

<<跟专家练足球>>

图书基本信息

书名：<<跟专家练足球>>

13位ISBN编号：9787810512800

10位ISBN编号：7810512803

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李文华,温宇红,王虎

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>

<<跟专家练足球>>

内容概要

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。  
《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。  
须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

.....

## <<跟专家练足球>>

### 作者简介

#### 作者简介

麻雪田，男，1937年生，教授，博士生导师。

现任国家教委全国

普通高等学校体育教学指导委员会委员，中国足协科技委员会副主任。

杨一民，男，1956年生，教授，中国足协科技委员会副主任，中国足协职业部副部长，中国足球职业联赛技术部主任。

张延安，男，1956年生，副教授，博士，北京体育大学足球教研室任教。

马冰，男，1960年生，副教授，北京体育大学足球教研室主任。

刘浩，男，1963年生，北京体育大学研究生毕业，北京体育大学足球教研室讲师。

李飞宇，男，1970年生，北京体育大学研究生毕业，北京体育大学足球教研室讲师，现在德国科隆体育学院进修足球。

## <<跟专家练足球>>

### 书籍目录

#### 目录

##### 知识篇

- 一、为何把足球称为“世界第一运动”
- 二、足球运动的几大组织
- 三、中国职业足球俱乐部
- 四、足球运动员转会问题
- 五、关于注册问题
- 六、中国足球的四大比赛
- 七、构筑高水平足球比赛的制胜因素
- 八、如何品味一场足球比赛
- 九、主要足球术语
- 十、大赛前的封闭训练与热身赛
- 十一、女子足球发展迅猛
- 十二、主教练与执行教练是怎么回事

