

跟我学乒乓球



[跟我学乒乓球 下载链接1](#)

著者:贾纯良

出版者:成都时代出版社

出版时间:2009-8

装帧:Hardcover

isbn:9787546400280

《跟我学乒乓球》内容简介：独家收录国际乒坛最新战术打法，金牌冠军推荐之训练方案，金牌教练、王牌运动员实战心得。从乒乓球基础知识——乒乓球运动器材、球拍的选择、比赛规则……到更多高手绝技——弧圈球技术、挑打技术、削球技术、杀高球技术……到制胜战术——发球抢攻、对攻战术、拉攻战术，扣、拉、吊结合战术……再到双打技术——双打的配对、双打的站位……层层分解要点，详尽剖析细节。从初级到高级，实现技战术的突飞猛进。高清晰实景拍摄，优质画由。分阶段打法晋级，让你全面了解乒乓球基本技术、掌握卓有成效的实战技巧。乒乓球国家专业教练教学示范，冠军教程、品质保证。

作者介绍:

目录: Part 1 乒乓文化之旅 乒乓球运动的起源 世界乒乓球运动的发展 器材的演变和发展
乒坛超级大国——中国 世界著名乒乓球大赛Part 2 乒乓球基础知识 乒乓球运动器材
球拍的选择 常见的乒乓球的打法类型 比赛规则Part 3 乒乓球运动基础技术 握拍技术
基本姿势和站位 基本步法 发球技术 接发球技术 推挡球技术 攻球技术 搓球技术
削球技术 弧圈球技术 反弹技术 杀高球技术 挑打技术 直拍横打Part 4
乒乓球实战技巧与战术 发球抢攻战术 接发球战术 对攻战术 拉攻战术 搓攻战术
削攻结合战术 扣、拉、吊结合战术 步法战术Part 5 乒乓球双打技术 双打规则
双打的配对 双打的站位 双打的移动方法 双打攻防战术Part 6 乒乓球日常技术练习
熟悉球性 技术模仿练习 上台练习 接发球练习 搓球练习 攻球练习 推挡球练习 削球练习
双打练习附录

• • • • • (收起)

[跟我学乒乓球_下载链接1](#)

标签

乒乓

健身

once

评论

没有DVD就毫无用处。

[跟我学乒乓球_下载链接1](#)

书评

[跟我学乒乓球_下载链接1](#)