第一图书网, tushu007.com

# <<普通高等学校公共体育选项课教材>>

## 图书基本信息

书名：<<普通高等学校公共体育选项课教材>>

13位ISBN编号：9787040371284

10位ISBN编号：7040371286

出版时间：2013-4

出版时间：张哲敏、 张瑞林 高等教育出版社 (2013-04出版)

作者：张哲敏 编

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

## 内容概要

《普通高等学校公共体育选项课教材:棒垒球运动》按照棒垒球运动的特点，以青少年的生理发展阶段特征为参照，设计了一套具有层次性、周期性的棒垒球技战术及体能运动练习方案。
同时，在尊重个体差异的前提下，本教材还特别强调在练习过程中“ 量 ”与“ 强度 ”的调整原则与尺度。

## 书籍目录

第一章棒垒球运动概述 第一节棒垒球运动的内涵 第二节棒垒球运动的起源与发展 第三节棒垒球比赛中的位置介绍 第四节国际棒垒球运动赛事简介 第五节中国棒垒球运动的发展 第二章棒垒球运动与健康 第一节棒垒球运动与身体健康 第二节棒垒球运动与心理健康 第三节棒垒球运动与社会适应能力 第三章棒垒球的基本技术 第一节棒垒球的基本进攻技术 第二节棒垒球的基本防守技术 第四章棒垒球的基本战术 第一节棒垒球比赛的进攻战术 第二节棒垒球比赛的防守战术 第五章棒垒球教学与训练 第一节高校棒垒球教学与训练 第二节棒垒球的基本技术练习 第三节棒垒球的战术练习 第四节棒垒球体能及心理素质练习 第六章棒垒球运动竞赛方法与主要规则 第一节棒垒球运动的竞赛方法 第二节棒垒球竞赛的主要规则 第三节棒垒球运动的场地与器材 第七章棒垒球运动欣赏 第一节棒垒球运动欣赏的意义 第二节棒垒球运动欣赏 主要参考文献

## 章节摘录

版权页： 插图： （2）站位触杀。
站位触杀指防守队员提前到达垒位，准备在接传球之后，对即将进垒跑垒员实施触杀。
防守队员到达垒位后应两脚平行开立，屈膝委屈，稍稍收腹，重心下降面向来球方向。
球员以接球的准备姿势站立，两眼紧盯来球方向的同时还要积极关注跑垒员的位置情况。
接住球瞬间，双手握球，身体转动朝向跑垒员，并将手套的位置降低至垒包前沿，用手套背面正对即将进垒的跑垒员（降低手套的位置是为了防止跑垒员的滑垒）。
等跑垒员一接触手套，就立即拿开，完成触杀的防守队员应立即握球高举示意。
（四）夹杀战术 夹杀是指守场员对跑在两个垒位之间的跑垒员进行传球触杀的防守行为。
夹杀时，首先应由距离跑垒员较近的守垒员实施“同向的追逼触杀”，当追杀不及时，就要在该跑垒员接近垒位前3～4米时，将球传给该垒的守垒员触杀他。
“夹杀战术”有几条重要原则：（1）出现夹杀局面时，所有内场手都应立即回到自己的防守垒位上，做好保护和接应工作。
（2）担任追逼的前后两个队员应尽量用最少的传球次数完成夹杀，尽量避免不必要的失误。
（3）参与夹杀的两名队员不需要同时相向追逼，应有一人守在垒上。
（4）持球追逼者应随时将球举至肩上，并运用中等速度将球传到接球队员接球最舒适的部位。
（5）即使无法成功夹杀，也必须封死跑垒员上垒的路线，将其逼退回原垒。
下面，介绍两个关于“夹杀战术”的例子：例如，一垒跑垒员向二垒偷垒，接手把球传向二垒，二垒手持球追杀（游击手补守二垒），一垒手准备接杀，二垒手如果追杀不及，在跑垒员离一垒只有两三步时，把球传给一垒手进行触杀。
二垒手传球后，要继续向前追逼跑垒员，如果跑垒员又转身向二垒跑进，一垒手先是持球追杀，并力求成功。
如果来不及，应在跑垒员突破二垒手之前，将球再次传给二垒手实施触杀（图4—13）。
（五）双杀战术 双杀战术是指守队在一次连续的传杀中，使对手两名跑垒员出局的一种配合战术，是一项较难掌握的战术配合。
在一般情况下，双杀战术多运用在一垒有人，一、二垒有人或者一、二、三垒都有人，将要出现被迫上垒的时候。
但完成双杀战术则需要守场员的意识非常到位，传球非常精确，相互的补位、协防、保护积极。

## 编辑推荐

《普通高等学校公共体育选项课教材:棒垒球运动》以棒垒球技战术练习训练的健康促进作用为主线，将棒垒球技战术知识、棒垒球运动常识及棒垒球文化融为一体，内容系统，通俗易懂。

第一图书网, tushu007.com


## 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