<<青少年足球训练>>

图书基本信息

书名：<<青少年足球训练>>

13位ISBN编号：9787500920014

10位ISBN编号：7500920016

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：阿斯穆斯

页数：151

字数：130000

译者：詹霞

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：<http://www.tushu007.com>

<<青少年足球训练>>

内容概要

本书提供的方法，目的主要有以下几点： · 按部就班地培养协调能力。

它是掌握一切足球专业技巧和能力的基础。

· 培养多种攻势足球方式。

因为攻势足球最富有魅力和乐趣。

· 注重贴近实战的练习。

在各种足球比赛和足球训练的模式中，创造力是非常重要的。

本书主要针对从事青少年足球运动的教练员和护理员，向他们提供有实效性的、随时能用得上的方法和建议，因为他们的工作对于促进足球运动的娱乐性，以及为将来提高运动成绩而进行切实有效的准备有着重要的意义。

<<青少年足球训练>>

书籍目录

一、青少年足球——现状分析 今天的青少年足球二、青少年足球——重要的训练基础（一）训练的重要依据（二）发展阶段（三）身体素质和协调能力的培养（四）足球训练的综合知识（五）运动能力的分段训练三、青少年足球——组织训练的原则（一）组织训练的原则（二）少年足球训练（三）青年足球训练（四）教练员须知四、足球比赛的基础——技战术因素（一）技战术因素（二）从运球到盘带过人（三）从传接球到配合（四）射门（五）守门五、少年足球训练——练习及比赛形式（一）训练重要的协调能力（二）从运球到盘带过人（三）从传接球到配合（四）射门（五）头顶球六、青年足球训练——练习及比赛形式（一）训练重要的协调能力（二）从运球到盘带过人（三）从传接球到配合（四）射门（五）头顶球（六）守门七、附录（一）柔韧性及力量练习（二）医疗护理及急救措施（三）合理搭配营养饮食

<<青少年足球训练>>

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:<http://www.tushu007.com>