

<<现代足球教学与训练游戏>>

图书基本信息

书名：<<现代足球教学与训练游戏>>

13位ISBN编号：9787504637598

10位ISBN编号：7504637599

出版时间：2004-4

出版时间：中国科学技术出版社

作者：沈国征 等著

页数：392

字数：380000

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>

<<现代足球教学与训练游戏>>

内容概要

本书包括三百多上游戏活动和比赛，足球教师和教练员可以利用它们创造出一个令人尖奋和愉快的学习环境。

通过游戏训练使运动员置身于比赛的气氛中，同时教他们一些一名真正的足球运动员所必须掌握的重要技术和战术。

这些教学与训练游戏特别适合于初学的队员和有中等训练程度的队员。

本书包括足球素质游戏、准备活动游戏、身体训练游戏、技术训练游戏、战术训练游戏和守门员训练游戏六部分内容。

在大多数训练游戏的内容中，都强调两个或两个以上的训练要素。

例如，在所有的战术训练中，都必须有一个球，并且要求运动员在整个训练过程中要持续不断地跑动。

通过这些游戏，运动员可以提高技术能力，增强战术知识并发展身体素质。

<<现代足球教学与训练游戏>>

书籍目录

序前言训练计划的制定第一部分 足球素质游戏 1.双脚侧跳球 2.双脚正跳球 3.夹球跳起 4.身体反弓夹球跳起 5.上手抛接球 6.下手抛接球 7.转身接球 8.跳起接球 9.坐姿抛接球 10.坐姿踢接球 11.拍球转身 12.俯卧撑接球 13.头停脚运球 14.大腿停运球 15.俯卧触球 16.髋部俯卧撑 17.夹球举腿 18.夹球仰卧起坐 19.夹球转动 20.脚手传球 21.触球绕环 22.俯屈触球绕环 23.换手抛球 24.下蹲接球 25.直立后追球 26.返身追球 27.俯撑顶球 28.挺胸传球 29.平衡俯卧撑 30.俯卧拍球 31.桥式接球 32.仰卧举腿接球 33.传接球 34.抛接球 35.仰卧传接球 36.俯卧传接球 37.平衡俯撑 38.背对背传接球 39.掩护 40.射门跳跃 41.脚底回传球 42.手推车 43.仰卧脚传球 44.头顶球 45.抛球前滚翻第二部分 准备准备活动游戏第三部分 身体训练游戏第四部分 技术训练游戏第五部分 战术训练游戏第六部分 守门员训练游戏参考文献

<<现代足球教学与训练游戏>>

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>