

乒乓球十日通



[乒乓球十日通_下载链接1](#)

著者:赵贻贤 戴玫 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](#)