

<<足球>>

图书基本信息

书名：<<足球>>

13位ISBN编号：9787534588938

10位ISBN编号：7534588936

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：陈亚中 等编著

页数：146

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>

## <<足球>>

### 内容概要

在奥运会各个项目组成的大家庭中，足球可谓世界第一大运动项目，在我国有着广泛深厚的群众基础，在青少年中的影响力、号召力极大。

为了进一步加强对我国青少年足球爱好者的培养，本书以深入浅出的方式对足球项目中方方面面的内容做了理论化、系统化的梳理。

书中技术部分图文并茂，对于技术动作进行了详细的讲解，使读者能够方便地掌握各种技术的动作方法。

战术部分是技术部分的提高，对跑动、射门、局部配合、阵型等进行了较为系统的讲解，对于足球的理解或如何踢好比赛会有所帮助。

另外书中还涉及一些足球运动的基本知识，如场地、规则等知识，内容广泛、丰富，且通俗易懂，可使青少年更为全面地了解足球项目。

本书既适合于刚刚接触此项目的孩子进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也适合于足球工作者，对于其更为系统地掌握足球知识，把握好训练会有所帮助。

## <<足球>>

### 书籍目录

#### 一、学习足球基本技术

##### (一)提高球感

1. 踩球
2. 揉球
3. 拨球
4. 推拉球
5. 运球
6. 扣球
7. 挑球
8. 颠球

##### (二)踢球

1. 脚背正面踢球
2. 脚内侧踢球
3. 脚背内侧踢球
4. 脚背外侧踢球
5. 脚后跟踢球
6. 脚尖踢球

##### (三)接球

1. 脚内侧接球
2. 脚背外侧接球
3. 脚背正面接球
4. 脚底接球
5. 大腿接球

.....

#### 二、提高战术素养

#### 三、足球基础知识

## &lt;&lt;足球&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：（一）进攻时的跑动 1.带球跑（1）何时带球跑 队员只应在可获空间较大且无更好进攻选择时带球跑。

例如，队员在前场的中部区域时，更好的决策也许是射门；处于前场的边路位置时，最佳选择也许是尽早地传中而不是向球门线带球跑；在中场区域或后场时，最佳的决策或许是传球。

带球跑意味着向前跑动，队员应当在其身前具有空间且无防守者试图封锁的情况下进行带球跑。当然要考虑空间的大小，至少应有15米远的带球距离。

不过在对手回撤时，即使可利用空间相对较小，也完全有带球跑的理由。

在带球跑时最易犯的错误是无目的或无方向的带球跑，出现这一错误的原因常是因为队员未看清身前的比赛局面，仅是在带球摆脱对手。

这种跑动不可能有真正的行动方向，通常是横向带球，导致的最后结果往往是失去控球权。

（2）怎样带球跑 带球跑明显地不同于运球，带球跑有4个重要环节。

第一次触球 应以前脚脚背（鞋带）部位触球，以保持平稳的跑姿。

踢球的方向朝前，踢至多远的距离取决于可利用的空间。

若踢得过远，防守者会有信心夺球；若踢球距离过近，则需要多次触球而影响快速向前挺进。

况且，触球次数越多，队员低头看球的次数及时间也就越多越长，无形中使抬头观察的时间减少。

一般来说，带球跑的距离若超过35米，队员不应多于三次触球。

触球次数越少，完成的技术动作越好。

抬头观察 带球跑队员常易犯的错误是低头。

队员错误地把注意力放在球上而不是身前队员的行动上。

不抬头观察比赛局面，就无法做出最佳的行动决策。

决策 队员带球跑的过程中，应在每次触球之前做出决策。

你可以向前继续带球，但成功的带球跑是以传球、运球、传中或射门而告终的。

如果一名队员带球跑入了前场，不应放过任何一次可以射门的机会；如在传球与运球之间做决策，那应选择运球；如沿边路带球跑并有传中的空间，那么要尽早传中并把球传至防守后方。

无论做什么决策，都应尽可能地快速，那样可有更多的时间采取行动。

行动

## <<足球>>

### 编辑推荐

为了进一步加强对我国青少年足球爱好者的培养，特编此书。

《足球》既适合于刚刚接触此项目的孩子进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也适合于足球工作者，对于其更为系统地掌握足球知识，把握好训练会有所帮助。

<<足球>>

#### 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>