

<<足球超级进攻技术>>

图书基本信息

书名：<<足球超级进攻技术>>

13位ISBN编号：9787500931027

10位ISBN编号：7500931026

出版时间：2007-4

出版单位：体育报业（原人民体育

作者：水沼贵史

页数：160

译者：金晓平

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>

<<足球超级进攻技术>>

内容概要

足球——在当今世界为之疯狂的运动，本书日本著名足球运动员水沼贵史根据自身足球体验编著的一本足球进攻技术专著，内容包括控球技术、假动作、传球、射门、指导、日常训练、装备以及绝技等九个部分，如果手里有本书，仅仅粗略翻一下就能从中发现一些对自己发的东西。

<<足球超级进攻技术>>

作者简介

作者：(日)水沼贵史 译者：金晓平等

<<足球超级进攻技术>>

书籍目录

第一章 控制球的基本技术一、颠球二、运球三、控制第一落点四、头顶球第二章 假动作第三章 定位球战术配合一、直接任意球二、间接任意球三、踢向近端球门柱区域的角球四、踢向远端球门柱区域的角球五、战术角球六、罚球点球七、手势配合 / 掷界外球第四章 传球一、空当传球二、踢墙式二过一传球三、斜传球(边线附近)四、斜传球(向后卫身后空当传球)五、转移进攻六、套边助攻 / 交叉跑位助攻七、防守反击(快攻)八、快节奏组织进攻 / 延迟进攻九、传球综述第五章 射门一、中距离射门二、远距离射门三、直接射门四、直接凌空射门五、踢反弹球射门六、小角度射门七、背对后卫转身射门八、出其不意地冷射九、倒钩射门第六章 指导第七章 日常训练一、热身与伸展练习二、热身与拉伸练习三、放松练习。四、想象比赛场景的练习五、饮食和睡眠第八章 装备二、足球鞋二、服装三、护腿板 / 球第九章 绝技一、罗伯特·卡洛斯(巴西队后卫)二、齐丹·齐达内(法国队前卫)三、劳尔·冈萨雷斯(西班牙队前锋)四、胡安·塞巴斯蒂安·贝隆(阿根廷队中锋)五、路易斯·菲戈(葡萄牙队中锋)

<<足球超级进攻技术>>

编辑推荐

足球——在当今世界为之疯狂的运动，本书日本著名足球运动员水沼贵史根据自身足球体验编著的一本足球进攻技术专著，内容包括控球技术、假动作、传球、射门、指导、日常训练、装备以及绝技等九个部分，如果手里有本书，仅仅粗略翻一下就能从中发现一些对自己发的东西。

<<足球超级进攻技术>>

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>