

<<足球训练100课>>

图书基本信息

书名：<<足球训练100课>>

13位ISBN编号：9787538457278

10位ISBN编号：7538457275

出版时间：2012-8

出版时间：岛田信幸、姜中乔 吉林出版集团,吉林科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：岛田信幸

页数：240

译者：姜中乔

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>

## <<足球训练100课>>

### 内容概要

岛田信幸的《足球训练100课》这本书介绍了100种提升足球战力的练习方法。

教练可以针对个人球员、小组配合、球队整体来加以应用。

《足球训练100课》除了能强化选手的个人技战术，还可以提升球队整体实力。

球队可根据自身的水平、球场大小、时间等自由地选用练习，适合青少年球员和成人球员来使用，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识和技巧。

<<足球训练100课>>

作者简介

作者：（日本）岛田信幸 译者：姜中乔 岛田信幸，1961年出生于三重县铃鹿市。

就读于四日市中央工业高中期间参加高中足球赛，分别获得亚军及八强的成绩。

1980年进入日本职足一军的本田技研工业足球队，1984年进入中京大学深造，毕业之后回到三重县，在国中担任保健体育老师。

足球教练资质方面，曾任三重县足球中心的教练、总教练、技术委员长，后转任东海训练中心的教练、总教练，2001年就任u-14少足赛日本选拔教练，在东亚大赛中获得冠军。

2003年进入JFA优秀人才计委担任教练，2005年成为JFA国家训练中心教练，2005年并以u-13少足赛日本选拔总教练的身份带领选手在MBC国际青少年足球赛中夺冠。

2006年就任、JFA福岛学院男足总教练，活跃于日本足球培养界的最前线。

## &lt;&lt;足球训练100课&gt;&gt;

## 书籍目录

简介 现代足球的趋势 本书的阅读法与使用法 岛田信幸畅谈 1.指导时的基本原则 2.靠说话技巧来提升足球技巧 3.阵型 4.射手培养方法 序章训练行程表的安排方式 第一章个人技术 01基础技术足球的基本能力 02基础技术观察周围 03基础技术无球者的动作 04基础技术防守的基本概念 05基础技术攻守转换 06基础技术铲球 07基础技术呼喊 第二章1对1的技术 01 1对1攻击的原则 方法001 简单1对1 方法002 3球门区的1对1 方法003 有支援者的1对1 方法004 有条件限制支援者+1对1 01 1对1的攻击重点解说 02 1对1防守的原则 方法005·006 分边过线1对1 三角筒分边射门1对1 方法007 有目标球员的分边过线1对1 方法008·009 简单1对1(防守版) 有支援者的1对1(防守版) 方法010·011 有条件限制的支援+1对1(防守版) 有守门员支援+1对1 02 1对1的防守重点解说 指导者小专栏 教练之声请别这么说 第三章小组攻击战术 01 助攻的原则 方法012 助攻的基本练习 方法013 4对2的传控球 方法014 多色背心传控球 方法015 双边传控球 01 助攻重点解说 02 撞墙球的原则 方法016 靠撞墙球来穿越三角筒 方法017 连续撞墙球 方法018 4对2传球(撞墙球版) 方法019 4对4+2自由支援者 02 撞墙球 重点解说 03 渗透性传球的原则 方法020 2对2+自由球员 方法021 3球门区的4对4 方法022 3球门区的4对4+守门员 方法023 有目标球员的4对4+守门员 03 渗透性传球重点解说 04 交叉传球的原则 方法024 交叉传球练习 方法025 交叉传球之后射门 方法026 2对1交叉传球 方法027 2球门区的4对4 04 交叉传球重点解说 05 叠瓦式助攻的原则 方法028·029 1对2+2对1 2场地的4对4 方法030 利用叠瓦式助攻的控球游戏 方法031 十字型控球游戏 方法032 8对8的3个区域 05 叠瓦式助攻重点解说 指导者小专栏 发球的基本知识 掷界外球入场的技巧 第四章小组防守战术 第五章整体攻势战术 第六章整体防守战术 第七章特殊训练 足球界的未来

<<足球训练100课>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<足球训练100课>>

编辑推荐

《足球训练100课》编辑推荐：足球的世界每天都在进步。  
在未来，比赛的节奏越来越快。  
所以，球员必须拥有高超的技巧、正确的判断力、可攻可防的体力及强度。  
而《足球训练100课》从基本的定位训练搭配分组配合战术演练……可让你完美进阶！

<<足球训练100课>>

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>