

<<现代欧美足球训练理念与方法>>

图书基本信息

书名：<<现代欧美足球训练理念与方法>>

13位ISBN编号：9787811005929

10位ISBN编号：7811005921

出版时间：2011-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王民享

页数：240

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>

## <<现代欧美足球训练理念与方法>>

### 内容概要

2006年世界杯32强决赛阶段，亚洲的4支球队在分组赛中全部被淘汰，没能进入16强，有的场次还以较大的比分输给了对手，从此看出当前的亚洲足球还无法与代表着世界先进水平的欧美足球相抗衡。

中国足球队在第18届世界杯亚洲区预选赛中，连小组都未能出线，与亚洲强队日本、韩国、伊朗、沙特等队又有一段差距，并且有被越拉越远的危险。

这些年来，中国队不进则退，其原因必须引起我们的反思，并从训练的指导思想、训练的方法、组织竞赛及管理等方面进行彻底的革命，其根本的问题，就是需要用世界先进的训练理念来指导中国足球的训练与发展。

<<现代欧美足球训练理念与方法>>

作者简介

北京体育大学教授，博士生导师 亚足联中国足协教练员培训讲师

## &lt;&lt;现代欧美足球训练理念与方法&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 现代足球的训练理念 第一节 世界足球技战术训练的特点 一、现代足球训练的原则 二、世界优秀足球队训练的特点 第二节 中国与欧美足球强国之间训练理念与方法的差距 一、技战术风格方面的差距 二、足球发展模式的差距 三、训练大纲的差距 四、训练方法的差别 五、联赛与选拔机制的差别 六、理论指导实践进行科学训练的差距 七、身体训练方面的差距 第二章 现代青少年足球训练的理念与方法 第一节 中国青少年的足球现状及三段训练法 一、青少年训练的重要意义 二、中国青少年足球的现状与问题 三、青少年三段训练法的目的与重点内容 四、指导青少年训练的基本原则 第二节 青少年训练的生理、心理等素质的特点 一、5—7岁启蒙期儿童的足球训练 二、8—13岁时期 三、14—16岁时期 第三节 优秀的青少年教练员 一、怎样成为优秀的青少年教练员 二、对培训中心教练员的要求 三、对高级教练员或国家队教练员的要求 四、评价教练员的基本标准 五、教练员在训练中的基本原则 第四节 关于比赛 一、比赛前教练员的准备 二、比赛中教练员应该做什么 三、比赛后教练员应做的工作 第五节 怎样发展青少年队员的战术意识 一、训练中设置难题 二、训练内容要符合实际水平 第六节 影响球员学习与提高的因素 一、影响球员水平完善的因素 二、学习的发展阶段的区别对待 三、影响学习的形式 第三章 现代足球技术的训练理念与方法 第一节 传接球技术的训练理念与方法 一、传接球技术的训练理念 二、传接球的训练方法 第二节 射门技术的训练理念与方法 一、射门技术的训练理念 二、射门技术的训练方法 第三节 带球技术的训练理念与方法 一、带球技术的训练理念 二、带球技术的训练方法 第四节 头顶球技术训练的理念与方法 一、头顶球技术的训练理念 二、头顶球技术的训练方法 第五节 拦截技术的训练理念与方法 一、拦截技术的训练理念 二、拦截技术的训练方法 第六节 摆脱、跑位的训练理念与方法 一、摆脱、跑位的训练理念 二、摆脱、跑位的训练方法 第四章 集体战术的训练理念与方法 第一节 集体战术的训练理念 第二节 局部小组进攻战术的训练理念与方法 一、局部小组进攻战术的训练理念 二、二人进攻战术配合的训练方法 三、二人防守战术配合的训练方法 四、三人进攻战术配合的训练方法 第三节 小型比赛的训练理念与方法 一、小型比赛的训练理念 二、小型比赛的训练方法 第四节 全队攻守战术的训练理念与方法 一、全队攻守战术的训练理念 二、全队进攻战术的训练理念与方法 三、全队防守战术的训练理念与方法 第五章 定位球战术的训练理念与方法 第一节 任意球的训练理念与方法 一、任意球进攻的训练理念与方法 二、任意球防守的训练理念与方法 第二节 角球攻守战术的训练理念与方法 一、角球进攻战术的训练理念与方法 二、角球防守战术的训练理念与方法 第三节 掷界外球训练的理念与方法 一、掷界外球进攻的训练理念与方法 二、掷界外球防守的训练理念与方法 第六章 现代足球训练的要求 第一节 现代足球技术、战术、身体、精神训练的要求 一、训练目标 二、训练标准 三、现代足球技术训练的要求 四、现代足球战术训练的要求 第二节 高水平球员的心理知识 一、高水平球员的心理特点 二、怎样调动球员的积极性 三、怎样调动球员的自觉性 四、职业球员参赛的动机

## <<现代欧美足球训练理念与方法>>

### 章节摘录

版权页：插图：（一）教练员是一个教育工作者，是运动员的老师与指导。

首先要有敬业精神，愿为足球事业贡献出自己的毕生精力。

（二）教练员不仅要有坚定的信心与责任感，而且必须不断地提高自己的理论知识和各种教育技巧，这样在培养运动员的过程中，才能发挥主导的作用。

（三）教练员应具备的理论知识：1.要懂得运动训练学的基础知识，它是研究训练学的普遍规律，其中包括体育管理学、体育教育学、体育社会学等科学理论知识和统计学数据分析与监督。

2.在掌握一般训练学理论的基础上，要掌握和拓展足球专项训练学的理论知识。

3.掌握与训练有关的体育生物学科知识，并重点掌握运动生理、心理学、运动解剖学的基础知识。

例如：运动生理、运动解剖学提供了训练负荷等方面的理论依据。

运动生理学提供了训练负荷等方面的理论依据。

运动心理学提供了在训练和比赛中运动员的心理过程和个性特征变化的规律等。

（四）教练员应具备的业务能力：1.认识能力。

教练员应具备周密细致的观察能力和根据已知条件分析出其中的不足，指出事物的发展与奋斗方向。

要因人而异、因材施教。

具备对球队的技战术与队员的更换及对比赛过程的分析、判断与指挥能力。

2.计划能力。

球队是个有序的整体，为了有条不紊地发展、完善和提高运动员个人和全队的竞技水平，教练员应有制定和协调各种训练计划的能力，这是重要的一环。

计划是在科学的预见和决策目标的指导下制定和完成的，是通过对球队的训练、比赛、管理等方面的调查与分析来确定今后努力的具体目标，做出合理的训练安排。

## <<现代欧美足球训练理念与方法>>

### 编辑推荐

中国足球队在第18届世界杯亚洲区预选赛中，连小组都未能出线，与亚洲强队日本、韩国、伊朗、沙特等队又有一段差距，并且有被越拉越远的危险。

这些年来，中国队不进则退，其原因必须引起我们的反思，并从训练的指导思想、训练的方法、组织竞赛及管理等方面进行彻底的革命，其根本的问题，就是需要用世界先进的训练理念来指导中国足球队的训练与发展。

本书因此而编写，系统阐述了现代足球训练、足球技术、集体战术、定位球战术的训练理念与方法。

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>