##### 技战术篇

#### 一、无球技术

##### (一) 跑

1. 冲刺跑
2. 快跑和中速跑

##### (二) 停

##### (三) 起动

##### (四) 转身

##### (五) 晃动

##### (六) 跳

#### 1. 双足跳

#### 2. 单足跳

#### 3. 跳越

##### (七) 如何提高无球技术

##### (八) 无球技术游戏练习

#### 1. 追抓

#### 2. 轮换追抓

#### 3. 追抓与释放

#### 4. 摘尾巴

#### 5. 成对追

#### 6. 拉网捕鱼

#### 7. 成组追抓

#### 8. 绕圈追

#### 9. 单足跳冲撞

#### 二、传球

##### (一) 传球技术

#### 1. 脚内侧推传球

#### 2. 脚内侧传弧线球

#### 3. 脚外侧传弧线球

#### 4. 脚外侧敲传

#### 5. 脚背传球

## <<跟专家练足球>>

### 6.脚背大力高吊球

#### 7.搓传

### 8.脚背传凌空球

#### (二)影响传球质量的“额外”技巧

##### 1.准确

##### 2.力量

##### 3.时机

##### 4.晃骗

#### (三)传球练习

##### 1.无对抗练习

##### 2.消极对抗练习

##### 3.积极对抗练习

##### 4.小组比赛

##### 5.全队练习

### 三、涌库?

#### (一)接控球的基本要领

##### 1.尽快移动身体至球的运行路线上

##### 2.迅速选定接控部位

##### 3.触球

###### (1)脚内侧接控

###### (2)脚外侧接控

###### (3)脚背接控

###### (4)脚底控球

###### (5)大腿部接控球

###### (6)胸部接控球

##### 4.跟随动作

##### 5.头部应稳定

##### 6.心理放松

#### (二)接控球练习

##### 1.无对抗练习

##### 2.消极对抗练习

##### 3.积极对抗练习

### 四、射门

#### (一)射地面球

##### 1.支撑脚

##### 2.触球

#### (二)射空中球

##### 1.正面凌空射门

##### 2.侧面凌空射门

#### (三)一对一射门

##### 1.观察

##### 2.决策

##### 3.行动的实施

#### (四)射门技巧练习

##### 1.无对抗练习

##### 2.积极对抗练习

##### 3.小组比赛

## <<跟专家练足球>>

### 五、运球

#### (一) 运球的三个环节

1. 助跑
2. 变向
3. 变速

#### (二) 运球动作

1. 马修斯式
2. 剪式
3. 两次触球式
4. 马拉多纳式

#### (三) 运球转身

1. 脚内侧扣球转身
2. 脚外侧扣球转身
3. 踩停转身
4. 跨步转身
5. 克鲁伊夫转身

#### (四) 运球练习

1. 无对抗练习
2. 消极对抗练习
3. 积极对抗练习
4. 小组比赛
5. 全队练习

### 六、头顶球

#### (一) 地面顶球

#### (二) 跳起顶球

#### (三) 头顶球练习

1. 无对抗练习
2. 消极对抗练习
3. 积极对抗练习
4. 小组比赛
5. 全队练习

### 七、拦截球

#### (一) 拦截球技术

1. 正面抢球
2. 侧面抢球
3. 铲球

#### (二) 拦截球练习

1. 无对抗练习
2. 消极对抗练习
3. 积极对抗练习

### 八、进攻战术

#### (一) 进攻原则

1. 宽度
2. 深度
3. 灵活
4. 渗透

#### (二) 进攻组合要素

## <<跟专家练足球>>

- 1.进攻队员的数量配置
  - 2.攻击目标的选择
  - 3.进攻方法方式的选择
    - (三) 小组配合
      - 1.交叉
      - 2.居后插上
      - 3.斜向跑
      - 4.身后跑
      - 5.一次触球
    - (四) 全队配合
      - 1.全队进攻打法的基本特征
        - (1) 高压力
        - (2) 低压力
        - (3) 集体性
        - (4) 个体性
        - (5) 直接性
        - (6) 间接性
      - 2.间接、低压力、集体性进攻打法的能力要求
        - (1) 全队进攻打法
        - (2) 小组进攻战术
        - (3) 个人进攻战术
      - 3.直接、高压力、集体性进攻打法的能力要求
        - (1) 全队进攻打法
        - (2) 小组进攻战术
        - (3) 个人进攻战术
    - (五) 边路进攻
    - (六) 中路进攻
- ### 九、防守战术
- (一) 防守原则
    - 1.延缓
    - 2.纵深
    - 3.平衡
    - 4.控制
    - 5.守中寓攻
  - (二) 防守组合要素
  - (三) 小组配合
    - 1.施压
    - 2.回撤
    - 3.回位
    - 4.追盯
    - 5.紧密性
  - (四) 全队配合
    - 1.间接、低压力、集体性防守打法的能力要求
      - (1) 全队防守打法
      - (2) 小组防守战术
      - (3) 个人防守战术
    - 2.直接、高压力、集体性防守打法的能力要求

## <<跟专家练足球>>

- (1) 全队防守打法
- (2) 小组防守战术
- (3) 个人防守战术
- (五) 区域防守
- (六) 盯人防守
- (七) 混合防守
- 十、定位球
  - (一) 进攻
    - 1.任意球进攻
      - (1) 直接任意球
      - (2) 间接任意球
    - 2.角球进攻
    - 3.掷界外球进攻
    - 4.球门球进攻
  - (二) 防守
    - 1.任意球防守
      - (1) 直接任意球
      - (2) 间接任意球
    - 2.角球防守
    - 3.掷界外球防守
    - 4.球门球防守
- 十一、守门员
  - (一) 技术
    - 1.准备姿势和移动
    - 2.接地面球(正面)
      - (1) 直腿式
      - (2) 跪撑式
      - (3) 中介式
    - 3.接与腰部同高的射门球
    - 4.接与胸部同高的射门球
    - 5.接与头部同高或高于头部的射门球
    - 6.扑救地面球(侧面)
      - (1) 抓住
      - (2) 击球变向
    - 7.扑球空中球(侧面)
      - (1) 抓住
      - (2) 击球变向
    - 8.拳击球
      - (1) 单拳
      - (2) 双拳
    - 9.托球
    - 10.发球
      - (1) 踢球
      - (2) 手掷球
  - (二) 战术
    - 1.选位
    - 2.策应防守



## <<跟专家练足球>>

### 3.组织进攻

#### 训练篇

#### 一、足球教练员的主导作用

- (一) 明确训练职能
- (二) 组织训练
- (三) 观察训练、比赛效果
- (四) 指导的技巧

#### 二、控制训练过程

- (一) 训练计划的作用
- (二) 制定训练计划的依据
- (三) 训练计划的类别
- (四) 训练计划的内容
- (五) 多年训练计划的制定
- (六) 全年训练计划的制定
- (七) 阶段训练计划的制定
- (八) 周训练计划的制定
- (九) 课训练计划的制定

