

<<网球实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<网球实战技巧>>

13位ISBN编号：9787810518413

10位ISBN编号：7810518410

出版时间：2003-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：钟振新,朱静华

页数：196

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>

<<网球实战技巧>>

内容概要

与以往大家看到的网球教科书不同的是，本书不再把单纯描述技术动作过程作为主题，而是在参阅和总结网球先进国家教学资料的基础上，结合实践经验，将一个个单一的技术动作融入战术，将战术融入比赛的实际情景来加以讲解，从而能够起到从学练技战术到实际参赛的桥梁作用。

您不仅可以从中学习技术动作，同时还将明了这个技术应该在场地的哪个位置，应付什么样的来球，和击打什么样的线路，以便于在下一个回合中得分或取得优势。

认真阅读，对照观看比赛，您会惊喜地发现所有赛场上发生的情况在书中都有详细的描述。

更将令您兴奋的是，我们还针从初级到职业级的不同水平设计了很多练习方法。

每一个练习项目都具体规定了技术类别、适用水平和战术意图，因而无论您现有水平怎样，都可以使您在相对短的时间里，于掌握技术提高能力的同时具备良好的战术素养。

<<网球实战技巧>>

书籍目录

第一章 制胜之道 一、以失误为基础的比赛 二、减少失误的秘诀 三、量身订做打法类型 四、战术的奥妙 五、技术的运用第二章 发球决胜战法 一、抛球的技巧 二、发挥全身力量的发球技巧 三、兼备速度与变化的发球技巧 四、强力外角球得分技巧 五、发内角球占优技巧 六、让对手仓促的发追身球技巧 七、确保战术实施的练习方法第三章 破发成功途径 一、接发球的基本技巧 二、正手接发球技巧 三、反手接发球技巧 四、接外角球技巧 五、接大角度外角球技巧 六、接内角球技巧 七、对软球施压的技巧 八、接发球上网技巧 九、应对发球上网的技巧 十、确保战术实施的练习方法第四章 底线无敌秘籍 一、底线正手相持球技巧 二、底线反手相持球技巧 三、正手制胜球技巧 四、反手制胜球技巧 五、斜线相持回大角度球技巧 六、斜线相持变线进攻技巧 七、斜线浅球回上旋小斜线技巧 八、削球相持转攻技巧 九、中路以深破深技巧 十、高弧线球制胜技巧 十一、侧身攻中路直线球技巧 十二、侧身攻边线直线球技巧 十三、确保战术实施的练习方法第五章 中场攻击绝招 一、中场前进击球技巧 二、中场急截球技巧 三、中场直线深球压制技巧 四、侧身攻击中路来球随上截击技巧 五、拉强上旋球随上截击技巧 六、中场削直线球随上截击技巧 七、中场直线放小球技巧 八、强力直线球随上截击技巧 九、中场斜线制胜技巧 十、中场凌空截击技巧 十一、确保战术实施的练习方法第六章 网前截杀妙术 一、网前截击技巧 二、低网低球技巧 三、网前扣杀球技巧 四、向弱侧截击的技巧 五、以直线深球破低位球技巧 六、随球上网回大角度斜线球技巧 七、发外角球上网回空当技巧 八、发内角球上网回弱侧球技巧 九、大角度高压球技巧 十、斜线高压球技巧 十一、回击特高弧线球技巧 十二、确保战术实施的练习方法第七章 稳守待机策略 一、防守性挑高球技巧 二、进攻性挑高球技巧 三、底线以直破斜技巧 四、底线以斜破斜技巧 五、进入场地以斜破直技巧 六、应对直线球的两拍穿越技巧 七、应对中路球的两拍穿越技巧 八、侧身攻击中路球技巧 九、对中路软球的直接攻击技巧 十、应对削来的反手位深球(1) 十一、应对削来的反手位深球(2) 十二、应对削来的正手位深球(1) 十三、应对削来的正手位深球(2) 十四、穿越浅线球技巧(1) 十五、穿越浅线球技巧(2) 十六、在反手位应对进攻的技巧(1) 十七、在反手位应对进攻的技巧(2) 十八、应对高质量攻球的挑高球技巧 十九、确保战术实施的练习方法第八章 获胜的其他因素 一、合理治装 二、服装、球鞋也有讲究 三、了解场地 四、研究对手 五、心理调控 六、正确呼吸 七、辅助练习 八、事故处理

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>