

<<花式足球180例>>

图书基本信息

书名：<<花式足球180例>>

13位ISBN编号：9787500941811

10位ISBN编号：7500941811

出版时间：2012-4

出版时间：人民体育出版社

作者：王勇川

页数：259

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>

## <<花式足球180例>>

### 内容概要

本书以花式足球的单一动作作为讲解单位，它是花式表演的基础，只有在熟练掌握单一动作的基础上才能做出令人叹服的组合动作。

花式足球的精髓在于创新，其动作形式随着花式足球的发展而层出不穷。

本书根据花式足球的发展规律，介绍主要的花式足球动作，但无法穷尽所有的花式动作，这是花式足球自身发展规律决定的，也给予练习者无限的想象空间。

本书由我国第一位从事花式教学和理论研究的王勇川副教授撰写；动作示范由我国花式足球著名选手王章铠等演示；动作照片由长期从事体育摄影的石成宸拍摄，在此表示感谢!同时对书中的疏漏和不足之处望读者批评指正。

## <<花式足球180例>>

### 作者简介

王勇川，1986年毕业于北京体育学院运动系足球专业，现任上海体育学院足球教研室副教授。

在其长期的足球训练和教学中，主张足球启蒙应以兴趣为主，提出在城市中因地制宜地开展小场地活动是提高我国足球人口的有效途径，并在上海推广“花式足球”运动，同时将其上升为理论研究，其花式足球是“传统足球概念的延伸，是足球现代活动的创新”等理念已被越来越多的人所认可。

## <<花式足球180例>>

### 书籍目录

#### 第一章 起球

动作1后磕球

动作2内磕球

动作3外磕球

动作4绕磕球

动作5同脚拉挑球

动作6异侧脚拉挑球

动作7异侧脚拉挑、膝拍球

动作8拉引球

动作9交叉绕球

动作10内拉球

动作11内拉交叉

动作12拉夹球

动作13前外拉球

动作14拉挑球

动作15拉拍球

动作16外踩球

动作17内踩球

动作18前踩球

动作19前搓球

动作20后搓球

动作21搓引球

动作22胫搓拍

动作23胫搓球

动作24提拉球

动作25提踩球

动作26提点球

动作27提拍球

动作28提转球

动作29内插球

动作30前插球

动作31绕插球

动作32插拍球

动作33内夹球

动作34后夹跳

动作35前后夹跳

动作36前抄球

动作37内抄球

动作38外抄球

动作39后手球

动作40内手球

动作41外手球

#### 第二章 控制空中球

动作42脚外侧颠球

动作43前额颠球

<<花式足球180例>>

- 动作44肩颠球
- 动作45胫骨颠球
- 动作46跑动中大腿颠球
- 动作47脚尖颠球
- 动作48膝弹踢
- 动作49脚尖弹球
- 动作50脚外侧弹球
- 动作51脚内侧弹球
- 动作52脚后跟弹球
- 动作53大腿弹球
- 动作54内跨弹球
- 动作55弹转后跟踢
- 动作56脚掌拍球
- 动作57跑拍球
- 动作58拍脚背
- 动作59手拍球
- 动作60膝部拍球
- 动作61内跨拍
- 动作62跨一击一接(1)
- 动作63跨一击一接(2)
- 动作64跨一击一接(3)

.....

第三章 控制地面球

## <<花式足球180例>>

### 章节摘录

版权页： 插图： 动作方法 判断好球的落点，将身体调整到球的侧面，两眼注视球，左腿屈膝支撑，右腿（颠球腿）髋外展，屈膝。

当球下降到可使脚外侧向上击球的位置（约两个球的高度）时，脚外侧在大腿的带动下向上击球。

动作要点 髋关节的灵活性和下肢的协调性是完成该动作的关键。

触球时应使脚背外侧向上，这样可以保证球的运行轨迹向上。

触球时的力主要来自于触球腿小腿的加速外展，触球时踝关节适当紧张。

连续颠球时双脚应及时进行调整，颠球后脚应着地。

## <<花式足球180例>>

### 编辑推荐

《花式足球180例》给供相关人员参考阅读。

花式足球是伴随着街头足球应运而生的，在世界各地得到广泛开展，深受青少年足球爱好者的喜爱，并已成为追逐的时尚，是一种集众多流行元素的新型时尚运动。

花式足球的出现是足球爱好者适应现代的产物，是其对传统足球概念的延伸，是足球现代活动形式的创新。

<<花式足球180例>>

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>