第一图书网, tushu007.com

<<足球ABC>>

图书基本信息

书名：<<足球ABC>>

13位ISBN编号：9787564401580

10位ISBN编号：7564401583

出版时间：2009-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：秋鸣，赵人英　编著

页数：151

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

第一图书网, tushu007.com

前言

足球运动以其精湛绝妙的技术表演、变幻莫测的战术运用和激烈精彩的实战对抗，使全世界亿万球迷为之倾倒，被誉为“世界第一运动”。
在世界各国广泛开展的足球运动已成为广大人民群众的文化需求和精神食粮，足球已深深植根于人民大众之中。
足球运动的“世界性”和“大众化”决定其发展趋势的走向，而使其蓬勃发展的生命力在于它广泛普及于民众之间并不断涌现深受广大球迷喜爱的球星。
宛如长江后浪推前浪一样涌现的球星产生于雄厚广泛的培养青少年的社会基础和科学有效的青少年足球基础训练。
依据足球运动技战术发展规律，总结出一套科学的、行之有效的青少年足球基础训练方法。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书就青少年足球基础训练的有关问题予以论述，具体内容包括：技术训练、战术训练、身体训练、心理训练，另外，还介绍了青少年足球基础训练教练员执教参考。
本书适合青少年足球运动员、教练员及爱好者阅读参考。

作者简介

秋鸣，1960年生，上海大学体育学院博士，高级教练，1984~2002年先后在吉林敖东足球队和上海申花足球队任教练、领队。
1998年作为上海申花青少年队主教练率队在巴西圣保罗足球俱乐部和葡萄牙人足球俱乐部训练两年。
先后在朝鲜平壤、韩国首尔和巴西圣保罗三次获得国际足联高级教练员证书。
现为中国国家男子足球队科研教练赵人英 1944年生 中国足球学校高级教师1960年考入北京体育学院（现北京体育大学）1967年毕业，专修足球专业毕业后从事青少年训练工作逾四十年，参与创办中国足球学校。
1998-2002年与秋鸣合作率中国足校上海申花青少年队赴巴西圣保罗足球俱乐部、葡萄牙人足球俱乐部培训，并获得国际足联高级教练员证书。
曾编写出版《巴西青少年足球训练方法300例》

书籍目录

前言技术训练 一、无球技术训练 二、有球技术训练 三、技术测试内容、方法与标准战术训练 一、比赛阵型 二、战术分类 三、战术训练步骤 四、比赛基本原则身体训练 一、速度训练 二、灵敏训练 三、柔韧训练 四、耐力训练 五、力量训练 六、专项身体训练 七、身体素质测试内容、方法与标准心理训练 一、心理训练的重要性 二、心理训练的作用 三、影响运动员心理的主要因素 四、培养和提高心理因素的方法 五、心理训练的方法示例青少年足球基础训练教练员执教参考 一、认识足球运动 二、足球运动的要素、基础和选才 三、青少年足球训练的特点 四、足球训练的原则 五、足球技术训练原则 六、足球战术训练原则 七、运动负荷与恢复 八、训练计划的制定 九、训练课结构 十、足球比赛的赛前准备、临场指挥和赛后总结 十一、创伤的急救处理

章节摘录

插图：3.盘带（控）球的训练步骤（1）盘带（控）球技术动作训练一一如在小范围内做各种盘带球技术动作练习；以标杆、标盘、标桶等为标志物做各种盘带球技术动作练习。
（2）加模拟防守的盘带（控）球技术训练一一在一对一、一对二；三对三、四对四等练习中做盘带（控）球技术练习。
（3）加对抗的盘带（控）球技术训练一一在四对四、五对五小分队比赛中运用个人盘带（控）球技术。
（4）在比赛实战中运用个人盘带（控）球技术。
4.运球（带球）赛场上个人的控球移动要靠运球（带球）来完成，是常用的个人技术之一。
（彩图15-24）一般采用以下几种方法：（1）外脚背运球一一用外脚背触球，适于快速直线运球和变向运球。
（2）正脚背运球一一用正脚背触球，适于快速直线运球。
（3）里脚背运球一一用里脚背触球，适于变向运球。
（4）脚内侧（脚弓）运球一用脚内侧触球，适于变向运球。
（5）脚内侧（脚弓）领球一一用脚内侧接球时，顺着球的来势用脚内侧边接球边运球边向内做转身或半转身，做动作时球始终不离脚把球领走。
（6）外脚背领球一一用外脚背接球时，顺着球的来势用外脚背边接球边运球边向外做转身或半转身，做动作时球始终不离脚把球领走。
（7）背后运球一一用脚内侧、脚掌或脚后跟触球，将身后空中或地面的球向前运球或做变向运球。（彩图56、57）

编辑推荐

《足球“ ABC ”-青少年足球基础训练》是由秋鸣编著的。

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