

<<图解足球技巧>>

图书基本信息

书名：<<图解足球技巧>>

13位ISBN编号：9787533526078

10位ISBN编号：7533526074

出版时间：2005-7

出版时间：福建科学技术出版社

作者：倪玉明

页数：178

字数：135000

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>

<<图解足球技巧>>

内容概要

作者凭借多年的比赛实践与扎实的理论功底编写了这本书。

书中遵循系统性，突出实用性，针对足球比赛中最本质的技术要点，结合先进的训练方法进行介绍，同时也介绍了易犯错误的纠正方法。

在战术打法选择上，注重实战效果的介绍。

本书还针对各地盛行的小型足球比赛，特地加编了3人制、4人制、5人制、7人制的足球比赛方法、战术打法、规则裁判等内容。

为了让读者能更直观地掌握足球技术，随书还配制了一张VCD教学盘，可谓文图影并茂。

作者相信，本书对于矢志培养未来足球人才的教练员，以及有志成为未来足球新星的青少年球迷和足球爱好者，都是一本必读之书。

<<图解足球技巧>>

书籍目录

一、足球运动基本知识 (一) 比赛场地与足球 1 场地设施 2 足球 (二) 术语和符号 1 基本术语 2 符号与图示 (三) 球员人数与装备 1 球员人数 2 球员装备 (四) 赛前热身与赛后恢复 1 赛前热身 2 赛后恢复 (五) 足球运动中常见损伤的防治 1 运动损伤的原因 2 损伤的预防 3 损伤的处理 4 球队的急救设备二、足球基本技术与训练 (一) 颠、挑、拉、扣、拨球技巧与训练 1 颠球技巧与训练 2 挑球技巧与训练 3 拉球技巧与训练 4 扣球技巧与训练 5 拨球技巧与训练 (二) 运球技巧与训练 1 脚内侧运球技巧与训练 2 脚背正面运球技巧与训练 3 脚背外侧运球技巧与训练 4 运球过人技巧与训练 (三) 踢球技巧与训练 1 脚内侧踢球技巧与训练 2 脚背正面踢球技巧与训练 3 脚背内侧踢球技巧与训练 4 脚背外侧踢球技巧与训练 5 脚尖踢球技巧与训练 6 脚后跟踢球技巧与训练 (四) 接球技巧与训练 1 脚内侧接球技巧与训练 2 脚背正面接球技巧与训练 3 脚背外侧接球技巧与训练 4 脚底接球技巧与训练 5 大腿接球技巧与训练 6 胸部接球技巧与训练 (五) 头顶球技巧与训练 (六) 拦截球技巧与训练 (七) 掷界外球技巧与训练 (八) 守门员技巧与训练三、足球实用战术与训练四、足球竞赛规则与裁判法五、小型足球基本踢法与竞赛规则六、身怀绝技的中外球星

<<图解足球技巧>>

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>