<<学会打门球>>

图书基本信息

书名:<<学会打门球>>

13位ISBN编号:9787801120977

10位ISBN编号:7801120973

出版时间:1999-02

出版时间:民主与建设出版社

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

<<学会打门球>>

书籍目录

- 一、门球运动简介
- (一)门球运动的强身健体作用
- (二)门球比赛的场地器材
- 二、门球运动简史
- (一)门球运动的起源
- (二)门球运动的发展
- (三)中国的门球运动
- 三、门球比赛的方法与规则、判罚
- (一)门球比赛的方法
- (二)门球比赛的常用术语
- (三)门球比赛的规则与判罚
- 四、门球的握棒方法及击球基本姿势
- (一)门球的握棒方法
- (二)门球击球的基本姿势
- 五、门球基本技术
- (一)击球技术
- 1.正打技术
- 2.挑打技术
- 3.擦打技术
- 4.压打技术
- (二)闪击技术
- 1.闪击技术概念
- 2.闪击的作用
- 3.闪击方法
- 4.闪击的方式
- 5.闪击技术的运用
- 六、门球基本战术
- (二)门球战术的特点
- (三)门球比赛的布局
- (四)门球常用的几种开局
- 1.技术型开局
- 2.冲击型开局
- 3.保护型开局(一门留球战术)
- 4.针对型开局(机动灵活的开局)
- (五)门球基本战术
- 1.守门战术
- 2.守终点柱战术
- 3.接应战术
- 4.派遣战术
- 5.双杆战术
- 6.擦边战术
- 7.闪带战术
- 8.保护战术



<<学会打门球>>

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