

<<青少年足球训练101例>>

图书基本信息

<<青少年足球训练101例>>

内容概要

本书是专门为12-16岁的青少年运动员撰写的，其内容涵盖各种不同的足球训练方法。它不仅有助于培养青少年对足球的兴趣，而且有利于对青少年进行足球教学并提高他们竞技水平。本书所有的训练方法都配有图例说明，具体包括以下内容：热身运动、运球、短传球、射门、头顶球、长传球与射门、守门员的技术、转身与护球、放松活动。

本书提供的训练方法简单易行，每一种训练方法都详细说明了训练所需要的器材、场地大小以组织运动员训练的过程。

本书有助于青少年足球运动员在足球运动中找到乐趣、踢好球。

同时，它对所有的初、高级教练员在执教青少年的过程中积累经验大有裨益。

本书作者马尔科姆·库克在利物浦足球俱乐部（青年队）任技术顾问达三年之久，他还是该俱乐部青少年训练计划的负责人。

一些世界著名球星诸如罗比·福勒、史蒂夫·麦克马纳曼和多米尼克·马特奥早年都受过他的指点。

<<青少年足球训练101例>>

作者简介

作者：（英国）马尔科姆·库克 译者：高赞

<<青少年足球训练101例>>

书籍目录

第一章 训练组方法第二章 热身运动第三章 运球第四章 传球第五章 射门第六章 头顶球第七章 长传球与射门第八章 守门员技术第九章 转身与护球第十章 放松活动

<<青少年足球训练101例>>

章节摘录

插图

<<青少年足球训练101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>