

图书基本信息

书名：《2008运动丛书》

13位ISBN编号：9787534557811

10位ISBN编号：753455781X

出版时间：2008-2

出版社：江苏科技

作者：展更豪

页数：137

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

内容概要

《排球》以简洁的文字和图解，介绍了排球运动的各项技、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。

书籍目录

一、熟悉球性（一）看谁拍的次数多、跑得快（二）看谁能把对方的球拍掉（三）地滚球练习（四）单手垫球练习（五）看谁接得准（六）看谁能把球打转（球呈上旋飞行）二、准备姿势（一）准备姿势的作用（二）准备姿势的动作三、常用移动步法（一）常用移动步法分类（二）移动过程中要注意的问题（三）学与练（四）小游戏四、发球技术（一）发球的作用（二）正面上手发球技术动作（三）正面上手发球技术（四）小游戏五、垫球技术（一）垫球技术（二）如何垫好球（三）学与练（四）常见错误动作（五）注意事项（六）小游戏六、传球技术（一）传球技术简介（二）正面上手双手传球的动作方法（三）学与练（四）常见错误动作与纠正（五）注意事项（六）小游戏七、扣球技术（一）扣球技术简介（二）正面扣球动作技术方法（三）学与练（四）初学者常见错误动作与纠正（五）学习扣球技术注意事项（六）小知识八、拦网技术（一）拦网技术简介（二）单人拦网动作技术方法（三）学与练（四）拦网常犯的错误及纠正方法（五）学习拦网技术注意事项九、排球运动战术介绍（一）排球运动战术简介（二）“一三二”接发球站位及“中二三”进攻战术（三）学与练（四）练习时应注意事项十、比赛时的阵容配备（一）阵容配备（二）排球战术中的个人战术和集体战术

编辑推荐

《排球》由江苏科学技术出版社出版。

精彩短评

1、就是我想要的那本书，非常不错，要是能再便宜一点就好了

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