

<<怎样打门球>>

图书基本信息

书名：<<怎样打门球>>

13位ISBN编号：9787800227257

10位ISBN编号：7800227251

出版时间：1993-10

出版时间：金盾出版社

作者：柳万春

页数：180

字数：125000

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>

<<怎样打门球>>

内容概要

门球是正在我国兴起的最适合老年人的一种体育运动项目。

作者根据自己多年的经验体会，对怎样打门球作了系统的介绍。

全书分七个部分，附图百幅，详细叙述了门球运动的意义，有关门球的基本知识，比赛特点、击球姿势、训练方法及近百种战术的实际运用。

本书内容丰富，文图并茂，示教直观，引人入胜，易于学习和掌握，适宜门球爱好者和初学者阅读参考。

<<怎样打门球>>

书籍目录

第一章 门球是最适合老年人的一种体育娱乐活动 一、门球适应老年人身体的承受能力 二、门球有益于老年人的身体健康 三、门球有助于老年人锻炼保持思维和记忆能力 四、门球运动可引导老年人投向火热的集体、激励积极向上的热情第二章 门球的基本知识 一、门球的来历与发展 二、比赛场地的设置及使用的器具 三、球队的组成及职责分工 四、比赛方法、过程 五、主要规则与犯规判罚 六、判定胜负 七、比赛场次的编排 八、单循环赛成绩表的绘制和记分排列名次方法第三章 门球比赛的特点及其应遵循的原则 一、默契配合，联合攻守 二、巧避免用战术，破坏为主 三、避免“自杀”，防止失误 四、明确目的，端正球风第四章 持槌棒击球的基本姿势 一、侧面击球 二、正面击球 三、体侧正面击球第五章 加强基本功训练 一、通过球门 二、撞击 三、闪击 四、击送球到位 五、两次续击球 六、撞击终点柱 七、掌握门球规则，避免失误 八、用考核成绩的方法进行基本功综合训练第六章 战术运用 一、一门战术 二、续击战术 三、高效战术 四、联结战术 五、防御战术 六、持久战术 七、反攻战术 八、吃球战术 九、闪击战术 十、撞柱战术第七章 门球赛例一则（红队是如何转败为胜的） 一、比赛经过 二、分析、评论

<<怎样打门球>>

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>