

《教你踢足球》

书籍信息

版次：1

页数：254

字数：180000

印刷时间：2003年04月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534527517

丛书名：科学健身丛书

内容简介

1995年6月20日，一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与，有目标、有任务、有措施的体育健身计划，是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

目录

漫谈踢足球

一、一个热门话题

二、球的选择要因人而宜

三、场地选择要因地制宜

千姿百态的技术战术

一、足球的基本功——技术

（一）颠球，能使你控制住球

（二）踢球的入门诀窍

（三）最容易学会的踢球方法

（四）传过顶球脚法的最佳选择

（五）踢球力量最大的踢球方法

（六）隐蔽性最强的踢球方法

（七）踢球技术动作的练习方法

（八）最常用的入接（停）球方法

（九）用脚底也能接（停）球

（十）潇洒的胸部接（停）球

（十一）难以防范的脚背外侧接（停）球

（十二）足球场上的第三条“腿”

（十三）个人进攻的锐利武器——运球与运球过人

（十四）扼制进攻的手段——抢截技术

（十五）界外掷球，界内开花

（十六）接球，运球的入门途径

（十七）“门神”技艺

二、足球取胜的法宝——战术

（一）人数最少的进攻战术配合

（二）联系同伴的纽带——传球

（三）凝聚全队力量的进攻战术

（四）闪电式的进攻——快速反击

（五）悄悄布下“越位”陷阱的战术

（六）事关大局的局部防守战术

(七) 全线狙击的全队防守战术

(八) 战术陈型的奥妙

足球，身心健康之友

一、足球运动的健身效果

二、踢球时应注意的事项

方法·规则·游戏

世界杯赛·联赛·洲际·杯赛

资料

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)