

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学  
培训教程书 羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球  
图书籍

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍书籍信息

书名：羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书 羽毛  
球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍

I S B N : 9 7 8 7 1 1 5 4 2 6 7 3 4

作者：贝恩德 & n b s p ;

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2 0 1 6 - 0 9

页数：2 0 0

价格：4 3 . 7 0

纸张：胶版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：3 2 开

语言：未知

丛书：

T A G : 体育 / 运动 & n b s p ; 羽毛球 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍 电子书网盘下载 2 0 2 4 p

# 羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学 培训教程书 羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球 图书籍

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍书籍简介

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练（名将点评全彩图解版）》分为两部分，D I Y I 部分讲述羽毛球技术、训练以及理论，从装备选择、握拍方式、预备位置等基础知识，到发球、底线、近网、杀球、平抽、反手等击球技巧，以及步法、战术和训练方法等，并融合专业羽毛球运动员的亲自点评，从比赛心理、高级技巧到运动员都在用的训练方法，帮助使用者突破瓶颈、提升运动表现。第二部分全面梳理了羽毛球运动技术术语、羽毛球赛事规则、D I N G 尖羽毛球运动员背景等，帮助使用者全面了解羽毛球世界。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍 电子书网盘下载 2 0 2 4 p

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学  
培训教程书 羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球  
图书籍

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍目录

目 录

1 羽毛球比赛的指导思想 .....	7
2 装备 .....	9
2.1 球拍 .....	9
2.2 拍线 .....	11
2.3 羽毛球 .....	13
2.4 球鞋 .....	16
2.5 球服 .....	16
3 握拍方式 .....	19
4 预备位置 .....	23
5 击球区域 .....	27
6 击球分类 .....	31
7 发球 .....	33
8 高远球(底线击球) .....	39
9 近网短球 .....	45
10 杀球 .....	47
11 平抽 .....	53
12 反手 .....	57
13 网前球 .....	63
14 步法 .....	71
14.1 跨步 .....	72

1 4 . 2	剪式跳 .....	7 4
1 4 . 3	中式跳 .....	7 6
1 4 . 4	跳杀 .....	7 8
1 5	战术（单打、双打、混双） .....	8 1
1 5 . 1	基本战术规则 .....	8 1
1 5 . 2	单打战术 .....	8 6
1 5 . 3	双打战术 .....	8 8
1 5 . 4	混双战术 .....	9 5
1 6	训练 .....	9 9
1 6 . 1	训练周期 .....	1 0 0
1 6 . 2	如何组织一堂训练课 .....	1 0 1
1 6 . 3	水平监控 .....	1 0 3
1 6 . 4	身体素质 .....	1 0 4
1 6 . 5	心理训练 .....	1 0 7
1 7	比赛 .....	1 1 1
1 7 . 1	准备 .....	1 1 1
1 7 . 2	比赛形式 .....	1 1 3
1 8	受伤风险与预防（热身） .....	1 1 9
1 9	技术术语 .....	1 2 5
2 0	规则简介 .....	1 3 1
2 1	来自雅加达后院的印度尼西亚羽毛球运动报告 .....	1 3 9
2 2	羽毛球词条库 .....	1 4 5
2 3	统计数据 .....	1 7 1

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
 羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍 电子书网盘下载 2 0 2 4 p

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学  
培训教程书 羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球  
图书籍

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍作者简介

贝恩德 - 沃克尔·勃拉姆斯 ( B e r n d - V o l k e r B r a h m s ) 生于1969年  
台撰写羽毛球方面的文章。他以专家身份活跃在国际舞台上，经常参加各种大型赛事，  
如奥运会、世锦赛、欧锦赛和德国公开赛。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍 电子书网盘下载 2024 p

# 羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学 培训教程书 羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球 图书籍

羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍其它

## 书籍介绍

《羽毛球全攻略：技术、战术与训练（名将点评全彩图解版）》分为两部分，D I Y I 部分讲述羽毛球技术、训练以及理论，从装备选择、握拍方式、预备位置等基础知识，到发球、底线、近网、杀球、平抽、反手等击球技巧，以及步法、战术和训练方法等，并融合专业羽毛球运动员的亲自点评，从比赛心理、高级技巧到运动员都在用的训练方法，帮助使用者突破瓶颈、提升运动表现。第二部分全面梳理了羽毛球运动技术术语、羽毛球赛事规则、D I N G 尖羽毛球运动员背景等，帮助使用者全面了解羽毛球世界。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：羽毛球全攻略 技术战术与训练 名将点评全彩图解版 羽毛球教学培训教程书  
羽毛球入门与提高 羽毛球训练指导书 新手打羽毛球图书籍 电子书网盘下载 2 0 2 4 p

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培  
训教程书](#) [羽毛球入门与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [电子书网盘下载  
屋](#)

P [羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培训教程书](#) [羽毛球入  
与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [p d f](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

E [羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培训教程书](#) [羽毛球入  
与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [e p u b](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

A [羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培训教程书](#) [羽毛球入  
与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [a z w 3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

M [羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培训教程书](#) [羽毛球入  
与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [m o b i](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

W [羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培训教程书](#) [羽毛球入  
与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [w o r d](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

T [羽毛球全攻略](#) [技术战术与训练](#) [名将点评全彩图解版](#) [羽毛球教学培训教程书](#) [羽毛球入  
与提高](#) [羽毛球训练指导书](#) [新手打羽毛球图书籍](#) [t x t](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)