<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

图书基本信息

书名：<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书（中学）>>

13位ISBN编号：9787040367324

10位ISBN编号：7040367327

出版时间：2013-4

出版时间：王崇喜、周新华、马晓军 高等教育出版社 (2013-04出版)

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>

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

内容概要

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐足球(中学)》初步构建了中小学足球教学的内容体系,注意足球技能发展的阶段性和可重复性,并注意介绍足球活动中的行为规范和必备的身心健康、心理健康的知识,力图使学生在足球活动中,既发展技能,锻炼身体,又养成良好的心理品质和行为规范,为学生的全面发展打下坚实的基础。

书籍目录

第一章准备参加比赛 热身运动 合理膳食 医疗护理 学会放松 第二章足球技术练习 颠耍球 从运球到运球突破 传接球 头顶球 射门 守门员技术 第三章足球进攻战术 传球与跑位 常用的二过一战术 整体进攻 第四章足球防守战术练习 选位与盯人 保护与补位 集体防守的种类与方法 规则介绍——犯规和罚任意球 第五章多种多样的小场地比赛 针对性4对4小场地比赛范例 第六章提高身体素质的练习 速度练习示例 专项耐力练习示例 力量练习 灵敏性练习示例 柔韧性练习 比赛规划集锦 附录足球技术考核标准

<<全国亿万学生阳光体育运动课外活动指>>

章节摘录

版权页：插图：头顶球 参加足球活动，不仅要学会控制地面滚动的球，也要学会利用头部处理空中来球。

可以通过助跑跳起，使身体腾空，增加高度，处理好从空中飞来的球。

头部的额骨既宽大平坦又坚硬结实，因此头部是处理高空来球的最理想的部位。

掌握了头顶球技术，就可以占据空中优势和争取到宝贵时间。

原地额正面头顶球 原地顶球时，身体正对来球，两脚前后站立或平行站立，膝关节微屈，两眼注视来球，上体稍后仰，两臂自然张开，展腹挺胸，下颌收紧。

顶球时，蹬地、收腹、摆体、顶送发力。

当头摆至身体垂直部位时，用前额正面顶击球的后中部。

顶击球瞬间，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前送，以便于控制出球的方向。

原地额侧面头顶球 选择好击球的方向，身体稍侧对来球，两脚自然前后站立，击球一侧的支撑腿在前，身体稍侧后微屈，重心落在后腿上，两臂自然张开，眼睛注视来球。

顶击球时，后脚向击球方向猛力蹬伸，身体随之向出球方向转动侧摆，同时颈部侧甩发力，用额侧部将球击出。

跳起额正面头顶球 跳起顶球时，要选好起跳位置，掌握好起跳时机。

起跳脚积极蹬跳发力，手臂协调向上提摆。

起跳后，展腹挺胸，形成背弓，两眼始终注视来球。

跳至最高点时，迅速收腹摆体，下颌收紧，前额积极迎球顶送发力，顶球后屈膝缓冲落地。

跳起额侧面头顶球 起跳后，上体应向出球的相反方向侧屈转体。

跳至最高点时，上体向出球一侧加速转动，摆体侧甩，可利用脚的侧下方蹬地，加快侧摆速度，用额侧部将球顶出。

跳起后蹭头顶球 判断来球路线，起跳迎球，抬起额头，上身后仰，前额触球，落地缓冲。

编辑推荐

《全国亿万学生阳光体育运动课外活动指导书:2+1快乐足球(中学)》由高等教育出版社出版。

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>