

SHAONIAN ZUQIU XUNLIAN ZHINAN

少年足球训练指南

康信德 编著



金盾出版社

责任编辑：陈俊峰

封面设计：何永妍

少年足球训练指南



SHAONIAN ZUQIU XUNLIAN ZHINAN

ISBN 7-5082-1730-6



9 787508 217307 >



ISBN 7-5082-1730-6

G·593 定价:7.50 元

少年足球训练指南

康信德 编著

查利 插图

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本由全国著名少儿足球教练员康信德老师集 30 年教学经验而编著的少儿足球训练实用技术书籍。本书根据少年儿童生长发育的规律及其生理、心理特点,具体讲授少儿参加足球运动的好处、少儿足球基本技术训练、少儿足球综合训练 100 例以及不同年龄段少儿足球训练提纲等。教学方法以启蒙开导为主,辅之以灵活多变的实际练习和游戏。

本书内容丰富,图文并茂,通俗易懂,集科学性、实用性、趣味性于一体,适合青少年足球爱好者阅读和少儿足球教练员教学及家长辅导训练使用。

图书在版编目(CIP)数据

少年足球训练指南/康信德编著. —北京:金盾出版社, 2002.3

ISBN 7-5082-1730-6

I. 少… II. 康… III. 足球运动-运动训练-青少年读物
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 068273 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京 3209 工厂

黑白印刷:北京万兴印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 彩页:16 字数:96 千字

2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:7.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

