

<<亚洲足球教练员C级培训教程>>

图书基本信息

书名：<<亚洲足球教练员C级培训教程>>

13位ISBN编号：9787500925231

10位ISBN编号：7500925239

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：中国足协

页数：196

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>

<<亚洲足球教练员C级培训教程>>

内容概要

《亚洲足球教练员C级培训教程》是用来培养教练员训练和发展足球运动员基本技术和技能能力的。这一教程内容被设计用来教授教练员怎样组织、管理基本的教学实践，另一主要目标是用来发展青少年足球运动的基本技术、战术和意识。

C级教程培训时间为期14天，实践部分和理论部分共计82小时50分钟。

每名学员都将是行训练实践能力、竞赛规则、训练理论水平的考核。

<<亚洲足球教练员C级培训教程>>

书籍目录

序言亚足联C级教练员培训教程简介第一篇 亚洲足球教练员C级培训教程教学大纲 一 课程教学安排 二 C级教练员培训课程有三 实践课组织模式 四 培训组织者的职责 五 C级教练员培训课程的设施秘装备 六 指定培训讲师的程序 七 对学员的要求和希望 八 训练理论考试 九 训练理论考试样题1 十 理论考试样题1 十一 理论考试样题2 十二 训练实践考试 十三 训练实践课附加说明 十四 训练实践评价表 十五 训练课程评价 十六 训练实践考试 十七 C级教练员培训成绩单第二篇 亚洲足球教练员C级培训教程理论部分 一 教练员的职业 二 教学与训练的原则 三 训练期的思考要点 四 教练员的表达交流能力 五 动机 六 训练课的组织 七 足球技术与技能的发展 八 人体运动的解剖学、生理学基础知识 九 不同年龄组的训练标准 十 青少年运动员的体能准备 十一 球队组建的基础 十二 基本战术的战略 十三 足球比赛的三个主要时刻 十四 足球问题的确定 十五 训练方法 十六 资源的利用 十七 比赛的因素 十八 卫生保健, 运动安全和创伤预防 十九 足球运动员的营养第三篇 亚洲足球教练员C级培训教程实践部分 一 训练实践课程 二 热身、伸展、速度、协调与恢复 三 球感是运动技能发展的基础——运球 四 运球技巧——过人 五 传球和接应1——传球 六 传球和接应1——传球(长传) 七 接控球 八 射门球 九 头顶球 十 带球跑与抢球 十一 防守练习1 十二 防守练习2——小型比赛的防守 十三 守门员——手接球的基本技术 十四 进攻——创造性打法 十五 进攻打法 十六 小型比赛 十七 青少年比赛的基本战略——基本战术练习 十八 11对11人练习或结构练习时的全队组织

<<亚洲足球教练员C级培训教程>>

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