第一图书网, tushu007.com

<<教孩子踢足球>>

图书基本信息

书名：<<教孩子踢足球>>

13位ISBN编号：9787806538067

10位ISBN编号：7806538062

出版时间：2006-8

出版时间：广东旅游出版社

作者：A.沃德等

页数：191

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

<<教孩子踢足球>>

内容概要

西汉姆联队的少年球员培养机制十分完善，成就卓然。
这里所培养出的大量优秀的球员中，远有20世纪五六十年代赫赫有名的博比·摩尔、乔夫· 赫斯特、马丁·皮特斯和特雷沃夫·布鲁京等人，近有如今正在足坛上大放异彩的乔·科尔、迈克尔·卡里克、李奥·费迪南德和杰曼·德福等著名球星。
从厄普顿公园球场走出的一名名足坛新星身上，无不凝结着所有教练员和工作人员的心血。
我们也可以说，大多数球员身上所具备的良好的身体素质和技术功底，正是来自他们早期所跟随的业余教练、父母或是老师们。
本书将向家长和教练们展示如伺侄教会孩子享受足球运动本身的基础上，让他们掌握一系列从简单到复杂的足球运动技巧。
要告诉你，如何带领小球员走好这关键的第一步。
　英超足球教练员言传身教，分步图解和专业解说，从基本的定位训练到分组配合战术演练。
提高带球跑动速度和灵活性，提高协调性、控球能力和身体适应性，保持小球员的兴趣和积极性。
这本全面而实用的少年足球指导书，将向家长和教练们展示如伺侄教会孩子享受足球运动本身的基础上，让他们掌握一系列从简单到复杂的足球运动技巧。

作者简介

作者：(英)A.沃德 (英)T.勒温 译者：卢嘉 万海涛

<<教孩子踢足球>>

书籍目录

代序我们都是小球员第一次踢球尝试 培养孩子对足球的感觉 培养球感练习 平衡能力和协调性 运动姿势 速度与加速 平民化装备 基本规则——任意球 基本规则——死球 基本规则——越位让肌肉先动起来 热身运动学好基本的技术活 停球 用正确的部位踢球 传球与控球的训练 颠球 挑球 头球技术练就出色的脚法和射门术 凌空踢球 踢弧线球 无防守射门 抗干扰射门 带球跑动 转身动作 单刀攻门筑就最后一道屏障 守门员人选与专门训练 接球技术 接过项球 站位技巧 体雒和快速反应训练 开球用定位球攻破对手球门 角球 任意球 点球传递配合的占戈术演练 整体防守 传球与跑动 做球 阵型 小场地游戏纵横驰骋绿茵场 脚下速度 移动和控制 爆发力 反应与协调性附录：足球术语表

章节摘录

书摘基本规则——越位　许多成年球员都认为越位是足球规则中最难以琢磨的难题，但实际上。
只要你默了解这个规则的意义，就会发觉这_点也不难以把握。
尽管如此。
要将这个概念灌输给少年球员也并不容易。
好在现在的许多青少年比赛。
特别是一些小型足球比赛中。
可以让孩子们通过实际比赛来理解越位规则的意义。
这远胜于照本宣科地研究其字面含义。
　简单的规则　制定越位规则的目的很简单：简而言之，就是避免进攻方前锋队员长时间逗留在防守方的球门附近。
如果没有这个规则，前锋就可以守在对方禁区内等着队友向前送来的长传球，这样下去，整个比赛就会成为一场闹剧。
正是为了避免这种情况的发生，越位规则明确规定：当一名队员A向进攻方向传球给自己的队友B日寸，队员B与对方球门之间至少要有两个对方的防守球员(通常有一名会是守门员)，否则就算是越位。
　如何教会小球员理解越位的规则　解释越位规则的最好方法就是，向孩子们举例说明如果没有越位规则的话，进球是如何地容易。
具体步骤是，先组织一场小型足球比赛，让两队各派出一名前锋守在对方球门前，等待接到队友长传球后进攻。
待双方都各进了几个球的时候，教练就可以暂时中断比赛，向孩子们说明刚刚发生的情况，并向他们解释，越位规则正是用来避免这种随时可在对方球门附近接球进攻的情况发生的措施。
　然后，你就可以让球员们重新开始比赛，但是，这一次要注意越位的限制，并且规定任何一人控球时间最多不能超过3秒钟，这样可以鼓励队员问多进行传球。
你要向球员们强调，进攻时他们不能越过对方最后一名防守队员，就直接接应队友的前传球。
　以下几条是越位规则的主要要素和值得注意的方面，每一名教练都必须彻底理解和掌握它们。
　1.球员如果仅仅位于越位位置，不一定会被判罚越位，因为只有在参与进攻时处于越位位置，才算越位。
这也就是说，当你向己方半场回撤，并不参与进攻，你就不会被判罚越位。
　2.越位球必须是向进攻方向传递的，所以，如果你接到队友的横传球而射人空门(你和队友的前面都没有防守队员)，你就不算越位，且进球有效。
　3.判断越位与否，是在队友向前传球给你的时刻。
你接到球的时候是否处于越位位置并不重要，重要的是在队友传球的时刻你开始跑动的位置是否越位。
　4.本方发球门球、角球或掷界外球的时候，你在任何位置都不越位。
　5.你在本方半场内接球时，不越位。
　6.对方球员将球传给你时，不越位。
　　P40-41

编辑推荐

英超足球教练员言传身教，分步图解和专业解说，从基本的定位训练到分组配合战术演练。
提高带球跑动速度和灵活性，提高协调性、控球能力和身体适应性，保持小球员的兴趣和积极性。
这本全面而实用的少年足球指导书，将向家长和教练们展示如伺侄教会孩子享受足球运动本身的基础上，让他们掌握一系列从简单到复杂的足球运动技巧。

第一图书网, tushu007.com

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