

<<门球十日通>>

图书基本信息

书名：<<门球十日通>>

13位ISBN编号：9787806002247

10位ISBN编号：7806002243

出版时间：1997-08

出版时间：京华出版社

作者：刘淑芳

页数：248

字数：170000

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>

<<门球十日通>>

内容概要

门球运动是一项趣味性很强的体育项目，由于它所用器材简单，技术运作容易掌握，而且能够陶冶性情、增强体质，所以深受广大老年朋友的欢迎，打门球已成为许多老年朋友生活中不可缺少的内容，如今，随着门球运动在我国的普及，它已不再是老年人的专利，许多中青年甚至小学生也对它产生了浓厚的兴趣。

《门球十日通》一书内容由浅入深，全面系统地通过简洁的语言和图解，向门球爱好者讲解了门球运动的基本知识，基本技术和基本战术，如果读者认真按照本书介绍的方法，在实践中学习、掌握技术，经过十日学习和训练，便可达到一定的水平。

<<门球十日通>>

书籍目录

第一日课程 门球的基本知识 一 门球运动的起源 二 门球运动的发展 三 门球比赛的场地和器材
四 门球比赛的方法及规则 五 门球比赛中的握棒方法及击球姿势
第二日课程 基本技术(一) 一 正打过门(以纵向骑式正打为例) 二 正打过一门 三 正打过二门
第三日课程 基本技术(二) 一 正打过三门 二 正打送位
第四日课程 基本技术(三) 一 正打撞击 二 正打撞终点柱
第五日课程 基本技术(四) 一 擦边球 二 挑打 三 压打
第六日课程 基本技术(五) 一 闪击 二 闪击过二门(以横向问击为例)
第七日课程 基本技术(六) 一 闪击过三门 二 闪击撞终点柱
第八日课程 基本技术(七) 一 闪击送位 二 闪击带球
第九日课程 基本技术(一) 一 门球战术的概念 二 门球战术的特点
三 门球比赛的布局 四 门球比赛的几种开局
第十日课程 基本技术(二) 一 守门战术 二 守终点柱战术 三 接应战术 四 派遣战术 五 双杆战术 六 演边战术 七 门带战术 八 保护战术

<<门球十日通>>

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>