一、足球训练

彩图 1 上肢运动



彩图 2 腰部运动



彩图 3 下肢运动





彩图 4 双足内侧拨球



彩图 5 外脚背向外侧推球

彩图 6 外脚背向前推球





彩图 7 双足内侧带球



彩图 8 突然变向



彩图 9 左脚外跨



彩图 10 左脚里拨

彩图 11 松散带球训练



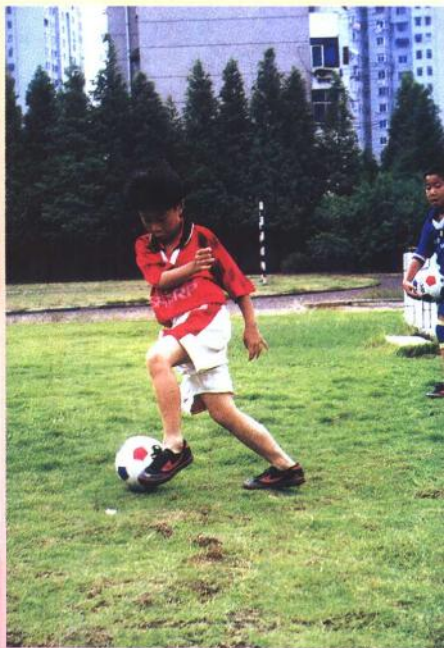
彩图 12 足弓踢球

彩图 13 正脚背踢球





彩图 14 足弓停趟地滚球



彩图 15 左脚内侧停趟球



彩图 16 右脚外侧停趟球

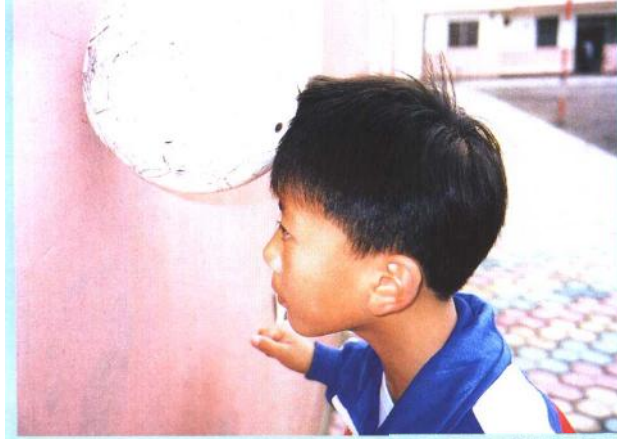
彩图 17 足弓停趟反弹球



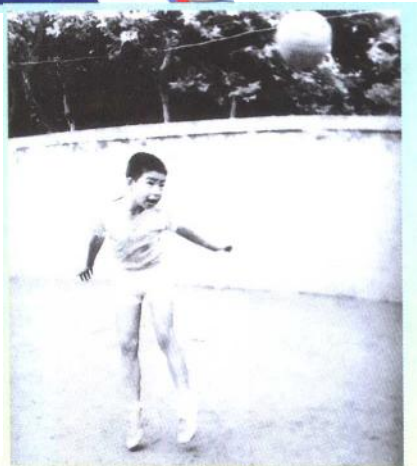
彩图 18 外脚背停趟反弹球

彩图 19 反扣球

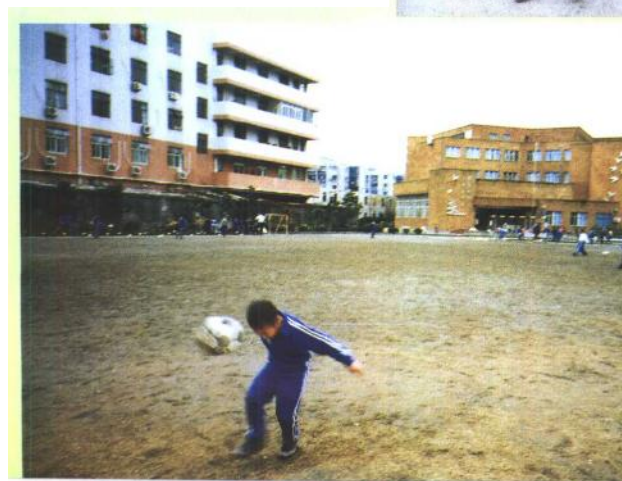




彩图 20 头球接球部位

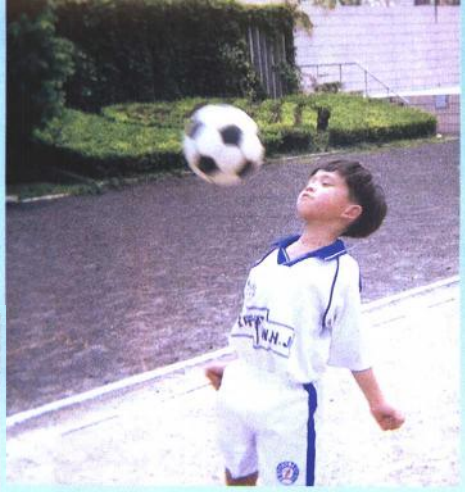


彩图 21 接头球



彩图 22 头压反弹球

彩图 23 挺胸式接球



彩图 24 含胸式接球



彩图 25 掷界外球



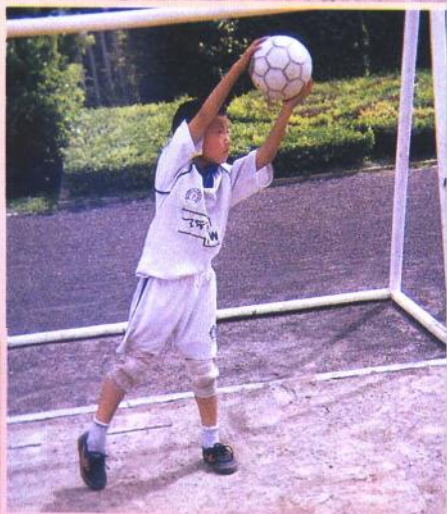
彩图 26 盯人



彩图 27 接上手球手型



彩图 28 接上手右侧球



彩图 29 接上手左侧球

彩图 30 接下手球(触球)





彩图 31 接下手球(护球)



彩图 32 接地
滚球(下腰接球)

彩图 33 接地
滚球(倒地接球)



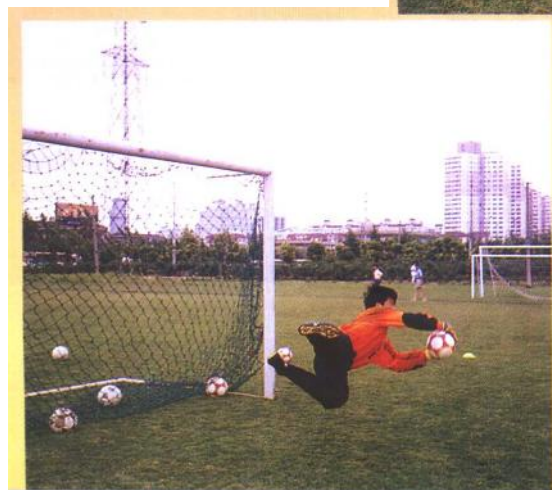
彩图 34 接反弹球



彩图 35 右侧鱼跃扑球



彩图 36 左侧鱼跃扑球





彩图 37 脚背颠球



彩图 38 大腿颠球

二、作者 和他的学生



彩图 39 作者
指导队员颠球

彩图 40 作者
给队员讲解“里拨
外推”动作



彩图 41 作者
给队员讲解示范
“正脚背踢球”



彩图 42 作者
给队员指导“过人”
和狙击动作