第一图书网, tushu007.com

<<羽毛球 网球>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球 网球>>

13位ISBN编号：9787303132997

10位ISBN编号：7303132996

出版时间：2011-9

出版时间：北京师大

作者：邱勇//郭立亚//张莉斌

页数：204

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

邱勇、郭立亚、张莉斌主编的《羽毛球网球》是体育院校羽毛球、网球普修课学生专业用书。
本教材总结云、贵、川、渝体育院校羽毛球、网球教学实践，借鉴和吸收了国内外羽毛球、网球先进理论和实践经验，并针对羽毛球、网球课时较少的特点，在教材编写中突出学生掌握基本技术知识，适当掌握基本战术和裁判知识的原则。

<<羽毛球 网球>>

书籍目录

上篇 羽毛球
第一章 羽毛球运动概述
第一节 羽毛球运动的起源和发展
第二节 世界羽毛球运动的发展概况
第三节 中国羽毛球运动的发展概况
第二章 羽毛球基本理论知识
第一节 羽毛球击球技术基本环节
第二节 羽毛球击球技术基本要领
第三节 羽毛球击球技术名称分类
第三章 羽毛球基本技术
第一节 握拍法
第二节 发球与接发球
第三节 后场击球技术
第四节 前场击球技术
第五节 中场击球技术
第六节 被动击球技术
第七节 步法
第四章 羽毛球战术运用变化
第一节 羽毛球运动战术简述
第二节 羽毛球单打战术的运用与变化
第三节 羽毛球双打战术的运用与变化
第四节 羽毛球混合双打战术的运用与变化
第五章 羽毛球比赛竞赛规则
第一节 羽毛球场地、器材
第二节 羽毛球比赛规则及裁判方法
附：羽毛球裁判手势图
下篇 网球
第六章 网球运动概述
第一节 网球运动的起源
第二节 世界网球运动的发展概况
第三节 我国网球运动的发展概况
第四节 现代网球运动的发展趋势
第七章 网球基本理论知识
第一节 击球动作的结构
第二节 拍面角度和击球部位
第三节 击球点
第四节 网球比赛的三个基本要素
第五节 网球的旋转
第八章 网球的基本技术
第一节 基本握拍法
第二节 基本步法
第三节 正手抽击球
第四节 反手抽击球
第五节 截击球
第六节 放小球

第七节 挑高球
第八节 反弹球
第九节 高压球
第十节 发球
第十一节 接发球
第九章 网球运动的基本战术
第一节 现代网球战术的特征
第二节 单打战术
第三节 双打战术
第十章 网球场地器材与装备
第一节 网球场地器材的规格
第二节 网球的配套装备
第十一章 网球比赛的主要规则及裁判法
第一节 网球比赛的基本规则
第二节 网球比赛的主要裁判方法
参考文献

章节摘录

版权页：插图：（二）根据对方手法上的弱点制定的应变战术1.对于反拍及头顶手法差的对手：我方应多采用“重复攻反手后场区”为主的战术，逼对方采用其弱点打球，这种战术效果较好。
2.对于手腕闪动慢，摆臂速率慢的对手：这种对手由于腕的发力差，摆臂速率慢，其击球特点一般都要有一定的摆臂时间及闪腕发力的时间，如不给他时间就很难把球打到底线。
因此，我们可多采用“发球抢攻”为主的战术，特别是发平射球后采用打平推身上球的战术逼对方打平快球，就可充分暴露其弱点。
3.对于防守近身球手法较差的对手：当我方获得致命一击之机会时，一定要多采用杀追身球为主的战术，这样效果会较好。
4.对于网前手法不凶不稳、没威胁的对手：我方要以攻“前场区”为主的战术效果会较好。
当对方打网前球时，尽量多打“重复搓和勾球”战术，大胆与对方斗网前球，当对方打后场球时我方要尽量多打吊劈球，以尽快控制对方的网前。
5.对于后场手法不凶，平高、杀、劈没多大威胁的对手：我方要以“攻后场区”为主的进攻战术，尽量多采用平高球或高远球控制对方后场区。
如我方被动时，尽量少打网前球，而要多打后场过渡球，以利我方防守，从守中转入反攻。
6.对于手法尖锐、威胁性较大，但不稳的对手：首先要付出很大的精力去防守对方尖锐的几拍进攻球，在没有把握的情况下，不能随意乱攻，因对方手法尖锐，乱攻必然造成漏洞，造成对方给我方以致命打击，因此，只要能多坚持几拍就有可能逼使对方有主动失误之可能。
但如我方也是进攻型打法，且不善于防守的话，那么，就得先下手为强了。
7.对于手法不尖锐，但较稳、先守后反击的对手：这种对手一般防守能力都较好，我方在进攻时，不要太冒险，太勉强，首先，自己在进攻中要先稳后狠，快中求稳，如果我方稳不住，对方不需反攻就能由于我方的频频失误而获胜。
因此，对这种对手要有足够的耐心，要有足够的体力及毅力，再加上合适的战术球路，才能战而胜之。
（三）根据身材、体态及身体素质上的优缺点来制定的应变战术1.对于个子矮小、后场攻击能力差的对手：采用“重复拉开后场两边”“快速高吊”为主的进攻战术，都是行之有效的战术。
当然个子矮小并不等于后场攻击能力差，也有后场攻击能力强的选手，当遇到这种选手时就得多采用“下压”战术来限制对方的后场攻击力的发挥。

编辑推荐

《羽毛球·网球》是教育部推荐教材之一。

第一图书网, tushu007.com

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