

意大利足球 青训营训练教程

——源于意大利足球甲级联赛完整足球训练计划

U15-U19

[意] 马里科·马赞蒂尼 西蒙尼·邦巴迪里 著
于浩 梁国强 王晓楠 译



人民体育出版社

意大利足球 青训营训练教程

——意大利足球青训营教练和球员的经验总结——

015-018



人民体育出版社

意大利足球青训营训练教程

——源于意大利足球甲级联赛完整足球训练计划

(U15—U19)

[意] 马里科·马赞蒂尼 西蒙尼·邦巴迪里 著

于浩 梁国强 王晓楠 译



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

意大利足球青训营训练教程: 源于意大利足球甲级联赛完整足球训练计划. U15~U19 / (意) 马赞蒂尼、邦巴迪里 著; 于浩, 梁国强, 王晓楠译. -北京: 人民体育出版社, 2015

书名原文: Italian academy training sessions for U15-U19

ISBN 978-7-5009-4806-3

I. ①意… II. ①马… ②邦… ③于… ④梁… ⑤王…

III. ①青少年-足球运动-运动训练-意大利-教材 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 082386 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 7.5 印张 120 千字
2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4806-3

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

编译委员会

主任

李吉慧	山西师范大学	教授	硕士生导师
郑旗	山西师范大学	教授	硕士生导师
侯会生	中央民族大学	副教授	硕士生导师

成员

刘丹	中央民族大学	研究生
王林	山西师范大学	讲师
王卫东	山西师范大学	讲师
沈军	山西师范大学	讲师
于浩	中央民族大学	讲师
王新	中央民族大学	讲师
沈国征	山西师范大学	副教授 硕士生导师
侯彪	北京体育大学	研究生
王晓楠	中央民族大学	研究生
王嵩洛	中原工学院	副教授
刘国涛	中央民族大学	讲师
钟复春	吉林警察学院	讲师
陆建森	山西师范大学	副教授
梁国强	山西师范大学	讲师

作者简介



马里科·马赞蒂尼

（佛罗伦萨俱乐部青训营教练员）

马里科·马赞蒂尼曾经在恩波利俱乐部执教10年，几乎执教过青训营所有重点年龄段的队员。2010年，他被佛罗伦萨俱乐部聘请为U14/U15梯队的主教练，并在2010/2011赛季带领球队赢得意大利甲级俱乐部U15联赛的冠军。马里科·马赞蒂尼是欧足联“B”级教练员，著有多部教练员教材、论文、书籍和光盘。



西蒙尼·邦巴迪里

（恩波利俱乐部教练员）

西蒙尼·邦巴迪里曾在恩波利俱乐部效力5年，退役后被恩波利俱乐部聘任为教练员。在过去的9年时间里，他执教过U9到U14各个年龄段的队伍。接下来的一个赛季他将执教U15青训队。西蒙尼·邦巴迪里是欧足联“B”级教练员，著有多部教练员教材、论文、书籍和光盘。

意式足球理念

意式足球诞生于2005年。马赞蒂尼（佛罗伦萨俱乐部）和邦巴迪里（恩波利俱乐部）都是来自意大利甲级联赛的职业俱乐部教练员。他们不仅对青少年足球运动的发展充满激情，而且还将意式足球哲学传播到美国、加拿大、法国和挪威等世界各地当作毕生的事业。

意式足球理念包括了意大利足球的特点，以及马赞蒂尼和邦巴迪里两位教练员在意大利及世界各地丰富的训练经验。书中的训练方法简单有效，且经过两位作者长期的实践证明，并成功培养了多名技战术能力出众的顶级球员。

这套训练方法被多家小俱乐部梯队采用，并获得了极大的成功。马赞蒂尼在2010/2011赛季带领佛罗伦萨俱乐部U15球队击败众多豪门俱乐部（如AC米兰、国际米兰、尤文图斯等），赢得意大利甲级俱乐部U15联赛的冠军。

