

# 《图解网球实战技巧》

## 图书基本信息

书名：《图解网球实战技巧》

13位ISBN编号：9787535776266

10位ISBN编号：7535776264

出版时间：2013-5

出版社：湖南科学技术出版社

作者：小野寺刚

页数：154

译者：沈慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解网球实战技巧》

## 作者简介

作者：（日本）小野寺刚 译者：沈慧小野寺刚，日本早稻田大学网球部教练、巢鸭学园教员，曾获得日本全国高中网球总赛个人冠军、全日本大学网球对抗赛双打连冠、亚洲学生网球锦标赛冠军等荣誉称号。在世界舞台上同样大显身手，如在世界锦标赛中名列第三等。退役后开设网球课堂，为普及网球、提高选手水平而倾注全力。

# 《图解网球实战技巧》

## 书籍目录

P15 Basic 基础知识 P16 网球场 P18 网球用具 P20 握拍法 P22 待球姿势 击球 P24 待球姿势 网前球 P26 正手击球的姿势确认 P27 反手击球的姿势确认 P28 练习项目 专用能量梯步法训练 P31 Lesson 1 正手击球 P32 握拍法 P34 击球点的位置 P36 下击球 P38 侧击球 P40 上击球 P42 挑高球 P44 防守性挑高球 P46 进攻性挑高球 P48 切削球 P50 跑动中击球 P52 练习项目 01 用惯用手和非惯用手练习投接球 P53 练习项目 02 抛球练习 抽球 P54 练习项目 03 前后抽球 P55 Lesson 2 反手击球 P56 握拍法和击球点的位置 P58 下击球 P60 侧击球 P62 上击球 P64 韩式反手击球 P66 练习项目 01 截击空中球对打练习 P67 练习项目 02 短球对打练习 P68 练习项目 03 反手短球对打练习 P69 练习项目 04 挑高球对打练习 P70 练习项目 05 五球抽球练习 P71 Lesson 3 发球 P72 发球的姿势确认 P74 球的运动轨迹和旋转 P76 抛球的方法 P78 平击发球 P80 上旋发球 P82 下旋发球 P84 肩上切削发球 P86 反手切削发球 P88 练习项目 01 墙侧姿势练习 P89 练习项目 02 利用位置标志进行准确性练习 P90 练习项目 03 短距离发球练习 P91 Lesson 4 截击空中球 & 扣杀 P92 截击空中球的要点 P94 正手低截球 P96 反手低截球 P98 正手高截球 P100 反手高截球 P102 截停球 P104 跑动截球 P106 扣杀的要点 P108 扣杀 P110 跃起抽球 P112 练习项目 01 接球入筐练习 P113 练习项目 02 手持短柄练习截击空中球 P114 练习项目 03 头球练习 P115 练习项目 04 接球练习 P116 练习项目 05 肩上扣杀练习 P117 Lesson 5 实战训练 P118 双打的特点 P119 双打战术的3大窍门 P120 双打的站位法 P124 单打的特点 P125 单打战术的3大窍门 P126 取胜技巧 自我分析篇 P128 取胜技巧 训练篇 P130 取胜技巧 对战篇 P138 网球规则&习惯 P144 比赛中的心理技巧 P146 伸展运动&躯干训练 P152 后记 P154 本书模特

# 《图解网球实战技巧》

## 编辑推荐

《图解网球实战技巧》编辑推荐：全图解，超细致分解动作，完美基础训练，实战全模拟。日本国家冠军级选手手把手教你网球实战取胜技巧。

# 《图解网球实战技巧》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)