第一图书网, tushu007.com

<<青少年足球训练101例>>

图书基本信息

书名：<<青少年足球训练101例>>

13位ISBN编号：9787500920694

10位ISBN编号：7500920695

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：马尔科姆·库克

页数：122

字数：80000

译者：高赞

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

内容概要

本书是专门为7-11岁的青少年运动员撰写的，其内容涵盖各种不同的足球训练方法。
它不仅有助于培养青少年对足球的兴趣，而且有利于对这个年龄段的运动员进行足球教学并提高他们竞技水平。
本书所有的训练方法都配有图例说明，具体包括以下内容：热身运动、运球、短传球、射门、头顶球、长传球与射门、守门员的训练、放松活动。
　本书提供的训练方法简单易行，每一种训练方法都详细说明了训练所需要的器材、场地大小以组织运动员训练的过程。
　本书有助于青少年足球运动员在足球运动中找到乐趣、踢好球。
同时，它对所有的初、高级教练员在执教青少年的过程中积累经验大有裨益。
　本书作者马尔科姆·库克在利物浦足球俱乐部（青年队）任技术顾问达三年之久，他还是该俱乐部青少年训练计划的负责人。
一些世界著名球星诸如罗比·福勒、史蒂夫·麦克马纳曼和多米尼克·马特奥早年都受过他的指点。

作者简介

作者：(英国)马尔科姆·库克 译者：高赞

书籍目录

第一章 训练组织方法第二章 热身运动第三章 运球第四章 传球第五章 射门第六章 头顶球第七章 传球与射门第八章 守门第九章 放松活动

第一图书网, tushu007.com

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