

# 《青少年足球训练101例》

图书基本信息

# 《青少年足球训练101例》

## 内容概要

《青少年足球训练101例(12-16岁)》是专门为12到16岁的青少年运动员撰写的，其内容涵盖各种不同的足球训练方法。包括：热身运动、运球、射门、头顶球等。

# 《青少年足球训练101例》

## 作者简介

作者：（英国）马尔科姆·库克 译者：高赞

# 《青少年足球训练101例》

## 书籍目录

- 第一章 训练组织方法
- 第二章 热身运动
- 第三章 运球
- 第四章 传球
- 第五章 射门
- 第六章 头顶球
- 第七章 长传球与射门
- 第八章 守门员技术
- 第九章 转身与护球
- 第十章 放松活动

# 《青少年足球训练101例》

章节摘录

插图

# 《青少年足球训练101例》

## 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)