

【德】尤纳斯·考茨诺夫斯基 (Jonas Kozinowski) 著 张力文 译

足球训练 完全图解

热身 技术 战术与配合
身体素质锻炼与饮食 规则

德国足球教科书
足球要从孩子抓起

600 张足球训练实拍图

70 张足球技战术教学手绘图

从热身准备到技术练习再到战术讲解

从颠球到传接球再到射门

从场上站位到跑动路线再到传球路线

从门将到后卫再到前锋

亚马逊足球教学、规则和技巧类 NO.6

全彩色大容量足球训练图解教程

献给所有热爱足球的人



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

【德】尤纳斯·考茨诺夫斯基 (Jonas Kozinowski) 著 张力文 译

足球训练 完全图解

热身 技术 战术与配合
身体素质锻炼与饮食 规则



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

足球训练完全图解 / (德) 考茨诺夫斯基著; 张力
文译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016.1 (2016.3 重印)
ISBN 978-7-115-41133-4

I. ①足… II. ①考… ②张… 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286875号

版权声明

Published in its Original Edition with the title
Die grosse Fussballschule
By Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
Copyright © Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
This edition arranged by Himmer Winco
© for the Chinese edition: Posts & Telecom Press

本书中文简体字版由北京Himmer Winco文化传媒有限公司独家授予人民邮电出版社。

本书是德国体育援助基金会推荐的优秀图书, 该基金会秉持竞技、公平、团结的运动精神和原则。

内 容 提 要

这是一本适合不同年龄、不同水平、不同性别、不同角色的足球爱好者的足球教科书。从热身准备到技术练习再到战术讲解, 从颠球到传接球再到射门, 从场上站位到跑动路线再到传球路线, 从门将到后卫再到前锋, 书中内容无所不包。踢球者可以从中学习如何提高自己的踢球水平, 教练员可以从中学习如何更好地改进自己的日常训练。

本书共分6个部分, 分别是引言、热身、技术、战术与配合、身体素质锻炼与饮食, 以及规则的讲解。书中内容侧重于足球训练的实用技战术指导, 用训练现场的实拍图片及绘图的方式展示足球技战术, 可操作性强, 不仅适用于热爱足球的小朋友们阅读, 对于足球教练或是家长来说也是一本很好的参考书。

- ◆ 著 [德] 尤纳斯·考茨诺夫斯基 (Janas Kozmowski)
- 译 张力文
- 责任编辑 寇佳音
- 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>
- 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

- ◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 14.25

2016年1月第1版

字数: 314千字

2016年3月北京第2次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-3550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

8052号

目 录

引 言	6	
足球训练营	6	图例说明 9

热 身	10	
腿部	10	热身游戏 16
上肢	12	伸展与拉伸 20
守门员	14	

技 术	22	
传球	22	训练单元：腾空扑救 70
传中	26	守门员开球 72
射门	30	手抛球 74
训练单元：射门	36	积极参与（守门员） 76
其他射门方式	38	个人技术 78
球感	42	一对一 84
带球	46	一对一进攻 88
训练单元：带球	50	一对一防守 90
停球	52	训练单元：一对一防守 92
接球	56	直接任意球攻门 94
头球解围	58	任意球防守 96
头球攻门	60	点球射门 98
守门员起跳技术	62	扑点球 100
守门员接球	64	界外球 102
守门员接高空球	66	换人 104
腾空扑救	68	

战术与配合

106

后卫跑位基础	106	高球传中	144
前锋跑位基础	108	低平球传中	146
防守职责	110	一对一/接传中球时的跑位	148
跑位和球路的预判	112	头球接力	150
三后卫/四后卫	114	角球进攻	152
越位陷阱	116	角球防守	154
中场位置	118	间接任意球	156
直塞球	120	定位球战术	158
训练单元：直塞球	122	训练单元：间接任意球	160
双后腰/菱形站位	124	攻防转换	162
西班牙式短传配合	126	训练单元：攻防转换	164
锋线位置	128	反击	166
摆脱/跑位	130	单刀球进攻	168
锋线跑位	132	单刀球防守	170
“伪9号”跑位	134	临场战术调整	172
传球体系	136	换人与换位	174
长传	142		

