

《图解足球技巧（附VCD光盘一张）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年07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：9787533526078

内容简介

作者凭借多年的比赛实践与扎实的理论功底编写了这本书。书中遵循系统性，突出实用性，针对足球比赛中最本质的技术要点，结合先进的训练方法进行介绍，同时也介绍了易犯错误的纠正方法。在战术打法选择上，注重实战效果的介绍。本书还针对各地盛行的小型足球比赛，特地加编了3人制、4人制、5人制、7人制的足球比赛方法、战术打法、规则裁判等内容。为了让读者能更直观地掌握足球技术，随书还配制了一张VCD教学盘，可谓文图影并茂。

作者相信，本书对于矢志培养未来足球人才的教练员，以及有志成为未来足球新星的青少年球迷和足球爱好者，都是一本必读之书。

目录

一、足球运动基本知识

（一）比赛场地与足球

1 场地设施

2 足球

（二）术语和符号

1 基本术语

2 符号与图示

（三）球员人数与装备

1 球员人数

2 球员装备

（四）赛前热身与赛后恢复

1 赛前热身

2 赛后恢复

（五）足球运动中常见损伤的防治

1 运动损伤的原因

2 损伤的预防

3 损伤的处理

4 球队的急救设备

二、足球基本技术与训练

（一）颠、挑、拉、扣、拨球技巧与训练

1 颠球技巧与训练

2 挑球技巧与训练

3 拉球技巧与训练

4 扣球技巧与训练

5 拨球技巧与训练

(二) 运球技巧与训练

- 1 脚内侧运球技巧与训练
- 2 脚背正面运球技巧与训练
- 3 脚背外侧运球技巧与训练
- 4 运球过人技巧与训练

(三) 踢球技巧与训练

- 1 脚内侧踢球技巧与训练
- 2 脚背正面踢球技巧与训练
- 3 脚背内侧踢球技巧与训练
- 4 脚背外侧踢球技巧与训练
- 5 脚尖踢球技巧与训练
- 6 脚后跟踢球技巧与训练

(四) 接球技巧与训练

- 1 脚内侧接球技巧与训练
- 2 脚背正面接球技巧与训练
- 3 脚背外侧接球技巧与训练
- 4 脚底接球技巧与训练
- 5 大腿接球技巧与训练
- 6 胸部接球技巧与训练

(五) 头顶球技巧与训练

.....

(六) 抢截球技巧与训练

(七) 掷界外球技巧与训练

(八) 守门员技巧与训练

三、足球实用战术与训练

.....

四、足球竞赛规则与裁判法

五、小型足球基本踢法与竞赛规则

六、身怀绝技的中外球星

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)