

<<教你网球>>

图书基本信息

书名：<<教你网球>>

13位ISBN编号：9787535760081

10位ISBN编号：7535760082

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技

作者：纽力书

页数：217

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>

<<教你网球>>

内容概要

网球运动被称为世界第二大球类运动，与高尔夫球、保龄球、台球并称为世界四大绅士运动。它孕育在法国，诞生在英国，开始普及并形成高潮在美国，现在颇有盛行全世界的势头。为了紧跟网球运动的发展，本书尽力汲取网球运动发展的新内容，并力图做到深入浅出，简明扼要，通俗易懂，图文并茂，突出知识性与实用性、趣味性与可读性，使网球爱好者通过阅读本书，能够自己掌握打网球的基本技术和战术。

<<教你网球>>

书籍目录

理论知识 网球运动的起源与发展 中国网球运动的发展 国际网球组织 世界网坛主要赛事 网球场
地 网球基本知识和常用术语 网球场上的基本行为规范基本技术 握拍方法(本书示均以右手持拍
者为例) 准备姿势及移动步法 发球 接发球 抽击球 截击球 高压球与挑高球 放短球与反弹球
双打基本技术战术培养 网球的打法类型 单打战术 双打的基本战术技术训练 球感练习 步法
的教学与练习 发球的教学与练习 接发球的教学与练习 抽击球教学及练习 截击球教学与练习
高压球与挑高球的教学与练习 放短球与反弹球的教学与练习 双打的教学与练习身体训练 各项身
体素质训练方法 耐力素质训练 专项身体素质训练方法伤痛与治疗 常见伤痛与治疗 其他伤痛与
治疗规则、裁判及编排 网球比赛单打规则 网球比赛双打规则 网球比赛常用术语 网球比赛记
分方法 网球比赛的裁判职责 网球比赛球员行为准则 网球比赛的编排方法

<<教你网球>>

章节摘录

插图：3在正、反手拉上旋球时，同时加拉正、反手小斜角，加长对手跑动距离，并使对手打出质量较差的回球，然后伺机进攻。

三、侧身攻战术侧身攻战术是底线型打法中的一项主要进攻手段。

它是利用正手强而有力的抽击球和良好的判断及快速步法来移动，在三分之二的场地上，再用正手有力地攻击对方。

连续用正手逼攻对方反手，再突击变线，突击对方正手。

连续用正手攻击对方，创造得分机会。

3用正手攻击对方时，连续打出重复球。

用正手进攻，调动对方移动，再利用反手控制落点，伺机用正手突击进攻。

、紧逼战术底线型打法的紧逼战术是利用底线快节奏的正、反手抽击球，迎击上升球，控制准确的落点，节节紧逼地进攻对方。

这是当今世界网坛优秀选手常用的一种攻击对方的战术。

紧逼对方两边，使对方被动和回球出现错误，再伺机上网。

2连续紧逼对方反手，再突然攻击对方正手，待机上网。

3接发球时就紧逼对方向前进攻，使对方发完球后来不及准备，从而产生紧张的心理压力。

五、防守反击战术防守反击战术在底线型打法中占有很重要的位置。

它是以判断反应快、步法灵活、体力充沛、击球准确的特点和底线控制球能力强的优势，来调动对方，以达到在防守中伺机反击的目的。

1在对方运用随球上网进攻时，加强底线破网第一拍的成功率和突击性，提高破网球的质量，伺机第二次破网反击。

<<教你网球>>

编辑推荐

《教你网球》引领你成为网球高手的向导，专业教师写作，专业球员示范，学员的教科书，教练的参考书，全彩色制作，一看就明白，自我修炼，掌握技能，健身愉情，益处无穷。

<<教你网球>>

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>