身体素质锻炼与饮食

176

肌肉锻炼	176	变向	192
训练单元：肌肉锻炼	180	守门员基础训练	194
耐力训练	182	守门员的反应	196
训练单元：耐力训练	184	营养摄取	198
协调性	186	伤病处理	202
弹跳力	190		

规则

204

场地	204	个人处罚	214
用球	206	裁判员	216
越位	208	规则测试	218
犯规处罚	212		
索引	220	鸣谢	225

【德】尤纳斯·考茨诺夫斯基 (Jonas Kozinowski) 著 张力文 译

足球训练 完全图解

热身 技术 战术与配合
身体素质锻炼与饮食 规则



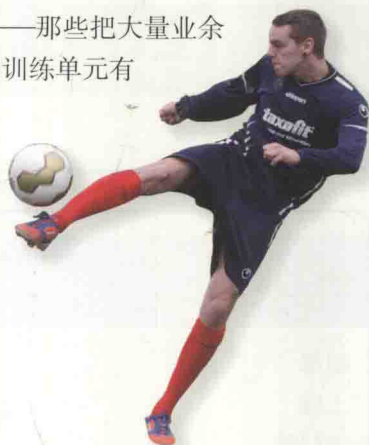
人民邮电出版社
北京



前言

足球无疑是这个世界上最美妙的事物。一旦感染名叫足球的“病毒”，无论男孩女孩都乐于在圆皮球的陪伴下度过自己的空闲时间。通过《足球训练完全图解》这本书，孩子们可以获得真正的装备；而他们的教练——那些把大量业余时间投入青少年足球或民间球队的人——则可以通过书中的训练单元有针对性地制订训练计划。从正确的射门动作和巧妙的二过一配合，再到造越位战术，针对各个专项都有配套练习。

本书适用于所有人群，不论男女队员，都可以按照书中所介绍的方法进行训练。文中并未强调队员的性别。



关于德国体育援助基金会（Deutsche Sporthilfe）

一旦成为顶级的足球运动员，便无须再有经济上的担忧，可以专注于竞技水平的提高。但是常被人们忽略的是，大多数其他项目的顶级运动员，甚至是奥运冠军、世界冠军，也无法得到赞助商或商业广告的青睞，因此他们需要更多的帮助。德国体育援助基金会便在其中发挥作用：目前德国体育援助基金会对来自于几乎所有奥运项目和非奥运项目的约3800名运动员（含残疾人运动员）提供了资金援助和服务支持。项目的重点是致力于在成功的运动生涯和完善的职业培训间搭建桥梁。

作为德国体育援助基金会的媒体合作伙伴，我们很荣幸能为本书的销售和宣传贡献力量。我们不会忘记德国体育援助基金会榜样般的贡献，并将努力实现“追求卓越，公平竞争，共同收获——体育精神让国家更强”的理想。

（Leistung. Fairplay. Miteinander.—Die Prinzipien des Sports stärken unser Land.）



目 录

引 言	6
足球训练营	6
图例说明	9

热 身	10
腿部	10
上身	12
守门员	14
热身游戏	16
伸展与拉伸	20

技 术	22
传球	22
传中	26
射门	30
训练单元：射门	36
其他射门方式	38
球感	42
带球	46
训练单元：带球	50
停球	52
接球	56
头球解围	58
头球攻门	60
守门员起跳技术	62
守门员接球	64
守门员接高空球	66
腾空扑救	68
训练单元：腾空扑救	70
守门员开球	72
手抛球	74
积极参与（守门员）	76
个人技术	78
一对一	84
一对一进攻	88
一对一防守	90
训练单元：一对一防守	92
直接任意球攻门	94
任意球防守	96
点球射门	98
扑点球	100
界外球	102
换人	104

