

足球运动 训练项目宝典

(第3版) 【美】约瑟夫·A. 勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher) 著 陈柳 译

健康、体育、教育学博士
匹兹堡大学男子足球队教练
率队在一级联赛中获胜 200 余场

约瑟夫·A. 勒克斯巴切尔
专业力作

游戏是最好的老师!

175 个磨练技术、优化训练和谙习战术的练习赛设置

· 目标 · 人数 · 时间 · 难度 · 环境 · 评价体系 · 训练技巧 · 过程监控

高效组织训练课程、合理设计练习赛

初、中、高 3 级进阶, 适龄发展技术、战术和体能

美国青少年
足球协会
执教总监
山姆·斯诺
诚意推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球运动 训练项目宝典

(第3版)

[美] 约瑟夫·A. 勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher) 著
陈 柳 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

足球运动训练项目宝典 : 第3版 / (美) 勒克斯巴切
尔(Luxbacher, J. A.) 著; 陈柳 译. — 北京: 人民
邮电出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-41207-2

I. ①足… II. ①勒… ②陈… III. ①青少年—足球
运动—运动训练 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第300113号

版权声明

Copyright © 2010, 2003, 1995 by Joseph A. Luxbacher

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

内 容 提 要

本书由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, 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。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。

书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。

-
- ◆ 著 [美] 约瑟夫·A. 勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher)
译 陈 柳
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市海波印务有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 14 2016年1月第1版
字数: 242千字 2016年1月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-4396 号
-

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

谨将此书献给我的爸爸弗兰西斯（Francis）和妈妈玛丽·安·勒克斯巴切尔（Mary Ann Luxbacher）。他们是世上最好的父母，总是鼓励我追求自己的爱好。他们总是一直陪伴在我身边。还有我的孩子伊莱扎（Eliza）和崔维斯（Travis），希望他们也可以一直追求自己的喜好，然后如同我一样尽可能地享受和体会所选择的职业所带来的兴奋感。

训练项目查询表

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第 2 章 热身赛和健身赛										
1	铁链囚徒		任意							7
2	猎犬和野兔		(4s)							8
3	传球和跟球		5			✓				9
4	医生, 医生		15+	✓						10
5	旗帜标记		任意	✓						11
6	运球接力		(4s ~ 6s)	✓						12
7	成对标签		任意							13
8	运球的挑战		任意	✓		✓				14
9	无标记运球		任意	✓						15
10	鲨鱼攻击		任意	✓						16
11	球队标记		12 ~ 16	✓						17
12	投掷目标		12 ~ 20							18
13	肉豆蔻竞争		任意	✓		✓				19
14	弹珠权		5 ~ 8			✓				20
15	巨蟹怪的进攻		11 ~ 20	✓						21
16	鲨鱼和小鱼		任意	✓						22
17	加入狩猎		12 ~ 20	✓		✓				23
18	手球赛		12 ~ 20							24
19	接管比赛		任意	✓						25
20	将球穿过移动的球门		任意	✓		✓				26
21	目标训练		6			✓				27
22	跑垒		16 ~ 20	✓						28
23	追逐小狼		任意	✓		✓				29
24	射中瓮中之鳖		任意	✓		✓				30

* 括号内的数字表示球员被分成的组。

初级

中级

高级

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第3章 运球、掩护球和抢断比赛										
25	掩护运球者	初级	任意	✓						33
26	运球以保留控球权	初级	任意	✓						34
27	释放猎犬	初级	任意	✓						35
28	磁铁	初级	任意	✓						36
29	红灯、黄灯和绿灯	初级	任意	✓						37
30	开始、停止和转身	初级	任意	✓						38
31	运球进入开放球门	初级	8 ~ 16	✓						39
32	变速	初级	任意	✓						40
33	保护球	中级	任意	✓	✓					41
34	减轻压力	中级	任意	4						42
35	足球弹珠	中级	(3s)	✓		✓				43
36	首个到达锥桶	中级	任意	✓						44
37	加速运球比赛	中级	任意	✓						45
38	障碍运球接力	中级	(3s ~ 5s)	✓						46
39	狼和羊	中级	任意	✓						47
40	拦截所有球	中级	任意	✓	✓					48
41	球太少	中级	20 ~ 24	✓	✓					49
42	淘汰赛	中级	10 ~ 20	✓	✓					50
43	第一个到达底线	中级	10 ~ 20	✓	✓					51
44	“抢银行”	中级	任意	✓	✓					52
45	越狱	中级	任意	✓	✓					53
46	操控路线	高级	任意	✓	✓					54

