

<<现代大学体育教程>>

图书基本信息

书名：<<现代大学体育教程>>

13位ISBN编号：9787500938095

10位ISBN编号：7500938098

出版时间：袁雷、袁吉、杨道宁 中国体育报业总社 (2010-08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>

<<现代大学体育教程>>

书籍目录

第一章体育概述 第一节正确认识体育 第二节科学锻炼身体 第三节体育保健 第二章武术 第一节武术概论 第二节散打 第三节三路长拳 第四节简化太极拳 第三章篮球 第一节篮球运动简介 第二节篮球基本技术 第三节篮球基本战术 第四章足球 第一节足球基本技术 第二节足球基本战术 第五章排球 第一节排球运动简介 第二节排球基本技术 第三节排球基本战术 第六章乒乓球 第一节乒乓球运动简介 第二节乒乓球基本技术 第三节乒乓球基本战术 第七章羽毛球 第一节羽毛球运动概述 第二节羽毛球基本理论 第三节羽毛球基本技术 第四节羽毛球基本战术 第五节羽毛球场地与器材 第八章网球 第一节网球运动简介 第二节网球基本技术 第三节网球基本战术 第九章速度滑冰 第一节滑冰运动简介 第二节速度滑冰的锻炼价值 第三节速度滑冰的基本技术 第四节速度滑冰的运动常识与注意事项 第十章健身项目介绍 第一节健身走 第二节跑步锻炼 第三节无痛苦跑步法 第四节游泳 第五节滑雪运动 第六节健美运动 第七节健美操 第八节体育舞蹈 第九节瑜伽 第十节毽球 第十一节跆拳道 第十二节台球 第十三节高尔夫球运动 第十四节登山运动 第十五节定向越野 第十六节野外生存 第十七节轮滑运动 第十八节保龄球 第十九节传统养生理论与方法 附录教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 参考资料

## 章节摘录

版权页：插图：2.击球线路与回位 击球后回位较好的选手，不易被对方逼至防守的地步。当回位时，在对手回球前应设法回到与场地中间相关的位置上，或回到对方回击角度的中间。回击球位的选择，在很大程度上影响着回位的距离。

(二) 在临场情况下使用的战术 1. 当自己发球时 (1) 一般原则：利用发球控制局势；对自己的发球要有信心；变换发球位置和目标，使对方琢磨不定。

(2) 一发：不要用力过大，通常用七八成的力量击球；要稳，力求一发成功率达到70%；通常将球击向对手弱的一侧；发追身球；大力发球上网截击。

(3) 二发：要保证100%的成功率；发追身球；宁肯发深球失误，也不发近网球；通过控制手腕来变换旋转和速度。

(4) 球路、旋转：采用多变的发球方式，如果是关键分，发追身球；在右区时，发外角侧旋球，在左区时，发中路侧旋球；发平球时，发左右区的内角；发上旋球时，发对方右区内角，发对方左区外角时注意对手是否是左手握拍的选手。

(5) 发球上网：当对手接发球时，快速向前移动截击；沿对手可能的回球线路移动上网；变换发球落点；关键分时，如果是二发，上网截击会带来不一样的效果。

2. 接发球时 (1) 一般原则：力求将球击入场地的一个特定位置（如对手的弱点）；找准时机变换接发球方式；可能时，改变接发球的速度和旋转；根据发球方的站位变化接发球的位置；接力量小的发球时，用快速击球或削球后上网进攻；接有角度的发球时要提前准备，朝球的方向斜线移动，并回击斜线球；接发球进攻时采用上旋球和平击球；接发球时力求打深，而不打网前球。

(2) 接一发发球：接一发时要稳，力求不让一发轻易得分；如对手留在后场，接发球时用挡击打一深的直线球，或有角度的球。

(3) 接二发发球：应有攻击二发的意识；攻击二发时，当球上升至肩高时用正手侧身或跑动中正手攻击直线球；偶尔打一个轻吊球；如果对手发球好，截击也好，回击低的追身球封住角度，留在后场，可以使用两次穿越球战术；接发球时用深的直线球或小斜线球将球挡至对方脚下，留在后场。

3. 当双方队员都在底线时 (1) 一般原则：通过连续的施压迫使对方出现失误，并保持高节奏，少让对手得“便宜”分。

(2) 击落地球：在3/4场地内用正手进攻和回击所有可能用正手的球；反手打斜线是为了底线对攻，打直线则是为了随球上网抢分，场上并不够主动时，要避免打轻吊球。

## <<现代大学体育教程>>

### 编辑推荐

《全国高等学校公共体育课适用教材:现代大学体育教程》在内容的取舍上,一方面努力吸收国内普通高校公共体育课教材的精华,另一方面也注意吸纳国内外体育教学改革中取得的新成果、新经验,同时继承和弘扬民族传统体育,体现出时代性、多元性、民族性和地域性特点。

<<现代大学体育教程>>

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>