许多接受过这套方法训练的球员，已经进入了职业俱乐部，而且很多人被国家队选中，参加各个年龄段的国际赛事，这种现象很少见。

这本书包含了12个单元的训练课，每个单元围绕技战术设计6个练习。这12个单元的训练课遵循“由易到难”的原则，满足了训练提高的需要。

在这本书中，整体练习对于教练员及各个位置的运动员非常有用，当然里面的很多特殊练习是专门为个人职责或位置设计的（如前锋、中场队员或后卫）。

马赞蒂尼和邦巴迪里在技术训练方面具有丰富的专业知识，他们开发了很多面向各个年龄层次的训练方法，也就是说这12个单元的训练课可以反复使用，使得训练体系更完整。

真切的希望读者喜欢这套训练方法，并且运用到实践中以培养越来越多的优秀职业球员，也正是这种期望促使两位教练员将自己的所学及经验“落实到纸上”。

课程格式

本书共有12个单元的训练课，每个单元至少包含6个难度不同的练习。

所有12个单元的训练课都开始于：

练习1 有球热身活动

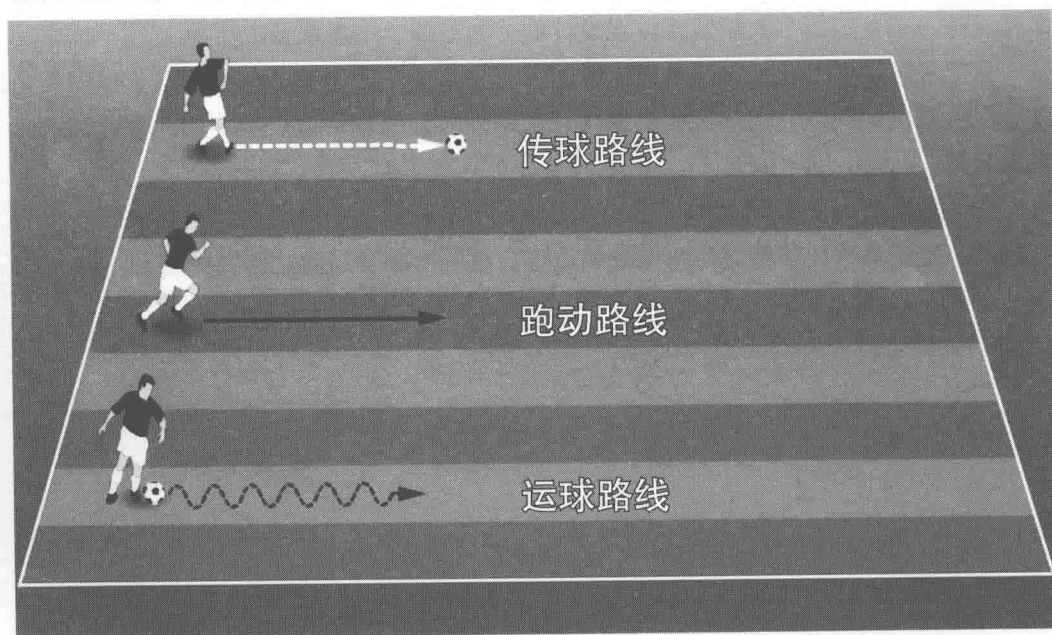
练习2 足球专项体能

练习3 技战术练习

每个单元的训练课都配有清晰的图解和训练要点：

- 练习名称
- 训练目标
- 训练要点
- 练习的变化与提高（如果有的话）
- 指导要点

图 例



目 录

第一单元

练习1 技术热身：控球	(2)
练习2 足球专项体能	(3)
练习3 技术训练：运球和协调性	(4)
练习4 个人进攻和防守练习	(5)
练习5 比赛情景：盯人能力	(7)
练习6 小场地比赛：运球和带球跑	(8)

第二单元

练习1 热身：两块小场地比赛	(10)
练习2 有球和无球的间歇训练	(11)
练习3 控球技术	(12)
练习4 比赛情景：正面盯人和背后盯人	(14)
练习5 小场地比赛：带球跑	(15)
练习6 小场地比赛：运球和1对1对抗练习	(16)