初级

中级

高级

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第4章 传接球比赛										
47	传球穿过通道	●	任意	✓		✓				57
48	看图连点	●	(5s ~ 8s)	✓		✓				58
49	绕正方形周围	●●	12 ~ 16			✓				59
50	找到开放式球员	●●	(4s)			✓				60
51	传球节奏	●●	(4s ~ 5s)			✓				61
52	颠球、旋转和再来一次	●●	(4s)			✓				62
53	弧线球	●●	10			✓				63
54	分组颠球	●●	(3s)			✓				64
55	抛球、缓冲和接球	●●	10 ~ 14			✓				65
56	躲球游戏	●●	12 ~ 20	✓		✓				66
57	找到开放空间	●●	(4s)			✓				67
58	猎捕狐狸	●●	任意	✓		✓				68
59	外围传球	●●	9 或 12			✓				69
60	移动的目标	●●●	12 ~ 20	✓		✓				70
61	4v4v4	●●●	12			✓				71
62	大团队控球	●●●	15 ~ 21			✓				72
63	8v8 (+2) 穿过中线	●●●	18			✓				73
64	向球门区传球	●●●	8 ~ 12	✓	✓	✓				74
65	向多个球门射门	●●●	10 ~ 14	✓	✓	✓				75
66	6v3 首尾相连	●●●	20	✓	✓	✓	✓		✓	76
67	凌空抽射	●●●	10 ~ 20			✓		✓		77
68	5 (+5) v5 (+5)	●●●	20 ~ 24		✓	✓				78
第5章 射门和得分比赛										
69	迷宫运球并射门得分	●	4 ~ 6	✓			✓		✓	81
70	运球射门	●	8 ~ 10	✓			✓		✓	82
71	金靴奖	●	3	✓			✓		✓	83
72	世界杯进球狂潮	●●	9 ~ 13	✓	✓	✓	✓		✓	84
73	压力下完成射门	●●	(4s)				✓		✓	85

● 初级

●● 中级

●●● 高级

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第5章 射门和得分比赛 (续)										
74	发球和射门	👤👤	7				✓			86
75	3 (+1) v3 (+1) 远距离射门	👤👤	10	✓	✓	✓	✓			87
76	向中间球门射门	👤👤	7 ~ 11	✓	✓	✓	✓			88
77	交叉射门	👤👤	6			✓	✓			89
78	突破射门	👤👤	任意	✓			✓			90
79	抛球和凌空抽射	👤👤	3				✓			91
80	空网	👤👤	10 ~ 14				✓			92
81	禁区中 3v1	👤👤	6			✓	✓			93
82	以定位球射门	👤👤	8				✓			94
83	球门对球门射门	👤👤	14	✓		✓	✓			95
84	2v2 射门	👤👤👤	11	✓	✓	✓	✓			96
85	远射	👤👤👤	12	✓	✓	✓	✓			97
86	射门得分	👤👤👤	4	✓	✓		✓			98
87	计算射门次数	👤👤👤	12	✓	✓	✓	✓			99
88	抽射	👤👤👤	8 ~ 12				✓			100
89	3v2 到 2v1 射门转变	👤👤👤	14	✓	✓	✓	✓			101
90	人数劣势下的进攻	👤👤👤	8	✓	✓	✓	✓			102
第6章 头球比赛										
91	抛球并头球射门	👤	(3s)					✓		105
92	杰克跳跳箱	👤👤	(3s)					✓		106
93	球门对球门顶球	👤👤	任意					✓		107
94	从前到后的头球比赛	👤👤	(4s ~ 6s)					✓		108
95	分组抛接头球	👤👤	(4s)					✓		109
96	弧线球射门	👤👤	9			✓		✓		110
97	防御性头球	👤👤	(3s)					✓		111
98	团队头球比赛	👤👤	任意					✓		112
99	鱼跃头球	👤👤👤	9 ~ 13					✓	✓	113

