

<<排球技战术全图解>>

图书基本信息

书名：<<排球技战术全图解>>

13位ISBN编号：9787564402181

10位ISBN编号：7564402180

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵青 主编

页数：192

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>

<<排球技战术全图解>>

内容概要

历经100多年的蓬勃发展，现代排球运动已经成为一项世界性的竞技体育项目。

近年来国际排联的队伍空前壮大，已成为世界上最大的单项运动协会之一。

本书为“体育爱好者丛书”之一，图文并茂地介绍了排球的技战术。

全书共分八章，内容包括：开启排球学习之门；准备姿势和移动；发球技术；垫球技术；传球技术等

。

<<排球技战术全图解>>

书籍目录

第一章 开启排球学习之门 一、排球知识知多少 二、场地、器材、设备 三、规则及裁判法简介
第二章 准备姿势和移动 一、准备姿势 二、移动 三、准备姿势和移动的运用第三章 发球技术
一、发球技术要领 二、正面下手发球 三、侧面下手发球 四、正面上手发球 五、勾手大力发球
六、正面上手发飘球 七、侧面勾手飘球 八、跳发球 九、发高吊球 十、侧面勾手飘球 十一
、发球技术的教学与训练第四章 垫球技术 一、正面双手垫球 二、体侧双手垫球——侧4垫 三、
背向双垫球——背垫 四、跨步垫球 五、低姿垫球 六、半跪垫球 七、让垫 八、单手垫球 九
、挡球 十、侧倒垫球 十一、翻滚垫球 十二、前扑垫球 十三、鱼跃垫球 十四、单臂滑行鱼跃
垫球 十五、铲球 十六、其他部位垫球 十七、垫球技术的教学与训练第五章 传球技术 一、双
手正面传球 二、背传 三、侧传 四、跳传 五、传球技术的运用 六、传球技术的教学与训练第
第六章 扣球技术 一、正面扣球 二、单脚起跳扣球 三、双脚冲跳扣球 四、小轮臂扣球 五、勾
手扣球 六、扣球技术的几种变化 七、扣球技术的运用第七章 拦网技术 一、单人拦网 二、拦
网技术的运用 三、个人拦网战术 四、集体拦网战术第八章 排球基本战术 一、排球战术的分类
二、阵容配备 三、位置交换 四、进攻战术 五、防守战术 六、攻防转换

<<排球技战术全图解>>

章节摘录

插图：第一章 开启排球学习之门历经100多年的蓬勃发展，现代排球运动已经成为一项世界性的竞技体育项目。

近年来国际排联的队伍空前壮大，已成为世界上最大的单项运动协会之一。

高水平竞技排球激烈对抗的精彩场面吸引了众多观众，一场比赛的直接观众和电视观众可达亿万人。由于排球比赛隔网对抗，没有身体冲撞，运动负荷可大可小，因此使更多的观众产生了参与排球运动的强烈欲望。

一、排球知识知多少1891年，詹姆斯·奈·史密斯博士在美国春田学院发明了篮球运动。

4年之后，离篮球发明地仅10英里之遥的美国马萨诸塞州霍利奥克城，刚刚迈出大学校门才一年的春田学院毕业生威廉·盖·摩根，担当起了霍利奥克城基督教青年会体育干事的工作。

在工作中他发现，篮球运动对常坐办公室的人和年龄较大的人来说过于剧烈了，他们不愿在球场上上气不接下气的奔跑、冲撞，他们需要一项新的运动来满足他们既要活动出点儿汗，又要得到身心放松而不太累的需要。

<<排球技战术全图解>>

编辑推荐

《排球技战术全图解》是由北京体育大学出版社出版的。

<<排球技战术全图解>>

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>