

《英式橄榄球基础教程》

图书基本信息

书名：《英式橄榄球基础教程》

13位ISBN编号：9787538171846

10位ISBN编号：7538171843

出版时间：2012-3

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：郑刚

页数：328

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

《英式橄榄球基础教程》

内容概要

英式橄榄球基础教程，ISBN：9787538171846，作者：郑刚

《英式橄榄球基础教程》

书籍目录

第一章 橄榄球运动概述第一节 橄榄球的起源与发展第二节 我国橄榄球运动的历史发展沿革一、满清时期二、民国时期三、新中国橄榄球运动的发展四、中国橄榄球运动全面发展时期第二章 个人技术第一节 传球技术一、传球技术分析二、原地传球技术三、跑动传接球技术四、其他种类传球五、专项练习六、常见问题及纠正方法第二节 踢球技术一、踢球技术分析二、碰踢三、反弹踢四、定踢五、接踢球六、拾地上球（接球的一种）七、其他方式的踢球八、踢球专项技术练习九、踢球常见问题及纠正方法第四节 盘球与救球技术一、盘球二、救球第五节 扑搂技术一、扑搂技术分析二、扑搂技术种类三、扑搂专项技术练习四、扑搂技术常见问题及纠正方法第六节 跑动技术一、跑动技术分类及方法二、跑动技术专项练习三、跑动技术常见问题及纠正方法第三章 集团技术第一节 集团位置一、位置的名称二、前锋司克兰架构第二节 冒尔和勒克一、冒尔技术二、勒克技术三、冒尔和勒克的练习方法第三节 身体接触技术一、如何进行撞击二、如何进行递球三、应用勒克和冒尔四、专项练习五、勒克和冒尔常见问题及纠正方法第四节 进攻战术及攻防跑位一、进攻战术配合二、攻防跑位配合第五节 争边球及战术一、争边球站位二、争边球进攻战术配合三、争边球攻防跑位配合第四章 集团分工与组合配合第一节 前部5人一、司克兰的安全因素和身体部位二、前锋支柱三、勾球手四、锚锁五、前部5人个人能力要求六、专项练习七、前部5人常见问题及纠正方法第二节 中部5人一、后排队员侧锋和8号队员二、传锋三、接锋四、中部5人比赛个人能力要求五、中部5人专项练习六、中部5人常见问题及纠正方法第三节 后部5人一、内锋二、翼锋三、殿锋四、后部5人比赛个人能力要求五、后部5人专项练习六、后部5人常见问题及纠正方法第四节 小组合一、用小集团进攻二、用通道发展小组组合技术三、小组组合专项练习四、小组组合常见问题及纠正方法第五章 战术理论第一节 比赛原则一、进攻原则二、攻方全场各区常规处理球的原则三、防守原则四、战术戒律第二节 比赛的目标与挑战一、掌控比赛的主动权二、对球作出判断决定和处理三、提升战术与战略第六章 七人制橄榄球第一节 比赛原则一、进攻原则二、防守原则第二节 进攻采取的措施一、获得球权二、保持球权三、创造空间四、穿越突破五、支援比赛第三节 防守采取的措施一、争夺球权二、压缩空间三、扑搂四、重新获得球权第四节 个人职责与选择一、传锋二、勾球手三、球队的选择四、一般的特征五、比赛中易犯的错误第七章 橄榄球运动员的专项身体训练第一节 力量练习一、颈部力量的练习二、背、腹部力量的练习三、肩、胸、腕的力量练习四、下肢力量练习第二节 柔韧练习第三节 速度练习第四节 灵敏练习第八章 橄榄球运动的竞赛工作第一节 竞赛制度、编排与成绩计算一、循环制二、淘汰制三、混合制第二节 竞赛的组织工作一、竞赛前的筹备工作二、竞赛期间的工作三、竞赛的结束工作附录附录1 比赛规则一、前言二、定义三、规则细则附录2 裁判法一、赛前准备二、执裁工作三、用哨方法四、裁判掌握比赛要注意的几个问题五、19岁以下组的裁判六、裁判员手势七、巡边员或助理裁判员的手势附录3 橄榄球中常用的英语词汇附录4 本书图例参考文献

《英式橄榄球基础教程》

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