

<<足球守门员技术图解>>

图书基本信息

书名：<<足球守门员技术图解>>

13位ISBN编号：9787811001334

10位ISBN编号：7811001330

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孟宁编

页数：172

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>

<<足球守门员技术图解>>

内容概要

《运动技术图解丛书：足球守门员技术图解》主要包括：手掷球技术、脚踢球技术、发球技术实战运用技巧、守门员发动进攻、距离、角度、呼应、指挥、出击有情。

<<足球守门员技术图解>>

书籍目录

一 熟悉球性练习 (一) 守门员的装备 (二) 准备活动 (三) 球性练习 (四) 守门员能力结构二 基本功强化训练 (一) 准备姿势 (二) 快速移动 (三) 接球 (四) 扑球 (五) 拳击球 (六) 托球三 实用比赛技巧 (一) 选位 (二) 扑救点球 (三) 一对一防守 (四) 处理回传球四 防守传中球 (一) 选择位置 (二) 与队友的信息交流 (三) 判断球的飞行路线和速度 (四) 尽快决策 (五) 出击 (六) 防守传中球训练五 防守定位球 (一) 防守定位球的三大要素 (二) 角球的防守 (三) 掷界外球的防守 (四) 任意球的防守六 发球 (一) 手掷球技术 (二) 脚踢球技术 (三) 发球技术实战运用技巧 (四) 守门员发动进攻七 策应防守 (一) 距离 (二) 角度 (三) 呼应 (四) 指挥 (五) 出击八 身体训练 (一) 速度练习 (二) 灵敏练习 (三) 耐力练习 (四) 力量练习 (一) 建立自信

<<足球守门员技术图解>>

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>