

<<网球快速入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<网球快速入门与提高>>

13位ISBN编号：9787810894340

10位ISBN编号：781089434X

出版时间：2004-12

出版时间：东南大学出版社

作者：朱为民，方云峰编

页数：116

字数：300000

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>

<<网球快速入门与提高>>

内容概要

本书根据网球运动的自身规律，围绕参与运动、愉悦身心这个核心，体现以人为本的理念，突出学生的主体地位。

内容上以基本目标（入门）和发展目标（提高）为主线，在形式上围绕所学内容增加了“相关知识链接”、“学习小问”、“学习小贴士”、“网坛趣闻”等大量信息；同时，考虑到学生已有的知识结构，在力求知识性、趣味性、可读性和应用性的基础上，突出了学生自学练的内容，增加了阶段学习的“自评卡”和“课后作业题”，使教材更具针对性，更加贴近学生的学习，使他们学以致用，终身受益。

本书适合在校大、中学生自学。

<<网球快速入门与提高>>

书籍目录

入门篇 学习路径 一、现代网球运动 (一) 网球运动的起源、传播与发展 (二) 网球运动在中国 (三) 世界网球运动组织机构 二、基本技术 (一) 握拍法 (二) 网球球感的练习方法 (三) 基本步法 (四) 底线正拍抽击球 (五) 底线双手反拍抽击球 (六) 平击发球 (七) 单手反拍下旋击球 三、单打比赛基本战术 (一) 上网型打法战术 (二) 底线型打法战术 (三) 综合型打法战术 四、专项热身运动 五、网球比赛规则 (一) 网球比赛计分方法 (二) 发球基本规则 六、专项身体素质练习方法 (一) 上肢力量练习法 (二) 速度灵敏练习法 提高篇 学习路径 一、现代网球运动 (一) 网球运动在奥运会 (二) 世界职业网坛ATP积分方法与作用简介 (三) 未来世界网坛的发展方向 (四) 世界网球技术的新观点 二、基本技术学习 (一) 底线单手反拍抽击球技术 (二) 切削发球技术 (三) 接发球技术 (四) 网前截击球技术 (五) 挑高球技术 (六) 高压球技术 三、双打比赛基本战术 (一) 双打中发球球员及其同伴的站位法 (二) 双打中接发球球员及其同伴的站位法 (三) 双打中的主要战术 四、专项身体素质练习方法..... 五、网球运动欣赏 六、网球比赛组织附录：网球比赛常用语中英文对照参考文献

<<网球快速入门与提高>>

章节摘录

2.接发球局战术 接发球局战术运用的成功与否,取决于接发球的质量,为了变被动为主动。接发球时不能光在底线被动挨打,而是要采取主动进攻,积极上网的战术。在运用接发球局战术时要根据对方发球及网前的攻势,提高己方接发球的质量,做到灵活机动,防止瞎打瞎冲。

接发球局战术包括:接发球双上网战术和接发球双底线及接发球网前抢网等战术。

(1)接发球双上网战术 为了抢占网前有利位置,当对方发球时,接发球员判断准确,应向前,到底线内去还击球,然后随接发球上网。

由于是向前迎击球,因此回接球的速度比较快,能给对方发球上网截击或抢网造成很大的威胁,同时对接发球员的要求也比较高,要求接发球员判断好,移动动作小,并向前向下顶压击球,朝发球上网队员的脚下或双打边线内击球。

(2)接发球抢网战术 在高水平的双打比赛中,接发球抢网战术经常被运用,此战术的运用能使对方发球上网者增加中场截击球的心理负担而产生回球失误或回球质量不高,在运用此战术时,接发球员与同伴配合密切,当接发球员接了一个质量高的低平球,对方发球上网者中场拦出一个质量不高球时,应立即补位,防止对方截击直线球。

注意接发球同伴不要移动过早,以免被对方发现而击直线。

(3)接发球双底线战术 在双打比赛中,如对方发球有威胁,网前又非常活跃,为了破坏对方快节奏的进攻,可采用接发球双底线的战术。

由于二人都退至底线,使对方网前截击产生一定的心理压力,不能马上得分。

因此对接发球员来说,首先应注意接发球的成功率,然后再寻找机会进行反击,凶狠的破网打法,以破中路和两边小角为主并结合挑上旋高球。

.....

<<网球快速入门与提高>>

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>