战术与配合

106

后卫跑位基础	106	高球传中	144
前锋跑位基础	108	低平球传中	146
防守职责	110	一对一/接传中球时的跑位	148
跑位和球路的预判	112	头球接力	150
三后卫/四后卫	114	角球进攻	152
越位陷阱	116	角球防守	154
中场位置	118	间接任意球	156
直塞球	120	定位球战术	158
训练单元：直塞球	122	训练单元：间接任意球	160
双后腰/菱形站位	124	攻防转换	162
西班牙式短传配合	126	训练单元：攻防转换	164
锋线位置	128	反击	166
摆脱/跑位	130	单刀球进攻	168
锋线跑位	132	单刀球防守	170
“伪9号”跑位	134	临场战术调整	172
传球体系	136	换人与换位	174
长传	142		

身体素质锻炼与饮食

176

肌肉锻炼	176	变向	192
训练单元：肌肉锻炼	180	守门员基础训练	194
耐力训练	182	守门员的反应	196
训练单元：耐力训练	184	营养摄取	198
协调性	186	伤病处理	202
弹跳力	190		

规则

204

场地	204	个人处罚	214
用球	206	裁判员	216
越位	208	规则测试	218
犯规处罚	212		
索引	220	鸣谢	225

足球训练营

足球训练营，大家一起来！

《足球训练完全图解》一书绝不会抑制你对足球的兴趣——恰恰相反，我们的训练内容和方式不仅会提高你已经具备的球技，还会让你对足球这一运动爱得更深。这本书不仅面向你们：所有8~18岁的足球小将，同时还可以成为你们教练的得力助手。

写给足球小将们

对着足球随便踢上一脚，谁都可以做到。但如何打出技惊四座的射门？怎样才能成功摆脱对方后卫的纠缠？六号位队员的任务究竟是什么？各位小球员，这些，当然还有更多其他的问题，只要你在任何时候翻开这本书，它一定会给你一个满意的答案。随时随地，在球场边休息时，躺在印有你最爱球队的床单上时，抑或在比赛的中场休息阶段，阅读这本书你都能有所收获！



写给社区教练

系统详细的职业性训练方法对儿童和青少年球队的帮助极为有限。倘若您恰好短期内接手了这样一支球队，那么创意和实用的训练方法才是您所需要的。《足球训练完全图解》一方面可以帮助您在传授对足球运动的理解时，让小队员们更加深入地了解足球这项运动，另一方面还将为您提供各种各样详细的训练内容，充实您的整个训练课程。您不仅可以直接将它们运用到训练中，还将会从中得到启发，发展出您独有的训练思路和方法。

明晰的章节划分

本书划分为若干章节并涵盖了足球训练的所有重要内容。作为本书的第一章，所讲授的正确的热身项目将避免球员在训练中发生损伤并帮助他们发挥出更好的运

动水平。接下来的“技术”一章则把重点放在运动员的个人技术上，并着重介绍了中场和后卫队员的练习。第三章“战术与配合”训练的是球队的团队配合，主要介绍了不同的战术体系，包括详细的位置描述和战术执行方式。接下来的一章“身体素质锻炼与饮食”，我们将离开球场，把目光投向那些虽不同于传统训练，但对小球员达到最佳状态至关重要的因素。作为结束章节，本书的最后简要介绍足球运动的规则，你还可以利用书后附带的测试检验自己对足球规则的了解程度。



双页讲解——从概括到具体

每两页介绍足球运动的一个主要课题，并将其分为四个部分。首先是简单的引入，介绍这一课题在训练和比赛中所处的范畴。随后的基础知识部分介绍本课题在技战术层面的特点，重点讲解相关的背景知识，并且可以帮助教练员在球场上亲自示范较为抽象的内容。第三、第四部分均为具体练习，并且提升了训练强度和对运动员的要求。教练员可以将练习内容自由组合，创造出多样化的训练方法。

