇教练 汤仙虎

《羽毛球基础与实战技巧》

精彩短评

- 1、适合初学者，有图解很好。
- 2、最近较忙，没有及时评论。
 - 1.书是彩图版的啊，图示很清楚，通过看图，能很好的看出每个动作的细节。
 - 2.送货速度很快啊。
很喜欢这本书啊。
- 3、总体来讲还是很不错的，值得初学者购买！
- 4、正是俺想要的，cd还要看看才知道
- 5、过程详细；非常适用.
- 6、光看不行还要练习
- 7、不错 教程很详细 色彩也很好
- 8、视频中的演示不能从各个角度去看清楚每个动作（提供的最多两个角度）学员也太菜啦书中的动作要领太不详细啦强烈建议不要买
- 9、DVD还没看，书比我想像的现代，挺好。
- 10、看中基础动作教学方法
- 11、书好，对我们这种初学者帮助很大，喜欢。
- 12、都是i很不错的书，推荐大家认真学习
- 13、我是一个初学者，看这本书不错，从基本教起，DVD也说得很详细！
- 14、真心给力，第二本啦！哈哈
- 15、图文解析加光盘，不错，一目了然，一看就懂
- 16、一直想买一本羽毛球专业指导书，没有特别满意的，这本还可以
- 17、书都不错，赶紧看完。。。
- 18、不错，图片很清晰，但页数太少了，碟没看
- 19、书不错还是彩页，讲的也很详细
- 20、最好结合录像一起看。书还是有点抽象。。。
- 21、学习实践中，真是好老师
- 22、好好练，今年年底参加单位比赛得名次，就靠它了。
- 23、非常满意，内容很实用。
- 24、不错，全彩的，还配有图片，更容易看懂那些动作是怎样做出来的
- 25、带光盘！讲解很细致
- 26、图文并茂，还有光盘，好好好。
- 27、羽毛球技术 G847/6
- 28、球技还是要靠自己练，看书是没有用的
- 29、不错的书，就是光盘不能复制到手机上……快递给力 很快啊
- 30、不错，印刷和内容都很好。
- 31、质量很好，对初学者帮助很大，就当自己的启蒙老师吧。
- 32、有些简单，但是看在高清DVD份上，给5分。
- 33、这本书还是不错的，很实用，很经典，很有学头。但是把复杂的讲简单，把简单的讲复杂，主要讲的手上的动作，脚上的步伐讲的比较简单，书的前面部分介绍太啰嗦。书的设计编排也不好看。很花哨。
- 34、适合羽毛球爱好者使用。
- 35、内容大概看了一遍，知识性和实用性都挺强，DVD还没看，不知效果如何，期待中。
- 36、对提高我的羽毛球技术很有帮助
- 37、配有DVD，很方便，正在学
- 38、书的质量很好，内容很实用。还带光盘很方便学习
- 39、蛮好的 我很喜欢!!!还会再来买的 哈哈
- 40、书不错，内容有深度，值得学习
- 41、印刷的质量非常好，对初学者很受用。光盘还没看，应该没有问题。

