



清华足球丛书

清华大学体育部中国足球发展研究中心

实用足球训练游戏图解

100例

孙葆洁 陈小虎 于鑫 编著

清华大学出版社



孙葆洁 陈小虎 于鑫 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是一本操作性非常强的书籍。书中根据青少年足球发展的基本规律,按照技战术划分的不同标准,从球感、传接球、运球、运球转身、快速运球、射门、头顶球、防守技术、守门技术等基本技术和基本的进攻、防守、攻守转换战术等方面安排不同类型的足球训练游戏,每个游戏根据不同的训练目的安排不同的器材、组织以及训练方法。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

实用足球训练游戏图解 100 例 / 孙葆洁, 陈小虎, 于鑫编著. -- 北京:清华大学出版社, 2015
ISBN 978-7-302-41798-9

I. ①实… II. ①孙… ②陈… ③于… III. ①足球运动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 246435 号

责任编辑: 张占奎

装帧设计: 陈国熙

责任校对: 赵丽敏

责任印制: 李红英

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 145mm×210mm

印 张: 7.125 字 数: 178 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

产品编号: 063728-01



实用足球训练游戏图解

100例

编委会

顾 问：

葛惟昆 曾迪琰

主 编：

孙葆洁

副主编：

刘 波 王鸣捷

编 委：（按姓氏笔画顺序）

丁 力 卜芦笙 于 鑫 王鸣捷 孙葆洁

刘 波 许 斌 陈小虎 徐 旻

前言

足球作为世界第一运动,影响力巨大,受到全世界人民的广泛关注。近年来,习近平主席曾多次就足球工作做出重要指示,刘延东副总理也多次召开座谈会研究部署足球发展的整体战略。我国对足球工作的高度重视又一次点燃了全国人民参与足球的热情。

毋庸置疑,长期参加足球活动可以促进青少年锻炼强健的体魄,拥有阳光的性格,塑造健全的人格,培养合作的精神,锻造坚强的意志;可以培养青少年的沟通能力、协调能力和组织能力;对于青少年身心的健康全面发展,形成正确的人生观、价值观、世界观,具有重要的教育功能。

本书是一本操作性非常强的“教材”。书中根据青少年足球发展的基本规律,按照技战术划分的不同标准,从球感、传接球、运球、运球转身、快速运球、射门、头顶球、防守技术、守门技术、基本战术等方面安排不同类型的足球训练游戏,每个游戏根据不同的训练目的安排器材、组织方式以及训练方法。同时,同一内容也根据组织的变化设置不同的难度,便于指导者根据自身特点合理选择安排。为增加读者阅读兴趣,特设计卡通形象,在图例方面也花费了大量精力。

本书中所选用的足球训练游戏在激发青少年球员兴趣的同时也锻炼其运用基本技、战术的实践能力,可为中国足球后备人才的培养提供指导性的帮助。

由于编者水平有限,不足之处肯请广大读者批评指正。

孙葆洁
2015年9月

一、球感

- | | |
|---------|-----|
| 1. 一拍一颠 | 002 |
| 2. 一顶一接 | 004 |
| 3. 颠球计数 | 006 |
| 4. 头颠计数 | 008 |
| 5. 颠球赛跑 | 010 |
| 6. 头颠球跑 | 012 |
| 7. 二龙戏珠 | 014 |

二、传控球

- | | |
|----------|-----|
| 8. 传球到位 | 018 |
| 9. 保龄足球 | 020 |
| 10. 移动保龄 | 022 |
| 11. 竹筐接球 | 024 |
| 12. 长传打靶 | 026 |
| 13. 移动打靶 | 028 |
| 14. 乾坤挪移 | 030 |
| 15. 声东击西 | 032 |
| 16. 左顾右盼 | 034 |
| 17. 回头望月 | 036 |
| 18. 摆脱束缚 | 038 |
| 19. 包罗万象 | 040 |
| 20. 遥相呼应 | 042 |
| 21. 踏破铁鞋 | 044 |
| 22. 适逢其位 | 046 |
| 23. 穿针引线 | 048 |
| 24. 幸福牵手 | 050 |
| 25. 穿越火线 | 052 |
| 26. 蹁猴游戏 | 054 |
| 27. 别开生路 | 056 |

001

017

目录 Contents



实用足球训练游戏图解

100例

058

060

063

064

066

068

070

072

074

076

078

080

082

084

086

088

090

092

094

096

098

101

102

104

106

108

110

112

28. 传球比赛

29. 见缝插针

三、运球

30. 绕杆接力

31. 正反两难

32. 交通信号

33. 左黄右红

34. 五颜六色

35. 信手拈来

36. 风雨同舟

37. 回头是岸

38. 巧取豪夺

39. 蜘蛛人墙

40. 闯安全岛

41. 八仙过海

42. 追捕游戏

43. 露头藏尾

44. 逃出生天

45. 冲云破雾

46. 巅峰对决

47. 龙争虎斗

四、快速运球

48. 长驱直入

49. 大步流星

50. 速战速决

51. 僧多肉少

52. 健步如飞

53. 追风少年

54. 虎口逃生
55. 金蝉脱壳

五、射门

56. 一蹴而就
57. 百发百中
58. 千里单骑
59. 百步穿杨
60. 摆脱射门
61. 针锋相对
62. 1对1射门
63. 难分难解
64. 择善而从
65. 敲山震虎
66. 行云流水
67. 机不可失
68. 凌波信步