👤 初级

👤👤 中级

👤👤👤 高级

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第6章 头球比赛 (续)										
100	1v1 头球射门	🏠	6			✓		✓		114
101	在罚球区进行 3v2 (+ 发球员) 比赛	🏠	8			✓		✓	✓	115
102	在多个球门前进行鱼跃顶球	🏠	10 ~ 12					✓		116
103	抛球、接球和头球射门	🏠	12 ~ 16					✓		117
104	5v2 到只可以头球射门的 5v2	🏠	10			✓		✓		118
第7章 个人和小组战术比赛										
105	1v1 争夺共同的球门	🏠	任意	✓	✓					121
106	防守底线 (1v1)	🏠	任意	✓	✓					122
107	1v1 争夺小型球门	🏠	4	✓	✓					123
108	同时进行 1v1 (+ 支援) 对抗	🏠	8	✓	✓					124
109	进攻防守最少的球门	🏠	6 ~ 8	✓	✓	✓				125
110	1v2 进攻	🏠	7	✓	✓					126
111	减少进球区人数	🏠	5	✓	✓		✓		✓	127
112	踢墙传球 (2v1)	🏠	(3s)	✓	✓	✓				128
113	2v1 进攻底线	🏠	3	✓	✓	✓				129
114	2v1 (+1) 转换	🏠	4	✓	✓	✓	✓			130
115	三角形支援 (3v1)	🏠	(4s)	✓	✓	✓				131
116	防守的最后一名球员	🏠	5	✓	✓	✓				132
117	支援 2v2	🏠	8	✓	✓	✓				133
118	2v2 (+ 目标)	🏠	6	✓	✓	✓				134
119	3v2 (+1) 转换	🏠	6	✓	✓	✓	✓			135
120	分解防守	🏠	6	✓	✓	✓				136
121	控制渗透	🏠	8	✓	✓	✓				137
122	阻止渗透	🏠	6	✓	✓	✓				138
123	4v2 (+2) 进攻 4 个球门	🏠	8	✓	✓	✓	✓		✓	139

🏠 初级

🏠🏠 中级

🏠🏠🏠 高级

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第7章 个人和小组战术比赛(续)										
124	3v3 (+1) 争夺控球权	●●	7	✓	✓	✓				140
125	快速反攻	●●	8	✓	✓	✓	✓			141
126	双边球门	●●●	10	✓	✓	✓	✓			142
127	射门以便留下来	●●●●	10	✓	✓	✓	✓		✓	143
128	3个区域	●●●●	12	✓	✓	✓	✓		✓	144
129	区域防守	●●●●	8	✓	✓	✓	✓			145
130	侧翼进攻	●●●●	12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	146
131	6个球门之间的5v5 (+2) 对抗	●●●●	12	✓	✓	✓				147
第8章 大组和团队战术比赛										
132	6v4 (+4) 争夺控球权	●●	14	✓	✓	✓				151
133	团队进攻和防守(7v5)	●●	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	152
134	运球到底线射门	●●●●	12 ~ 16	✓	✓	✓				153
135	战术运球	●●●●	12 ~ 16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	154
136	4个球门的比赛	●●●●	22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	155
137	防守反攻	●●●●	19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	156
138	6v6 (+6) 进攻球门	●●●●	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	157
139	按照数字进攻	●●●●	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	158
140	拉伸场地	●●●●	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	159
141	10v5 (+5)	●●●●	20	✓	✓	✓		✓	✓	160
142	4v4 过渡到球门区	●●●●	16	✓	✓	✓				161
143	10v5 突围	●●●●	15	✓	✓	✓				162
144	4v6 转换为6v4	●●●●	22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	163
145	6个小型球门的9v9 对抗	●●●●	18	✓	✓	✓	✓	✓		164
146	4 (+4) v4 (+4) 进攻完整的球门	●●●●	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	165
147	发远球	●●●●	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	166
148	射击目标	●●●●	20	✓	✓	✓	✓	✓		167
149	保持领先	●●●●	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	168

