

<<排球技巧>>

图书基本信息

书名：<<排球技巧>>

13位ISBN编号：9787508705781

10位ISBN编号：7508705785

出版时间：2005-7

出版时间：中国社会出版社

作者：陶志翔

页数：186

字数：138000

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>

<<排球技巧>>

内容概要

《排球技巧》重点学习了排球传、垫球和发球以及排球规则简介及相关技巧。排球的场地大小、排球大小等均涉及。是一本使用的排球技巧讲解书。

<<排球技巧>>

书籍目录

知识篇 第1章 排球运动简介 1.1 排球运动的起源、传播和繁衍 1.2 世界重大排球赛事简介 1.3 排坛风云人物简介 第2章 排球运动发展概况 2.1 世界排球运动发展 2.2 我国排球运动的发展 2.3 排球运动发展态势 第3章 排球运动发展态势 3.1 排球比赛场地、设备与器材 3.2 排球比赛的主要规则与裁判工作简介 3.3 沙滩排球规则简介 第4章 排球竞赛制度、编排与成绩计算方法 4.1 循环制 4.2 淘汰制 4.3 混合制技法篇 第1章 排球技术 1.1 运用技术的前提——准备姿势和移动 1.2 发球 1.3 防守的基础——垫球 1.4 进攻的桥梁——传球 1.5 得分的重要手段——扣球 1.6 防守的第一道防线——拦网 第2章 排球基本战术 2.1 排球战术基本理论 2.2 阵容配备和位置交换 2.3 个人战术 2.4 进攻阵形和进攻打法 2.5 接发球及其进攻 2.6 接扣球及其进攻 2.7 接拦回球及其进攻 2.8 接传、垫球及其进攻 训练篇 第1章 排球技术训练方法 第2章 排球专项身体素质训练方法 第3章 专项心理训练

<<排球技巧>>

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>