第三单元

练习1 热身：小场地比赛中的运球和带球跑	(18)
练习2 速度、力量、反应和加速能力	(19)
练习3 技术训练：控球、假动作和运球	(20)
练习4 真实比赛情景：1对1和2对2	(21)
练习5 小场地比赛：人盯人	(23)
练习6 无限制条件的小场地比赛：半场	(25)

第四单元

练习1 热身：小场地比赛——控球	(27)
练习2 有氧耐力训练	(28)
练习3 技术训练：在空当中接球	(29)

练习4 队员站位和抢截战术	(31)
练习5 真实比赛情景: 2对1练习	(33)
练习6 小场地比赛: 快速传接	(34)

第五单元

练习1 热身: 心理动力训练(快速思考和行动)	(36)
练习2 传球练习中的体能训练	(37)
练习3 正确的传球时机	(38)
练习4 整体战术: 控球和防守	(39)
练习5 小场地比赛: 4对2和6对4对抗	(41)
练习6 小场地比赛: 心理动力训练(快速思考和行动)	(42)

第六单元

练习1 热身: 心理动力训练(快速思考和行动)	(44)
练习2 爆发力和体能	(45)
练习3 正确时机传球练习	(46)
练习4 压迫和保护位置的整体战术	(47)
练习5 心理动力控球训练: 动态比赛	(48)
练习6 心理动力控球训练: 使用3种颜色	(49)

第七单元

练习1 热身: 小场地头顶球比赛	(51)
练习2 足球专项耐力	(52)
练习3 技术训练: 横传球、抢点射门和传球	(53)
练习4 位置技术训练: 横传球和射门	(55)
练习5 整体战术: 由后场组织发起的进攻	(57)
练习6 小场地比赛: 交叉跑动配合	(58)

第八单元

练习1 热身: 头顶球技术、控制和平衡	(60)
练习2 1对1时的爆发力练习	(61)
练习3 两人配合头顶球技术练习	(63)
练习4 进攻头顶球练习	(64)
练习5 整体战术: 由后场组织发起的进攻	(65)

练习6 小场地比赛：进攻组织	(67)
----------------------	--------

第九单元

练习1 热身：控球和转移球	(70)
练习2 体能训练：变向和爆发力	(71)
练习3 控球和配合	(72)
练习4 11对4 比赛组合和射门练习	(73)
练习5 11对6 比赛组合和射门练习	(74)
练习6 无限制条件的11对11小场地比赛	(76)

第十单元

练习1 热身：控球和射门	(78)
练习2 有球 / 无球的耐力和速度练习	(80)
练习3 预判和抢截球	(81)
练习4 比赛情景：假动作和射门	(83)
练习5 进攻组合和射门	(84)
练习6 小场地比赛：控球和进攻组织	(87)

第十一单元

练习1 热身：控球和射门	(89)
练习2 速度训练	(91)
练习3 快速传接球、射门和个人防守	(92)
练习4 实战：个人战术、反击和射门	(95)
练习5 进攻组合和射门：10 对 4	(97)
练习6 战术比赛：控球和进攻组织	(99)