● 初级

●● 中级

●●● 高级

训练编号	训练名称	难度等级	参赛球员人数*	运球与护球	拦截抢球	传球与接球	射门	头球	守门员	页码
第 8 章 大组和团队战术比赛 (续)										
150	6v4 射门技巧	●●●●	22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	169
151	远距离射门进球	●●●●	16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	170
152	三边球门	●●●●	20	✓	✓	✓	✓			171
153	压缩场地	●●●●	18	✓	✓	✓	✓			172
154	施压进攻	●●●●	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	173
第 9 章 守门员比赛										
155	抛球和接球	●	任意						✓	177
156	挽救跳跃的球	●●	任意						✓	178
157	抓住撞击的球	●●	任意						✓	179
158	操作低飞球	●●	10	✓			✓		✓	180
159	滚球和救球	●●	2				✓		✓	181
160	反应救球	●●	4				✓		✓	182
161	迅猛地射门和救球	●●	6				✓		✓	183
162	按照角度踢球	●●	6	✓			✓		✓	184
163	以投掷方式发球	●●	6			✓			✓	185
164	发球路线	●●	4						✓	186
165	控制球门区	●●●●	16	✓		✓	✓	✓	✓	187
166	守门员的战争	●●●●	任意				✓		✓	188
167	跳起救球 (5v2 + 2v5)	●●●●	16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	189
168	防守双边球门	●●●●	10	✓	✓	✓	✓		✓	190
169	高球重复训练	●●●●	7			✓		✓	✓	191
170	空中的战争	●●●●	18			✓	✓	✓	✓	192
171	突发性救球	●●●●	任意	✓			✓		✓	193
172	只可以突破性射门	●●●●	7	✓	✓	✓	✓		✓	194
173	射手 vs 守门员	●●●●	12 ~ 16	✓			✓		✓	195
174	四边球门	●●●●	10	✓	✓	✓	✓		✓	196
175	组织后防线	●●●●	14	✓	✓	✓	✓		✓	197

● 初级

●● 中级

●●● 高级

序言

本书是青少年教练和父母“必备”的书籍。为青少年球员创造一个有利于学习和充满乐趣的环境，对于培养他们的技战术以及成功参加比赛至关重要。乔·勒克斯巴切尔教练将演示如何营造这种环境。

本书的组织结构非常浅显易懂。乔·勒克斯巴切尔教练为设计有效的练习课程提供了重要的信息，同时还根据有利于青少年球员体能、技术和战术培养的原理而列举了一些适龄游戏类活动。本书附带的插图和照片对比赛进行了清晰的描述，有助于读者选择最能让球员受益的活动。

本书强调了如何使用游戏方法培训青少年足球运动员。足球是一项自由奔放的比赛，它没有一致的休息时间（没有超时）；它要求球员在很短的时间中做出很多决定——同时要保证他们一直在跑动。因此，球员掌握比赛的最佳方式就是全身心地投入到反复的比赛活动中。换言之，青少年球员更擅长在踢足球的过程中更好地踢球。

多用严格组织的训练会让球员按顺序完成设定的动作，从而延缓球员培养的速度。这样就会变得非常无趣！

作为美国青年足球国家执教教育主管，我完全支持和赞同利用游戏的方式进行培训。作为目前马萨诸塞州青年足球培训和评估主管，我在日常训练的基础上实施了诸如游戏类的训练课程。我向执教青年足球或者孩子是足球运动员的所有人推荐这本书。

