

<<排球十日通>>

图书基本信息

书名：<<排球十日通>>

13位ISBN编号：9787806003176

10位ISBN编号：7806003177

出版时间：1998-08

出版时间：京华出版社

作者：尹洪满 左琳 编

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>

## <<排球十日通>>

### 内容概要

排球是我国开展得比较普及的一项运动。

在亚洲排坛，我国具有一定的优势；在世界排坛，我国属中上游水平。

我国女子排球队曾取得过“五连冠”的佳绩，我国男子排球队的水平也在稳步地提高。

从事排球活动，不仅可以增强人的体魄，而且可以培养人们的集体合作精神，同时还能极大丰富人们的业余文化生活。

《排球十日通》一书，以简洁的文字和图解，介绍了排球运动的历史、比赛种类、比赛方法，以及各项技、战术读者通过短时间的学习和实践，可以达到一定的水平。

## <<排球十日通>>

### 书籍目录

第一日课程 排球运动基本知识 一 排球运动的起源与发展 二 排球运动的特点 三 排球比赛简介第二日课程 准备姿势与移动、传球技术 一 准备姿势和移动技术 二 准备姿势和移动技术的训练 三 传球技术 四 传球技术的训练方法第三日课程 垫球技术 一 垫球技术概述 二 垫球基本技术 三 垫球技术的运用 四 垫球技术训练步骤 五 垫球技术的练习方法第四日课程 发球技术 一 发球技术概述 二 发球基本技术 三 发球技术的运用 四 发球技术训练步骤 五 发球技术的练习方法第五日课程 扣球技术 一 扣球技术概述 二 扣球基本技术 三 扣球技术的运用 四 扣球技术训练步骤 五 扣球技术的练习方法第六日课程 拦网技术 一 拦网技术概述 二 拦网基本技术 三 拦网技术的运用 四 拦网技术训练步骤 五 拦网技术的练习方法第七日课程 接发球进攻战术第八日课程 接扣球进攻战术第九日课程 排球比赛的组织编排与规则第十日课程 排球运动员身体素质训练方法

<<排球十日通>>

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>