

<<足球>>

图书基本信息

书名：<<足球>>

13位ISBN编号：9787122134011

10位ISBN编号：7122134016

出版时间：2012-5

出版时间：化学工业出版社

作者：党希平 编

页数：94

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>>

内容概要

本书是《普通高等学校体育选项课教材》之一，是作者在总结多年教学实践经验的基础上，为适应高校足球选项课教学、训练的需要而编写的。

全书用简单而生动的语言将足球的基本理论知识、热身运动与注意事项、基本技术、基本战术，初学者容易掌握的训练方法，简单易行的专项素质训练方法进行了介绍。

同时运用大量图片将足球的技术动作要领、练习方法、练习过程中易犯错误及纠正方法展现给读者，既有利于足球初学者自学自练，又有利于足球选项课学生选择性地学与练。

本书既可作为普通高校足球选修课教材、体育院（系）专项课教材和高水平运动队足球训练课教材，也可作为广大足球爱好者学习锻炼时的参考用书。

<<足球>>

书籍目录

第一章足球理论知识

第一节漫话踢足球

- 一、初学者的热门话题
- 二、选择球时要因人而异
- 三、选择场地时要因地制宜

第二节足球运动的身体素质与心理素质

第二章热身运动与注意事项

第一节激情、活力的热身运动

第二节踢球时应注意的事项

第三章千姿百态的技战术

第一节足球最娴熟的基本功——技术

- 一、熟练的颠球、能使你控制住球
- 二、踢球需要入门的诀窍
- 三、最简单易学的踢球方法
- 四、最佳选择传过顶球的脚法
- 五、最大踢球力量的踢球方法
- 六、最强的隐蔽性踢球方法
- 七、掌握踢球技术动作的练习方法
- 八、最常用的接(停)球方法
- 九、用前脚掌也能接(停)球
- 十、潇洒优美的胸部接(停)球
- 十一、灵活多变的脚背外侧接(停)球
- 十二、空中攻防最有威力的第三条“腿”
- 十三、个人进攻的锐利武器——运球与运球过人假动作
- 十四、扼制与阻止进攻的主要手段——抢截球
- 十五、界外掷球、界内开花
- 十六、练习接球、运球的入门途径
- 十七、“门神”高超的技艺

第二节足球最强调、注重取胜的法宝——战术

- 一、局部人数最少的进攻战术配合
- 二、传递同伴之间的纽带——传球
- 三、最需要凝聚全队智慧力量的进攻战术
- 四、采用突然闪电式的进攻——快速反击
- 五、禁区布下“越位”陷阱的战术
- 六、随时弥补局部防守的战术——选位、保护与补位
- 七、动员全线阻击的全队防守战术
- 八、发挥战术阵型“神秘”的作用

第四章竞赛规则与裁判法

第一节竞赛规则简介

- 一、足球场地
- 二、比赛用球、参与比赛的队员人数和装备
- 三、裁判员、助理裁判员、第四官员替补和助理裁判员的权利、权限和职责
- 四、比赛时间
- 五、比赛开始和重新开始
- 六、比赛进行和死球

<<足球>>

七、越位

八、犯规与不正当行为

九、任意球

十、罚球点球

十一、决定一场或主客场比赛胜负的程序

十二、纪律制裁

十三、掷界外球

第二节 裁判法

一、裁判方法

二、裁判员的哨音与手势

三、裁判员与助理裁判员的配合

四、助理裁判员的旗示

附：足球选项课的评价标准

一、内容与方法

二、评价参考标准

参考文献

<<足球>>

章节摘录

版权页:足球!

一个神迷令人心醉的名字, 一项发狂兴奋让人们抑制不住的运动。

它是一只圆圆的球, 两个方方的门, 一块又平又展、绿茵茵的草坪吸引着成千上万的崇拜者和爱好者

。只要绿茵场的哨声一响, 战鼓擂起, 便牵动了亿万球迷的心!

为了一次传球、一次突破、一次配合和一次射门, 看台上就掀起人浪; 为了一个惊心动魄的精彩进球, 呐喊破了千万条喉舌!

这就是足球带给人们的经久不衰的热门话题, 让广大足球爱好者依依不舍、不懈追求的精神寄托, 它是强身健体、娱乐身心的绝佳途径。

足球运动源远流长, 在历史的变革中, 几经波折沉浮, 终于以他特有的魅力, 赢得了“世界第一运动”, “球中之王”的美誉。

中国是古代足球游戏的发源地, 宋朝时期出现了民间的球会组织。

现代足球发源于英国, 1835年英国的谢菲尔德成立了第一足球俱乐部。

1863年10月6日, 在英国伦敦皇后大街的弗里马森旅馆, 以11个俱乐部为中心, 成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会, 并制定出了13条比赛规则。

<<足球>>

编辑推荐

《普通高等学校体育选项课教材:足球》既可作为普通高校足球选修课教材、体育院(系)专项课教材和高水平运动队足球训练课教材,也可作为广大足球爱好者学习锻炼时的参考用书。

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>