

<<图解网球实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<图解网球实战技巧>>

13位ISBN编号：9787535776266

10位ISBN编号：7535776264

出版时间：2013-5

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：小野寺刚

译者：沈慧

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>

## <<图解网球实战技巧>>

### 作者简介

作者：（日本）小野寺刚 译者：沈慧小野寺刚，日本早稻田大学网球部教练、巢鸭学园教员，曾获得日本全国高中网球总赛个人冠军、全日本大学网球对抗赛双打连冠、亚洲学生网球锦标赛冠军等荣誉称号。

在世界舞台上同样大显身手，如在世界锦标赛中名列第三等。

退役后开设网球课堂，为普及网球、提高选手水平而倾注全力。

## &lt;&lt;图解网球实战技巧&gt;&gt;

## 书籍目录

P15Basic基础知识P16 网球场P18 网球用具P20 握拍法P22 待球姿势 击球P24 待球姿势 网前球P26 正手击球的姿势确认P27 反手击球的姿势确认P28 练习项目 专用能量梯步法训练P31Lesson 1正手击球P32 握拍法P34 击球点的位置P36 下击球P38 侧击球P40 上击球P42 挑高球P44 防守性挑高球P46 进攻性挑高球P48 切削球P50 跑动中击球P52 练习项目01 用惯用手和非惯用手练习投接球P53 练习项目02 抛球练习抽球P54 练习项目03 前后抽球P55Lesson 2反手击球P56 握拍法和击球点的位置P58 下击球P60 侧击球P62 上击球P64 韩式反手击球P66 练习项目01 截击空中球对打练习P67 练习项目02 短球对打练习P68 练习项目03 反手短球对打练习P69 练习项目04 挑高球对打练习P70 练习项目05 五球抽球练习P71Lesson 3发球P72 发球的姿势确认P74 球的运动轨迹和旋转P76 抛球的方法P78 平击发球P80 上旋发球P82 下旋发球P84 肩上切削发球P86 反手切削发球P88 练习项目01 墙侧姿势练习P89 练习项目02 利用位置标志进行准确性练习P90 练习项目03 短距离发球练习P91Lesson 4截击空中球 & 扣杀P92 截击空中球的要点P94 正手低截球P96 反手低截球P98 正手高截球P100 反手高截球P102 截停球P104 跑动截球P106 扣杀的要点P108 扣杀P110 跃起抽球P112 练习项目01 接球入筐练习P113 练习项目02 手持短柄练习截击空中球P114 练习项目03 头球练习P115 练习项目04 接球练习P116 练习项目05 肩上扣杀练习P117Lesson 5实战训练P118 双打的特点P119 双打战术的3大窍门P120 双打的站位法P124 单打的特点P125 单打战术的3大窍门P126 取胜技巧 自我分析篇P128 取胜技巧 训练篇P130 取胜技巧 对战篇P138 网球规则&习惯P144 比赛中的心理技巧P146 伸展运动&躯干训练P152 后记P154 本书模特

## <<图解网球实战技巧>>

### 编辑推荐

《图解网球实战技巧》编辑推荐：全图解，超细致分解动作，完美基础训练，实战全模拟。日本国家冠军级选手手把手教你网球实战取胜技巧。

<<图解网球实战技巧>>

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>