

<<2008运动丛书>>

图书基本信息

书名：<<2008运动丛书>>

13位ISBN编号：9787534558016

10位ISBN编号：7534558018

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：陈亚中,陈玉敏,等

页数：146

字数：43000

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>

内容概要

本书以深入浅出的方式对足球项目中方方面面的内容做了理论化、系统化的梳理。

书中技术部分图文并茂，对于技术动作进行了详细的讲解，使读者能够方便地掌握各种技术的动作方法。

战术部分是技术部分的提高，对跑动、射门、局部配合、阵型等进行了较为系统的讲解，对于足球的理解或如何踢好比赛会有所帮助。

另外书中还涉及一些足球运动的基本知识，如场地、规则等知识，内容广泛、丰富，且通俗易懂，可使青少年更为全面地了解足球项目。

本书既适合于刚刚接触此项目的孩子进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也适合于足球工作者，对于其更为系统地掌握足球知识，把握好训练会有所帮助。

书籍目录

一、学习足球基本技术 (一) 提高球感 1. 踩球 2. 揉球 3. 拨球 4. 推拉球 5. 运球 6. 扣球 7. 挑球 8. 颠球 (二) 踢球 1. 脚背正面踢球 2. 脚内侧踢球 3. 脚背内侧踢球 4. 脚背外侧踢球 5. 脚后跟踢球 6. 脚尖踢球 (三) 接球 1. 脚内侧接球 2. 脚背外侧接球 3. 脚背正面接球 4. 脚底接球 5. 大腿接球 6. 腹部接球 7. 胸部接球 8. 头部接球 (四) 头顶球 1. 前额正面头顶球 2. 前额侧面头顶球 (五) 过人与转身 1. 利用速度强行过人 2. 利用身体的掩护强行过人 3. 利用变速运球过人 4. 利用穿裆球过人 5. 人球分路过人 6. 马休斯动作 7. 剪式动作 8. 二次触球 9. 马拉多纳过人动作 10. 卡雷卡技术 11. 罗纳尔迪尼奥动作 12. 脚内侧扣球转身 13. 脚外侧扣球转身 14. 克鲁伊夫转身 15. 跨步转身 16. 拉球转身 (六) 假动作 1. 传球前的假踢 2. 接球前的假接 3. 接球前的假顶 4. 顶球前的假接 5. 运球过人假动作 6. 抢球假动作 (七) 掷界外球 1. 原地掷界外球 2. 助跑掷界外球 (八) 拦截球 1. 正面跨步堵抢 2. 合理冲撞抢球 3. 正面铲球 4. 异侧脚铲球 5. 同侧脚铲球

二、提高战术素养

三、足球基础知识

编辑推荐

《2008运动丛书:足球》既适合于刚刚接触此项目的孩子进行自主学习,使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识,同时也适合于足球工作者,对于其更为系统地掌握足球知识,把握好训练会有所帮助。

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>