第十二单元

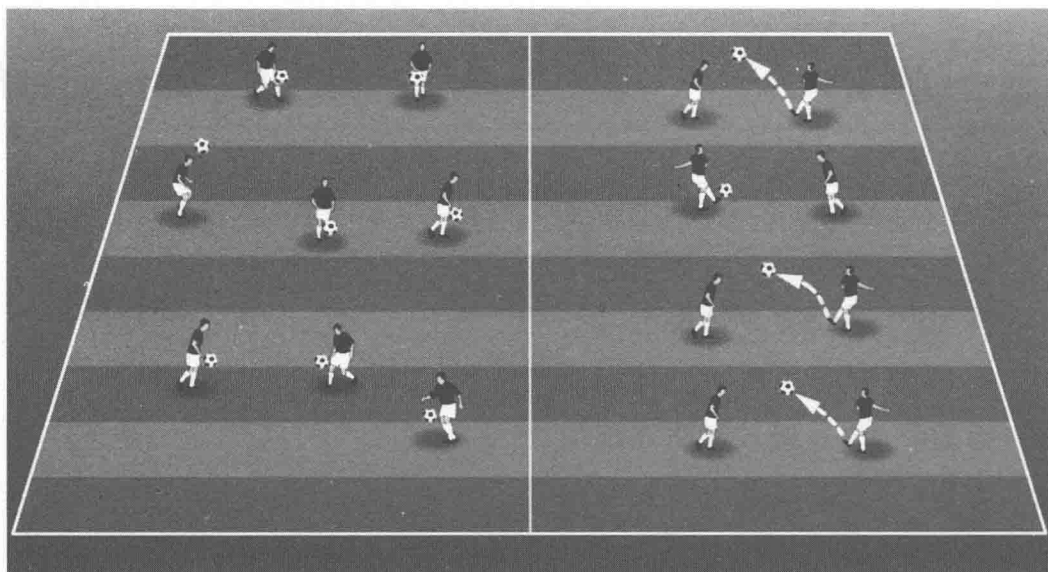
练习1 热身：控球和射门	(101)
练习2 2对1起动速度	(102)
练习3 正面1对1对抗情景	(103)
练习4 压迫情况下的反击	(104)
练习5 小场地比赛：快速传接	(105)
练习6 反击战术比赛	(106)

第一单元

- 练习1 技术热身：控球
- 练习2 足球专项体能
- 练习3 技术训练：运球和协调性
- 练习4 个人进攻和防守练习
- 练习5 比赛情景：盯人能力
- 练习6 小场地比赛：运球和带球跑

练习1 技术热身：控球

20分钟



一、训练目标

通过专项技术热身练习提高队员的控球技术能力。

二、组织方法

球队分为两组。

第一组队员每人一球进行颠球练习，每分钟变换一种颠球方式（如仅用右脚或左脚、左右脚交替、左右脚双次交替、4次脚部颠球后1次头部颠球等）。

同时，第二组队员两人一组进行练习，其中一名队员在将球传给另一名队员后紧接着做一个协调性练习动作，例如前滚翻、后滚翻、5个抱膝跳、5个交替凌空侧踢或5个左右方向的侧向移动。另一名队员接球后进行颠球，传球后也做一个协调性练习动作（动作同前）。当第一名队员完成协调性练习动作后便要准备接球。

