

<<经典足球指导教材>>

图书基本信息

书名：<<经典足球指导教材>>

13位ISBN编号：9787564401344

10位ISBN编号：7564401346

出版时间：2009-4

出版单位：北京体育大学出版社

作者：美国国家足球教练员协会

页数：249

译者：李春满

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>

## <<经典足球指导教材>>

### 内容概要

30位美国国家教练员协会资深教练的倾力之作，汇集了全面的足球训练指导知识。本书包括了足球训练的各个方面，涉及到训练的优先权和原则、训练计划制定、训练管理、技术和战术指导、球员和球队发展、职业规划等内容。

## &lt;&lt;经典足球指导教材&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 优先考虑的问题和原则 第一章 分享足球带来的乐趣 B教练 丹尼教练 传奇教练 第二章 带着贵族精神去比赛 体育精神与道德规范的结合 培养和谐的团队关系 做足球运动的宣传大使 做贵族精神的表率 做队员们的人生导师 培养球队传统 第三章 培养下一代的足球运动员 建立明确而实际的目标 创造一个轻松有趣的训练氛围 充分利用教育指导的过程 设计适合年龄特征的训练 资深教练员的作用 第二部分 方案的实施和管理 第四章 组织和策划一个成功的计划 在比赛场内和场外获取胜利 胜利系统 完善的体制 交流的关键 领导者的角色 如何成为一名领导者 取胜的计划保证了胜利 第五章 建立一个成功的俱乐部 创建一个全方位服务的俱乐部 球员的培养 财政预算和公共关系 俱乐部工作人员 第六章 球员培训体系的建立 有效招募 寻找球员 招募新球员信息网络系统 球员培育体系 第七章 市场开发和计划促进 制定计划 制定竞争性的比赛日程 扩充资金预算 建立一个支持你的团队 举行一些别开生面的活动 如何进行球队宣传 球迷——赛场的第12名球员 让社会力量参与 第三部分 学习和比赛的最佳训练方法 第八章 营造良好的训练环境 准备 一致性 心理训练 领导艺术 团队和谐 明确责任 四个核心 竞争的角色 成熟的运动员 第九章 富有创意的训练课 防守 反击 小结 第十章 启发队员创造性思维 创造环境 热身 与比赛相关的训练阶段 比赛阶段 总结 第十一章 高水平的足球体能训练 身体机能要求 体能的组成要素 良好的心肺功能系统 增强肌肉耐力 周期训练 营养 伤病的处理 测试 第四部分 比赛中取得胜利的技战术要领 第十二章 控球技术 早期技术发展 职业球员的技术训练 第十三章 前锋得分战术 防守反击 直接进攻打法 间接进攻打法 配合进攻 射门 第十四章 卓越的守门技术 发展守门技术 守门的原则 技术的重要性 对于比赛的理解 小结 第十五章 封锁对手 防守的原则 防守原则的指导 球队整体防守 小结 第十六章 为锦标赛和季后赛奋斗 赛季计划 赛季初 杯赛 如何打好锦标赛 第五部分 球员与球队的发展和动机 第十七章 有效地管理球员 成功源于决策层 球员管理的手段 球队的规则、规章制度和处罚 球队的领袖 胜利与失败 第十八章 激励球员 当今的执教环境 3E精神：活力、情感、热情 人性化指导 学会与球员交流 激励球员去迎接挑战 合理安排球队的比赛 制定目标 球员责任和能力的培养 激励球员的其他方法 第十九章 建立球队的荣誉和传统 赛季前的准备期：目标的制定 走好通向成功的每一步——赛季中的工作 学生球员的学习生活 球队的环境建设 第二十章 创造团队协作气氛的重要性 主力阵容的选拔过程 球队的组成 三个故事 建立团队精神的12步措施 与队员进行自由的交流 第二十一章 培养球员的自我决策能力 重复训练 战术测验 如何观察和指导球员训练 球员场上观察能力的培养 第二十二章 通过心理技能训练增强运动表现 心理技能训练的重要性 目标设置——通向成功的阶梯 表象训练 学会控制消极情绪 心理技能组合练习 第六部分 教练的成长机遇 第二十三章 职业教练的学习与发展 建立领导力的标准 学习执教 向专业刊物投稿 与助理教练的配合 评价效率 发展与学校体育管理部门之间的关系 和媒体的交流 道德操守 第二十四章 指导下一代教练员 成为指导者 执教理念 家庭和教练工作 最后的想法 第二十五章 展望足球的未来 青少年足球培养的当今趋势 球员发展的阶段 职业比赛 科技 小结

