

<<足球入门与技战术图解>>

图书基本信息

书名：<<足球入门与技战术图解>>

13位ISBN编号：9787509404508

10位ISBN编号：7509404509

出版时间：2010-9

出版时间：蓝天

作者：杨璟勇//马楠

页数：238

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>

## <<足球入门与技战术图解>>

### 前言

足球是世界上最普及的体育运动项目之一，具有“世界第一运动”之美称。

足球不仅作为一项竞技体育，而且作为一门瑰丽的艺术。

它融趣味性和观赏性于一体。

已深深地植根于全世界不计其数的足球爱好者心中。

目前人们在紧张的学习与工作之余。

十分热衷参与体育活动。

尤其是足球运动和体育竞赛。

但是由于缺乏体育基础知识和正确的锻炼方法。

他们一时还难以提高身体锻炼的效果和体育观赏的水平。

为此，我们编写了这本《足球入门与技战术图解》。

《足球入门与技战术图解》是一本指导球队进行攻击性战术训练的优秀专业读物。

本书阐述了足球进攻战术中重要阶段的专业知识，通过多种练习方法。

对技战术作了详细的分析和说明。

主要包括以下内容：足球运动简介；足球运动员身体塑造及其训练；足球基本技术；足球实用战术；足球运动员心理素质要求；足球比赛观赏攻略等。

为了使本书符合时代发展的要求。

更贴近足球爱好者学习。

在编写过程中着重体现以下几个特点：（1）针对性。

本书的阅读对象主要是足球爱好者，所以编写原则是有利于足球爱好者的阅读和指导他们学与练，处处以足球爱好者为本；内容的选取上紧紧围绕“足球爱好者”及“体育与健康”，使人们感到有意义、有趣味、有指导性。

（2）新颖性。

本书将关于足球的理论和足球运动的学、练方法以图解的方式融为一体，编排新颖，信息量大、知识丰富。

有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介。

具有相当的吸引力。

（3）权威性。

本书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对足球技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的。

涵盖了足球运动的重点内容，极具权威性和指导性。

（4）实用性。

与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。

不但是广大足球爱好者的首选学习用书。

也是相关体育院校日常教学、培训必备之参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。

相信我们的努力。

一定能给您带来无限的欢乐。

由于时间紧迫。

书中难免有误漏之处。

敬请广大读者批评指正！

## <<足球入门与技战术图解>>

### 内容概要

足球技术是指运动员在足球竞赛规则条件下，运用身体的有效部位合理完成各种动作方法的总称。足球技术是运动员进行比赛活动的基本手段和能力，是完成战术配合，决定战术质量的前提和保证。

当代世界足球运动的迅猛发展和全球性普及，促进了足球技术的丰富、发展和提高。尤其是在技术能力上，现代足球强调能适应快速多变的比赛节奏，能适应激烈凶猛的比赛对抗，运动员的攻防技术全面并具有鲜明的个性特征，技术运用的意识含量高。

## <<足球入门与技战术图解>>

### 作者简介

杨璟勇，男，1971年生，甘肃省兰州人，大学讲师，毕业于北京体育大学体育教育系，现在同济大学攻读运动人体科学方向硕士研究生。

现为同济大学教师。

研究方向：健康管理及体育人文社会科学。

曾参加编撰《现代高校公共体育管理与体育科学研究》等多部图书，同时是上海市级精品课程《游泳》及多项上海市体育局课题组成员，并在《北京体育大学学报》和《上海体育学院学报增刊》发表论文4篇。

马楠，男，1975生，河南驻马店人，教育学学士，大学讲师，毕业于北京体育大学运动训练系，现为上海金融学院教师。

在《北京体育大学学报》、《上海体育学院学报》等国内期刊发表论文6篇，出版图书《现代高校公共体育管理与体育科学研究》等3部，获省级精品课程2项，主持或参与省部级课题1项，厅级课题1项、校级2项，研究方向：体育教学与训练及体育人文社会科学。

## <<足球入门与技战术图解>>

### 书籍目录

第1章 足球运动简介 Section 1 足球运动的起源与发展 Section 2 关于足球的基本常识 附录1：球员的职责与分工第2章 足球运动员身体塑造及其训练 Section 1 熟悉球性的练习 Section 2 身体的柔韧性及敏捷性训练 Section 3 脚下动作的练习 Section 4 创造性与反应能力的训练 附录2：足球逸事第3章 足球基本技术 Section 1 颠、挑、拉、扣、拨球技术 Section 2 踢球技术 Section 3 运球技术 Section 4 拦截球技术 Section 5 接球技术 Section 6 头顶球技术 Section 7 掷界外球技术 Section 8 守门员技术 附录3：踢球时应注意的事项第4章 足球实用战术 Section 1 比赛阵型 Section 2 进攻战术 Section 3 防守战术 Section 4 定位球战术 附录4：业余足球实用战术和注意点第5章 足球运动身体与心理素质要求 Section 1 身体素质要求 Section 2 足球运动的准备活动及训练 Section 3 足球运动员的营养和饮食 Section 4 比赛的心理要求 Section 5 心理训练 附录5：伤害事故的预防第6章 足球比赛观赏攻略 Section 1 重大国际赛事介绍 Section 2 足球比赛的欣赏指南 附录6：足球术语

## <<足球入门与技战术图解>>

### 章节摘录

插图：第10届世界杯赛，足球运动进入了全攻全守的发展阶段。

而我国的足球运动由于受经济和政治的影响则处于起伏、徘徊、波动之中。

上世纪60年代初，党和政府克服种种困难，并采取一些积极措施发展足球运动。

1964年，国家体委向全国发出了“大力开展足球运动，迅速提高技术水平”的决定，还确定了北京、上海等地区作为全国发展足球运动的十个重点城市。

同时倡导“三从一大”的训练原则，并在全国实行了甲、乙级联赛双循环升降级制度。

在此期间，重新组建了国家队，培养了一批优秀足球运动员，足球技术水平回升较快，并取得一些成绩。

但正当中国足球再次掀起一个新高潮的时候，“十年浩劫”开始了，使足球运动遭到了严重的破坏。

1977年在北京举办了我国足球运动史上第一次国际足球邀请赛，后改为“中国长城杯国际足球锦标赛”。

1978年开始恢复全国足球甲、乙级联赛双循环升降级制。

1979年，国际足联恢复了中国足协在国际足联的合法地位。

上世纪70年代末期，我国女子足球运动已在几个城市有所开展。一批女子足球运动员逐渐步入到各省、市的足球运动行列之中。

1974年第7届亚运会足球比赛中，中国队失去小组出线权。

1976年第6届亚洲杯和1978年第8届亚运会足球比赛中均获得第3名。

总之在此期间，我国足球运动水平仍处于徘徊起伏的状态。

（三）探索阶段上世纪80年代以来，我国足球运动处于改革和探索阶段。不仅要改革和探索足球队伍的领导体制，建立工作法规，而且还要建立和完善队伍的管理制度。

1985年末，国家体委成立了足球办公室，形成了统管全国足球训练、竞赛、外事等为一体的综合体制，取得了一定成效，并慎重地向协会制和俱乐部制过渡。

1981年，国家体委在北京召开了全国足球工作会议，会议制定了“振奋精神，勤学苦练，坚持‘三从一大’，狠抓在快速运动中的技术。”

## <<足球入门与技战术图解>>

### 编辑推荐

《足球入门与技战术图解》：军地俱乐部丛书。

<<足球入门与技战术图解>>

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>