第一图书网, tushu007.com

<<2008运动丛书>>

图书基本信息

书名：<<2008运动丛书>>

13位ISBN编号：9787534557811

10位ISBN编号：753455781X

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：展更豪

页数：137

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

排球是我国开展得比较普及的一项运动。
在亚洲排坛，我国具有一定的优势；在世界排坛，我国属中上游水平。
我国女子排球队曾取得过“五连冠”的佳绩，我国男子排球队的水平也在稳步地提高。
从事排球活动，不仅可以增强人的体魄，而且可以培养人们的集体合作精神，同时还能极大丰富人们的业余文化生活。
本书以简洁的文字和图解，介绍了排球运动的各项技、战术，读者通过短时间的学习和实践，可以达到一定的水平。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、熟悉球性 （一）看谁拍的次数多、跑得快 （二）看谁能把对方的球拍掉 （三）地滚球练习 （四）单手垫球练习 （五）看谁接得准 （六）看谁能把球打转（球呈上旋飞行）二、准备姿势 （一）准备姿势的作用 （二）准备姿势的动作三、常用移动步法 （一）常用移动步法分类 （二）移动过程中要注意的问题 （三）学与练 （四）小游戏四、发球技术 （一）发球的作用 （二）正面下手发球技术动作 （三）正面上手发球技术 （四）小游戏五、垫球技术 （一）垫球技术 （二）如何垫好球 （三）学与练 （四）常见错误动作 （五）注意事项 （六）小游戏六、传球技术 （一）传球技术简介 （二）正面上手双手传球的动作方法 （三）学与练 （四）常见错误动作与纠正 （五）注意事项 （六）小游戏七、扣球技术 （一）扣球技术简介 （二）正面扣球动作技术方法 （三）学与练 （四）初学者常见错误动作与纠正 （五）学习扣球技术注意事项 （六）小知识八、拦网技术 （一）拦网技术简介 （二）单人拦网动作技术方法 （三）学与练 （四）拦网常犯的错误及纠正方法 （五）学习拦网技术注意事项九、排球运动战术介绍 （一）排球运动战术简介 （二）“一三二”接发球站位及“中二三”进攻战术 （三）学与练 （四）练习时应注意事项十、比赛时的阵容配备 （一）阵容配备 （二）排球战术中的个人战术和集体战术

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《排球》由江苏科学技术出版社出版。

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