

<<网球双打球技宝典>>

图书基本信息

书名：<<网球双打球技宝典>>

13位ISBN编号：9787564404253

10位ISBN编号：7564404256

出版时间：2010-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴守煊，吴文胜 编著

页数：154

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>

<<网球双打球技宝典>>

内容概要

当前，网球运动正向“积极进功、技术全面、快速多变、协同配合”的方向发展。经过整理分析汇编了有关网球双打技战术的几个问题，目的在于充实和提高自身的网球双打水平，同时，也愿意和我们的球友们以及有较高业余水平的同行共同交流和研讨，并不断地完善，从中获得益处。如有不妥之处，请予指正。

<<网球双打球技宝典>>

作者简介

吴守煊

北京体育大学副教授，曾任排球教研室副主任及软式网球主教练，中国软式网球协会教练委员会副主任及国家软式网球队和女部长软网队主教练。

曾任曹慧英、杨希、陈招娣的启蒙教练，之后，她们成为中国女排的优秀运动员。

培养了全国20多项次软网冠军，尤其是女子单打在亚锦赛和世锦赛取得第二名；执教国家软网队在东亚会、亚运会及世锦赛取得男团第四名和第三名的好成绩。

国家网管中心授予“对我国软式网球作出积极贡献荣誉者”称号。

现任北京市老年网球队及高校老教授网球队副队长、队长及教练。

<<网球双打球技宝典>>

书籍目录

第一部分 完善技术 把握要领 一、正手击球 二、反手击球 三、发球 四、接发球 五、截击球 六、高压球 七、挑高球 第二部分 晋级提高 掌握绝招 一、正手击球 二、反手击球 三、发球 四、接发球 五、截击球 六、挑高球 七、高压球 八、随上击球 第三部分 分析战术 灵活运用 一、双打比赛基本阵型的战术运用要点 二、双打比赛中的战术 三、学会运用一些实用打法 第四部分 调速心理 科学训练 一、双打比赛的心理及心理训练 二、双打技战术的站位图解 三、训练方法示例

<<网球双打球技宝典>>

章节摘录

插图：（二）截击球的提示1.对容易的和困难的球要同等重视。

当出现容易打的球，思想不能放松，如对方来球靠近网又低又慢，不能迎上去在高处击球，反而在原地在低处回击球。

过来的球越软，从低处回球的难度越大，打软球时，手腕和球拍会出现软弱的倾向，容易下网。

2.移动中击球，要保持手臂、拍面抬起，始终保持拍头高于手腕，遇到低球时也尽量保持在视线的高度击球。

3.努力做到让眼睛看到球拍触及球，以利准确击球。

4.要掌握中场截击技术，如从底线随上或双上网的位置，一般多在发球线前后，离网越远，截击的难度越大，要向前平击把球打深一点和不丢球。

5.在打头部高或高于头部的球时，要提醒自己把球打深一点，不要怕打出界而使劲往下扣，结果球下网，有时人越离网近，越放松，越想向下挥拍，应始终保持拍头向上，要向前打出。

6.如遇近身的穿越球，靠近球的脚可后撤，球拍可稍后撤；如遇追身球，宜采用反手截击，球拍在胸腹前挡击球；较快的追身球，需要很快的步法移动和相应的身体来确定击出点，力求向前上步或侧跨步。

7.提高预判能力，敢于抢网，不要怕抢网失误，一旦跑出了，不要中途停止，半途而废，也容易干扰自己的同伴。

<<网球双打球技宝典>>

编辑推荐

《网球双打球技宝典》是由北京体育大学出版社出版的。

<<网球双打球技宝典>>

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>