第一图书网, tushu007.com

<<羽毛球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球>>

13位ISBN编号：9787534588945

10位ISBN编号：7534588944

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：肖杰　等编著

页数：153

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

当前，全民健身活动正在得以全面推广。
其中，羽毛球运动是一项大众喜爱、广泛普及的体育运动。
要打好羽毛球，我们不仅要树立正确的基本技术、战术概念，掌握规范的击球技术要领和战术运用原则，还应了解羽毛球运动起源与发展等相关的知识。

本书以入门为基础，以技术为主线，以图说为形式，将抽象的羽毛球运动理论知识同实际运用相结合，介绍羽毛球运动基本技术、战术知识和简便易行的练习方法，希望能满足广大羽毛球爱好者的需求，使羽毛球这项受世人喜爱的大众运动，带给我们欢乐和健康生活的感受，让我们体验其无穷的运动魅力。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一、趣味篇
(一)双打比赛
(二)多人比赛
(三)持羽毛球游戏比赛
二、准备篇
(一)握拍技术及练习方法
(二)基本站位方法及准备姿势
(三)羽毛球运动的身体素质准备
三、击球篇
(一)基本发球技术与练习方法
(二)前场击球技术与练习方法
(三)中场击球技术与练习方法
(四)后场击球技术与练习方法
(五)羽毛球步法移动方法
(六)基本击球战术
四、鉴赏篇
(一)奥林匹克运动会羽毛球比赛欣赏
(二)羽毛球比赛的记分规则与裁判方法
(三)羽毛球运动场上的文明礼仪及修养
(四)奥运会羽毛球赛场上常用术语介绍

章节摘录

版权页： 插图： （1）通常可以直线长杀、对角点杀和劈杀将球上网再搓、推、勾球并控制网前。
（2）或通过中后场的重杀、轻杀，创造网前机会便于上网控制。
（3）实战中，当来球质量不高，在中后半场时，我方应采用重杀。
如对方来球质量很好，可采用轻杀，以保持较好的身体重心，以待通过下一个球上网来控制网前。
4.拉吊突击进攻战术 这种战术是利用快速的平高球、吊球、杀球和网前搓、推、勾球，准确地将球击到对方场区的后场底线两角和前场网前两角这四个点上。
特点是通过多拍快速拉开、调动对方，使对方前、后、左、右来回大范围奔跑，在双方控制与反控制较量过程中，一旦对方出现回球质量不高，或偏离中心位置时，我方即抓住机会，寻其空当部位突击进攻。
因此运用这种战术时要求击球的落点角度要大，速度要快，调动对方最大限度地移动，抓住机会球进行快速突击，才能取得较好的战术效果。
根据对手特点，可采用不同的拉吊路线：（1）如果对手身体灵活性较差，跑动、转动慢，拉吊时可多采用小对角线球路，加大对方接球的难度，迫使其身体重心不稳而失误。
例如对手存反手网前勾对角后，正手后场会出现空当，此时似乎应推直线（因此位置距离对手最远）。
然而，如果此时运用推对角后场，距离虽然看起来近一些，但对方击球时需要小对角转动身体，过头顶击球，对于身体灵活性较差、跑动、转动慢的对手来说，加大了移动难度，接球也就更困难。
（2）步法好、身体灵活且移动速度快的对手，出球后回中心位置很快，应选择重复路线的球，或使用假动作以破坏对方的步法、起动、节奏，增加其回球难度，使其起动、移动不舒畅，打乱对方前后场快速移动的优势。
（3）如果对手移动步法慢，可采用快速拉前、后场大对角路线的战术。
即通过不断快速拉开调动对方，迫使对方出现空当，我方即伺机突击。
5.守中反攻战术 这是对付后场进攻能力差的选手，或是为消耗对方体力而采用的一种后发制人的战术。
通过拉后场底线两角诱使对方在左右移动中进攻，我方一面坚持防守，一面伺机进行反攻。
运用这种战术的前提条件是需具备一定的防守能力，能顶住对方的进攻才能有反攻的机会。
（1）当对方杀球进攻时，我方可先以接杀挑后场高球的方式将球回击至对方后场两角，增加对方进攻的难度，当对方进攻质量不高时，我方抓住时机进行反攻。
（2）将对方击至前场或攻至后场的球，以挑球或高远球方式回击至对方后场，把进攻的机会先让给对方，在控制与反控制、调动与反调动中等待机会来临，再伺机反攻。
（3）让对方先进攻，我方于严密防守中调动对方，伺机反攻，同时也消耗对方体力，这是一种后发制人的战术。
6.攻人战术 双打组合选手，如两人中有一人技术水平稍差，集中力量盯住弱者打，不让其有调整的机会，这叫攻人战术。
运用这种战术时，如果对方已经意识到我方的战术意图，加强了对弱者一方的保护，此时可采用先盯住技术水平弱者攻几拍后，突然改攻技术水平强者的战术。
由于强者为保护弱者，将注意力集中在弱者一方，此时再突然转攻强者，反而容易奏效。
攻人战术也可采用先集中力量对付技术水平强者，消耗其体力，削弱其战斗力后再伺机进攻技术水平弱的一方，或突击其空当的战术。
总之，战术的运用不是一成不变的，必须根据当时情形，灵活运用，方能奏效。
7.攻中路战术 当对手在防守状态下，左右分边站位时，我方进攻要尽可能把球攻到对方两人之间的中场空当区域，造成对方抢击球发生碰撞，或相互让球出现漏接失误。
这是对付配合不默契对手的有效战术。
攻半场战术是攻中路战术的另一种形式，当对手处于进攻状态，两人前后站位时，可将球回击到中场，发至两人前后间、靠近边线的位置上，同样能造成对方抢接或漏接现象。

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