

<<排球技巧图解>>

图书基本信息

书名：<<排球技巧图解>>

13位ISBN编号：9787810518734

10位ISBN编号：7810518739

出版时间：2003-3-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：钟秉枢,苏丽敏

页数：245

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>

<<排球技巧图解>>

内容概要

《排球技巧图解》讲述了排球基本技术是指运动员在比赛规则允许的条件下采用合理的击球动作和配合动作的总称，它是排球运动的基础和重要组成部分。

排球技术有两种：一种是有球技术，包括传球、垫球、扣球、发球和拦网；另一种是无球技术，包括准备姿势、移动、起跳及各种掩护动作等。

<<排球技巧图解>>

书籍目录

第一章 排球技术概述 排球技术的特点 排球技术的分类 首先从熟悉球性开始第二章 准备姿势和移动 准备姿势 移动 准备姿势和移动的运用第三章 发球技术 发球技术要领 正面下手发球 侧面下手发球 正面上手发球 勾手大力发球 正面上手发飘球 侧面勾手飘球 跳发球 发高吊球 发侧旋球 发球技术的教学与训练第四章 垫球技术 正面双手垫球 体侧双手垫球--侧垫 背向双手垫球--背垫 跨步垫球 低姿垫球 半跪垫球 让垫 单手垫球 挡球 侧倒垫球第五章 传球技术第六章 扣球技术第七章 拦网技术第八章 扣球基本战术第九章 排球比赛方法及规则

<<排球技巧图解>>

章节摘录

插图

<<排球技巧图解>>

编辑推荐

排球基本技术是指运动员在比赛规则允许的条件下采用合理的击球动作和配合动作的总称，它是排球运动的基础和重要组成部分。

排球技术有两种：一种是有球技术，包括传球、垫球、扣球、发球和拦网；另一种是无球技术，包括准备姿势、移动、起跳及各种掩护动作等。

<<排球技巧图解>>

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>