

<<网球技战术训练手册>>

图书基本信息

书名：<<网球技战术训练手册>>

13位ISBN编号：9787500931393

10位ISBN编号：7500931395

出版时间：2007-6

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：周海雄

页数：263

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>

<<网球技战术训练手册>>

内容概要

本书介绍给广大教练员和网球爱好者的是训练方法，针对国内网球运动的现状，分三个部分。第一部分是技术训练，训练内容分为发球和接发球、落地球、中场、截击、挑高球、高压球和迷你场地训练7个部分。

第二部分是52个战术类型，第三部分是62个针对战术类型的战术训练，这些内容分为发球和接发球、落地球、中场、网前(截击)和防守。

本书可供网球教练员和运动提供参考，并为网球的业余爱好者提供指导。

<<网球技战术训练手册>>

书籍目录

训练说明第一部分 技术训练1.发球动作与节奏2.发球落点与压力3.发球控制与速度4.发球上网5.接发球动作与控制6.接发球的快速反应7.发球、接发球和底线抽球8.落地球动作与击球节奏9.落地球的步法移动10.落地球的落点深度控制11.落地球的控制和步法12.落地球的落点和方向控制13.精确控制落地球的落点14.移动中直线落地球底线深度的控制-15.落地球的角度控制16.落地球的移动和落点控制17.向前移动回击落地球18.落地球的移动和配合19.中场移动击球的落点控制20.中场击球的落点和速度21.中场决胜击球22.截击的基本要求23.截击的步法和控制24.移动中截击直线球25.移动中小角度截击26.低位和高位截击27.截击抢网28.截击抢攻29.快速移动和近网截击30.双打抢网31.落地球和网前截击32.穿越和截击33.穿越和截击抢攻34.反弹球35.挑高球技术36.上旋挑高球37.高压球的步法和技术38.高压球的技术和落点控制39.高压球步法和控制40.落地球(迷你场地)41.截击球(迷你场地)第二部分 战术类型1.发外角球与抢攻(1—12发球与接发球)2.发内角球与抢攻3.发近身球与抢攻4.接发球回击斜线球5.接发球回击直线球6.接发球回击中路球7.接发球回击直线球8.接发球正手直线抢攻9.接发球正手斜线抢攻10.接发球直线抢攻11.接发球中路穿越12.接发球直线穿越13.落地球进攻直线(13~20落地球)14.落地球进攻斜线15.落地球小角度回击16.反手位正手斜线进攻底线(英赛澳击球)17.反手位正手抢攻角度(英赛澳击球)18.落地球进攻拉弧线球19.落地球反手位切削进攻20.落地球中路过渡球21.中场正手抢攻直线球(21~28中场)22.中场正手抢攻斜线球23.中场反手抢攻切削球24.中场抢攻放小球25.中场抢攻近身球26.中场反手位正手抢攻27.中场拉弧线球抢攻28.凌空抽击29.网前截击进攻反手位(29~36网前)30.网前低位截击直线球31.网前二次截击进攻32.发球上网抢攻33.发球上网抢攻34.网前高压35.后场高压36.落地高压37.正手直线球穿越(澳赛英击球37~50防守)38.正手斜线小角度穿越39.斜线穿越40.正手直线穿越41.中路直线大力抽球42.中路二次穿越43.中路穿越44.反手斜线穿越45.反手直线穿越46.正手斜线和反手第二次穿越47.正手直线和反手第二次穿越48.二次斜线穿越49.抽近身球并穿越50.反手直线穿越和直线挑高球51.反手直线穿越和斜线挑高球52.防守性挑高球第三部分 战术训练1.发球稳定性和落点控制(1~12发球与接发球)2.发球落点和方向控制3.发球的落点控制和动作节奏4.发外角球和抢攻5.发内角球和抢攻6.接发球落点和深度控制7.接发球回击直线球8.接发球的反应和落点控制9.发球落点抢攻和接发球10.接发球抢攻11.接发球与上网12.接发球中路穿越13.斜线落地球控制(13~24落地球)14.直线落地球控制15.斜线落地球的落点和深度控制16.直线落地球的落点和深度控制17.落地球的步法移动和控制18.落地球正手位抢攻19.落地球反手位抢攻20.反手位正手进攻(英赛澳击球)21.反手位正手进攻和控制22.弧线球进攻23.落地球中路过渡球24.反手切削进攻25.中场正手抢攻直线(25。36中场)26.中场反手抢攻直线27.中场反手交叉步切削抢攻28.中场截击放小球抢攻29.中场正手位低球抢攻30.中场强攻追身球31.中场反手位正手抢攻32.中场抢攻弧线球33.中场抢攻后上网34.中场放小球并上网35.中场接发球抢攻36.中场凌空抽球37.网前截击的落点和方向控制(37。50网前)38.网前高位和低位截击39.网前直线截击和二次进攻40.网前斜线截击和二次截击到空当41.网前进攻对手弱点42.发外角球上网43.发内角球上网44.网前截击和后退高压45.网前截击和高压46.网前高压决胜47.网前大力高压48.高压和截击49.落地高压50.高压球的稳定性51.穿越球落点和高度控制(51~62防守)52.过网急坠上旋穿越球53.正手穿越54.正手穿越55.中场二次穿越56.反手位正手穿越57.反手切削穿越58.正手二次穿越59.反手二次穿越60.正手短球穿越61.穿越和挑高球62.防守性挑高球

<<网球技战术训练手册>>

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>