

# 《少年足球技术与训练完全图解》

## 图书基本信息

书名：《少年足球技术与训练完全图解》

13位ISBN编号：9787115429022

出版时间：2016-11

作者：【日】平野淳

页数：190

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)

# 《少年足球技术与训练完全图解》

## 内容概要

伟大的足球选手也是从练习基本功开始的！世界一流的足球选手极为厉害的一点就是基本功都非常扎实。这是他们从孩童时期就开始训练所得到的结果。正因为基本功扎实，所以才能完成各种各样复杂的脚法。为了接近世界知名选手的水平，首先就要从足球的基本功开始学习。本书由具有丰富的少儿足球教学经验的职业教练团队创作，专门为刚开始学习足球的少年儿童设计了一系列训练课程，包括颠球、脚法、盘带、头球和射门等，帮助小球员在恰当的时机接受恰当的训练，掌握这个年龄段所可以掌握的技术，打牢基本功。

# 《少年足球技术与训练完全图解》

## 作者简介

平野淳先生在大学毕业后留学欧美学习足球教练专业，在取得欧洲足球协会认可的教练资格后，还获得了英格兰、荷兰、德国、苏格兰、美国及澳大利亚等地的足球教练执照。他曾执教横滨水手足球俱乐部和东京足球俱乐部等日本职业足球J联赛球队，并取得了优异的成绩，还曾在越南、柬埔寨、美国、德国和英格兰等地从事过少年足球教学活动。现在他作为FUNROOTS股份有限公司的法人，开展了一系列的儿童足球计划。其著作有《少年足球圣经：小学生指导你问我答》、《少年足球圣经：小学生足球训练集》、《快乐亲子足球》，并且在月刊《足球诊所》和季刊《足球评论》等杂志上撰写连载专栏。平野淳先生在大学毕业后留学欧美学习足球教练专业，在取得欧洲足球协会认可的教练资格后，还获得了英格兰、荷兰、德国、苏格兰、美国及澳大利亚等地的足球教练执照。他曾执教横滨水手足球俱乐部和东京足球俱乐部等日本职业足球J联赛球队，并取得了优异的成绩，还曾在越南、柬埔寨、美国、德国和英格兰等地从事过少年足球教学活动。现在他作为FUNROOTS股份有限公司的法人，开展了一系列的儿童足球计划。其著作有《少年足球圣经：小学生指导你问我答》、《少年足球圣经：小学生足球训练集》、《快乐亲子足球》，并且在月刊《足球诊所》和季刊《足球评论》等杂志上撰写连载专栏。

## 书籍目录

### 2 前言

#### 4 推荐序 扬·普鲁金先生

#### PART 1 在开始学习足球技术之前要做的事

12 踢足球所必备的技术有这么

14 位置和阵型是什么

18 踢足球所需的装备

20 选择球鞋的要点

22 在开始训练前请注意这些事情

24 来做准备运动吧

26 中场休息时间1 从踢街头足球开启职业生涯的著名球星

#### PART 2 颠球——来玩踢足球吧

球是圆的

28 颠球的要领是准确地找到球的中心

来练习颠球吧

30 用正脚背来颠球

32 用脚内侧来颠球

34 用脚外侧来颠球

36 用大腿来颠球

38 用头来颠球

40 用肩膀来颠球

来玩踢足球吧！挑战简单的挑球

42 把球向上勾

44 双脚夹球挑球

46 双脚夹球向后挑球

48 把球停在脚背上

准确地控球

50 利用脚内侧和脚外侧来停球

52 利用脚底来停球

54 利用胸部来停球

56 利用大腿来停球

58 利用脚来停空中球

60 中场休息时间2 来好好思考一下颠球的目的吧

#### PART 3 脚法——来挑战各种各样的脚法吧

脚法的诀窍在这里

62 根据触球点来改变球运动的方向

提高脚法的计划

64 掌握正脚背踢

66 实用篇 正脚背截踢低空中球

67 实用篇 正脚背截踢高空中球

68 提高篇 来做这样的练习吧

70 掌握脚内侧踢

72 实用篇 把从斜左方传来的球踢向斜右方

73 实用篇 把从斜右方传来的球踢向斜左方

74 实用篇 在跑动时用脚内侧截踢

75 提高篇 来做这样的练习吧

78 掌握脚外侧踢

80 掌握脚尖踢

- 82 掌握内脚背踢
- 84 掌握外脚背踢
- 85 掌握正脚尖踢
- 86 掌握脚后跟踢
- 88 中场休息时间3 为什么南美的选手球技会如此高超
- PART 4 盘带—足球的基础就在这里
- 90 盘带在这些时候发挥作用
- 盘带的基础是什么
- 91 奔向对方球门的盘带——[突破篇] I
- 92 朝着对方球门盘带——[突破篇] II
- 94 不失球的盘带——[护球篇]
- 提高盘带技术的计划
- 96 阿根廷派 技术流盘带——[用穿裆球来一决胜负] I
- 98 阿根廷派 技术流盘带——[用穿裆球来一决胜负] II
- 100 巴西派 错时过人——[从内向外]
- 102 巴西派 错时过人——[从外向内]
- 104 巴西派 错时过人——[用二次触球假动作来一决胜负！]
- 106 英格兰派——同球一起提高速度！
- 108 运用脚底！——运球从对手身边逃走I
- 110 运用脚底！——运球从对手身边逃走II
- 来学习各种各样的假动作吧
- 112 虚踢
- 114 剪刀脚
- 116 踏步与剪刀脚
- 118 人球分过
- 120 后拉
- 122 克鲁伊夫转身
- 124 挑球
- 126 装作停球的样子
- 128 把球隐藏起来取对手的逆向
- 盘带训练
- 130 使用假动作的时机是
- 132 抓住空当
- 134 利用各种场地来练习盘带
- 136 中场休息时间4 泥巴地是什么
- PART 5 头球—头球不是高个子的专利
- 用头球扩展你的足球世界
- 138 头球不痛的
- 140 头球要的是对空间的把握和对时机的预测
- 顶从正面来的球
- 142 原地顶球
- 144 单脚蹬踏顶球
- 146 背向顶球
- 148 鱼跃顶球
- 顶变向球
- 150 原地顶球
- 152 中场休息时间5 把头球当作你的武器
- PART 6 最终章—在比赛中获胜最为重要的事情
- 洞穿球门!

# 《少年足球技术与训练完全图解》

- 154 准确地瞄准球门射门
- 156 以向球门传球的感觉去射门试试
- 158 从接到传球到射门！用正脚背踢打出强劲的射门
- 160 从接到传球到射门！瞄准目标后用脚内侧踢打出射门
- 162 从与守门员一对一对决中取得射门吧
- 164 从一对一对决开始练习射门吧
- 166 全世界的孩子们都热衷的游戏——在迷你对抗赛中获得提高
- 168 掷界外球 决定着比赛走向的重要球技之一
- 170 中场休息时间6 认识到射门的重要性
- PART 7 FUNROOTS 回答孩子们关于足球的疑问
- 172 问题1 应该如何处理伤病？同时又该如何克服伤病呢
- 174 问题2 从小学五年级才开始踢球晚不晚
- 176 问题3 怎么才能让自己跑得快起来
- 178 问题4 如何克服“训练一条龙，比赛一条虫”的现象
- 180 问题5 足球是只属于男孩子的运动
- 182 问题6 踢出强力射门的诀窍是什么
- 184 你至少要了解的足球用语
- 188 写在最后

# 《少年足球技术与训练完全图解》

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