

<<足球训练指导>>

图书基本信息

书名：<<足球训练指导>>

13位ISBN编号：9787500915225

10位ISBN编号：7500915225

出版时间：1997-10

出版时间：人民体育出版社

作者：[德] 鲍尔

页数：101

字数：87700

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>

<<足球训练指导>>

内容概要

本书作者盖尔哈德·鲍尔曾是一位拥有15年训练职业、青年和业余球队的主教练，他还是慕尼黑技术大学体育研究院的足球系主任，同时还兼任德国足协甲级队主教练培训委员会的副主席。本书所介绍的科学性，系统性的训练方法对职业球员、业余球员和青少年球员都有适用，深受教练员和运动员的好评，并多次再版。

<<足球训练指导>>

书籍目录

第一章 足球运动员的装备 一 足球鞋 二 服装 三 护袜及其他防护性装备 第二章 足球运动的竞技要素
一 技术熟练程度 1 无球技术 2 有球技术 3 控球与运球 4 接球与传球 5 局部范围结合脚法的战术
配合练习 (1) 快速带球交叉换位配合 (2) 交叉换位传切配合 (3) 直线交叉配合 (4) 3
人不交叉换位配合 (5) 3人交叉换位配合 (6) 3人直斜线交叉配合 (7) 3人交替直线配合 6
抢断球 二 良好的体能素质 1 业余球员与专业球员的不同要求 2 竞技状态的基本要素 3 训练方法
(1) 力量训练 (2) 耐力训练 (3) 速度训练 (4) 灵活性训练 (5) 青少年运动员的训练
(6) 循环式训练 (7) 业余运动员的训练 (8) 职业运动员的训练 三 战术素质 1 战术在比赛中的
作用 2 战术手段 (1) 无球跑动 (2) 防守范围 (3) 阵型的运用 (4) 场上运动员的战术
职能 (5) 不同位置运动员的特殊训练 (6) 攻势足球的战术 (7) 守势足球的战术 (8) 几
种定位球进攻的战术 (9) 比赛当天的战术考虑 第三章 运动员的伤病及处理办法 一 伤病的预防措施
二 伤情处理办法 三 球队的急救设备

<<足球训练指导>>

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>