第一图书网, tushu007.com

<<体育教练丛书>>

图书基本信息

书名：<<体育教练丛书>>

13位ISBN编号：9787500742685

10位ISBN编号：7500742681

出版时间：2003-10

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：王琳

页数：108

字数：54000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当今世界羽毛球打法种类很多，从技术流派或风格来说，主要有三个类型：欧洲式，亚洲式，中国式。
其中的中国式特点是“快、狠、准、活”，在技术与战术上表现为以我为主，以攻为主，以快为主，基本技术全面、熟练，特长突出，进攻点多，封网积极，劈杀凶狠，防守稳中有刁，守中有攻，能攻善守，力求“快、狠、准、活”的有机结合。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、羽毛球运动的起源和发展二、中国羽毛球运动的发展三、羽毛球、拍、网和场地四、什么是羽毛球的手法？
五、如何做好击球前的准备？
六、如何击球？
七、击球力量与球的飞行速度八、影响羽毛球飞行的因素九、如何判断来球？
十、如何移动？
十一、怎样发球？
十二、如何进攻？
十三、怎样选择打法？
十四、战术简介十五、如何应用战术？
十六、怎样进行技术训练？
十七、怎样进行战术训练？
十八、怎样进行身体训练？
十九、羽毛球的比赛规则

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