衷心祝贺乔·勒克斯巴切尔教练在执教辅导方面创造的伟大成果。

汤姆·古德曼（Tom Goodman, M.Ed.）

马萨诸塞州青年足球培训和评估主管

美国青年足球国家执教教育主管

前言

足球！这是一项在竞技体育领域中无可比拟且可以激发人们巨大的激情和情感的比賽。作为国际知名的运动项目，足球为不同背景和文化的人们提供了一种共同的语言，创造了超越政治、道德、宗教和经济屏障的纽带。作为亚洲、非洲、欧洲和南美洲等许多国家的国球，超过万亿的男人、女人和孩子每天都在踢球。超过 150 000 000 注册球员，其中包括超过 100 000 000 女球员每天都在进行正规的训练。而更多不计其数的人们在沙地上、操场上、小城镇和大城市的街道上等非正规的场地上踢球。这些令人印象深刻的参与者人数，相对于全球在电视机前观看体育节目的狂热球迷人数则相形见绌。2006 年，在长达一个月（64 场比赛）的足球世界杯比赛中，每场比赛的平均收视人数达到 93 000 000。而在意大利和法国之间进行的决赛中，收视人数达到了平均收视人数的 3 倍以上。为了说明足球的震撼度，大约 97 500 000 观众观看了在大多数情况下被认为是美国最重要的比赛——2008 年超级碗比赛。

足球之所以能够让人们产生广泛的共鸣，并不仅仅因为它是一项很容易参与的比赛。事实上，足球可能比其他体育运动对球员的要求更多。比赛场地比其他的体育运动（除了马术）都要大（马术是一项由马完成大部分任务的活动）。球员必须在限定的空间、有限的时间、体能疲劳和面对抢球的对手等比赛压力之下完成各种不同的足球技术。在标准的 90 分钟比赛中不会出现正规的休息时间，而且更换替补人员的次数是有限的。掌握技术和策略知识是成功表现的基本要素。比赛中会不断地测试球员的决策制定技巧，因为他们必须对比赛中变化的情形快速做出反应。除了守门员，足球场地上没有任何专门担任某个任务的球员。每名球员都必须能够胜任防守和进攻的角色。虽然对足球运动员的体型或身形没有特定的要求，但是所有球员都必须具备高水平的身体素质和运动素质。球员必须可以在整场比赛中跑动数千米，而且大多数时候都必须以类似冲刺的速度跑动。球员所面临的身心挑战是复杂且严峻的。个人和团队的表现最终根据每名球员在面对挑战时所展现的能力而定。

足球曾经被北美认为是“外来”的体育运动，但是在今天美国的团队运动中，参加足球运动的人数仅次于篮球参与者。在国际上，加入青少年比赛的参与者在持续不断地增加，其中 6 到 18 岁的男孩和女孩参加足球运动的人数都在逐年上升。随着所有年龄层阶段的球员人数不断扩大，对于足球教练的需求也相应地提高了。

虽然有些教练成长于比赛中，但是大多数教练没有经验或者不具备体育运动经验，甚至没有参赛经验的志愿者也在执教青少年球员。结果是，对于比赛不熟悉的教练在尝试为他们的球队提供良好的训练环境时，就必须面对看起来铺天盖地的挑战。事实上，即使在他们还比较小的时候只是少量地或者很少接触体育运动，但是今天的大多数青少年球员也是非常出色的。通过自我学习、参加临床医疗、加入执教课程、阅读书籍以及观看高水平的足球比赛，他们都已经成为了优秀的教师。本书可帮助他们理解身体方面的各种知识。

初学者和老练的教练都以类似的方法不断地进行探索，并在他们的训练课程中使用富有创造性的训练方法。本书为教练们提供的各种训练项目可培养球员的技术、战术和体能的发展。所有的训练将给球员们带来挑战，同时让他们保持积极性、兴趣和参与性。训练项目具备挑战性和趣味性，而且可以轻松地适用于多个范围的年龄层和能力水平的球员。如果各个年龄层的球员对正在做的事情感到兴奋且富有热情，那么他们会对比赛更喜爱——简言之，他们非常享受这个过程体验。这里所描述的训练项目营造了这样一种积极的训练气氛。这并不意味着标准的训练在球队的实践方案中毫无地位。最佳的学习氛围应该在典型的足球训练和本书中所提供的训练项目之间取得平衡。

