

# 乒乓球十日通



[乒乓球十日通 下载链接1](#)

著者:赵贻贤 戴玖 编

出版者:京华出版社

出版时间:1998-06

装帧:平装

isbn:9787806002858

乒乓球是我国的国球，是体育百花园

作者介绍:

目录: 目录

第一日课程 乒乓球运动基本知识

一、世界乒乓球运动发展概况

二、中国乒乓球运动的发展

三、乒乓球比赛的场地和器材

第二日课程 乒乓球基本技术

一、乒乓球击球的要素

二、击球手法的结构

三、乒乓球运动员的击球节奏

四、乒乓球运动员的基本功

第三日课程 发球技术和接发球技术

一、握拍法

二、预备姿势

三、发球技术

四、接发球技术

第四日课程 步法和推挡技术

一、步法

二、推挡技术

第五日课程 攻球技术

一、攻球技术的作用

二、正手攻球技术

三、反手攻球技术

四、侧身攻球技术

第六日课程 弧圈球技术及多球训练法

一、弧圈球技术

二、多球训练法

第七日课程 搓球与削球技术

一、搓球技术

二、削球技术

第八日课程 双打的技战术

一、双打的特点

二、双打的配对

三、双打的走位及几种练习方法

四、双打的主要技术

五、双打的主要战术

第九日课程 乒乓球各种类型打法的技战术

一、各种类型打法的分类

二、各种类型打法的技术和战术

第十日课程 乒乓球的比赛规则、裁判员职责和竞赛的组织编排

一、乒乓球比赛规则

二、裁判员职责

三、竞赛的组织编排

· · · · · (收起)

[乒乓球十日通 下载链接1](#)

标签

评论

[乒乓球十日通 下载链接1](#)

# 书评

---

[乒乓球十日通 下载链接1](#)