六、头顶球

69. 出人头地
70. 虎头虎脑
71. 头头是道
72. 百尺竿头
73. 狮子甩头
74. 昂首天外
75. 独占鳌头
76. 摇头摆尾
77. 头手并用

114
116

119

120
122
124
126
128
130
132
134
138
140
142
144

目录 Contents

147

148
150
152
154
156
158
160
162
164



实用足球训练游戏图解

100例

167

168

170

172

174

176

178

180

183

184

186

188

190

192

195

196

198

200

202

204

206

208

210

212

214

216

七、防守技术

78. 背身防守

79. 一夫当关

80. 无处可逃

81. 守护天使

82. 八方支援

83. 同甘共苦

84. 明争暗抢

八、守门技术

85. 穿裆游戏

86. 再接再厉

87. 来者不拒

88. 左倒右扑

89. 门神对决

九、基本战术

90. 墙式配合

91. 后套配合

92. 斜插配合

93. 交接配合

94. 2+2 对 2+2

95. 攻守转换 1

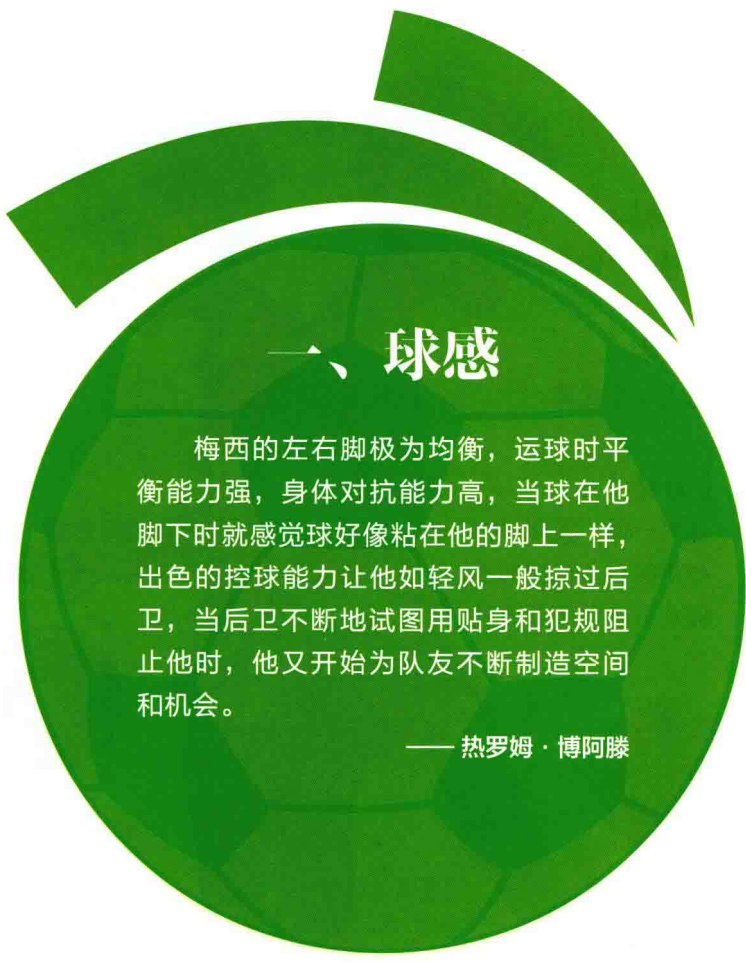
96. 攻守转换 2

97. 区域转换 1

98. 区域转换 2

99. 中路反击

100. 边路反击



一、球感

梅西的左右脚极为均衡，运球时平衡能力强，身体对抗能力高，当球在他脚下时就感觉球好像粘在他的脚上一样，出色的控球能力让他如轻风一般掠过后卫，当后卫不断地试图用贴身和犯规阻止他时，他又开始为队友不断制造空间和机会。

—— 热罗姆·博阿滕



1

一拍一颠——难度 ★

【目的】

使球员学习、体会和逐步掌握颠球的基本技术。

【器材】

足球、号码衣。

【组织】

每人 1 个足球。

【方法】

每人一球，按照手拍一次、脚颠一次的顺序循环进行计数。如果队员未能按照手拍一次 + 脚颠一次的顺序进行，则计数停止。计数多者获胜。

实用足球训练游戏图解

100例



实用足球训练游戏图解

100例



2

一顶一接——难度 ★

【目的】

增强球员头部对球的触觉感受，掌握头球的基本技术。

【器材】

足球、号码衣。

【组织】

每人 1 个足球。

【方法】

每人一球，球员按照头顶球一次 + 手接住球一次的顺序循环进行计数。如果队员未能按照头球 + 手接球的顺序进行，则计数停止。计数多者获胜。



实用足球训练游戏图解

100例

3

颠球计数——难度 ★

【目的】

1. 提高球员身体对球的触碰感，增强其在时间限制的压力下调整心态以完成动作的能力；
2. 让队员了解团队意识的概念。

【组织】

10 人，每人 1 球。

【方法】

每队 5 名球员参加集体比赛，在同一范围内颠球，在规定 2 分钟内累计颠球数，多者为胜方。颠球部位不限制。

【变化】

根据队员的水平可以允许球在规定时间内落地 1~3 次。



实用足球训练游戏图解
100例



实用足球训练游戏图解

100例

4

头颠计数——难度 ★

【目的】

提高球员头对球的触碰感，了解头球时身体的用力顺序，增强其在紧迫感下完成技术动作的能力。

【器材】

足球、号码衣、标志盘。

【方法】

每队 5 名球员参加集体比赛，在同一范围内用头颠球，在规定时间内累计头颠球数，多者为胜方。颠球部位不限制。

【变化】

根据队员的水平可以允许球在规定时间内落地 1~3 次。



实用足球训练游戏图解

100例