

# 《图解足球技巧》

## 图书基本信息

书名：《图解足球技巧》

13位ISBN编号：9787533526078

10位ISBN编号：7533526074

出版时间：2005-7

出版社：福建科学技术出版社

作者：倪玉明

页数：178

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解足球技巧》

## 内容概要

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。

# 《图解足球技巧》

## 书籍目录

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）拦截球技巧与训练（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

## 精彩短评

- 1、不如我一折卖回给你？
- 2、包装质量不错
- 3、给儿子看的，示范个动作
- 4、附送的光盘不错！
- 5、这个实用性还不错 光盘亦不错

# 《图解足球技巧》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)