

怎样踢好毽球



[怎样踢好毽球_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国地质大学出版社

出版时间:1999-01

装帧:平装

isbn:9787562513667

作者介绍:

目录: 目 录
全民健身话踢毽
源远流长话毽史
毽球运动在国外
毽球运动简介
毽球运动的特点
毽球运动的发展趋势
怎样踢毽子
踢
毽子的基本动作
踢毽游戏
踢毽子的比赛方法
毽球的基本技能
起球技术
准备姿势与移动技术
发球技术
攻球与封网技术

毽球的基本战术
阵容配备 交换位置及信号联系
进攻战术的组织形式
进攻战术的基础配合
进攻战术的整体配合
接发球站位与配合
防守进攻球的站位与配合
防封回球的站位与配合
防推攻球的站位与配合
如何组织毽球的竞赛
竞赛工作的意义和种类
竞赛的组织工作
竞赛制度 编排方法及成绩计算方法
毽球竞赛的基本规则
场地与器材
比赛队
裁判员的职责
胜负的判定
比赛的准备与结束
犯规的判罚
裁判员的手势
如何选拔毽球运动员
毽球运动员选才的重要性
优秀毽球运动员竞技能力的模式特征
中小学少年儿童运动员早期选才
培养毽球高手的招法
二传与二传手
封网手的训练
进攻战术及其他
发球与接发球
毽球运动员的身体训练
速度素质训练
力量素质训练
柔韧素质训练
耐力素质训练
灵敏素质训练
弹跳力素质训练
毽球需要科研
科学研究的内容
科学研究的形式
科学研究的方法
科学研究的工作步骤
• • • • • (收起)

[怎样踢好毽球_下载链接1](#)

标签

怎样踢好毽球

评论

[怎样踢好毽球 下载链接1](#)

书评

[怎样踢好毽球 下载链接1](#)