

<<五人制足球运动教程>>

图书基本信息

书名：<<五人制足球运动教程>>

13位ISBN编号：9787311031893

10位ISBN编号：7311031893

出版时间：2009-2

出版时间：兰州大学出版社

作者：丁斌，何吉福 编

页数：179

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>

<<五人制足球运动教程>>

内容概要

《五人制足球运动教程》根据国家教育部颁布的《体育教学大纲》精神，结合高等院校大学生的实际情况而编写的。

《五人制足球运动教程》共分四篇，主要介绍了足球技术、足球战术、足球能力以及足球规则。

《五人制足球运动教程》在编写过程中，力求紧密结合五人制足球运动教学与训练的实际，注重吸收五人制足球运动教学、训练和理论建设的最新成果，尽量反映当前五人制足球运动理论建设中的新观点、新问题，力求内容的“广”和“易”，让学生愿意学，容易练，以便提高高等院校五人制足球运动的整体水平。

<<五人制足球运动教程>>

书籍目录

概述一、五人制足球运动的缘起二、我国五人制足球运动的发展概况三、五人制足球运动的特点第一篇 足球技术第一章 足球基本技术动作分析及教学与训练一、颠球二、踢球三、接球四、运球五、抢断球六、头顶球第二篇 足球战术第二章 五人制足球比赛阵型一、2-2阵型二、3-1阵型三、1-2-1阵型四、2-1-1阵型五、各位置职责第三章 个人战术一、传接球二、射门三、头顶球四、运球五、踢界外球六、摆脱与跑位七、抢断球八、选位与盯人九、围抢与保护第四章 局部进攻战术第五章 全队攻守战术一、全队进攻战术二、全队防守战术第六章 定位球战术一、任意球攻守战术二、角球攻守战术三、球门球战术四、开球战术五、罚球点球攻守战术第七章 战术教学与训练一、一对一攻防二、二对二攻防三、三对三攻防四、四对三攻防五、四对四攻防第八章 比赛原则一、进攻原则二、防守原则第三篇 足球能力第九章 足球运动员身体训练一、概述二、身体训练的内容与方法第十章 足球运动员心理训练一、心理训练的意义和作用二、心理训练的方法三、心理控制训练第十一章 足球运动员的健康保护一、疲劳与消除疲劳的方法二、常见运动性疾病预防与处理三、常见运动损伤的预防与处理第四篇 足球规则第一章 比赛场地一、尺寸二、场地标记三、罚球区四、角球弧五、换人区六、球门七、球场表面八、决议第二章 球一、质量和测量二、决议第三章 队员人数一、队员二、替补程序三、违规/判罚四、决议第四章 队员装备一、安全性二、基本装备三、护腿板四、守门员五、违规/判罚六、比赛的重新开始七、决议第五章 裁判员一、裁判员的权力二、职权和职责三、裁判员的判决四、决议第六章 第二裁判员一、职责二、决议第七章 计时员和第三裁判员一、职责二、计时员三、第三裁判员四、决议第八章 比赛时间一、比赛时间二、暂停三、中场休息四、决议第九章 比赛开始和重新开始一、说明二、开球三、坠球第十章 比赛进行及死球一、比赛成死球二、比赛进行三、决议第十一章 计胜方法一、进球得分二、获胜的队三、《竞赛规程》四、决议第十二章 犯规与不正当行为一、直接任意球二、罚球点球三、间接任意球四、纪律制裁五、决议第十三章 任意球一、任意球的种类二、违规/判罚三、信号第十四章 累积犯规一、累积犯规二、任意球的位置三、程序四、违规/判罚第十五章 罚球点球一、球和队员的位置二、程序三、违规/判罚第十六章 踢界外球一、踢界外球的判定二、球和队员的位置三、程序四、违规/判罚第十七章 掷球门球一、掷球门球二、程序三、违规/判罚第十八章 角球一、角球二、程序三、违规/判罚第十九章 其他一、决定比赛胜者二、踢球点球决胜负第二十章 裁判员手势参考文献

<<五人制足球运动教程>>

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>