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：9787538448221

10位ISBN编号：7538448225

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：宛祝平 编

页数：207

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

如今，羽毛球这项受欢迎的体育项目已经进入学校体育之中，成为学校体育中一个固定的组成内容。
通过这种方式，青少年就可以尽早地、系统地学习这个体育项目。

本书专为初学者和喜欢羽毛球运动的朋友们编写。

本书可以帮助所有的羽毛球爱好者，使他们迅速并且安全地学习羽毛球变得更容易。
本书的内容不仅可以为以休闲娱乐为目的的羽毛球爱好者服务，而且也可以作为羽毛球“专家”的教材和指南，因为我们还非常重视在理论、技术、战术和训练方面清晰、易懂地讲解。
祝愿所有羽毛球爱好者学习顺利，特别是在羽毛球比赛中玩得开心、充满乐趣。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第1章 技术基本功
第2章 技术训练与球路练习
第3章 基本战术
第4章 训练与比赛理论知识

章节摘录

版权页：插图：如果在后场回击高远球或吊球时，能够打出弧度很小的直线平高球，使回球的质量很高，这时向球场中心位置回位的移动距离就不需要很长，也就是说不必回到球场中心位置，而只需要稍微向中心位置跟进一点，把注意力放在对方回直线球的位置上，同时提防一下对方回斜线球就可以了。
如果是回击对方斜线后场球，这时向球场中心位置的移动距离就要长一些，跟着球移动，重点放在对方回击直线球的吊球或后场球。
总之，如果压直线球，那么向球场中心位置的回位移动距离可以小一些；若回斜线球，回位移动的距离要长一点，跟着回球的方向移动，主要是保护后场直线或网前直线。

编辑推荐

《羽毛球》：多角度分析讲解，使技术动作和战术一目了然，一看就懂一学就会。
技术训练与战术运用，轻松玩好羽毛球。

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