战术与配合

摆脱/跑位——甩掉尾巴

为了在进攻时舒服地传球并射门，球员必须决定，运动自给需要怎样的空间。后卫防守队员要做的就是防止你制造进攻的空间。因此，若想摆脱对方的纠缠，进攻队员不仅要在身体上占据优势，更关键的是，他要在头脑意识上快对手一步。



“猫捉老鼠”

为了在自由跑动中，如冲刺、变向等动作过程中，可以通过任何方式的假人动作来练习。训练的内容和形式可以充分地将想象变为现实。安排几名队员扮演为“鼠”，尝试躲藏其他“猫鼠”。老鼠可以有若干条命，以被摆脱的队员为中心的数步表示老鼠的寿命。此外还可以考虑使用一自由区域，而不是人。从侧面观察队员的跑位。



游戏式的练习可能让任何年龄段的球队都带来乐趣。训练效果自然就会达到。

130

基础训练

转身

运动员在踢球时通过转身，会为自己赢得空间。运动员把自己放在球和防守队员中间的位置，还可以用身体挡住防守队员的路线。训练这一技术的练习非常简单。运动员面对一标志物（标志物代表防守队员），从侧向传球。运动员转身时，运动自给传球标志物。踢球射门。

运动员熟练了这一动作过程后，可以安排后卫队员代替防守队员。



摆脱接球

这一练习主要针对前锋队员接球和处理如何摆脱对手。运动员背对守门员把球踢向防守队员。球队大前锋可以射门。过程中你可以给防守队员传球。但注意不要犯规。踢球后直接把球踢向左脚。

练习用身体护球并完成转身，然后传球射门。

这项练习对于进攻队员是十分重要的一点：两身体护球摆脱“保护伞”。



131

训练页——从热身到结束

训练单元介绍的训练方法旨在巩固运动员的基本功。每一个训练页（如下图所示）都可以作为独立的训练单元使用。除了专项训练内容外，书中还介绍了热身和放松的方法。这些训练页将会帮助教练员建立起一套完整的训练体系。



热身

训练要点：一对一防守

为了能在比赛中对对方占据优势，运动员必须学会在训练中融入防守练习，尤其是上肢力量的练习。

分组一对一

训练员将球员分成两组，每组在规定的时间内进行一对一防守练习。教练员应观察球员的动作，并给予指导。在训练过程中，教练员应鼓励球员在防守时保持冷静，并在进攻时保持积极。在训练结束后，教练员应给予球员适当的休息和放松。

92

射门对抗

训练员将球员分成两组，每组在规定的时间内进行射门对抗练习。教练员应观察球员的动作，并给予指导。在训练过程中，教练员应鼓励球员在射门时保持冷静，并在防守时保持积极。在训练结束后，教练员应给予球员适当的休息和放松。

小型一对一

训练员将球员分成两组，每组在规定的时间内进行小型一对一练习。教练员应观察球员的动作，并给予指导。在训练过程中，教练员应鼓励球员在防守时保持冷静，并在进攻时保持积极。在训练结束后，教练员应给予球员适当的休息和放松。

线后射门

为了帮助球员提高射门技术，训练员应设计一些有针对性的射门练习。在训练过程中，教练员应鼓励球员在射门时保持冷静，并在防守时保持积极。在训练结束后，教练员应给予球员适当的休息和放松。

