

<<足球>>

图书基本信息

书名：<<足球>>

13位ISBN编号：9787538448238

10位ISBN编号：7538448233

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：方志军 编

页数：199

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运动。

本书既适合于初中级的足球爱好者进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也对基本的足球技战术训练和实战运用进行初步的讲解，大大增加了本书的实用性。

<<足球>>

书籍目录

第一章 基础知识

第一节 比赛前须知

- (一) 比赛场地和比赛用球
 - (1) 符合标准的足球场地
 - (2) 比赛用球标准
- (二) 做好比赛的准备
 - (1) 确定上场和替补队员名单
 - (2) 比赛的装备
- (三) 赛前投掷硬币来选择比赛场区
 - (1) 在场地边上摆放饮料
 - (2) 上场前应做好准备活动

第二节 比赛开始

- (一) 足球常识
 - (1) 开球, 比赛开始
 - (2) 如何界定比赛进行还是死球
 - (3) 进球得分
 - (4) 把延误的时间补足
- (二) 必须尊重裁判
 - (1) 裁判的权利和职责
 - (2) 助理裁判的职责
 - (3) 第四官员的职责
- (三) 足球小知识
 - (1) 足球运动的基本特点
 - (2) 足球运动的好处

第二章 基本技术

第一节 踢球

- (一) 踢球的脚法
 - (1) 脚内侧踢球
 - (2) 脚背内侧踢球
 - (3) 脚背正面踢球
 - (4) 脚背外侧踢球
 - (5) 脚尖踢球
 - (6) 脚跟踢球
- (二) 踢球的要求
- (三) 踢球的运用

第二节 接球

- (一) 接球的基本要求
 - (1) 尽快移动身体至球的运行路线上
 - (2) 迅速选定接球部位
 - (3) 触球
 - (4) 跟随动作
 - (5) 头部稳定
 - (6) 心理放松

<<足球>>

(二) 接球方法

.....

第三章 进攻战术
第四章 防守战术

章节摘录

版权页：插图：无球假动作一般常用的有改变跑动方向的假动作、改变跑动速度的假动作、抢截球的假动作等。

- 1.改变跑动方向的假动作：在对方严密防守下，为了摆脱对方跑到空位接球，可采用声东击西的办法，先向右跑，当对方向右紧跟时，突然改变方向再向左跑，这样就可甩开防守者。
- 2.改变跑动速度的假动作：为了摆脱对方的紧逼，可先慢跑诱使对方也减慢跑动的速度，然后再突然快跑，借以摆脱对方再跑到空挡接同伴的传球。
- 3.抢截球的假动作：当对方迎面运球时，抢球者先向右（左）侧做抢球的假动作，诱使对方向其右（左）侧运球，这时再突然向左（右）侧抢球，使对方措手不及（如图2-4-1）。

<<足球>>

编辑推荐

《足球》：足球基础理论讲解，轻松掌握游戏规则，一目了然的技术和动作图解，快速掌握技术，简单易懂的战术指导分析，让你成为足球场上的“小诸葛”。

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>