《羽毛球基础与实战技巧》

- 42、简单，实用，很好啊，呵呵，适合初学者，推荐购买。
- 43、朋友爱运动，她自己想改进打球方法，估计这书不错
- 44、快递很快，书中内容充实而且很实用。推荐购买。
- 45、质量特别好，推荐。
- 46、有碟片，学起来方便多了
- 47、大概看一下，等待春暖花开和孩子一起边看边学！希望有改善1
- 48、本书图文并茂，深入浅出，配合dvd非常适合入门新手学习，推荐
- 49、看了以后对我的羽毛球技确实有提高，但是还是要坚持练习才行。
- 50、本书是彩色的，图文并茂，羽毛球基础知识入门、热身运动、握拍三法、挥拍技巧、发球训练、前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术、跳起技术、单打战术、双打战术.....适合初学者读。光盘暂时没看呢。
- 51、买了书，最重要的，是赶紧去实践吧。
- 52、图片很丰富！
- 53、实用，能愿让读者学习很多基础和技巧
- 54、纸张也挺给力，彩页来着，讲得也挺详细。
- 55、对初学者有帮助，实战内容稍微少了点
- 56、印刷确实不错，还附带光盘，挺不错的。对于一些新手还是很有帮助的
- 57、挺好的，很适合初学的人。
- 58、用图片解释的，还可以
- 59、印刷很好、内容不错！
- 60、帮同事买的，他拿来已经看了一段时间，觉得羽毛球水平有所提高，配合dvd碟看，就更直观，他的评价不错
- 61、书很精美，对于规范动作、提高初学者水平有帮助。
- 62、内容比较实用，也挺丰富的，顶一个。
- 63、很好，我是当当网买书的老客户
- 64、很快，书印刷质量很好
- 65、此书非常好，值得，赞一个
- 66、还不错，感觉挺好的！
- 67、对初学者很实用，还有光盘提供学习，很不错！
- 68、给老公买的，大致翻了一下，印刷和图片都不错。不过老公说结合学习的话才能更好读这本书
- 69、这书不错 就是有些压皱了
- 70、光盘质量挺好，就是盒碎了，跟我学乒乓球不是赵霞主讲，弄错了
- 71、详细，看了就会一般规则
- 72、有DVD而且能读，图文视频结合，相信能深刻学习到技巧，呵呵。。
- 73、一直关注的好书，内容浅显易懂，对提高羽毛球技巧很有帮助，一本值得拥有好书！
- 74、入门专用的书，DVD还没有看
- 75、书的质量很好，包装得很结实
- 76、恩，看了这本书后觉得这才叫真正会打了，以前只知道光打什么知识及一些规定都不知道。这本书真的没白看啊。
- 77、翻了翻,意思不大.没有视频来的直观.
- 78、经典教程，缺货要及时补哦！！
- 79、古人的管理和处世方法，还不错，
- 80、书本文字不多，涉及面很广，从规则到基本动作到战法都有，图片解释清晰。有用。
- 81、光盘讲的很仔细，书上的内容也不错，适合刚刚接触羽毛球的
- 82、很适合初学羽毛球的，动作解析很详细，彩图也很精美，还配送了光碟跟着练习羽毛球水平会有所提高。
- 83、全彩页，内容详实，还有DVD也不错
- 84、书+DVD，呵呵，看不懂可以看视频
- 85、初学者看看足够了，还有光盘，挺好

《羽毛球基础与实战技巧》

- 86、书上还有灰，就是本旧的书，我很不满意
- 87、很不错的书，还有碟
- 88、普图借 外公家书桌前看 <http://book.douban.com/review/5219588/>
- 89、同样很不错，技术动作都很详解
- 90、图文详解，适合初学者
- 91、我看了书、感觉挺好的，很形象。不错
- 92、很好的书。里面的内容很实用。
- 93、很基础，非常适合初学者我，通俗易懂，旁边还配有插图，到位。赞
- 94、羽毛球-基础实战技巧（书+DVD）很漂亮，很实用。
- 95、纸质一流，内容设置还可以，图文并茂！很可惜DVD是放不出的 如果可以在网上下载视频教程就更好了
- 96、很不错的书，适合羽毛球初学者使用。里面的配图很好。
- 97、随书送的DVD真的不错。非常适合初学者，简单易懂。
- 98、对新手学习姿势很有用。
- 99、非常喜欢 很实用 图清晰 是一本非常不错的参考书
- 100、不如在网上下下的羽毛球视屏
- 101、刚看一小部分，比较适合初学者学习，DVD光盘画面清晰易懂，教材讲的流畅。

《羽毛球基础与实战技巧》

精彩书评

1、铜版纸印刷，24开胶印，书页都快散掉了……内容不算细，连羽毛球拍的磅数跟平衡点都没涉及。花了一些篇幅介绍热身运动，看来下次打球一定要先热好身免得乐极生悲。用图介绍全身性运动，不容易理解整套动作。终于搞清了正确的握拍姿势，搞半天我一直正反手错位了……IBF，是个虾米东西？111218晚外公家

《羽毛球基础与实战技巧》

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