

<<现代足球训练方法>>

图书基本信息

书名：<<现代足球训练方法>>

13位ISBN编号：9787811004885

10位ISBN编号：7811004887

出版时间：2006-8

出版单位：北京体育大学出版社

作者：张延安

页数：305

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>

## <<现代足球训练方法>>

### 前言

在中国进行足球改革，走职业化发展道路的第11个年头，中国足球队首次打进了（2002年）世界足球锦标赛的决赛圈，终于实现了冲出亚洲走向世界“零”的突破。

这无疑是对我国进行足球职业化发展极大的肯定，同时也为今后进一步开展足球运动增添了新的动力。

职业化足球运动的持续发展，需要越来越多的优秀人才的出现，优秀人才的不断出现是保持我国职业足球运动水平持续发展的重要条件。

《现代足球训练方法》是作者根据多年的足球人才的成长和足球运动实践及教学训练实践经验，旨在能够为中国足球人才的成长和足球运动的持续发展与进步做一点实际工作的想法下完成的。

与其他相类似的足球训练方法出版物相比，本书的特点是：第一，训练内容细化，即将足球运动中所有主要技术类别部分的训练内容都尽量细化，以使练习者能够由浅入深地学习和训练不同层次的技术动作；第二，改变逐一写出不同方法，不注意对训练方法的作用层次进行区分的传统模式。

## <<现代足球训练方法>>

### 内容概要

《现代足球训练方法》主要介绍了颠控球练习、技术练习、战术训练、守门员训练、专项身体素质训练等内容。

旨在能够为中国足球人才的成长和足球运动的持续发展与进步做一点实际工作的想法下完成的。

## <<现代足球训练方法>>

### 书籍目录

第一章 颠控球（熟悉球性）练习第一节 脚颠控球一、脚背正面颠球二、脚内侧颠球三、脚外侧颠球四、脚掌拍球练习五、脚的其他部位颠球第二节 大腿颠球一、单腿颠球二、双腿颠球第三节 头颠球一、前额正面颠球二、前额侧面颠球第四节 其他控球一、脚掌控制球第二章 技术练习第一节 踢球一、脚内侧踢球技术练习二、脚背正面踢球技术练习三、脚背内侧踢球技术练习四、脚背外侧踢球技术练习第二节 接停球一、脚内侧接停球二、脚背正面接球三、脚背外侧接球四、头、胸、腹部接球五、大腿、脚掌接球第三节 运控球一、脚内侧运球二、脚背正面运球三、脚背内侧运球四、脚背外侧运球五、脚掌拖拉运球第四节 头顶球二、前额侧面顶球第五节 抢截球一、正面抢球二、侧面抢球第六节 掷界外球第七节 各位置特长技术一、前锋（中锋、边锋）二、前卫（边前卫、前中、后中）三、后卫（边后卫、中后卫）第三章 战术训练第一节 进攻战术一、个人进攻战术二、2~3人进攻配合战术三、4~5人进攻配合战术四、罚球区附近任意球进攻战术第二节 防守战术一、个人防守战术二、2~3人防守配合战术三、4~5人防守配合战术第四章 守门员训练第一节 技术训练一、基本动作练习二、提高动作练习三、难度动作练习第二节 守门员的战术训练一、选位二、出击三、组织防守与发动进攻第三节 身体训练一、专项力量练习二、专项速度练习三、专项柔韧练习四、专项灵敏与协调练习第五章 专项身体素质训练第一节 专项灵敏协调练习一、身体控制能力练习二、身体的保护与调整能力练习第二节 专项柔韧练习一、髋关节练习二、膝关节练习三、踝关节练习四、腰腹练习第三节 专项速度力量练习一、踢球时的力量练习二、顶球时的力量练习第四节 专项速度练习一、反应速度练习二、动作速度练习三、位移速度练习第五节 专项耐力练习一、一般耐力练习二、速度耐力练习第六节 热身活动一、准备性热身二、适应性热身第六章 足球运动员的心理训练一、增强自信心的训练二、紧张情绪的消除训练三、焦虑消除训练参考文献

## <<现代足球训练方法>>

### 章节摘录

第一章 颠控球（熟悉球性）练习      第一节 脚颠控球      一、脚背正面颠球      （一）基本动作练习      练习目的：使练习者对脚背正面颠球动作有些初步体会，体会颠球的部位（脚的部位与球的部位两个方面）与踝关节及脚的用力感觉。

练习要点与要求：踝关节要适当紧张，不能完全放松。

颠球脚的膝关节要弯曲，不能直腿颠球。

触球部位在球的正下方，脚背的正面，即足球鞋系鞋带的前中部位。

颠球脚踝关节在脚触球前的瞬间，要有稍向前上方抬（勾）起用力的动作，要形成稍向前上方“搓球”的动作，使球正直地向回旋转，以保证球在空中的平稳。

1. 双手持球，将球置于腰部高度将球落下，然后用右脚脚背正面将球颠起，用手接住。然后换用左脚进行相同的练习。

2. 将球用一小球网装住提在手中，并将球控制在体前距离地面约20厘米的适当位置，然后用左（右）脚的单脚脚背正面连续颠球。

## <<现代足球训练方法>>

### 编辑推荐

《现代足球训练方法》之所以采取这种训练方法的安排与设计，就是想为那些在安排训练方法与手段时往往感到不知从何着手加大训练难度的教练员，特别是青少年足球教练员，提供一些有益的思路。

<<现代足球训练方法>>

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>