## &lt;&lt;经典足球指导教材&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：成为球队的领袖就必须在精神上成为球队的领袖，对于一支球队，领袖的发现和培养并不是很容易的事情，他的出现是靠教练员细心的发现和耐心的培养。

当我还是克里夫兰队的主教练时，我的球队里有两名特别优秀的球员，他们都有着特别的性格气质，但两个人却有着彼此迥异的特点。

海克特（Heltor Marinaro）可以称得上是联盟历史上最出色的球员之一，他来自于运动世家，他的父亲曾是一名优秀的职业足球运动员和教练，从他父亲那里，他得到了很多关于职业足球运动员所应具备的素质。

他能够正确地处理与媒体和球迷的关系，与队友之间相处融洽，队友们也给了他很高的评价。

在训练中，他总是面带微笑，动作轻松、潇洒，给人一种从不费力充分享受的感觉。

在训练和比赛中他也总能做出正确的判断，队友们也对他给予很大的信任，尊重他的意见。

他在比赛中总是显得星光闪耀，时常有充满灵气的表现，踢进漂亮的进球，似乎在球场上做任何动作对他来说都是那么轻松。

然而就是这么一位优秀的队员虽从来也没有真正成为球队的领袖，因为在他的内心中并没有那些领袖队员所应有的气质，那种内心里对胜利、对团队精神所具备的渴望。

对于海克特来说，成为一名优秀的球员是一件容易的事情，他也已经达到了这一步。

但他却不能将自己对这项运动的热情影响到其他队员，在训练和比赛中他并没有做到带领队友们共同进步的领袖作用。

虽然他获得了联赛的最佳球员和数次球队的最佳得分手等等无数个人荣誉，但他却始终成不了球队的领袖。

在我们球队中还有一名球员，名叫左兰·卡里科（Zoran Karic），他具有高超的球技，在他在球队的八年里，他帮助球队夺取了一个又一个的胜利，同时他也是球队中进球最多的球员之一。

他在球队的作用是其他人无法取代的，他可以算得上是一名完美主义者，他渴望胜利，讨厌失败，对球员们由于漫不经心而发生的失误会感到愤怒。

在球队中具有对球队的控制力，其他球员也对他给予充分的信任，对于他的指挥绝对执行。

在比赛时，如果卡里科发现有球员没有在最好的时机传出好球，其他球员就会在他的脸上发现责备的表情。

他永远无法抑制对胜利的渴望，同时他也影响到整支球队为了胜利这一目标而在场上拼搏。

他就像是一台追求胜利的发动机一样，带领着全队不断前进。

他的队友们都有些敬畏他，但却对他对于全队无私的付出和不可替代的作用充分信服。

由于他对于球队高标准表现的要求使得球队上下同心协力、纪律严明，在比赛中团结得像是一个人在战斗。

同时卡里科最为讨厌在他的球队中出现自私的行为，任何球员在训练或比赛中自私自利，不顾及全队利益的行为都会得到他的训斥，他会想方设法使这种自私现象在球队中得到根除。

在比赛场上，卡里科同样也是裁判员最为头痛的人物，他总是在大喊大叫，不断要求裁判员对对方的犯规行为给予惩罚，这让他们有很大的压力。

卡里科就是这么一个人，他永远都无法抑制着自己内心对于胜利的渴望，他永远要求自己做得最好，同时他也要求队友也能同样努力。

球迷们有时会觉得他相当难以接触，让人生气。

但当他踢进一个又一个美妙的人球时，球迷们又会重新支持他，喜欢他。

## <<经典足球指导教材>>

### 编辑推荐

《经典足球指导教材》是由美国国家足球教练员协会编著的。

<<经典足球指导教材>>

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>