

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

U11-U14

[意] 马里科·马赞蒂尼 西蒙尼·邦巴迪里 著
刘国涛 王卫东 刘丹 译



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

(U11-U14)

[意] 马里科·马赞蒂尼 西蒙尼·邦巴迪里 著

刘国涛 王卫东 刘丹 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. U11-U14 / (意) 马赞蒂尼、邦巴迪里 著；刘国涛，王卫东，刘丹译. -北京：人民体育出版社，2015

书名原文：Italian academy training sessions for U11-U14

ISBN 978-7-5009-4807-0

I. ①意… II. ①马… ②邦… ③刘… ④王… ⑤刘…

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 082387 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 978-7-5009-4807-0

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

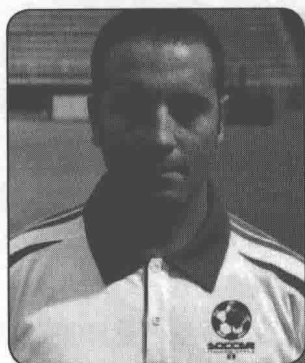
主任

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，并成功地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，并获得了极大地成功。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置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

练习2 足球专项体能

练习3 6个包括技术和战术的练习

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

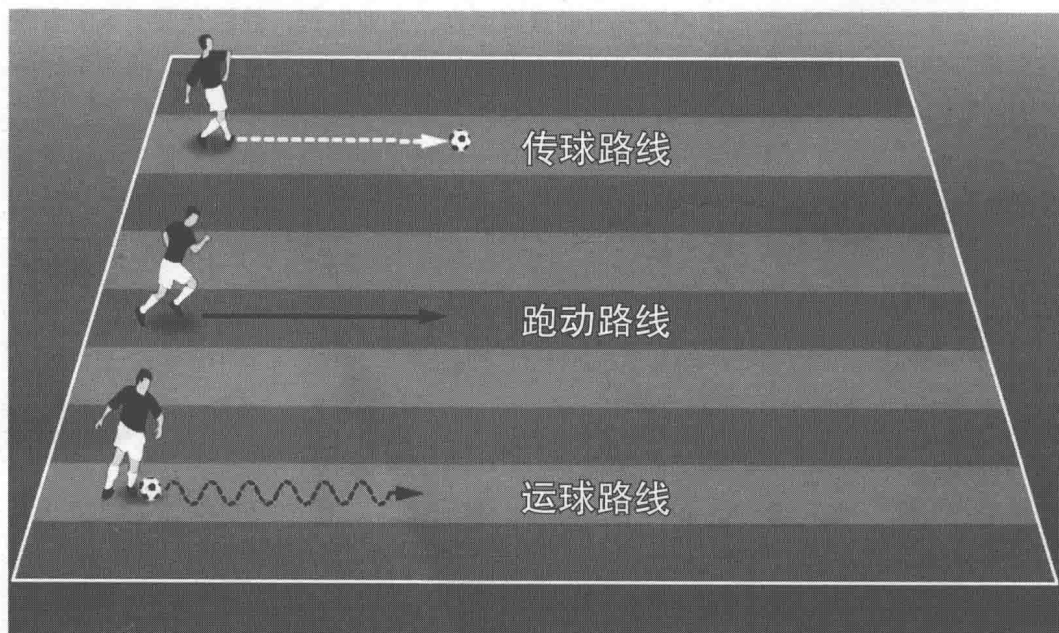
●训练目标

●训练要点

●练习的变化与提高（如果有的话）

●训练要点

图 示



目 录

第一单元

练习1 热身：传球和控球	(2)
练习2 全面协调的循环练习：技术与身体动员	(3)
练习3 传接球和创造空间	(4)
练习4 小场地比赛：控球与比赛速度	(6)
练习5 比赛情景：快速突破	(7)
练习6 小场地比赛：创造和利用人数优势	(8)

第二单元

练习1 结合传球的热身	(10)
练习2 速度循环训练	(11)
练习3 4对2 控球：传接球和比赛速度	(13)
练习4 动态传球和控球比赛	(14)
练习5 4对4小场地比赛	(16)
练习6 小场地比赛：快速推进和射门	(18)

第三单元

练习1 热身：控球与传球	(21)
练习2 足球专项速度和力量测试	(22)
练习3 比赛情景：后场战术	(23)
练习4 小场地比赛：两组2对2纵深进攻	(25)
练习5 传球和射门技术	(26)
练习6 小场地比赛：动态8对4“快速比赛”	(27)

第四单元

练习1 橄榄球规则下的协调性热身	(30)
练习2 加速能力和速度耐力训练	(31)
练习3 控球技术：移动与假动作	(33)

练习4 运球技术、假动作和移动	(34)
练习5 进攻和防守（正面盯人）练习	(35)
练习6 1对1对抗：假动作、运球和变向	(36)

