

《门球运动》

图书基本信息

书名：《门球运动》

13位ISBN编号：9787562248354

10位ISBN编号：7562248354

出版时间：2011-7

出版社：华中师范大学出版社

作者：汪长慰

页数：225

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

《门球运动》

内容概要

本书介绍了门球运动的起源与发展、基本技术、战术、训练、心理训练、教练员、比赛的基本知识等内容。

书籍目录

绪论：我运动 我健康 我快乐

第一章 门球的起源与发展

第一节 门球的起源

第二节 门球活动在中国

第二章 门球的基本技术

第一节 门球的技术分类

第二节 门球的技术

一、有球技术

二、应用技术

第三章 门球的战术

第一节 门球的战术分类

一、个人战术

二、协同战术

三、集体战术

第二节 门球的布局

一、布阵型开局

二、冲击型开局

三、综合型开局

四、全进大结组

五、四角战术

六、一角战术

第四章 门球的训练

第一节 门球的训练方法

一、重复训练法

二、变换训练法

三、模拟训练法

四、循环训练法

五、竞赛训练法

六、综合训练法

第二节 门球技术训练的特点和任务

一、技术训练的特点

二、技术训练的任务

第三节 门球技术训练的内容和方法

一、进门的训练

二、撞终点柱的训练

三、撞击的训练

四、击球到位与闪送球到位的训练

五、闪击球的训练

六、分解和组合训练

第四节 门球的战术训练

一、战术训练的任务

二、战术训练的步骤

第五节 门球的训练计划

一、训练计划的种类

二、训练计划的内容

第五章 门球的心理训练

第一节 概述

第二节 心理训练的任务

第三节 心理训练的内容

- 一、观察
- 二、记忆
- 三、思维
- 四、注意

第四节 自我心理调节

- 一、学会排除
- 二、遇强不馁，永不放弃
- 三、从难从严，从实战出发
- 四、场上箴言
- 五、及时调整情绪

第六章 教练员

第一节 教练员应有的素质

第二节 临场指挥术语及其内涵

第三节 临场指挥策略摘要

- 一、门前门后有对方球的处理
- 二、闪送过门的处理
- 三、闪击出界或闪带
- 四、清场与被清场
- 五、延长控球时间和抢时间
- 六、获得双杆球时

第四节 尝试指挥

- 一、双杆后应该怎样打
- 二、王牌球往何处送
- 三、如何打好终局

第七章 门球比赛的基本知识

第一节 场地

- 一、球场
- 二、球门
- 三、终点柱

第二节 比赛方法

- 一、比赛形式
- 二、比赛时间
- 三、队员替换

.....

第八章 怎样组织门球比赛

后记

参考文献

《门球运动》

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