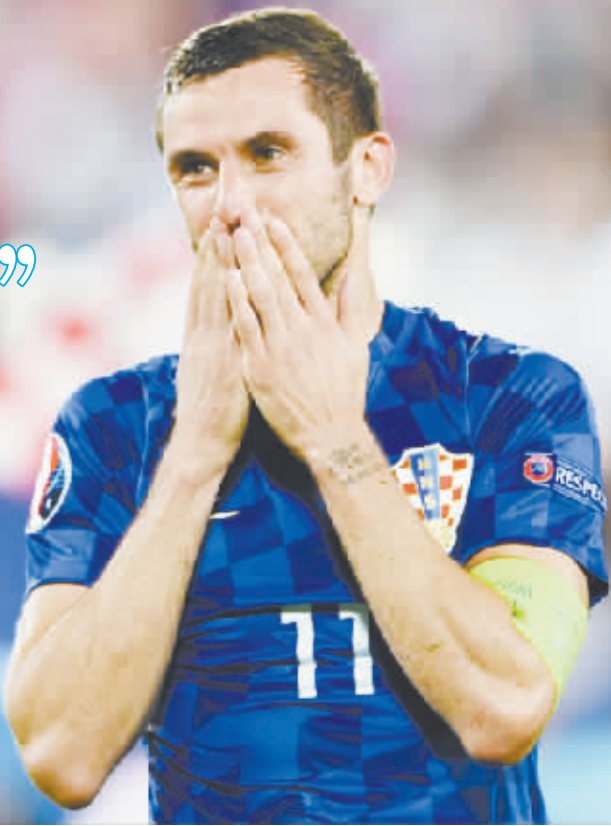


欧锦赛

克罗地亚逆袭 西班牙“斗牛士”

据新华社电 法国欧洲足球锦标赛当地时间 6 月 21 日上演一场质量很高的技术流对话,结果克罗地亚队在先失一球的情况下强势逆转以 2:1 击败卫冕冠军西班牙队爆冷,前锋卡利尼奇的“蝎子摆尾”世界波和佩里西奇的小角度抽射让“棋盘军团”力压“斗牛士”取得 D 组头名,西班牙队也被迫将在淘汰赛碰上 E 组第一的意大利队。

克罗地亚队最终以两胜一平积 7 分的佳绩获得 D 组第一,西班牙队以一分之差排在第二名,这样西班牙队被迫将与此前已锁定 E 组第一的意大利队在八分之一决赛相遇,重演上届欧锦赛的决赛之战。



克罗地亚队球员斯尔纳在比赛后向球迷致意



美洲杯：球迷冲进赛场索要梅西签名

当地时间 6 月 21 日,冲入场内的球迷(中)被工作人员带离。当日,在 2016 年美洲杯足球赛半决赛中,阿根廷队以 4:0 战胜美国队。一名球迷在下半场开始时突然冲进场内,向梅西索要签名并拥抱,后被工作人员带出场外。

新华社记者 鲍丹丹 摄

“公益体彩 快乐操场”有奖征文活动开始啦

“公益体彩 快乐操场”是中国体育彩票推出的,面向贫困边远地区的中小学捐赠体育器材和体育设施的主题公益活动。2013 年开始,“公益体彩 快乐操场”在我省开展,截止目前,全省 17 个地市的 67 所乡村中小学得到了“公益体彩 快乐操场”公益项目的捐赠。为了将我省近几年来“公益体彩 快乐操场”活动更为生动的展现,本报与河南省体彩中心联合举办 我与“公益体彩 快乐操场”主题有奖征文活动。

据悉,此次征文活动从 6 月 17 日开始至 7 月 20 日结束,凡与我省“公益体彩 快乐操场”相关的文字都在我们的征集之列,无论您是“公益体彩 快乐操场”的受赠者,还是“公益体彩 快乐操场”的见证者,亦或是组织者、间接受益者、围观者,我们都期待您用手中的文字记录、讲述“我与‘公益体彩 快乐操场’”的故事。我们将乐意成为您的读者和倾听者,并将动人的故事分享给大家。

