

<<教你足球>>

图书基本信息

书名：<<教你足球>>

13位ISBN编号：9787535760074

10位ISBN编号：7535760074

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技出版社

作者：陈晓琦

页数：247

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>

## <<教你足球>>

### 前言

足球，是一项源远流长而又与时俱进的运动，一项集个人技术与团队合作的运动，一项让力量与艺术相遇而迸发火花的运动。

悠悠岁月，足球穿越国界，在世界各地扎根发展。

足球已经成为一种世界通用的语言，以运动的形式教会了人们协作与竞争，也开始逐渐充当起社会、文化和宗教分歧的弥合者。

足球风靡全球，世界杯、世俱杯、欧洲杯等缤纷多彩的比赛，逐渐成为备受世人关注的体育赛事。

球员们以精湛高超的个人技术与默契配合追求运动的快乐与比赛的胜利，并为球迷们奉献出一场场精彩绝伦的视觉盛宴；而球迷们则以不熄的热情与不懈的坚持为球员们摇旗呐喊、擂鼓助威。

并为自己钟爱球队的胜利而欢欣鼓舞。

为使广大读者更多地了解足球，练习足球，特写作此书以供参考。

## <<教你足球>>

### 内容概要

足球运动简介及特点、锻炼价值、足球运动的起源与发展、世界重大足球赛事简介、足球运动常用术语、主要规则、足球运动各项技术。

## &lt;&lt;教你足球&gt;&gt;

## 书籍目录

了解足球 一、足球运动简介及特点、锻炼价值 (一) 足球运动简介 (二) 足球运动的特点 (三) 足球运动的锻炼价值 二、足球运动的起源与发展 (一) 足球运动的起源 (二) 足球运动发展概况 (三) 女子足球的发展过程 (四) 中国足球运动发展历程 (五) 现代足球的三大流派 三、世界重大足球赛事简介 (一) 世界杯足球赛 (二) 奥运会足球赛 (三) 世界青年足球锦标赛 (四) 女子世界杯 (五) 欧洲杯足球赛 (六) 欧洲著名的足球五大联赛 四、足球运动常用术语 (一) 弧线球 (二) 鱼跃扑球 (三) 清道夫 (四) 自由人 (五) 撞墙式 (六) 下底传中 (七) 插上进攻 (八) 交叉换位 (九) 长传突破 (十) 外围传中 (十一) 造越位 (十二) 反越位 (十三) 补位 (十四) 区域防守 (十五) 密集防守 (十六) 篱笆战术 (十七) 全攻全守 五、足球比赛场地、器材及主要规则 (一) 足球比赛场地规格 (二) 球场的器材 (三) 比赛用球 (四) 足球比赛主要竞赛规则 足球技术 一、运球技术 (一) 运球技术动作分析 (二) 运球技术 二、踢球技术 (一) 踢球技术动作分析 (二) 踢球技术 三、停球技术 (一) 停球技术动作分析 (二) 停球技术 四、头顶球技术 (一) 头顶球技术动作分析 (二) 头顶球技术 五、假动作技术 (一) 假动作技术动作分析 (二) 假动作技术 六、拦截球技术 (一) 拦截球技术动作分析 (二) 拦截球技术 七、掷界外球技术 (一) 掷界外球技术动作分析 (二) 掷界外球技术 八、守门员技术 (一) 守门员技术动作分析 (二) 守门员技术 足球战术 一、定义及执行战术原则 (一) 足球战术的定义 (二) 执行战术原则 二、足球比赛阵形 (一) 足球比赛阵形的发展和演变 (二) 足球比赛阵形 三、比赛阵形中各位置的职责 (一) 守门员的职责 (二) 后卫的职责 (三) 前卫的职责 (四) 前锋的职责 四、进攻战术 (一) 个人进攻战术 (二) “两、三人”局部进攻战术 (三) 整体进攻战术 (四) 定位球进攻战术 五、防守战术 (一) 个人防守战术 (二) 局部配合防守战术 (三) 整体防守战术 (四) 定位球防守战术 足球教学 一、启蒙教育、熟悉球性 (一) 启蒙教育、培养兴趣 (二) 熟悉球性——颠球 (三) 组合技术练习 二、基本技术教学 (一) 运球技术教学 (二) 踢球技术教学 (三) 停球技术教学 (四) 头顶球技术教学 (五) 射门技术教学 (六) 掷界外球技术教学 (七) 假动作技术教学 (八) 拦截球技术教学 (九) 守门员技术教学 足球训练 一、足球战术训练 (一) 跑位与盯人练习 (二) 传切战术配合练习 (三) 二过一战术配合练习 (四) 局部战术配合练习 (五) 整体攻守战术练习 二、足球运动前的热身与运动后的整理活动 (一) 足球运动前的热身活动 (二) 足球运动后的放松活动 三、足球运动员的体能训练 (一) 发展力量素质的方法 (二) 发展速度素质的方法 (三) 发展耐力素质的方法 (四) 发展灵敏素质的方法 四、足球练习者的心理训练 (一) 一般心理训练的方法 (二) 赛前心理训练的方法 (三) 比赛过程中心理练习的方法 (四) 比赛后心理调整的方法 (五) 心理训练示例附：裁判员手势与巡边员旗示

## &lt;&lt;教你足球&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：4.足球运动具有比赛时间长，场地大，体能消耗多的特点足球比赛场地大，比赛时间长，正式足球比赛时间为90分钟（女子为80分钟），必要时比赛还要加时30分钟，甚至还要互射点球来决定胜负。

一场激烈的比赛，运动员在7500平方米左右的场地上，跑动距离为6000~10000米，因此体能消耗比较大，一般一场比赛结束，运动员体重下降3~5千克。

这就要靠运动员顽强的意志和坚定的信念，否则将不会在练习中产生应有的锻炼价值和愉悦效果。

（三）足球运动的锻炼价值1.足球运动能增进健康、培养意志经常从事足球运动，可以使人的身体得到全面锻炼，起到增进健康的作用。

无论是足球比赛还是一般性的足球活动，都要做运球、传球、接球等动作，这就使下肢的关节、肌肉和韧带得到锻炼，同时腰部在配合运动中也得到锻炼。

如果自己运球20分钟，心跳每分钟可达到120~130次。

因此，经常参加足球运动，不仅可使下肢得到锻炼，而且可使锻炼者全身血液循环加快，增强心血管系统和呼吸系统的功能。

适量的足球运动能促进青少年生长发育，培养青少年自信、勇敢和果断等优良的心理素质。

长期进行足球运动，可使心跳强而有力，肺活量加大。

耐久力提高。

因此，经常参加足球运动可以发展人体的灵活性、协调性和柔韧性，提高人们上下肢及躯干的活动能力。改善呼吸系统和心顺系统的功能。

还能起到增进健康、愉悦心情的作用。

## <<教你足球>>

### 编辑推荐

《教你足球》：引领你成为足球高手的向导专业教师写作，专业球员示范学员的教科书，教练的参考书全彩色制作，一看就明白自我修炼，掌握技能，健身愉情，益处无穷

<<教你足球>>

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>