

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

图书基本信息

书名：<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

13位ISBN编号：9787538435627

10位ISBN编号：753843562X

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科技

作者：王宇峰

页数：138

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

内容概要

青少年朋友们，你想提高你的身体素质吗？

你想拥有超人的弹跳吗？

你想拥有傲人的身姿吗？

你想获得机智、果断、沉着冷静的心理品质吗？

排球运动可以帮助你实现你的理想。

参加排球运动不仅能提高你的力量、速度、灵敏、耐力、弹跳、反应等身体素质和运动能力，并改善身体各器官、系统的机能状态，而且还能培养机智、果断、沉着、冷静的心理品质。

通过排球比赛和训练，还可以培养团结战斗的集体主义精神：可以锻炼胜不骄、败不馁，勇猛顽强，克服困难，坚持到底等良好作风。

本书的第一部分内容是有关排球的基本技术介绍，通过这一部分的学习及练习，你就会掌握排球的基本技术，从而为下一步的学习打好基础。

学习完这一部分后，你可以立刻组织比赛！

在打比赛的过程中，或许你存在这样的困惑：对方队员的身高跟自己差不多，甚至比自己矮很多，却为什么打不过他们呢？

这是因为他们的作战方式比你们的好！

那么，如何提高自己的战术水平？

如何在比赛中应用自己的技术？

本书的第二部分会告诉你。

通过这一部分的学习及练习，你的技战术水平会获得长足的进步！

随着人类休闲娱乐新时代的来临，人们的娱乐项目也越来越多，其中，沙滩排球运动是人们最喜爱的项目之一，因此，学会打沙滩排球和安排沙滩排球比赛是现代成功人士的必备技能之一。

通过这一部分内容学习，你一定会成为海滩上最耀眼的明星！

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

书籍目录

- 第一部分 基本技术
- 1.准备姿势与移动 准备姿势 (1)半蹲准备姿势 (2)稍蹲准备姿势 (3)低蹲准备姿势 移动 (1)起动 (2)移动的基本步法 (3)制动 准备姿势和移动的运用 (1)处理慢球 (2)用跳跃法处理高球 (3)向侧面移动的方法 (4)向后移动的方法
- 2.传球 传球的特点 正面传球 (1)传球前的准备姿势 (2)击球前手型和击球时手指触球的部位 (3)传球动作和用力方法 背向传球 跳传球 侧传 跳传 晃传 单手传球 一传 二传 垫二传 第三传 阳光排球小常识：排球比赛规则
- 3.垫球 正面垫球 (1)准备姿势 (2)手形、击球点和触球部位 (3)击球用力 侧面双手垫球 背垫球 跨步垫球 (1)前跨垫球 (2)侧跨垫球 单手垫球 挡球 垫球技术的运用 (1)接发球垫球 (2)接扣球垫球 (3)接拦回球
- 4.发球 动作方法和技术分析 (1)正面下手发球 (2)侧面下手发球 (3)正面上手发球 (4)正面上手发飘球 (5)勾手飘球 (6)勾手大力发球
- 5.扣球 正面扣球 (1)准备姿势 (2)助跑 (3)起跳 (4)空中击球 (5)落地 勾手扣球 单脚起跳扣球 快球 (1)近体快球 (2)半快球 (3)短平快球 (4)平拉开扣球 (5)调整快球 自我掩护扣球 (1)“时间差”扣球 (2)“位置差”扣球 (3)“空间差”扣球 扣球技术的运用与变化 (1)调整扣球 (2)转体扣球 (3)转腕扣球 (4)吊球 (5)打手出界
- 6.拦网 拦网技术的作用 拦网技术的动作方法 (1)准备姿势 (2)移动 (3)起跳 (4)空中击球 (5)落地 (6)拦网的判断 集体拦网的配合 掌握拦网技术的练习方法 (1)在简单条件下掌握技术 (2)在较复杂条件下巩固拦网技术 (3)在接近比赛条件下提高拦网技术 拦网常犯的错误及纠正方法 (1)拦网起跳过早 (2)拦网时双手扑球,造成触网犯规 (3)拦网起跳时,脚过中线或身体触网 (4)拦网时手离网较远,球从手与网之间漏下 (5)对扣球路线判断错误 阳光排球小知识：排球运动的起源与发展
- 第二部分 基本战术
- 1.排球战术的基本理论 排球战术的基本概念 排球战术的分类 战术意识 (1)战术意识的内容 (2)战术意识的培养 战术的数量与质量 个人战术与集体战术 技术与战术 进攻与防守 信号联系 (1)语言联系 (2)手势信号 (3)落点信号 (4)综合信号
- 2.战术阵形 “中一二”阵形 “边一二”阵形 “插上”阵形
- 3.拦防阵形 拦强攻球 拦快球 单人拦网防守阵形 (1)假动作 (2)变换手型 (3)撒手 (4)踮跳”拦网 (5)前伸拦网与直臂拦网 (6)单脚起跳拦网 双人拦网防守阵形 (1)边跟进防守阵形 (2)心跟进防守阵形 三人拦网时的防守阵形 集体进攻战术 (1)交叉进攻 (2)夹塞进攻 (3)梯次进攻 (4)双快一游动进攻 (5)两次攻及其转移 (6)双快和三快进攻 (7)立体进攻 阳光排球小常识
- 第三部分 沙滩排球
- 1.沙滩排球发展概况 起源与传播 世界沙滩排球运动的发展 我国沙滩排球发展现状 世界沙滩排球循环赛
- 2.沙滩排球运动简介 主要规则介绍 (1)场地与器材设备 (2)比赛方式与主要规则 (3)裁判工作 沙滩排球技战术特点
- 第四部分 软式排球
- 1.软式排球的起源与传播 导入阶段 (1995—1999年)
- 2.我国推广与开展软式排球运动概况 发展阶段(2000年~) 健身价值 娱乐价值 促进个体心理健康发展
- 3.比赛方法及主要规则 比赛方法 主要规则
- 4.软式排球专项游戏 软式排球游戏的特点 (1)安全性 (2)无效用性 (3)自由选择性 (4)趣味性 (5)变通性 (6)竞争性 熟悉球性练习 (1)抛接球比赛 (2)地滚球接力赛 (3)坚守一方 传球游戏 (1)自传球打板碰筐 (2)二人循环传球赛 (3)垫球游戏 (4)发球游戏 (5)扣球游戏 (6)拦网练习 (7)比赛主要参考文献

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

章节摘录

插图：

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

编辑推荐

《阳光体育运动:排球》内容是有关排球的基本知识介绍，以及排球的基本技战术内容。通过学习，你一定会成为球场上最耀眼的明星！

<<亿万青少年学生阳光体育运动>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>