征文要求:

1. 文章字数要求在 800~1000 字,体裁不限(诗歌除外)。

2. 内容须以我与“公益体彩 快乐操场”为主题。

3. 活动仅限于撰写河南省内与“公益体彩 快乐操场”相关的文字。

设奖及奖金:

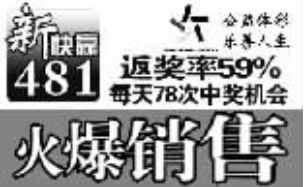
一等奖 1 名:奖金 3000 元。
二等奖 5 名:奖金 2000 元。
三等奖 10 名:奖金 1000 元。
优秀奖 20 名:价值 200 元奖品一份。
另设学校优秀组织奖 3 名:奖品为价值 3000 元体育器材;及特别奖等。

投稿方式:

1. 发送邮件至邮箱:dahecaipiao@163.com 或 279590428@qq.com, 邮件标题注明:“我与公益体彩快乐操场”有奖征文。
2. 通过邮局寄送到:郑州市金水区农业路中段 28 号河南日报报业大厦六楼大河报社大河报彩票工作室,邮编:450000。

特别提醒:

稿件请注明:作者姓名、身份证号码、联系方式。
(娜娜)



周口丰厚足球俱乐部

青少年足球摇篮

招募热线: 8517788 13393939393

追求细节
首先是技术练习的细节
作为有可能成为职业俱乐部的竞技后备足球人才的青少年足球运动员,在技术练习时要时时刻刻注意每个技术动作的细节水平的提高。不要如普通球迷那样,了解掌握个大概就很高兴了。技术练习一定要精雕细刻,如踢球,从助跑的方式、距离、方向、速度变化等方面认真加以细化提高动作质量;在支撑脚站位方面更要特别强调落地方式、特别注意保持脚尖与球的前缘的平行位置关系、脚尖与出球目标的关系(一般都要让脚尖指向出球

我国青少年足球技术训练注意事项

目标),支撑脚内侧缘与球的外侧缘之间的距离要始终保持在合理位置上(一般严格控制在不小于 10 公分,不大于 20 公分的范围内。超过这个范围也能踢球,但动作质量就会有所下降或者动作有所变形,从而影响动作质量的实战对抗性。)在摆动腿方面,一是要特别注意小腿后摆要充分,尽量使小腿充分折叠(脚后跟碰到自己的臀部最好);二

是在前摆发力时要有爆发式的向前加速摆动的特点;三是严格控制住摆动腿的方向要直对出球目标(踢球腿的膝关节要指向踢球目标);四是要特别注意保持踢球脚的脚尖在支撑脚脚弓至脚尖这一距离内贴着地面平行向前摆动(这一段距离也是脚与球相接触的距离);五是特别防止只靠大腿摆动踢球的坏习惯;在脚触球过程中,要注意第一是

保持脚形固定,正确;脚背正面踢球时,踢球脚的踝关节要正直下压绷紧固定,脚尖绷紧,脚背内侧踢球时,踝关节要紧张固定,脚尖稍向下向外展,大脚趾一侧要低于小脚趾一侧;第二是触球部位要正确,一般应当在球的正中后部、正中后下部、或内外侧后下部(脚背外侧或脚背内侧踢“香蕉球”时),要以踢球脚的正确部位触球。踢球后的随前动作

要自然、协调、及时跟进。
踢球动作效果的要求要细化。如长传球练习时,一步助跑,踢出球在 30 米之内,落点在接球同伴处不得超过 50 公分,也就是不到一步的距离。否则就没有达到要求。其他的还可以通过传球速度的提高,如一分钟之内必须完成 30 次以上的长传球,且准确性不能低于上述的要求。
态度决定一切、细节决定成败!虽有认真的态度但没有严格的技术细节要求的训练是浪费时间!
(未完待续)
周口丰厚足球俱乐部