

<<羽毛球技、戰術訓練與運用>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球技、戰術訓練與運用>>

13位ISBN编号：9789574687565

10位ISBN编号：9574687562

出版时间：2011-11-01

出版单位：大展出版社有限公司

作者：林建成 著

页数：351

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>

<<羽毛球技、戰術訓練與運用>>

內容概要

《羽毛球技·戰術訓練與運用：運動精進叢書23》對羽毛球運動進行了具體而周詳的綜合性研究。不僅對一般的體育教學有用，而且也對從事羽毛球運動工作或對其中一方面問題進行研究的學者有用。此外，對羽毛球教練員也有重要的參考價值。

《羽毛球技·戰術訓練與運用：運動精進叢書23》是建成從事羽毛球運動四十多年的實踐總結，也匯聚了中國羽壇幾代人的經驗和教訓，值得一讀。

<<羽毛球技、戰術訓練與運用>>

書籍目錄

一、羽毛球運動簡介（一）羽毛球運動的起源與演變（二）世界羽毛球運動發展簡況（三）中國羽毛球運動發展簡況（四）羽毛球運動發展前景二、羽毛球運動場地與器材（一）場地、球網與網柱（二）球與球拍三、羽毛球運動基本技術（一）握拍（二）發球（三）接發球（四）擊球1.高遠球擊球法2.平高球擊球法3.平射球擊球法4.吊球擊球法5.殺球擊球法6.網前擊球法7.抽球擊球法8.快擋擊球法9.半蹲快打擊球法10.接殺球擊球法（五）步法1.上網步法2.後退步法3.兩側移動步法四、羽毛球運動基本技術訓練（一）握拍與揮拍練習法（二）單項技術擊球練習法（三）綜合技術擊球練習法（四）練習形式五、羽毛球運動戰術（一）單打戰術1.單打進攻戰術2.單打防守戰術3.根據對手情況制定的單打戰術（二）雙打戰術1.雙打進攻戰術2.幾種具體的雙打防守戰術3.根據對手情況制定的雙打戰術4.雙打比賽中的思想配合問題5.雙打配合中的幾個主要問題6.雙打進攻與防守應注意的幾個問題（三）混合雙打戰術1.混合雙打進攻戰術2.混合雙打防守戰術3.混合雙打中應注意的幾個問題六、身體訓練方法七、羽毛球運動戰術意識八、羽毛球比賽現場指導的原則與要求九、教練員臨場指導能力的培養後記

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>