

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书>>

13位ISBN编号：9787040367294

10位ISBN编号：7040367297

出版时间：2013-4

出版时间：肖杰、王德彰、张骞子、教育部体育卫生与艺术教育司 高等教育出版社 (2013-04出版)

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>

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐羽毛球(小学)》以发展中小学课余羽毛球训练基本技术为主线,将抽象的羽毛球运动理论同实际运用相结合,介绍了一些羽毛球运动相关知识和简便易行的练习方法,希望能够满足中小学生的学练需求,使羽毛球这项受世人喜爱的大众运动,在课余时间给中小学生带来无比的欢乐,展现其无限的运动魅力。

书籍目录

第一章了解羽毛球运动 什么是羽毛球运动 羽毛球运动的起源 了解课余羽毛球运动训练的内容 第二章羽毛球运动训练前的准备 服装准备 场地、器材准备 身体准备 第三章羽毛球运动的基本技术 击球前的准备 发球技术与练习方法 前场击球技术与练习方法 中场击球技术与练习方法 后场击球技术与练习方法 前场、后场移动步法技术 第四章羽毛球比赛的基本知识 赛前准备 发球、接发球的规定 比赛中的违例规定 附录小学生课余羽毛球运动训练 技能评价表

章节摘录

版权页：插图：后场击球练习方法 1.挥网球拍练习 持网球拍模拟各种击球动作，如发球、挑球、杀球、反手击球进行挥拍练习，增加上肢专项力量。

练习时可将拍头绑上布带，帮助检查击球的拍面和角度。

2.击吊线球练习 用绳拴住羽毛球并将其固定在高处，球托的高度以练习者后场击球动作挥拍至肩上方最高点为准，原地用后场正手、头顶和反手击球动作，挥拍击打悬挂在空中的球托，从中体会击球时拍面角度、发力时间和发力位置。

此练习也可选一参照物（如树叶）进行高远球挥拍练习（图3—36）。

3.击高远球练习 向墙壁击高远球练习：站立于墙壁前方2~3米处，左手垂直向上抛球，同时做好准备。

当球开始下落时，用后场高远球动作，向墙壁“击球”（图3—37）。

寻找球体下落速度与身体距离之间的关系，体会并增加击球感觉。

定点接发高远球练习：如果在标准羽毛球场地练习，可一人站在发球位置发高远球，一人站在后场端线附近击高远球（图3—38）。

也可在室外选一处空旷地带，两人相距10米左右，一人发高远球，一人击打高远球。

练习10分钟或20次×5组后，两人交换练习。

定点对击高远球练习：两人相对站立在羽毛球场区的后场端线附近，进行相互对击直线、对角线高远球练习。

左右场区各进行5分钟直线高远球、5分钟对角线高远球练习（图3—39）。

一点二点高远球练习：两人面对面站在后场端线附近，一人按固定线路向对方后场左右场区的两角击高远球，一人后场区移动回击高远球到对方固定的点上（图3—40）。

左右场区各练习5分钟后，两人互换角色练习。

此项练习也可在15米长、10米宽的室外空地上进行。

4.吊球的基本练习方法 接发球吊直线球练习：两人面对面站在羽毛球场的中心位置，一人向对方右后场区发高远球，另一人由中心位置后退到右后场区，按规定方向和落点吊直线球（图3—41）。

一人持续在右场区练习后，交换到左场区进行练习，然后两人互换角色练习。

每项练习分别练习5~10分钟。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐羽毛球(小学)》由高等教育出版社出版。

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>