

<<图解足球创意训练>>

图书基本信息

书名：<<图解足球创意训练>>

13位ISBN编号：9787534562365

10位ISBN编号：7534562368

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：高畑好秀

页数：166

译者：袁野

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>

## <<图解足球创意训练>>

### 内容概要

提高足球运动水平最重要的是什么？

是使身体尽早地掌握运动技术，使身体与运动技术的适应能力得到提高。

本书试图通过采用参加日本足球联赛运动员的影像、图片等媒介形式，将这种适应能力进行分析阐述

。

为了能够获得这种感觉。

编者一直在思考用足球以外的动作以及我们身边的器具进行有关的训练，将运动员的想法汇集成这本书，衷心希望能对参与足球训练的人们有所帮助。

<<图解足球创意训练>>

作者简介

作者：(日本)高畑好秀 译者：袁野

## &lt;&lt;图解足球创意训练&gt;&gt;

## 书籍目录

卷首语前言第1章 球性篇 规范的技术要点 增加球感的练习 (一)脚背连续触击气球 (二)连续踢装在网兜中的球 (三)脚趾夹、投小沙包 (四)脚踩竹筒来回滑动 (五)在游泳池或浴室的水里体会脚的打水动作 小结:踢足球的必备能力:判断能力第2章 踢球篇 基本脚法 踢球时的全身姿势 规范的技术要点 掌握正确的踢球姿势 (一)手持球由低往上抛球 (二)小腿折叠往前摆动 (三)脚背正面踢悬挂的球 (四)单脚站立轮胎保持身体平衡 (五)两人背向单脚站立用另一只脚相对 (六)在1—1.5米宽的地面上踢球 (七)手握胸前横杆踢球 (八)手扶墙壁挥腿摆动 (九)走下台阶踢球 (十)看着球上所写数字踢球 控制与调节 (一)用比足球小的球进行练习 (二)用脚内侧击打罐状物 (三)将胶带芯绑在脚内侧下,用胶带芯穿过高尔夫球 (四)提高踢球准确性,瞄准墙上标记踢球 (五)对准旋转的圆环踢球 (六)对准左右晃动的人两腿之间踢球 (七)闭上眼睛对目标物踢球 (八)略为调整支撑脚位置踢球 (九)足球式高尔夫球游戏 控制运球力量 (一)踢身体正前方落下的球 (二)跳绳绑住脚踝关节由后向前摆动 (三)越过障碍物踢球 体会凌空踢球 (一)横握网球拍用力击打网球 (二)踢球腿越过低栏凌空摆动 (三)沙地踢球 (四)往适当距离的筐内踢球 小结:掌握足球的必备能力:决策能力第3章 运球篇 运球基础 运球时随时调整球的运行状态 规范的技术要点 掌握正确的运球姿势 (一)手持装着球的网兜跑动运球 (二)保持适当的运球速度 (三)手持装水的水杯上下台阶 (四)肩扛两端悬挂棒球手套的棍棒运球 (五)两手持球于腰后运球 (六)跨越栏架运球 (七)投接棒球,观察四周 掌握轻微触击球的能力 (一)脚底拖碾网球或其他小的球 (二)用脚趾抓小沙包、夹笔写字 (三)向身后拖滑板 (四)坐在椅子上用脚前后左右拖拉球 (五)两只脚运两个球 掌握空向运球 (一)两人一组前后跑动,后者追着前者的身影跑 (二)跳绳移动步伐 (三)单脚跳躲闪障碍物 (四)追抓腰缠绳子的同伴 (五)模仿橄榄球追抓同伴 掌握控球能力 (一)手扶棒球棒用脚控制球 (二)用圆环套住两人争夺球 (三)沿着地面所画的线运球过人 小结·足球必备能力:突破能力第4章 停球篇 停球基础 缓冲停球 规范的技术要点 正确地掌握停球 (一)手接装水气球 (二)从高处往下跳落地时缓冲 (三)利用木制儿童玩具增加身体缓冲意识 (四)使用金属棒触棒球 (五)用网球拍接停网球 (六)脚背正面接沙包 (七)用脚(手)接左右倒下的棒球棒 (八)坐在椅子上用脚背接球 (九)连续往两侧接停球后再传球 (十)横向移动时调整球 (十一)沙地以及其他较差场地上停球 (十二)支撑脚站立踢球脚前后左右大幅度摆动 (十三)、接停从高墙后抛过来的球 适用所有的球 (一)用网球拍击打近距离反弹的网球 (二)接反弹的橄榄球 (三)接停不同速度的球 (四)听口令停不同颜色的球 (五)在垫子上前滚翻后接停球结束语:感受儿童期足球技术提高的秘诀

<<图解足球创意训练>>

章节摘录

插图：

## <<图解足球创意训练>>

### 编辑推荐

《图解足球创意训练》由江苏科学技术出版社出版。

<<图解足球创意训练>>

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>