

<<实用网球技巧提升200>>

图书基本信息

书名：<<实用网球技巧提升200>>

13位ISBN编号：9787538178708

10位ISBN编号：7538178708

出版时间：2013-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：神谷胜则

译者：李盛

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>

## <<实用网球技巧提升200>>

### 内容概要

《实用网球技巧提升200》内容简介：优雅的挥拍发球、强力的跳跃杀球、明快敏捷的移动步法……网球正是一项高雅风尚又极需技术性的球类运动。

很多人可能会觉得网球的门坎很高，但其实这是一项“不管年纪多大都能上手”的运动！想让网球打得更好，就要从基本的球技练起！

为此，《实用网球技巧提升200》中全面介绍了许多在学习网球的专业技术之前应该认识的正确运动动作，以及提高球技基本能力的训练项目。

比如让与运动相关的神经传导能够更快更准的“协调性训练”，不使用球拍，改用平日常见道具的独特练习方式以及包括步法、击球技术、抽球、网前技术、综合练习、发球和接发球、比赛战术、体能训练等多达200余项的练习项目。

不论是网球新手还是有一定基础的业余选手，都能从中选择适合的项目进行训练。

只要在进行的过程中学会正确的身体动作，也就能够自然而然地学会网球的技术要点，迅速提高自己的网球水平。

<<实用网球技巧提升200>>

作者简介

作者：（日本）神谷胜则 译者：李盛神谷胜则：1963年出生于日本爱知县安城市。  
日本网球协会S级资深教练。

YONEX（尤尼克斯）体育用品公司产品测试顾问。

曾指导过多名优秀网球选手的初中期训练，培养出众多日本职业网球锦标赛选手。

此外，他还多次同职业选手一起转战世界。

现居于神奈川县，专注于网球的专业培训和推广普及活动。

## &lt;&lt;实用网球技巧提升200&gt;&gt;

## 书籍目录

如何提高网球水平？

在正式阅读本书之前希望大家掌握的关键词！

本书的阅读方法及使用方法 网球基础知识 第1章 协调能力 基本概念 协调能力的重要性 训练单元 单元1 站立 单元2 踏步 单元3 行走 单元4 快速行走 单元5 小跑 单元6 变速跑 单元7 滚球 单元8 下手抛球 单元9 上手抛球 单元10 利用身体单个部位进行投掷 单元11 练习各种角度的投球 单元12 远投 单元13 停球 单元14 轻抛接 单元15 接鸡蛋 单元16 接坠落球 单元17 投接球 单元18 跪地式投接球 单元19 快速投接球 单元20 远距离投接球 单元21 弹地投接球 单元22 后背接球 单元23 口袋抓球 单元24 单手交替投接球 单元25 单手击球 单元26 手脚并用回击坠落球 单元27 拍球 单元28 用手或球拍击球 单元29 击打道具 单元30 击打健身球 单元31 用球拍击球 单元32 用球拍捡球 第2章 脚步移动 基本概念 脚步移动的重要性 训练单元 单元33 预备姿势 单元34 躯干平衡 单元35 2~3步冲刺跑 单元36 冲刺跑减速 单元37 学会控制速度变化 单元38 横向脚步移动 单元39 理解各种步法 单元40 冲刺时的脚步切换 单元41 触桩折返、8字绕桩练习 单元42 根据背后的来球开始冲刺 单元43 快速反应抓球练习 第3章 击球技术 基本概念 击球技术的重要性 训练单元 单元44 投篮式抛球 单元45 习惯来球的滞空时间 单元46 教练一对多的拍球接龙 单元47 球拍传球游戏 单元48 单次反弹截击球 单元49 锁定目标 单元50 向移动物投球 单元51 移动投接球练习 单元52 脚下传球 单元53 双人同时投接球 单元54 随机投接球练习 单元55 用路障抓球 单元56 移动回球 单元57 持拍投接球 单元58 甩水管 单元59 甩动钓鱼竿 单元60 挥扫帚 单元61 依靠日常生活中的常见动作学习挥拍 单元62 投掷大球 单元63 实心健身球投接球训练 单元64 走动中挥拍 单元65 阶梯挥拍 单元66 持拍滚球训练 单元67 下压式持拍滚球练习 单元68 持拍守门 单元69 低空弹地接球 单元70 轻击低空弹地球 单元71 截击与投球 单元72 截击与抽球 单元73 弹地接力 单元74 隔线对击球 单元75 长距离对击球 单元76 障碍对击球 单元77 使用滞空时间较长的球进行对击球训练 单元78 垂直击打羽毛球 专栏1 “快易网球”享受网球的乐趣！

第4章 抽球 技术解说 正手抽球 反手抽球（单手）反手抽球（双手）调练单元 单元79 学习击球技术 单元80 移动击打下坠球 单元81 定点击球 单元82 击打不同方向的来球 单元83 底线外击球 技术解说 上旋球 削球 基本概念 旋转的重要性 训练单元 单元84 旋转练习 单元85 高吊上旋球与对角上旋球 单元86 上网削球与防守削球 单元87 放小球 单元88 空间意识练习 单元89 击打近前的目标 单元90 本垒打击球 单元91 不弹地击球 单元92 抽击长短球 单元93 发球线中点抽球 单元94 发球线横向移动抽球 单元95 底线横向移动抽球 单元96 底线抽击长短球 单元97 8字移动抽球 单元98 四人左右摇摆击球 单元99 左右移动正反手抽球 单元100 折返抽击对角球 单元101 回身正手抽球 单元102 定点连续3次击球 单元103 双定点连续3次击球 单元104 连续回击截击球 单元105 提高动作速率 专栏2 车牌号和香火钱也有讲究，胜利源自于“坚定的信念”…… 第5章 网前技术 第6章 综合练习 第7章 发球？接发球 第8章 比赛战术 第9章 体能训练 写给读者的话

<<实用网球技巧提升200>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<实用网球技巧提升200>>

编辑推荐

<<实用网球技巧提升200>>

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>