每间隔1分钟教练员变换协调性练习动作。10分钟后两组交换练习内容。

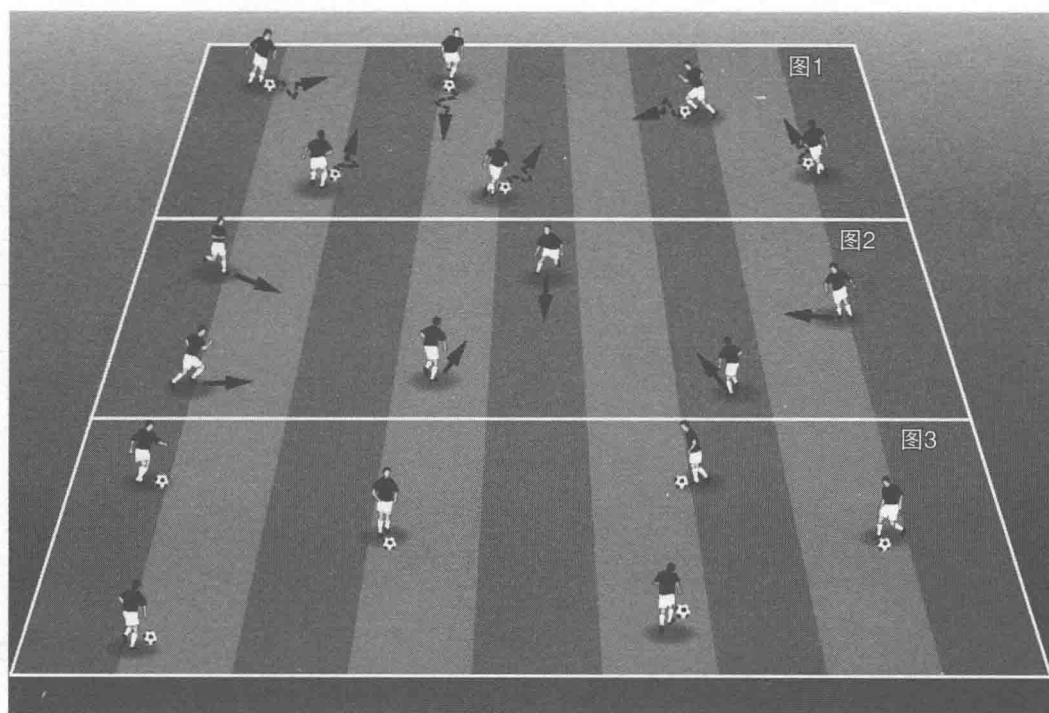
分别在5、10、15、20分钟后进行拉伸。

三、训练要点

- （1）个人练习：柔和的触球感觉和多触球。
- （2）两人配合：将注意力集中在球上。

练习2 足球专项体能

20分钟



一、训练目标

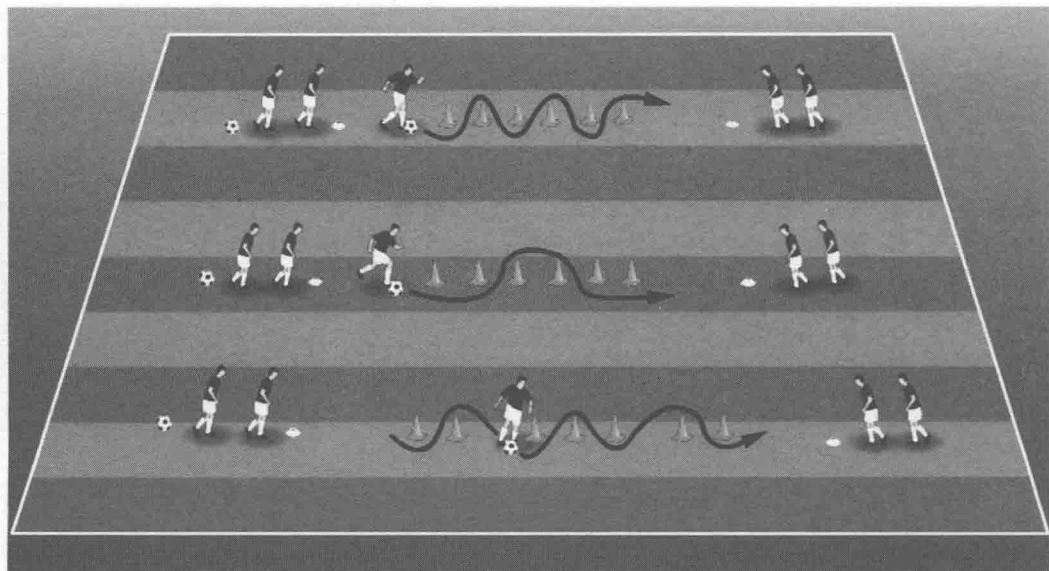
奠定足球运动专项体能基础（有氧耐力练习）。

二、组织方法

- （1）10分钟：在场地中自由带球跑〔（强度等级：80%）图1〕。
- （2）5分钟：拉伸。
- （3）5分钟：间歇训练——（变速跑）50秒慢速、10秒快速（图2）。
- （4）2分钟：积极性恢复，在场地中带球慢跑（图3）。

