

<<足球十日通>>

图书基本信息

书名：<<足球十日通>>

13位ISBN编号：9787806003008

10位ISBN编号：7806003002

出版时间：1998-06

出版时间：京华出版社

作者：王民享 左琳

页数：199

字数：130000

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>

<<足球十日通>>

内容概要

足球被人们誉为“世界第一运动”，它不仅是青年人的运动，而且深受少年朋友的喜爱；它不仅是男子的运动，而且女子足球运动也正蓬勃发展。

一场高水平的足球比赛令人赏心悦目，而亲身参与比赛，又可以使我们从中得到无穷乐趣。

《足球十日通》一书将足球运动的基本技术、基本战术、身体训练方法、技战术训练方法、临场指挥应变方法、足球比赛规则等内容进行了全面系统地介绍。

全书由浅易懂，对广大足球爱好者在短时间内学习、掌握和提高足球水平，具有很好的指导作用。

<<足球十日通>>

书籍目录

第一日课程 足球运动概况 一、足球运动的特点和作用 二、我国足球运动发展概况 三、世界现代足球运动发展简况 四、女子足球运动发展简况
第二日课程 踢球、顶球、掷界外球技术与练习方法 一、踢球技术与练习方法 二、顶球技术与练习方法 三、掷界外球技术与练习方法
第三日课程 接球、假动作、枪截球技术与练习方法 一、接球技术 二、假动作技术 三、枪截球技术 四、练习方法
第四日课程 守门员技术 一、守门员位置职能 二、守门员的技术训练 三、守门员的战术训练 四、练习方法
第五日课程 阵型的演变与位置职责 一、阵型的演变 二、位置职责
第六日课程 个人战术和基础战术 一、个人战术 二、基础战术 三、练习方法
第七日课程 全队攻守战术与练习方法 一、全队进攻战术 二、定位球进攻战术 三、全队防守战术 四、全队防守战术训练
第八日课程 足球运动员的身体训练 一、概述 二、速度素质训练 三、力量素质训练 四、耐力素质训练 五、灵敏素质训练 六、柔韧素质训练
第九日课程 足球比赛的指导工作
第十日课程 足球比赛规则

<<足球十日通>>

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>