

<<足球运球技术图解>>

图书基本信息

书名：<<足球运球技术图解>>

13位ISBN编号：9787811001280

10位ISBN编号：7811001284

出版时间：2004-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：江坚楷

页数：170

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>

<<足球运球技术图解>>

前言

在足球比赛中，要想达到射门得分的目的，双方必然会在规则允许的范围内，运用各种可以运用的方法去争夺控球权。

在取得控球权后，又要想尽一切办法，通过对方为反控制设下的重重障碍，才能达到射门得分的目的。

为此，经常需要适时的个人控制球，以寻找进攻的机会，或是一对一的突破对方的防守，制造射门的机会，这时就需要运用运球技术。

运球和带球跑是不同的。

带球跑时，由于没有即刻的防守压力，控球队员能够抬头观察，尤其是高水平球员，他们都非常注意在带球跑过程中观察场上局面的变化。

运球具有即兴发挥的特征，运球技巧超群的队员都具有突出的自我创造精神。

运球时，队员应养成抬头观察的习惯，以便及时了解场上的情况，一旦战术需要，即能及时衔接其他的技术动作，不至于贻误战机。

球员应掌握全面的运球技术，包括快速运球中灵巧地躲闪、变方向、变速度的技巧；运球时应用远离对方的脚带球，这样能更好地运用身体保护球。

运球突破是最令人激动的一种进攻打法，它能给观众带来巨大的欢乐。

优秀的运球手是球队的宝贵财富，尤其在瓦解对手的人数优势时，它起着巨大的作用。

尽管运球有特殊价值，但绝不能盲目过多地运用。

在进攻三区时，提倡队员因势运球突破对手，因为一旦成功将为全队带来巨大回报，但在防守三区，运球突破的风险性太大，价值也不高，在这一区域应该保持控球权。

<<足球运球技术图解>>

内容概要

运球和带球跑是不同的。

带球跑时，由于没有即刻的防守压力，控球队员能够抬头观察，尤其是高水平球员，他们都非常注意在带球跑过程中观察场上局面的变化。

运球具有即兴发挥的特征，运球技巧超群的队员都具有突出的自我创造精神。

本书提供了大量的运球训练方法，教练员可以灵活地运用每个训练方法来要求球员如何更好的运球，或在训练组合中运用不同的方法来加大或减小训练难度，在训练中不仅提高了身体素质，还培养了良好的精神面貌，最终提高运球质量。

<<足球运球技术图解>>

书籍目录

一 运球基本技术 (一) 脚内侧运球 (二) 脚背正面运球 (三) 脚背外侧运球 (四) 脚背内侧运球 (五) 保护球 (六) 运球技术分析 (七) 运球练习二 带球跑 (一) 怎样带球跑 (二) 何时带球跑 (三) 何时不要带球跑 (四) 带球跑练习三、带球转身 (一) 接球转身 (二) 控球转身 (三) 运球转身
四 运球突破 (一) 过人基本技术 (二) 运球假动作过人 (三) 球星过人技术 (四) 运球突破技术分析 (五) 运球突破练习五 最后的论述与测评 (一) 运球的速度 (二) 运球的时机 (三) 安全与冒险 (四) 青少年运球技术测评

<<足球运球技术图解>>

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>