练习3 技术训练：运球和协调性

15分钟



一、训练目标

发展队员运球过程中的协调性和节奏变换能力。

二、组织方法

节奏的变换：球队分为三列。

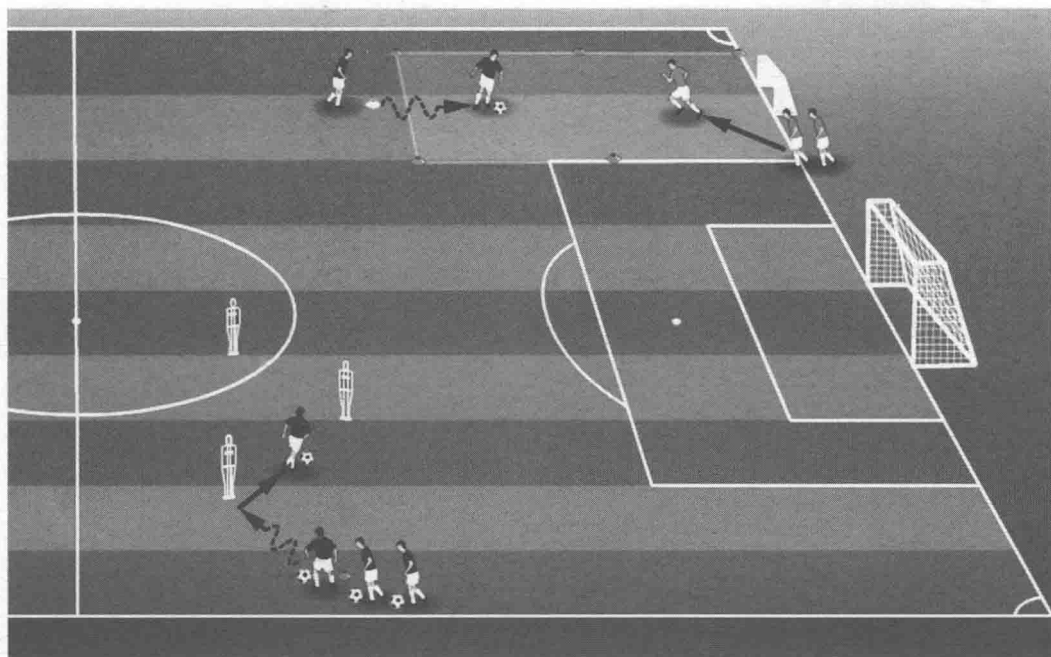
- (1) 第一列队员依次运球绕过每一个标志桶。
- (2) 第二列队员依次运球绕过每两个相邻的标志桶。
- (3) 第三列队员依次运球绕过每一个标志桶，但是与第一列队员相比运球节奏随着每两个标志桶之间距离的变化而变化。

三、训练要点

- (1) 为了运球绕标志桶时不失误，要求队员对球有一个良好的控制（快速柔和地触球）。
- (2) 膝关节微屈将球控制在脚边。
- (3) 多触球。
- (4) 柔和的触球感。

练习4 个人进攻和防守练习

15分钟



一、训练目标

发展“意式”盯人和提高进攻移动/假动作能力。

二、组织方法

球队分成两组。

1. 第一组：1对1比赛情景

后卫将球传给前锋，在前锋第一次触球时后卫上前防守，封锁进攻路线。前锋必须努力将球射入小球门。后卫的目标是保护球门并将球破坏出界外。

2. 第二组：前锋和前卫

队员先向第一个假人运球（如果没有假人可用标志物代替），然后做一个假动作（如左晃右拨），加速向第二个假人运球，采用同样的假动作通过三个假人。练习2分钟后换一个假动作进行练习。

三、训练要点

1. 后卫

重点是正面防守，因此要注意以下几方面：

- (1) 判断对手的速度。
- (2) 后卫的跑动速度要先快后慢，接近对手前减速。
- (3) 后卫的双脚位置（应该始终保持一只脚在前，切勿双脚处于同一水平线上），这也被称“赛马运动员”或“冲浪运动员”站位。
- (4) 后卫必须逼迫前锋用弱侧脚控球。

2. 前锋和前卫

- (1) 将球控制在脚边。
- (2) 扩大移动范围/假动作幅度。
- (3) 假动作晃过假人后变速。