作为教练，绝不能低估“游戏是最好的老师”这句格言中所包含的朴实智慧。在足球源远流长的历史上出现的大部分伟大球员都是通过训练日活动的练习（也就是在他们青少年时期所谓的街头足球），为他们杰出才能的培养提供了坚实的基础。他们最后发展成为最好的足球运动员。足球并不是一项在高度结构化并且以教练为主导的常规训练中进行数年训练的运动，相反，足球是一项面向球员的训练项目，因此参与者和训练项目本身才是主导因素。最后，训练必须是由教练指导而不是由教练主导。可以通过为球员提供面向比赛的训练，让球员们不断地挑战自己，从而发挥积极主动性和决策制定能力，最后鼓励球员们担负起获得比赛胜利的责任。本书中的训练项目将有利于营造这样的训练气氛，同时还为球员和教练提供了类似的愉快且难忘的经历。

致谢

做好一个成功的足球团队所要求的团队工作，可以比喻为齐心协力撰写和出版一本高质量的书籍，单凭一己之力是完成不了的。因此，我对为本项目提供帮助的所有人表示深深的谢意。虽然无法在此一一列举每个人的名字，但是我仍想对以下提到的人员表达本人最真诚的感激之情。

感谢 Human Kinetics 的员工，特别是卡拉·扎克（Carla Zych）。他为本书的撰写提供了宝贵的见解和建议，同时还完成了本书的初稿。

感谢策划编辑汤姆·海涅（Tom Heine）对本书概念设计的斟酌和撰写过程的启动工作。

感谢足球学院射门训练教练组所分享的理念和想法。

特别感谢青少年足球运动员自愿花费他们的时间并付出努力，为本书中的大量照片担任模特：亚历山德拉·戴维森（Alexandra Davidson）、加布里埃尔（Gabriella）和罗纳尔多·德尔杜卡（Ronaldo Del Duca）、丹尼·费里斯（Danny Ferris）、乔尼·法莱斯（Jonny Geisler）、杰夫·霍华德（Jeff Howard）、伊莱扎（Eliza）、特拉维斯（Travis Luxbacher）、伊桑·马什（Ethan Marsh）、梅雷迪斯（Meredith）、伊丽莎白·麦克多诺（Elizabeth McDonough）和乔纳森·派尔斯（Jonathan Pyles）。我衷心地希望他们能够继续享受比赛。

我还要由衷地感谢汤姆·古德曼（Tom Goodman）。他是执教联盟的重要成员。感谢他乐意为本书撰写序言。最后但同样重要的是，我还想感谢我人生中的挚爱，漂亮的妻子盖尔（Gail）。谢谢她对我的兴趣和项目一直以来的支持与鼓励。

简介：设计适合球员的训练

足球教练的基本责任是设计能够让球员实现更高表现水平的训练。这个练习不仅可以激励球员更努力地进行训练，不断提高比赛能力，而且在每天训练结束时球员还希望能够进行更多的训练。各个年龄段和不同能力水平的球员在学习比赛的过程中都是兴奋、热情且主动的。大多数人对于冗长的讲座、站成一排或者无聊的说教都无法做出很好的反馈。青少年足球运动员特别受益于充满挑战和乐趣的训练；由活动主导的练习；可以不断跑动、触球和射门进球的比赛。本书将协助教练实现这个目标。

本书包含 175 个类似于游戏的活动，利用这些活动可以营造出丰富且不同的训练环境。每一章所描述的训练比赛的重点在于掌握成为更全面的足球运动员所需的技战术。球员会面对可控且充满竞争的情形。这种情形让每名参与的球员都有机会获胜。这些游戏对于初学和中级球员特别有用，同时也可以轻松地用于接受过传统训练的年长且经验较丰富的球员。

