第一图书网, tushu007.com

<<小型足球运动手册>>

图书基本信息

书名：<<小型足球运动手册>>

13位ISBN编号：9787811000955

10位ISBN编号：7811000954

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘夫力

页数：171

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

小型足球可以作为练习手段用来提高技术和对抗能力，也可以以比赛方式吸引更多的青少年参与，是足球基础训练阶段的基本练习形式和主要比赛形式，有利于足球运动的普及。
全书以图文结合、直观简明的形式，从小型足球的魅力与特点、基本技术与练习方法、基本战术打法及竞赛规则等几个方面，介绍相关的知识、技巧和战术奥秘。
其实，足球明星的技艺和比赛风范的养成，更多是从平日一点一滴的练习中磨练和领悟出来的，这本书能帮助你以简捷的途径掌握你中意的技巧，学会从局部到整体的配合方法。
书中技术分类、练习方法及战术打法的阐述都与以往的书籍有所不同，具有自己的体系和特点。
你可以自己边看、边学、边练，也可以与朋友一起或在教练的带领下进行练习。
　本书的目的是为了促进小型足球运动的推广，希望能为广大青少年和足球爱好者提供知识和方法的指导，能为广大教师、教练及科研人员提供学习和研究的参考。

书籍目录

一、知识篇 （一）小型足球的魅力 什么是小型足球 小型足球的特点 小型足球的作用 （二）小型足球发展的状况 小型7人制足球 小型（室内）5人制足球 小型4人制足球 小型3人制足球 （三）小型足球发展的前景二、技术篇 （一）控球与运球 控球与运球的技术方法 控球与运球的技术练习 （二）假动作 假动作 假动作的技术练习 （三）抢球 抢球的技术方法 抢球的技术练习 （四）踢球与接球 踢球与接球的技术方法 踢球与接球的技术练习 （五）头顶球 头顶球的技术方法 头顶球的技术练习 （六）守门员与掷界外球技术 守门员与掷界外球技术的方法 守门员与掷界外球技术的练习三、战术篇 （一）小型3人制足球的踢法…… （二）小型4个制足球的踢法 （三）小型5个制足球的踢法 （四）小型7个制足球的踢法四、规则篇 （一）小型7人制足球竞赛规则与裁判员 （二）小型5人制足球竞赛规则与裁判员 （三）小型4人制足球竞赛规则与裁判员 （四）小型3人制足球竞赛规则与裁判员

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