

<<足球防守技术图解>>

图书基本信息

书名：<<足球防守技术图解>>

13位ISBN编号：9787811001327

10位ISBN编号：7811001322

出版时间：2004-6-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孟宁

页数：169

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>

## <<足球防守技术图解>>

### 内容概要

尽管激动人心的大力抽射是万千球迷为希望看到并津津乐道的，但深谙足球比赛胜负之理的教练在组建球队时，总是从构筑后防线着手。

一条固若金汤的后防线对于一支球队来说，其重要性是不言而喻的。

1994年的巴西队和1998年的法国队都是靠稳固的后防夺得世界冠军。

积极而成功的防守不仅可以瓦解对方的进攻，也是本队进攻的开始。

在过去的十年里，防守技战术的发展非常快。

对于足球运动员和教练员来说，迎接现代足球的挑战是至关重要的。

本书详尽介绍了防守的技术与技巧，以及循序渐进的训练方法。

熟练掌握并灵活运用这些技战术，是迈向职业足球运动员的阶梯，也是通向超级球星的必由之路。

## <<足球防守技术图解>>

### 书籍目录

一 胜利始于防守 1 防守意识 2 防守姿势 3 施加压力 4 优先考虑的因素 5 站在球门一侧 6 失球的主要原因  
二 拦截球技术 1 断球 2 抢球 3 封堵 4 铲球 5 争顶球 6 拦截球技术分析  
三 实用防守技巧 1 防守站位 2 限制对手控球转身 3 正面封堵逼抢 4 跑动回位 5 追防无球跑动 6 球门侧的逼抢 7 在压力下解围 8 防守的安全性  
四 防守位置技能 1 前锋 2 中场 3 后卫 4 守门员 5 理解防守职责 6 紧逼与保护 7 队形的紧密性  
五 防守战术体系 1 战术设计的基础 2 盯人防守体系 3 由攻转守 4 转守为攻  
六 越位与犯规 1 越位规则 2 图解——越位与不越位 3 造越位战术 4 判罚间接任意球的犯规 5 判罚直接任意球的犯规 6 警告及罚令出场

<<足球防守技术图解>>

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>