

《青少年足球训练纲要与教法指导》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年10月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787500941590

内容简介

本书的编写始终以青少年竞技能力及身心的全面发展为导向，遵循了科学性与系统性、先进性与实践性以及符合实战需要的基本原则。在编写过程中，我们不仅重视了理论层面上的剖析，也兼顾了训练层面的描述；既涵盖了不同训练阶段的各种要素，又囊括了教练员的各种指导方法；既吸收了足球发达国家青少年培养的先进经验，又有对足球训练相关理论的演绎。另外，在实践部分，本书提供的各种小场地练习基本能够涵盖足球比赛的所有元素，可帮助教练员和小球员在实战中发现并解决存在的问题，具有极强的实践性。因此，本教材既可以提供第一线的青少年足球教练员使用，也可以提供体育院校的教师、体育专业本科生和研究生使用。

目录

第一章 现代足球与青少年足球运动员培养

第一节 现代足球比赛的特征

第二节 现代足球技术的特点

第三节 现代足球运动员竞技能力结构

第四节 青少年运动员的培养规律

第二章 青少年足球运动员的生理发展特征

第一节 青少年身高与体重生长发育特征

第二节 青少年骨骼与肌肉发育特征

第三节 青少年循环、呼吸及神经系统发育特征

第三章 青少年足球运动员的心理发展特征

第一节 儿童运动员的心理发展特征及教育训练要点

第二节 青春期运动员的心理发展特征及教育训练要点

第三节 青少年足球运动员的心理问题及其矫正

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第一章 现代足球与青少年

足球运动员培养

青少年足球运动员的培训大约需要10年。因此，在青少年训练过程中不仅要从足球的现代特征出发，把握运动员的竞技结构特点，还应了解和把握足球的未来发展趋势，只有这样才能科学地规划青少年训练体系，培养出掌握先进技战术和符合时代需要的足球运动员。

第一节 现代足球比赛的特征

足球比赛是一项复杂的运动，它的最基本特征是“复杂、多变，不可重复”。运动员要想有效地控制比赛，就必须具有出色的意识，深入阅读比赛以及把握复杂、多变局面的能力，这些比赛局面是足球运动员进行积极战术思维和采取战术行动的唯一支撑点。运动员参赛的直接目的是取得比赛的胜利，因此日常的训练必须是以成功参赛为导向。基于此，为了使训练有的放矢，就必须了解与把握现代足球比赛的特征。现代足球比赛的特征主要表现在以下几个方面：

一、快速准确

足球比赛的最终目的是得分与反得分，比赛全过程是攻守双方在技术、战术、身体、心理和智力等方面全方位的激烈较量。但剖其实质，比赛中的每一次较量，都是攻守双方对时间(控球速度和无球移动速度)和空间(进攻和防守中，把握好三条线纵向、横向的距离)的争夺与反争夺、封锁与反封锁、控制与反控制，都是向对手夺取时间和空间利益。只要在比赛中获得了相对的时空优势，就为进攻提供了有力保证。而要赢得时间、空间的的优势，则必须做到快速与准确。

.....

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)