

<<网球入门要诀>>

图书基本信息

书名：<<网球入门要诀>>

13位ISBN编号：9787540420116

10位ISBN编号：7540420111

出版时间：1999-4-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：paul Douglas 著 晓华 等译

页数：72

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>

<<网球入门要诀>>

内容概要

这是《101好日子丛书》中的一本，主要介绍网球入门要诀。

<<网球入门要诀>>

书籍目录

开始前的准备

该穿什么服装？

鞋子的要求

用哪一类网球

.....

在球场上

球场的场地

场地的表面

球网

.....

正手击球

完美的正手击球

最好的正手握拍

回拉动作

.....

反手击球

完美的反手击球

最好的反手握拍

回拉动作

.....

发球

完美的发球

握球姿势

最好的握拍

.....

接发球

接发球的重要性

控制接发球

截击接发球

.....

正手截击

完美的正手截击

位置、脚步与手形

抓球练习

.....

反手截击

完美的反手截击

转身动作

击球动作

.....

高吊球与高压球

完美的高吊球

回拉动作

高吊球的战术

<<网球入门要诀>>

.....

网前球

击出网前球

网前球战术

碎步选择

发球上网

网球比赛

比赛的规则

比赛的进行

场上战术

确定中心点

.....

索引

编后记

<<网球入门要诀>>

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>