

<<巴西青少年足球训练方法300例>>

图书基本信息

书名：<<巴西青少年足球训练方法300例>>

13位ISBN编号：9787811004007

10位ISBN编号：7811004003

出版时间：2005-12

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵人英

页数：224

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>

## <<巴西青少年足球训练方法300例>>

### 前言

1998年11月18日上海申花足球俱乐部派出一支少年足球队赴巴西第一大城市圣保罗市，进行为期两年的培训，在中国足球史上这是值得我们认真回顾、总结的一件事。

因为 在我国职业足球刚刚起步的时候，一个职业俱乐部能把着眼点放在青少年后备力量的培养上，投入巨资，身体力行，这种高瞻远瞩、远见卓识的非凡气魄，体现了决策者的超人胆识，预示着职业足球的方向。

足球运动的发展要靠雄厚坚实的后备力量。

中国足球的希望在于优秀人才的不断涌现。

上海申花足球俱乐部董事长郁知非和中国足球学校校长王钧，在这个足球运动最基本的 规律上取得共识，双方决定携手合作，力促此事。

从中国足球学校和上海市经过层层选拔的一批小球员满怀豪情踏上足球王国巴西的土地，在世界著名的圣保罗足球俱乐部、“葡萄牙人”足球俱乐部培训两年，得以在这块世界上最好的足球沃土上茁壮成长。

## <<巴西青少年足球训练方法300例>>

### 内容概要

《巴西青少年足球训练方法300例》作者作为率队前往巴西的中方教练组成员深知重任在肩，时刻倾心竭力。

两年的时间里随队训练、比赛、生活，亲眼目睹了巴西足球，做了大量详实的训练、比赛笔录，记下了每一天的日记。

在认真回顾、总结在足球王国巴西的学习经历时，笔者整理了这些笔录和日记，写成了这本小册子。但愿能把在巴西的所见所闻介绍给热爱、关注足球运动的朋友们，但愿能把所学的巴西足球一些训练方法介绍给广大足球工作者，特别是从事青少年足球训练工作的同行们。

## <<巴西青少年足球训练方法300例>>

### 书籍目录

一、控球能力训练方法二、传接球训练方法三、射门训练方法四、实战性对抗训练方法五、定位球战术配合训练方法六、比赛阵型及攻防要求七、守门员训练方法八、体能训练方法附录：巴西——名符其实的足球王国巴西的足球俱乐部巴西足球职业联赛和非职业联赛巴西的球星生产线——青少年球员培养体制巴西的足球风格

## <<巴西青少年足球训练方法300例>>

### 章节摘录

一、控球能力训练方法 (一) 颠球 颠球是增强球感, 提高控球能力的有效方法, 巴西教练很重视这项练习。

在我们第一年的技术训练课中, 每周安排两次颠球练习, 在课的准备部分里练习30分钟颠球。然后再进行拉韧带、各种跑等热身活动。

在一年培训期间从未间断。

每次练习颠球都是先从颠网球开始, 要求用头、大腿和脚三个部位颠, 每个部位都完成规定的次数后就换颠小胶球, 每个部位都完成规定的次数后再换颠足球(5号), 每个部位再完成规定的次数后结束练习。

巴西的球员从小就开始颠网球, 到15--16岁年龄段颠网球水平很高, 我们的队员是刚开始颠网球, 所以要求是较低的。

(二) 颠球游戏 为提高颠球练习的兴趣, 加大颠球练习难度, 巴西教练采用了许多游戏性的颠球练习方法。

1. 个人颠球练习 要求颠过头, 球落下时用脚背接住, 再继续颠球。连续做这样一高一低的颠球。

2. 同上练习 要求高颠时挑过头顶, 迅速转身用脚背将下落的球接住, 连续做前后转身一高一低的颠球。

3. 两人同时各颠一球 听哨音后同时将球颠给对方。连续做听哨音交换颠球的练习。

4. 三人颠两球 三人站成三角形, 同时用两个球做顺时针或逆时针的依次颠传球, 可提出一次触球、二次或三次触球的要求。

5. 跑动颠球 两人一组向前做跑动颠传球。

可要求触球次数、触球部位。

可以做三人一组的练习, 变换各种跑动路线和触球次数、部位的要求。

## <<巴西青少年足球训练方法300例>>

### 编辑推荐

本书为笔者率队前往巴西的的两年时间里随队训练、比赛、生活，亲眼目睹了巴西足球，做了大量详实的训练、比赛而作下的笔录，记下了每一天的日记。在认真回顾、总结在足球王国巴西的学习经历时，笔者整理了这些笔录和日记，写成了这本小册子。把他们在巴西的所见所闻介绍给热爱、关注足球运动的朋友们，把他们所学的巴西足球一些训练方法介绍给广大足球工作者，特别是从事青少年足球训练工作的同行们。

<<巴西青少年足球训练方法300例>>

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>