

<<少年球星之路>>

图书基本信息

书名：<<少年球星之路>>

13位ISBN编号：9787810948890

10位ISBN编号：781094889X

出版时间：2005-8

出版时间：李敬、景志辉 电子科技大学出版社 (2005-08出版)

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>

<<少年球星之路>>

作者简介

李敬，1967年3月生于成都。  
毕业于英国利物浦大学足球产业专业，获得商业管理硕士学位。  
回国后长期从事于小场地足球和五人制足球的推广和组织工作。

<<少年球星之路>>

书籍目录

第一章 FUTSAL的介绍 FUTSAL的起源 FUTSAL规则的演变 FuTsAL和青少年第二章 教练总原则 有趣的游戏 有趣的训练 球队具体的目标 球员个性的培养 各年龄段的教练特点 开始教练第三章 基本技术 基本技术总论 射门技术 头球技术 带球技术 传球技术 接球技术 守门员技术 带球过人技术 人盯人防守第四章 基本战术 集体进攻的原则 集体防守的原则 定位球的情况 比赛阵型第五章 实战中的战术训练 战术训练的概念 利用定位球,创造比赛优势第六章 中高级战术的探讨 基本技战术的练习重点 防守的练习重点 进攻的练习重点 定位球的练习 图解基本战术第七章 训练计划 建立训练计划 建立课程计划 训练课程的样板 教练中的具体准则 修改比赛规则 重复和变化 使参与最大化 用小的游戏代替传统的训练方式附录一 在运动中学习英语附录二 比赛日保持体力充沛的15点诀窍训练方法索引后记参考书目

## 章节摘录

书摘FUTSAL规则的演变 五人制足球的规则几经修改,直到1989年,才在大多数国家的同意下,由国际足联把所有的五人制足球形式和室内足球形式结合起来,取名为FUTSAL。

人数由原来的六人或七人定为五人,球的重量从1公斤改为390~430克左右,球门由4米×2米定为3米×2米,并在1990年取消了越位的限制,同时也取消了球员不能在禁区内射门的规定。

为了使这项运动全球化,使比赛更精彩,在1994年将手掷边线球改为脚踢,禁区也由原来的4米弧改为6米弧,守门员也允许在禁区外踢球。

FUTSAL和青少年 FuTsal是提高足球技术、敏捷度和速度的绝好教育平台。

它要求有敏捷的反应,快速的思维和精确的传球,给那些想在将来改踢常规足球的球员提供了绝佳训练。

例如,罗纳尔多在童年和青少年时期就有规律的从事FUTSAL的比赛,2003年日韩世界杯赛中,他用脚尖射门成功,帮助巴西战胜了土耳其。

在后来接受国际足联网站采访时,他承认这一本能的即兴表演来源于从小的FUTSAL训练。

2000年1月,在第一届国际足联世界俱乐部锦标赛上,巴西达加码和科林斯俱乐部在决赛中各有十一名球员是从踢FUTSAL开始足球生涯的。

FUTSAL运动在篮球场大小的场地进行,也可以在各种地面状态下进行。

这项运动的最突出特点就是球的弹性较低,能够提高个人近距离控球技术。

由于场地小,球员被迫面临有限的空间和反复的选择和决定。

这项运动是提高球员足球技术的最好方式,既适合儿童也适合成年人。

目前,许多著名足球球星,如罗纳尔多、罗伯特·卡洛斯、德尼尔森,以及过去的球星,如贝利、济科等都是从小从事FUTSAL运动,并认为FUTSAL提高了他们的个人技术和才能。

巴西足球的成功可以归功于他们在青少年培训方面成功地运用了FUTSAL运动。

在这项运动的比赛中,球员接触球的次数大大增加,并且一直都处于做出决定的状态,面临的有限空间也大大小于十一人制足球。

P3-4

## <<少年球星之路>>

### 编辑推荐

本书介绍了一些五人制足球的最基本的技术和战术。

通过阅读和实践，能够让大家基本掌握：个人的传接球技术和射门技术、防守的技术以及组织进攻的技术。

书中通过一系列简单的游戏，还结合了英国和荷兰的一些常用的训练手段，借鉴欧洲在青少年训练方面的成功经验，把理论认识结合到具体的实践当中，更加有效地将五人制足球和青少年训练结合起来。

本书会让更多的中国朋友了解五人制足球的魅力，对于有兴趣的成年人和想从事教练工作的家长，也可以通过本书获得更多的信息。

<<少年球星之路>>

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>