

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运运课外活动指导书（中学）>>

13位ISBN编号：9787040367300

10位ISBN编号：7040367300

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>

内容概要

《全国亿万学生阳光体育运运课外活动指导书:2+1快乐羽毛球(中学)》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学习的需求,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 羽毛球运动的发展 羽毛球运动的文化礼仪常识 第二章羽毛球运动基本技术 击球的基本知识 握拍技术与发力方法 发球、接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 移动步法技术与练习方法 第三章羽毛球运动基本战术 基本取位战术 基本战术 第四章羽毛球运动的身体素质准备 上肢身体素质练习 下肢身体素质练习 腹部身体素质练习 第五章羽毛球运动常识 运动设备基本知识 运动竞赛基本知识 第六章课余羽毛球运动训练的要素 课余羽毛球运动训练的特点 课余羽毛球运动训练的任务 课余羽毛球运动训练的要求 课余羽毛球运动训练的方法 课余羽毛球运动训练的规律 附录中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：2.抬球辅助练习 正手放松握拍，类似挑球动作，手腕由伸至展，运用屈指发力方法，全力向上方抬击球，抬击越高，发力越充分越好。

这个练习主要帮助练习者体会正手发后场高远球的击球动作发力方法，并提高发力能力，是一项帮助掌握发球技术的有效辅助练习方法。

3.多球发球、接发球练习 多球固定发球、接发球练习：发球者分别向规定的1、2、3、4号位置发球（图2—29），接发球者做好充分准备，向固定来球位置移动接发球。

要求发球方瞄准某一落点连续发球，接发球者则体会正确动作要领，在保证命中率的基础上，提高接发球质量。

例如，30个一组，做六组发正手后场高远球和接高远球练习，或持续10～15分钟的发小球和接小球练习。

又如，某一选手的弱项是接发头顶平射球，发球者则可站在中场持续发头顶区域的平射球，接球者连续接平射球，一定次数后再换其他位置练习。

多球不定点发球、接发球练习：此种练习方法由于发球路线不固定，对接球者而言增加了难度，要求接球方准备更积极，从选择站位位置、判断来球、接发球技术的运用等方面开动脑筋，体会并摸索其内在规律，争取在接发球上掌握主动。

4.设定发球、接发球区域练习 练习发球和接发球时，如随意地进行发球和接发球，无质量要求，练习效果不好。

应在正确理解和掌握发球与接发球技术要领的基础上，对发球和接发球质量提出要求。

例如，练习发擦网而过的小球，要求过网高度控制在10厘米以内。

可采用在球网上方设置固定参照物的方法，控制发小球的过网高度。

具体做法是用长木条固定在球网两侧，用一根细绳以高出球网顶端20厘米的高度，固定在两侧的木条上。

练习者瞄准球网与细绳之间的空隙，发出的球按要求从细绳和球网之间穿过（图2—30）。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运运课外活动指导书:2+1快乐羽毛球(中学)》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>