第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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