

<<网球战术训练>>

图书基本信息

书名：<<网球战术训练>>

13位ISBN编号：9787500935018

10位ISBN编号：7500935013

出版时间：2009-3

出版时间：人民体育出版社

作者：美国网球协会

页数：236

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>

<<网球战术训练>>

内容概要

美国网球协会的教练组成员经过长期的理论研究发现，如果球员每天都练习他们喜欢的战术，那么授课将会变得更加有效而且有趣。

但是，目前还没有一本向运动员和教练员展示如何有意识地去运用这些战术，并且用特定的练习巩固这些战术的书。

如果你喜欢打网球，并且希望保持得分和提高技术，这本书将会成为你的好帮手，教练员也会发现这本书中阐述的战术非常有用：它可以帮助运动员轻松掌控比赛，同时还可以根据战术进行有目的地训练。

每个运动员都渴望学习职业运动员所使用的战术，因为这些战术让比赛看起来是如此的轻松。

《网球战术训练》的第一部分告诉你如何在比赛中选择最佳战术。

你一旦选出最适合你的战术，就可以选择使用一种打法，这种打法以第一章和第二章介绍的战术原则为基础。

接下来的四个部分依次介绍了后场、中场、网前和防守战术。

各部分中的章节紧密相连，前一章介绍特定区域所使用的战术，下一章节就会介绍练习这些战术的步骤与方法。

总之，这些通俗易懂的例子介绍了58种战术和63种训练方法。

书后列出的战术查询表能够帮助你找出你想学习的各种战术的准确位置，以及如何将其融入到比赛和训练中。

<<网球战术训练>>

作者简介

作者：(美)美国网球协会 译者：汪鸽 郭泱 陶志翔

<<网球战术训练>>

书籍目录

第一部分 单打比赛战术 第一章 比赛战术原则 第二章 比赛战术第二部分 后场战术和训练方法 第三章 发球与接发球战术 第四章 发球与接发球练习 第五章 击落地球战术 第六章 击落地球练习 第三部分 中场战术和训练方法 第七章 中场战术 第八章 中场战术练习 第四部分 网前战术和训练方法 第九章 网前战术 第十章 网前战术练习 第五部分 防守战术和训练方法 第十一章 防守战术 第十二章 防守战术练习 战术查询表 关于作者

<<网球战术训练>>

章节摘录

第一章 比赛战术原则 网球比赛是通过一系列击球来得分的，当你重复一系列特定顺序的击球时，比赛开始呈现出一种战术模式，这就是为什么美国网球协会教练员，基于网球运动员使用的战术设计出一整套训练体系的原因所在。

然而，在运用这些战术之前，你必须先了解它们的基础。

本书所列举的所有战术均建立在一些经过良好验证的战术原则基础上。

当你了解了这一章介绍的每一个战术原则，并在球场上试验后，你会发现我们推荐的战术的魅力所在。

网球是一项充满失误的运动在不同水平的网球比赛中，85%的分数是因为失误而丢失的，通常只有15%的分数是通过制胜球获得的。

打赢比赛的关键是给对手制造麻烦并增加其回球的风险性。

由于力求控制落点的精准度，发力击球以及使用假动作，在高水平运动员之间进行的比赛中也经常发生失误。

在不同水平的网球比赛中，非受迫性失误是比赛的重要组成部分，它通常是由于击球方式选择不佳或者主动失误造成的。

如果你能减少一点儿非受迫性失误并让对手多一点儿，你赢的几率将会大大提高。

<<网球战术训练>>

编辑推荐

《网球战术训练:赢得比赛的模式》适用于体育爱好者。

<<网球战术训练>>

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>