

<<足球运动教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<足球运动教学与训练>>

13位ISBN编号：9787560970592

10位ISBN编号：7560970591

出版时间：2012-1

出版时间：华中科技大学出版社

作者：汤倍明

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>

## <<足球运动教学与训练>>

### 内容概要

本书按照初级、中级、高级的体系和结构，对足球运动的起源与发展、特点与规律、发展趋势与主要特点、比赛中技战术运用与分析，进行了深入浅出的阐述。

针对青少年青春期的特点，本书介绍了足球运动损伤的预防、如何进行体能训练、如何正确应对在足球运动中所受到的心理挫折，以及如何依据足球比赛规则来开展足球运动。

为了使青少年足球运动能够更好、更规范地开展起来，还将足球规则(11人制、5人制规则)系统地纳入本书中，以便培养青少年对足球运动的整体意识。

本书可作为普通高等学校足球选项课程的实用教科书，同时也可作为不同层面足球爱好者、体育教师及企事业单位业余教练员教学与训练用书。

## <<足球运动教学与训练>>

### 书籍目录

#### 第一章 足球运动概述

- 第一节 足球运动的起源与发展
- 第二节 中国足球运动概貌
- 第三节 足球运动的特点与规律
- 第四节 现代足球运动发展趋势与主要特点
- 第五节 世界高水平足球赛事
- 第六节 女子足球运动概述
- 第七节 中国大学生足球运动

#### 思考题

#### 第二章 足球初级班基本技术教学

- 第一节 无球技术
- 第二节 运球
- 第三节 踢球
- 第四节 掷界外球
- 第五节 守门员技术介绍

#### 思考题

#### 第三章 足球中级班基本技术教学

- 第一节 运球及运球过人
- 第二节 传接球
- 第三节 射门
- 第四节 抢截球
- 第五节 头顶球技术运用
- 第六节 假动作

#### 思考题

#### 第四章 足球中、高级班进攻战术教学

#### 第五章 足球中、高级班防守技战术教学

#### 第六章 比赛中战术运用分析

#### 第七章 足球比赛的指导工作

#### 第八章 院(系)足球队训练

#### 第九章 足球竞赛的组织工作

#### 第十章 足球竞赛裁判法

#### 第十一章 足球竞赛规则

#### 第十二章 室内5人制足球

#### 第十三章 室内5人制足球竞赛规则及裁判法

## <<足球运动教学与训练>>

### 章节摘录

版权页：插图：（1）与守门员1对1。

在与守门员1对1时，由于进攻队员的时间非常有限，因此要求进攻队员能在短时间内（2~3秒）迅速做出决策，选择在第一时间射门或运过守门员之后射门。

（2）1对1运过。

5人制足球比赛中要多次运用1对1运过技术，特别在面对最后一名防守队员时，如能运过该名防守队员，就能直接面对对方守门员，给对方球门以致命的威胁，因此平时训练中必须经常练习此项技术。

（3）直线跑和斜线跑。

直线跑多运用于反击时，此种跑动可牵扯对方防守队员，制造纵深；斜线跑则多运用于对方防线已经构筑好时，此时采用斜线跑可以横向拉开对方的防线，同时制造纵深。

（4）角球。

角球战术的多样化可以迷惑对手，打乱对方的防守体系，从而射门得分。

在决定实施某种角球战术配合前，己方队员必须互相暗示以形成默契。

（5）任意球。

在5人制足球比赛中，任意球破门得分的例子不胜枚举，其进球比例也非常高。

但由于现在所有的队伍都很注重对任意球的防守，因此，任意球直接射门得分的难度在逐渐增加。

这就要求在平时的训练中罚任意球时的变化要多，配合必须简练实用，过于复杂的配合反而会给对方时间布防，增加进攻难度。

（6）脚尖捅射。

脚尖捅射技术虽然在比赛中应用较少，但这是一种非常实用的技术，尤其是在距对方球门较近且没有足够的时间摆腿射门时，此项技术的优越性就能体现出来。

因为距离球门较近、且摆腿幅度极小，所以守门员常常因为缺少足够的时间做出反应而被攻破球门。

（7）1对1射门（1对1面对对方防守队员时的射门）。

在1对1面对对方防守队员没有很好射门角度时，就要求进攻队员能够运用假动作或突然向一侧变向的运球技术拉开空当，获得射门空间。

## <<足球运动教学与训练>>

### 编辑推荐

《足球运动教学与训练》是普通高等院校体育单项精品教材之一。

<<足球运动教学与训练>>

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>