93

图例说明

本书将最为重要、最为有趣的训练内容用彩色插图标示出来，从而让训练内容更易理解并且可以迅速投入练习。

●● 运动员

○ 守门员

● 教练员

● 裁判员

→ 射门路线、传球路线

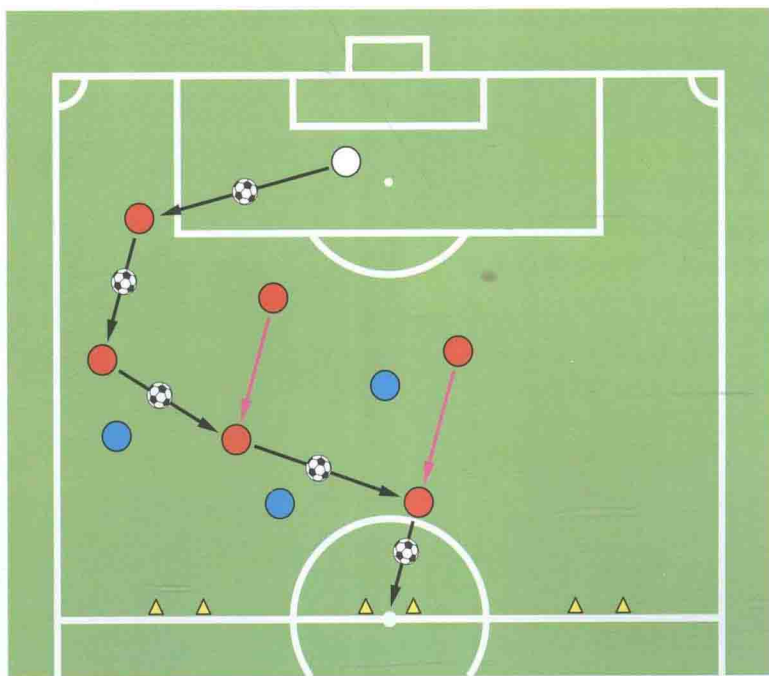
→ 带球路线

→ 跑动路线

▲▲ 训练用标志物



训练用球门



腿部——拒绝“冷启动”

在进行射门、拼抢或者面对胜负之前，运动员最先做的应该是使自己的身体达到“运转温度”。足球运动对腿、脚的肌肉群要求最高，因此热身时要格外重视。通过热身，肌肉为运动中的身体要求做好准备，也会降低运动损伤的风险。



跑步练习

跑步无疑是使身体在训练或比赛前达到运转温度的最有效方式。为了不影响运动的乐趣，应尽量避免单调乏味的跑步方式，而且还可以将其他训练融入热身项目中。要保证运动员在跑步时可以自由移动，跑步的方式也可以有所变化，如“8”字形跑、只用脚掌内侧或外侧着地跑、倒跑、全脚掌跑或侧向跑等。

这些练习的指令可以由教练下达，也可以每次由不同的队员发出。



热身传球

下面介绍一种易于执行且具备明确训练目的的练习。运动员在限定范围内（如一个半场）放松跑。因为是第一个有球训练，所以运动员应小心地开始。

划定的场地内放置若干足球，运动员互相传球。但应注意在每次传递中，接球队员不得将球回传给传球队员，而应传给任意一名其他队员。



4v2抢圈

这项练习不仅使腿部得到充分活动，同时也训练了运动员的反应能力、敏捷性和控球。在一个较小的范围内，外圈四人传控，中间两名防守队员抢球。这项练习不需要球门，目标是不让防守队员碰到球。若防守队员成功阻截，则与最后一次触球的进攻队员交换位置。由于防守队员不断移动，进攻队员时刻处于压力之下，因此这项练习十分适合用于热身。

类型：团队训练
设备：足球、若干标志物
时间：10分钟

运动员熟练掌握后，可提高难度——只触球两次甚至一次。



上肢——手臂

在身体控制方面，足球运动对包括手臂在内的上肢也提出了相当的要求，例如通过摆臂保持身体平衡，在一对一的情况下更好地利用身体，因此也要进行上肢的热身，从而使整个身体做好运动准备并预防损伤。对上肢的热身可以与其他热身练习结合起来。



击掌

上肢热身练习完全可以融入跑步项目中。举一个简单的例子，运动员在跑步过程

中有节奏地击掌，既可以使手臂得到活动，让运动员加强对自己身体的感觉，同时也会为训练增添乐趣。教练或一名运动员给出节拍，按照这一节奏可以让击掌多样化：两次普通击掌——一次头上击掌——两次拍击大腿——三次普通击掌，如此循环。为提升难度，可以安排队员在练习过程中互相击掌。



通过节奏感的训练，会帮助运动员提高协调性和加强对身体的感觉。