本书共分 9 章，每章都是一个专题。第 1 章阐述了使用本书所介绍的材料来组织训练课程的最佳方法。第 2 章描述了可以让球员做好身心准备，从而面对训练和对抗的各种比赛。第 3 章到第 9 章主要介绍了可解决专业技术或战术概念问题的比赛内容（例如运球和掩护、传接球）。虽然对比赛按照各项内容的重点进行了分类，但实际上主要强调了两个或者更多的体育运动基本要素。例如，在第 7 章中，所有个人和小组比赛要求在球员跑动穿过比赛场地并且有时还要面对对手的情况下，球员在运球、传球或接球时要预演各种战术概念。这样，球员就可以提高身体状况，并且在相同的训练中取得战术优势。在可能的情况下，可以将每章所包含的比赛以逐步增加复杂度的方式稍作组织。这种顺序有助于为球员选择最合适的比赛。让初学球员先接触最基本的比赛，这样他们就不会感到不知所措，同时还可以取得某种程度的成功。球员变得越来越自信且能力越来越高时，就可以向更高难度身心挑战的方面发展。经验比较丰富的球员可以从比赛中获得更多的收益，因为这些比赛要求他们在即将面对的比赛条件下、在包含限定空间和时间、体力疲劳和对手挑战之类的比赛压力中获得出色的表现。

每场训练项目可以根据难度级别分成初级、中级或高级。初学者的训练项目主要是技术（技能）培养。这些训练具备竞争性和趣味性，可以让球员在类似于比赛的压力下、在限定的空间和时间中、通过重复的专业技术、结合球员的动作

并在带球或者不带球的情况下进行训练。中级训练项目同样要求球员在类似比赛的条件下完成技术动作，但是其中结合了个人和团队的战术打法。这些训练项目的特点是更为强调重复和活动的速度。在这些训练的某些方面还引入了挑战对手的压力，但程度有限。高级训练项目主要关注团体和球队级别的战术培养。球员必须已经具备所有基本的足球技术，以便从这些训练中获得最大的收益。因此，这些训练都不适用于初学者，甚至不适用于中级水平的球员。这个分类中的训练项目一半都是在比赛条件下进行的，这样球员就可以接触到他们在对抗性比赛中要面对的实际压力。这些压力包括对体能的要求增加了；减少了可以执行技术和制定决策的时间和空间；坚决要与争夺控球权的对手挑战。记住，训练项目的分类有时候是主观的；大多数训练项目都是相当多样化且做了微小调整的，因此往往适用于参赛球员的年龄段和能力水平。例如，按照下面的方式，可以让适用于球员的初级训练项目变得更具挑战性。

- 向球员施加限制。例如，要求只可以一次或者两次触球或者指定特定的传球类型。
- 控制比赛区域的大小（缩小区域可增加难度，这样球员就必须在较少的时间和空间中完成相同的技术）。
- 要求更多的跑动和球员动作，从而增加比赛的体能要求。
- 在相同的训练中合并技术和战术两个方面。例如，要求球员在决定何时以及何地传球的情况下选择几个最佳的选项。
- 添加终极挑战——对手施加压力的目的是抢到球。

最后，不管训练项目的设置是测试初学者还是挑战具备经验的球员，它对于每名参与者都有速度和能力方面的要求。每一场训练项目都是以浅显易懂的格式组织的，如下所述。

标题。在大多数情况下（虽然不是所有情况下），标题表明了比赛所涉及以及强调的内容的总体思路。例如，迷宫运球和射门要求球员在射门之前运球通过和绕过障碍。但是，有些标题的意义并不是特别明显，这样就必须参考一下诸如“目标”等其他小标题，以便了解更多关于训练项目用途的信息。

难度级别。足球图标表明了初级、中级或高级级别。初级比赛使用一个足球图标，中级比赛使用两个足球图标，高级比赛则使用 3 个足球图标。

时间。每一场比赛都有建议的时间范围。这只是作为一般的指导，同时你必