

<<足球运动>>

图书基本信息

书名：<<足球运动>>

13位ISBN编号：9787040283693

10位ISBN编号：7040283697

出版时间：2010-1

出版时间：许景朝、叶燎昆、张瑞林 高等教育出版社 (2010-01出版)

作者：张瑞林 编

页数：175

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>

<<足球运动>>

前言

近些年的体质健康监测表明，我国青少年学生的耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加。

青少年的体质健康问题引起了全社会的广泛关注，也引起了党和政府的高度重视。

为此，2006年12月23日，教育部、国家体育总局和共青团中央联合召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”；2007年4月29日。

教育部、国家体育总局、共青团中央正式启动了“全国亿万青少年学生阳光体育运动”；2007年5月7日，中共中央国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（下称《意见》）。

《意见》中明确指出：“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面……要认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一……全面实施《国家学生体质健康标准》，把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。

广泛开展‘全国亿万学生阳光体育运动’，鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮。

确保学生每天锻炼一小时……”为了适应新时期国家提出的一系列学校体育改革发展要求，以促进学生体质健康发展为根本目的，在遵循学生生长发育规律和认知规律的基础上，我们对2005年版系列教材进行了全面的修订。

<<足球运动>>

内容概要

全书共分八章，主要包括足球运动与身体健康、足球运动发展与演变、足球基本技术、足球基本战术、足球运动竞赛组织、规则与裁判法、足球运动欣赏等内容。

<<足球运动>>

书籍目录

第一章 体育与健康概述第一节 健康概述第二节 体育锻炼与健康第三节 普通高校体育教育要求第四节 校园体育文化第二章 足球运动与健康第一节 足球运动与身体健康第二节 足球运动与心理健康第三节 足球运动与社会适应能力第三章 足球运动发展与演变第一节 足球的起源与发展第二节 国际足球联合会第三节 世界性大赛及比赛成绩第四节 足球运动在中国第四章 足球基本技术第一节 踢球第二节 接球第三节 运球第四节 头顶球第五节 拦截球第六节 足球技巧第五章 足球基本战术第一节 比赛阵型第二节 进攻战术第三节 防守战术第四节 定位球战术第六章 足球运动竞赛组织、规则与裁判法第一节 足球运动竞赛组织工作第二节 足球运动竞赛的组织筹备第三节 裁判员执法简介第七章 小型足球比赛第一节 五人制足球运动概述第二节 高等学校五人制足球第三节 五人制足球与普通十一人制足球第四节 五人制足球技战术练习第五节 其他小型足球比赛介绍第八章 足球运动欣赏第一节 足球比赛欣赏概述第二节 足球比赛的欣赏第三节 现代足球流派附录一附录二附录三主要参考文献

<<足球运动>>

章节摘录

插图：3.练习方法（1）对墙踢球。

开始时距墙5-10米，踢球力量小些，然后逐渐加大距离和踢球力量。

（2）进行踢远或踢准比赛。

（3）脚背外侧踢远练习。

在大禁区线上依次摆好5个球，练习者依次向中圈方向踢球。

球应尽量落在圈内。

（4）脚背外侧踢准练习。

沿着禁区弧线依次摆放3个球，练习者依照次序向球门方向踢，要求球必须为半高球，并且尽量打在球门以内。

可以以游戏的形式进行练习，球为半高球并且打在门框以内计为1分，得分多者获胜。

足球技术在比赛中有着特殊的地位，它是完成战术配合、决定战术效果的前提和保证。

在比赛中要想发挥好技术应做到：技术与目的、速度、意识、意志、位置、和即兴发挥等完美结合。

五、踢球技术练习（一）无防守练习（1）两人一组，在10米×20米的方格内进行踢球技术练习，开始时，两人的距离可以近一些，不要急于发力，待熟练后逐渐增加距离和击球的力度。

随着距离的增加，可以尝试不同的传球方法。

可以规定连续10次准确传球得1分，进行两人间的比赛。

练习的要点是助跑、触球和跟随动作。

（2）3人一组，成三角形站立，间隔8米，进行传球练习。

开始时，可以规定传球的顺序，如按顺时针传球。

待练习熟练后，可以改变传球的顺序，或不规定传球的顺序，增加传球的突然性。

<<足球运动>>

编辑推荐

《足球运动(第2版)》：高等学校教材,普通高等教育“十一五”国家级规划教材

<<足球运动>>

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>