

<<羽毛球基础与实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<羽毛球基础与实战技巧>>

13位ISBN编号：9787807055747

10位ISBN编号：780705574X

出版时间：2007-9

出版时间：成都时代

作者：刘瑞豪

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>

<<羽毛球基础与实战技巧>>

内容概要

高级教练亲身教授羽毛球基本技术、实战技巧.....高清晰度实战拍摄，优质唯美画面以及向西部州讲解、技术分析，让你如身临球场。

无论你是向快速掌握羽毛球要领的初学者，还是想领自己的技术更上一层楼的高手，都能在其中找到自我训练的完美技巧。

IBF羽毛球教程，全彩精美图片展示，详细动作解析。

羽毛球基础知识入门：认识羽毛球正规场地、掌握羽毛球比赛规则、轻“装”上阵——装备选择；
羽毛球技术教程：热身运动、握拍三法、挥拍技巧、发球训练、前场击球技术、中场击球技术、后场击球技术、跳起技术、单打战术、双打战术；
羽球知识：羽毛球战术术语、羽毛球运动损伤的防治。

<<羽毛球基础与实战技巧>>

书籍目录

PART 1 羽毛球运动——观赏性与竞技性结合的艺术 一、羽毛球运动溯源 二、运动魅力无限
 PART 2 羽毛球运动基础知识 一、认识羽毛球场 二、比赛基本规则
 PART 3 打羽毛球的基本准备 一、轻“装”上阵——装备选择 二、运动前的热身活动
 PART 4 羽毛球基本技术教程 一、握拍法 GRASP 基础握拍法（正手握拍） 反手握拍法 钳式握拍手法 二、挥拍技巧 DRIVE
 内旋击球 外旋击球 摆臂挥拍 三、发球训练 SERVE 起跳 发高球 正手发短球 反手发短球
 四、前场击球技术 正手放网前球（长线） 反手放网前球（长线） 正手网前勾球 反手网前勾球
 正手搓球 反手搓球 正手扑球 反手扑球 正手挑球（垂直） 反手挑球（垂直） 正手推球 反手推球 五、中场击球技术 正手接杀球（轻柔—短） 反手接杀球 正手平抽球 反手平抽球 六、后场击球技术 跑向后场（交叉步） 跑向后场（垫步）
 正手头顶高远球 正手头顶吊球 正手头顶杀球 左侧头顶高远球（马来步伐） 反手过手高远球 反手过手吊球（击球过程） 跑到后反手位（垫步，特例） 正手过渡线（从底线击球） 七、跳起技术 跳起 中国跳
 PART 5 单打与双打实用战术 一、单打的基本技巧与训练 发球定位 接发球 手法上的建议 二、双打的基本打法与战术 简化形式 发球位 接发球 防守站位 进攻站位 基本情况下的换位 击球场地的划分和特殊手法 手法建议 混合双打附录 羽毛球运动损伤的防治

<<羽毛球基础与实战技巧>>

章节摘录

插图

<<羽毛球基础与实战技巧>>

媒体关注与评论

羽毛球运动，中国无愧世界第一。

——李永波“球场上不要考虑太多，只管打好每一球，抓住每一个机会。

”——中国羽毛球国家队总教练李永波“要打败对手，只能发挥自己的长处，靠更频繁灵活的跑动，靠更顽强的防守，靠更清醒的头脑。

”——奥运冠军龚智超“教练不光要向球员灌输球艺，更重要的是帮助球员开发自己的潜能。

”——中国羽坛神奇教练汤仙虎

<<羽毛球基础与实战技巧>>

编辑推荐

《羽毛球基础与实战技巧》是BOOK+DVD，IBF国际羽联高级教练执教，轻松入门，快速提高！

刘瑞豪，IBF国际羽联高级教练。

奥运会比赛项目，最受欢迎的大众球类运动，不受场地、装备限制，动作优美、简单易学，美妙的上网技术，灵活的跳起击球，充满快感和扣杀……赋予你轻盈的体态、健康的体魄。

羽毛球运动，中国无愧世界第一。

——李永波 "球场上不要考虑太多，只管打好每一球，抓住每一个机会。

"——中国羽毛球国家队总教练 李永波 "要打败对手，只能发挥自己的长处，靠更频繁灵活的跑动，靠更顽强的防守，靠更清醒的头脑。

"——奥运冠军 龚智超 "教练不光要向球员灌输球艺，更重要的是帮助球员开发自己的潜能。

"——中国羽坛神奇教练 汤仙虎

<<羽毛球基础与实战技巧>>

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>