

<<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
 - (一) 门球战术的概念
 - (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>>

<<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>