

《足球十日通》

图书基本信息

书名：《足球十日通》

13位ISBN编号：9787806003008

10位ISBN编号：7806003002

出版时间：1998-06

出版社：京华出版社

作者：王民享 左琳

页数：191

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

《足球十日通》

内容概要

足球被人们誉为“世界第一运动”，

书籍目录

目录

第一日课程 足球运动概况

- 一、足球运动的特点和作用
- 二、我国足球运动发展概况
- 三、世界现代足球运动发展简况
- 四、女子足球运动发展简况

第二日课程 踢球、顶球、掷界外球技术与练习方法

- 一、踢球技术与练习方法
- 二、顶球技术与练习方法
- 三、掷界外球技术与练习方法

第三日课程 接球 假动作、抢截球技术与练习方法

- 一、接球技术
- 二、假动作技术
- 三、抢截球技术
- 四、练习方法

第四日课程 守门员技术

- 一、守门员位置职能
- 二、守门员的技术训练
- 三、守门员的战术训练
- 四、练习方法

第五日课程 阵型的演变与位置职责

- 一、阵型的演变
- 二、位置职责

第六日课程 个人战术和基础战术

- 一、个人战术
- 二、基础战术
- 三、练习方法

第七日课程 全队攻守战术与练习方法

- 一、全队进攻战术
- 二、定位球进攻战术
- 三、全队防守战术
- 四、全队防守战术训练

第八日课程 足球运动员的身体训练

- 一、概述
- 二、速度素质训练
- 三、力量素质训练
- 四、耐力素质训练
- 五、灵敏素质训练
- 六、柔韧素质训练

第九日课程 足球比赛的指导工作

- 一、赛前准备工作
- 二、临场指挥
- 三、赛后工作

四 几种常见情况的对策

第十日课程 足球比赛规则

《足球十日通》

- 一、比赛场地规则
- 二、比赛用球规则
- 三、比赛人数及装备规则
- 四、裁判员和助理裁判员的职责
- 五、越位规则
- 六、犯规与不正当行为

《足球十日通》

精彩短评

- 1、足球被人们誉为“世界第一运动”，它不仅是青年人的运动，而且深受少年朋友的喜爱；它不仅是男子的运动，而且女子足球运动也正蓬勃发展。一场高水平的足球比赛令人赏心悦目，而亲身参与比赛，又可以使我们从中得到无穷乐趣。《足球十日通》一书将足球运动的基本技术、基本战术、身体训练方法、技战术训练方法、临场指挥应变方法、足球比赛规则等内容进行了全面系统地介绍。全书由浅易懂，对广大足球爱好者在短时间内学习、掌握和提高足球水平，具有很好的指导作用。
- 2、网上购就是看不到真品,没现实那么可条
- 3、还可以，书印刷的不是很精美，有用
- 4、好像很老的一本书一样，资料更新到1994年。
- 5、这本书对专业想提高足球技术的人还是实用的~但对于一个想要了解足球文化和规则的外行来说~很一般~太多学术的东西了~呵呵~

《足球十日通》

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