

<<足球射门技术图解>>

图书基本信息

书名：<<足球射门技术图解>>

13位ISBN编号：9787811001273

10位ISBN编号：7811001276

出版时间：2004-6-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：高德宏

页数：169

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>

<<足球射门技术图解>>

内容概要

本书提供了大量的射门训练方法，教练员可以灵活运用每个训练方法来要示球员选择不同的射门技术，或在训练组合中运用不同的方法来加大或减小训练难度，并在训练中提高身体素质，培养良好的精神面貌，正确对待比赛，在巨大压力下保持冷静以及坚定的自信心等，最终提高球员的射门得分能力。

<<足球射门技术图解>>

书籍目录

一 掀起射门风暴 (一) 前锋的位置职责 (二) 射手的七项素质 (三) 五类射手领风骚二 射门基本技术 (一) 射门技术分析 (二) 射地面球 (三) 射空中球 (四) 一对一射门三 头球射门 (一) 头球技术分析 (二) 基本顶射技术 (三) 顶射传中球四 射门实战技巧 (一) 射门区域 (二) 培养良好的射门意识 (三) 射门技巧与规律 (四) 射门基本战术五 射门技术训练 (一) 无对抗练习 (二) 积极对抗练习 (三) 战术配合练习

<<足球射门技术图解>>

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>