

从零开始学打羽毛球（全彩图解教程）



[从零开始学打羽毛球（全彩图解教程）_下载链接1](#)

著者:[日]大束忠司

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-12

装帧:平装

isbn:9787115453181

本书是由原日本国家队男队教练，现日本体育大学副教授大束忠司所著。作者从练习羽毛球的基本准备开始，循序渐进地依次讲解了抽球、推球、吊球、挑球、放网前球、高远球及杀球等基础击球技术，并在此基础上加入了实战技巧的训练，进阶击球技术。同时，本书还涵盖了击球过程中基本步法及单双打战术的训练方法和要点。全书不仅内容丰富，还包含了大量多角度拍摄的连拍步骤图片，并配有标识清晰、双画面对比、丰富NG示例的配套教学视频，从而帮助练习者学习正确的羽毛球动作及技巧，提高羽毛球运动水平。

作者介绍:

大束忠司(Otsuka Tadashi)
大束忠司作为曾多次在国际比赛中取得好成绩。其中，2008年他获得了北京奥运会男子双打第5名；2007年获得美国羽毛球公开赛双打champion。他曾在全日本综合选手权大赛中5次获得男子双打champion、3次获得混合双打champion。大束忠司曾任日本国家队B队男队教练，现任日本体育大学副教授。 【日本国内比赛】
全日本综合男子双打champion：1998年、1999年、2002年、2003年、2004年
全日本综合混合双打champion：2002年、2003年、2004年 【国际比赛】
奥运会：2004年雅典 出战男双、混双 2008年北京 男双第5名
2000年：古巴国际赛男双champion 法国国际赛男双champion
2003年：危地马拉国际赛男双champion 2004年：毛里求斯国际赛男双champion
2007年：美国公开赛男双champion

目录: 视频的内容结构.....8
本书的使用方法.....12
在线视频访问说明.....13
专栏1.....14
享受羽毛球的乐趣
Part 1
打球前的准备.....15
Lesson 01 正手握拍与反手握拍.....16
Lesson 02 握拍方法.....18
Lesson 03 拉伸运动.....20
Lesson 04 热身运动.....22
Lesson 05 熟悉球性练习①.....24
Lesson 06 熟悉球性练习②.....26
Lesson 07 熟悉球性练习③.....28
专栏2.....30
初速度400公里的世界
Part 2
灵活多变的击球技术.....31
Lesson 08 正手击球与反手击球的准备姿势.....32
Lesson 09 头顶击球 正手.....34
Lesson 10 头顶击球练习方法.....36
Lesson 11 头顶击球 反手.....38
Lesson 12 侧手击球 正手.....40
Lesson 13 侧手击球 反手.....42
Lesson 14 下手击球 正手.....44
Lesson 15 下手击球 反手.....46
专栏3.....48
大束教练挑战 “五环”
Part 3
击球 & 接球基础篇.....49
Lesson 16 抽球.....50
Lesson 17 推球.....52
Lesson 18 接推球.....54
Lesson 19 吊球.....56
Lesson 20 挑球.....58
Lesson 21 放网前球.....60
Lesson 22 高远球正手.....62
Lesson 23 高远球 反手.....64

Lesson 24 杀球·····	66
专栏4·····	68
看到里奥 梅西!	
Part 4击球 & 接球篇·····	69
Lesson 25 平抽快打球·····	70
Lesson 26 劈吊·····	72
Lesson 27 勾球·····	74
Lesson 28 搓球·····	76
Lesson 29 平高球·····	78
Lesson 30 扑球·····	80
Lesson 31 接杀球 远球·····	82
Lesson 32 接杀球 小球&中距离球·····	84
Lesson 33 跳杀·····	86
专栏5·····	88
世界各国的不同打法	
Part 5	
步法·····	89
Lesson 34正手上网步法·····	90
Lesson 35反手上网步法·····	92
Lesson 36向正手侧移动步法·····	94
Lesson 37向反手侧移动步法·····	96
Lesson 38向正手侧后退步法·····	98
Lesson 39向反手侧后退步法·····	100
Lesson 40腾跳步·····	102
Lesson 41步法的练习方法·····	104
专栏6·····	106
与时俱进的羽毛球	
Part6	
发球	
Lesson 42发球规则·····	108
Lesson 43正手发球·····	110
Lesson 44反手发球·····	112
Lesson 45发球的练习方法·····	114
Lesson 46接发球 单打·····	116
Lesson 47接发球 双打·····	118
专栏 7·····	120
各有各的趣味和魅力	
Part 7	
双打战术·····	121
Lesson 48基本站位·····	122
Lesson 49轮转配合·····	124
Lesson 50实战站位·····	126
Lesson 51对战进攻型组合的战术·····	128
Lesson 52对战防守型组合的战术·····	130
专栏8·····	132
战术是制胜关键	
Part 8	
单打战术·····	133
Lesson 53充分打击对手弱点先发制人·····	134
Lesson 54压制对方优势战术·····	136
Lesson 55反复放网等待机会球·····	138
Lesson 56前后调动对手位置·····	140
Lesson 57防守反攻·····	142
了解更多羽毛球知识	

肌肉力量训练.....144

羽毛球用品基础知识.....146

羽毛球场地.....149

发球权的转移顺序.....150

羽毛球的主要竞技规则.....152

羽毛球用语.....155

模特介绍.....158

• • • • • [\(收起\)](#)

[从零开始学打羽毛球（全彩图解教程）](#) [下载链接1](#)

标签

运动

羽毛球

教材

评论

千篇一律，名字取得像是轻小说。

[从零开始学打羽毛球（全彩图解教程）](#) [下载链接1](#)

书评

[从零开始学打羽毛球（全彩图解教程）](#) [下载链接1](#)