

<<羽毛球 网球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球 网球>>

13位ISBN编号：9787303132997

10位ISBN编号：7303132996

出版时间：2011-9

出版时间：北京师大

作者：邱勇//郭立亚//张莉斌

页数：204

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>

## <<羽毛球 网球>>

### 内容概要

邱勇、郭立亚、张莉斌主编的《羽毛球网球》是体育院校羽毛球、网球普修课学生专业用书。本教材总结云、贵、川、渝体育院校羽毛球、网球教学实践，借鉴和吸收了国内外羽毛球、网球先进理论和实践经验，并针对羽毛球、网球课时较少的特点，在教材编写中突出学生掌握基本技术知识，适当掌握基本战术和裁判知识的原则。

## &lt;&lt;羽毛球 网球&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 羽毛球

## 第一章 羽毛球运动概述

## 第一节 羽毛球运动的起源和发展

## 第二节 世界羽毛球运动的发展概况

## 第三节 中国羽毛球运动的发展概况

## 第二章 羽毛球基本理论知识

## 第一节 羽毛球击球技术基本环节

## 第二节 羽毛球击球技术基本要领

## 第三节 羽毛球击球技术名称分类

## 第三章 羽毛球基本技术

## 第一节 握拍法

## 第二节 发球与接发球

## 第三节 后场击球技术

## 第四节 前场击球技术

## 第五节 中场击球技术

## 第六节 被动击球技术

## 第七节 步法

## 第四章 羽毛球战术运用变化

## 第一节 羽毛球运动战术简述

## 第二节 羽毛球单打战术的运用与变化

## 第三节 羽毛球双打战术的运用与变化

## 第四节 羽毛球混合双打战术的运用与变化

## 第五章 羽毛球比赛竞赛规则

## 第一节 羽毛球场地、器材

## 第二节 羽毛球比赛规则及裁判方法

## 附：羽毛球裁判手势图

## 下篇 网球

## 第六章 网球运动概述

## 第一节 网球运动的起源

## 第二节 世界网球运动的发展概况

## 第三节 我国网球运动的发展概况

## 第四节 现代网球运动的发展趋势

## 第七章 网球基本理论知识

## 第一节 击球动作的结构

## 第二节 拍面角度和击球部位

## 第三节 击球点

## 第四节 网球比赛的三个基本要素

## 第五节 网球的旋转

## 第八章 网球的基本技术

## 第一节 基本握拍法

## 第二节 基本步法

## 第三节 正手抽击球

## 第四节 反手抽击球

## 第五节 截击球

## 第六节 放小球

<<羽毛球 网球>>

- 第七节 挑高球
- 第八节 反弹球
- 第九节 高压球
- 第十节 发球
- 第十一节 接发球
- 第九章 网球运动的基本战术
  - 第一节 现代网球战术的特征
  - 第二节 单打战术
  - 第三节 双打战术
- 第十章 网球场地器材与装备
  - 第一节 网球场地器材的规格
  - 第二节 网球的配套装备
- 第十一章 网球比赛的主要规则及裁判法
  - 第一节 网球比赛的基本规则
  - 第二节 网球比赛的主要裁判方法
- 参考文献

## &lt;&lt;羽毛球 网球&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（二）根据对方手法上的弱点制定的应变战术

- 1.对于反拍及头顶手法差的对手：我方应多采用“重复攻反手后场区”为主的战术，逼对方采用其弱点打球，这种战术效果较好。
- 2.对于手腕闪动慢，摆臂速率慢的对手：这种对手由于腕的发力差，摆臂速率慢，其击球特点一般都要有一定的摆臂时间及闪腕发力的时间，如不给他时间就很难把球打到底线。因此，我们可多采用“发球抢攻”为主的战术，特别是发平射球后采用打平推身上球的战术逼对方打平快球，就可充分暴露其弱点。
- 3.对于防守近身球手法较差的对手：当我方获得致命一击之机会时，一定要多采用杀追身球为主的战术，这样效果会较好。
- 4.对于网前手法不凶不稳、没威胁的对手：我方要以攻“前场区”为主的战术效果会较好。当对方打网前球时，尽量多打“重复搓和勾球”战术，大胆与对方斗网前球，当对方打后场球时我方要尽量多打吊劈球，以尽快控制对方的网前。
- 5.对于后场手法不凶，平高、杀、劈没多大威胁的对手：我方要以“攻后场区”为主的进攻战术，尽量多采用平高球或高远球控制对方后场区。如我方被动时，尽量少打网前球，而要多打后场过渡球，以利我方防守，从守中转入反攻。
- 6.对于手法尖锐、威胁性较大，但不稳的对手：首先要付出很大的精力去防守对方尖锐的几拍进攻球，在没有把握的情况下，不能随意乱攻，因对方手法尖锐，乱攻必然造成漏洞，造成对方给我方以致命打击，因此，只要能多坚持几拍就有可能逼使对方有主动失误之可能。但如我方也是进攻型打法，且不善于防守的话，那么，就得先下手为强了。
- 7.对于手法不尖锐，但较稳、先守后反击的对手：这种对手一般防守能力都较好，我方在进攻时，不要太冒险，太勉强，首先，自己在进攻中要先稳后狠，快中求稳，如果我方稳不住，对方不需反攻就能由于我方的频频失误而获胜。因此，对这种对手要有足够的耐心，要有足够的体力及毅力，再加上合适的战术球路，才能战而胜之。

（三）根据身材、体态及身体素质上的优缺点来制定的应变战术

- 1.对于个子矮小、后场攻击能力差的对手：采用“重复拉开后场两边”“快速高吊”为主的进攻战术，都是行之有效的战术。当然个子矮小并不等于后场攻击能力差，也有后场攻击能力强的选手，当遇到这种选手时就得多采用“下压”战术来限制对方的后场攻击力的发挥。

<<羽毛球 网球>>

编辑推荐

《羽毛球·网球》是教育部推荐教材之一。

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>