#### 三、准备期、竞赛期、休整期的主要内容及负荷安排

- (一) 准备期
- (二) 竞赛期
- (三) 休整期

#### 四、足球教学训练原则

- (一) 自觉性原则
- (二) 直观性原则
- (三) 一般训练与专项训练统一的原则
- (四) 系统性原则
- (五) 竞技需要原则
- (六) 适宜负荷原则
- (七) 周期安排原则
- (八) 综合性原则
- (九) 有效控制原则
- (十) 区别对待原则

#### 五、足球训练法在训练中的选用

- (一) 语言法
- (二) 直观法
- (三) 实践法

#### 1.间歇训练法

#### 2.重复训练法

#### 3.模拟训练法

#### 4.比赛训练法

#### 5.循环训练法

- (四) 技术练习法的组合要素与选用

#### 1.活动方式

#### 2.活动范围

#### 3.动作速度

#### 4.动作组台因素

#### 5.动作练习次数

## <<跟专家练足球>>

6.练习人数

7.对手参与练习

8.利用器械设备

9.限制线、区的作用

10.信号因素

11.练习时间

(五) 战术训练的组合因素与选用

1.练习场地

2.球门

3.对手因素

4.队员人数

5.接触球次数

6.中立队员

7.设置器械

8.攻守方向

9.位置组合

10.守门员守门

六、竞技状态形成的控制因素

(一) 竞技状态的意义和特征

(二) 竞技状态的形成因素

1.获得阶段

2.保持阶段

3.暂时消退阶段

(三) 竞技状态的调整

1.赛前阶段竞技状态的控制

(1) 赛前四周负荷量安排

(2) 赛前补充性大周期

(3) 赛前训练内容和手段的选择

2.运动员个体竞技状态和球队集体竞技状态的调控

(1) 运动员个人竞技状态的调控

(2) 球队整体竞技状态的调控

七、高质量训练课的保障

(一) 体格检查

1.肌肉骨骼系统检查

2.心脏血管系统检查

3.各年龄段体格检查的重点

(二) 训练环境

(三) 训练计划的针对性

1.训练目标

2.运动员现实状态

3.运动训练的客观规律

4.组织实施运动训练活动的客观条件

(四) 训练负荷的指向性

1.负荷内容安排的个体性

2.负荷内容安排的阶段性

3.负荷内容安排的互补性

(五) 营养保证

## <<跟专家练足球>>

1. 营养素的种类和功能
2. 合理营养的基本要求
3. 营养素补充

### (六) 教练员素质水平

1. 思想素质
2. 能力素质
3. 知识素质

## 八、身体训练

### (一) 概述

1. 身体训练的作用
2. 身体训练的要点

### (二) 身体训练的内容与手段

1. 速度素质
2. 力量素质
3. 耐力素质
4. 灵敏素质
5. 柔韧素质

### (三) 身体素质的关系

### (四) 身体训练手段的搭配与内在联系

1. 力量
2. 速度
3. 耐力素质
4. 灵敏与柔韧素质

### (五) 身体训练负荷安排的特点

1. 负荷量与负荷强度
2. 负荷量与负荷强度的评定
3. 运动负荷的动态变化
4. 负荷量和强度的组台变化

## 九、儿童、少年发育特点与技战术练习的对应关系

### (一) 儿童、少年生理发育特点

1. 运动系统
2. 心血管系统
3. 呼吸系统
4. 神经系统

### (二) 儿童、少年心理发育特点

1. 智力方面
2. 情感和意志方面
3. 自我意识的发展

### (三) 儿童、少年技战术练习特点

1. 8岁以下训练
2. 8~12岁训练
3. 12~16岁训练
4. 16岁以上训练

## 十、比赛的准备与临场指挥

### (一) 赛前准备的重要性

### (二) 赛前准备工作内容

1. 深入细致地了解情况

## <<跟专家练足球>>

- 2.分析对手，研究对策
  - 3.及时进行针对性的赛前训练
  - 4.开好准备会
  - 5.做好物质保障及生活安排等事项
- (三) 临场观察
- 1.一般性观察与专门性观察
  - 2.观察的主要内容
- (四) 临场指挥的决策依据
- 1.比赛目标
  - 2.比赛进程
  - 3.场上局势
  - 4.气候变化
- (五) 教练员临场指挥能力的构成

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>