

# 足球运动训练项目宝典（第3版）



[足球运动训练项目宝典（第3版）\\_下载链接1](#)

著者:【美】约瑟夫·A.勒克斯巴切尔

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787115412072

《足球运动训练项目宝典（第3版）》是具有丰富比赛和教学经验的专业教练、教育学博士专门为青少年球员设计编写的足球练习赛，全书通过球场示意图的形式介绍了175个非常具有挑战性、多样性和趣味性的练习赛设置。每个比赛都有明确的目标、人数、

时间、难度等参数设置，方便教练根据球员的身体和水平情况选择合适的训练项目。《足球运动训练项目宝典（第3版）》中的比赛充分重视球员的参与度以及适龄教学，在游戏中激发并保护球员兴趣，在小型比赛中培养球员技术、技巧和球感，在跑动中提高带球、抢断、掩护、传球、射门等基本技术。

作者介绍:

约瑟夫·A. 勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher)

勒克斯巴切尔博士拥有30

多年的足球运动职业经验，并在各个级别的比赛中担任过球员和教练。勒克斯巴切尔博士是健康、健身和竞技体育领域的专家，拥有健康、体育和娱乐教育博士学位，曾作为专业的大学足球运动员在北美足球联盟、美国足球联盟和室内足球大联盟中进行比赛。他从1984年至今一直担任匹兹堡大学男子足球队的教练。他带领过的球队在一级联赛中一共赢得过200多场比赛。

勒克斯巴切尔博士曾经两次被提名为大东联盟年度教练。此外，他还获得了由美国足球协会颁发的教练许可证。勒克斯巴切尔在1995年正式成为Beadling Sports Club名人堂成员，在2002年成为Upper St. Clair High School Athletic名人堂成员，在2005年成为Western Pennsylvania Sports名人堂的成员。在2003年他荣幸地当选为匹兹堡大学的优秀运动员。

勒克斯巴切尔是Shoot to Score Soccer Academy

足球学校的创始人和总教练。该机构为7-18

岁的球员提供训练营、实地教学和锦标赛训练，每年都有数百名年轻的足球运动员到该学校学习。他还同SportVideos.com合作，撰写并推出了《赢得足球比赛》DVD系列。

目录: 训练内容查询表 vi

致谢 x

前言 xi

空间概念和动作训练.....1

带球训练.....33

传接球训练.....77

头球训练.....149

射门训练.....171

比赛进展.....221

在实践中运用训练内容.....237

· · · · · (收起)

[足球运动训练项目宝典（第3版）](#) [下载链接1](#)

标签

足球

## 评论

教学内容特别有料，印刷质量也很棒，从带球开始学起，直至团队攻防和阵型演练，由浅入深地教授足球的技战术技巧，训练内容几乎囊括了足球运动的精髓，非常超值。

真心不错，书非常棒，超出了我之前的预期。书中教授的各种训练项目非常有针对性，无论是个人技术还是战法演练，都讲得非常棒，强烈推荐

教学内容特别有料，印刷质量也很棒，从带球开始学起，直至团队攻防和阵型演练，由浅入深地教授足球的技战术技巧，训练内容几乎囊括了足球运动的精髓，非常超值。

用过这书之前的版本，感觉和效果都相当不错，现在最新版出来了，又增加了不少新的训练项目，仍然保持了其经典的风格，赞

买过这书的第2版，用起来感觉相当不错，很经典，现在最新版出来了，又增加了不少新的训练项目，当然也得继续支持

一贯经典的系列，买过这书的第2版，用起来感觉相当不错，现在最新版出来了，又增加了不少新的训练项目，当然也得继续支持。

训练内容几乎囊括了足球运动的精髓，非常超值。教学内容也特别有料，从带球开始学起，直至团队攻防和阵型演练，由浅入深地教授足球的技战术技巧。印刷质量也棒

非常好的一本足球训练教程，内容挺全，针对个人技术的练习项目和针对团队配合的练习项目都很多，够我练习很久啦

[足球运动训练项目宝典（第3版）](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[足球运动训练项目宝典（第3版）](#) [下载链接1](#)