第五单元

练习1 热身：小场地比赛——橄榄球比赛规则	(38)
练习2 加速跑、速度、灵敏和阻力训练	(39)
练习3 1对1对抗：假动作和运球	(40)
练习4 1对1对抗：侧面防守和压迫	(41)
练习5 运球技术、假动作和射门	(42)
练习6 2对2小场地比赛：橄榄球比赛规则	(43)

第六单元

练习1 热身：1对1技术	(45)
练习2 协调性循环练习：专项速度和灵敏	(46)
练习3 比赛情景：攻守转换	(47)
练习4 控球和运球技术循环练习	(49)
练习5 背对球门的进攻和防守	(51)
练习6 比赛情景：整体移动战术	(52)

第七单元

练习1 热身：传接球练习	(55)
练习2 综合训练：技术、灵敏和耐力	(56)
练习3 有守门员区域的控球练习	(57)
练习4 比赛情景：传中球的正面防守	(59)
练习5 比赛情景：传中和射门	(60)
练习6 小场地比赛：传中和射门	(61)

第八单元

练习1 心理动力训练（快速思考和行动）+射门准确性	(63)
练习2 协调性、灵敏和速度训练	(65)
练习3 转移进攻	(66)
练习4 转移进攻：套边进攻	(68)
练习5 3对3进攻和防守战术	(70)

练习6 控球、传球准确性和接球	(71)
-----------------------	--------

第九单元

练习1 热身：控球和快速攻防转换	(73)
练习2 Yo Yo间歇测试	(74)
练习3 1对1假动作和运球（正面盯人）	(75)
练习4 传身后球和进攻射门	(77)
练习5 快速控球和将球转移给前锋	(79)
练习6 小场地比赛：边路进攻、传中和射门	(80)

第十单元

练习1 热身：小场地比赛——攻防转换和头顶球	(83)
练习2 小场地比赛：有氧训练	(84)
练习3 头顶球射门的准确性	(85)
练习4 心理动力训练：动态进攻比赛	(86)
练习5 罚球区内的3对3快速配合和射门	(87)
练习6 小场地比赛：快速摆脱	(88)

第十一单元

练习1 中场队员：抢截球和1对1	(90)
练习2 全面身体素质：技术和比赛速度	(91)
练习3 中后卫：防守战术打法站位	(92)
练习4 比赛情景：3对2进攻练习	(93)
练习5 6对6比赛情景：快速完成配合	(94)
练习6 小场地比赛：比赛速度及射门	(96)

第十二单元

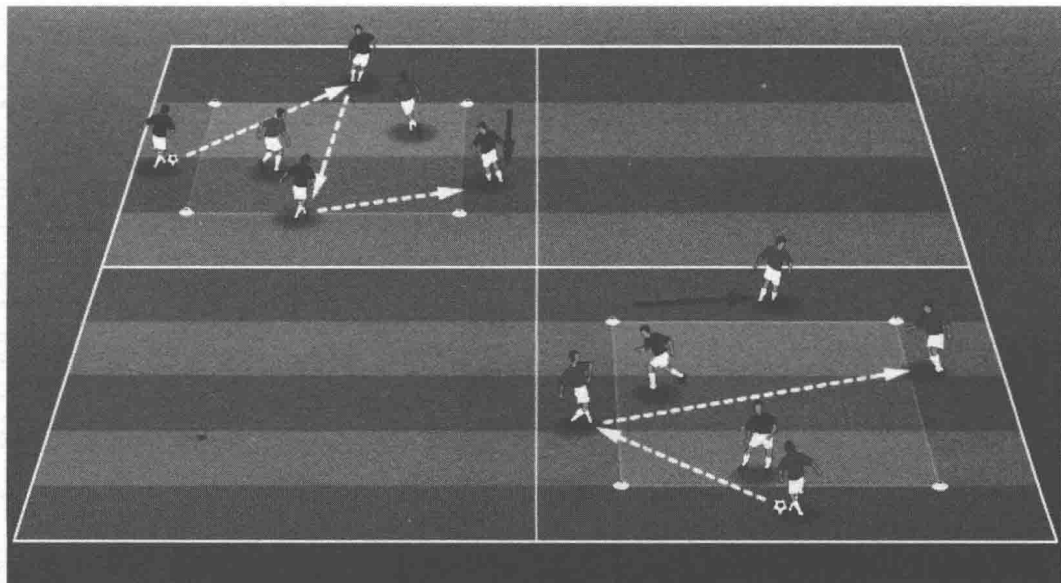
练习1 控球、颠球以及凌空传球技术	(98)
练习2 结合球的无氧能力训练	(99)
练习3 1对1护球	(100)
练习4 2对1攻防练习	(101)
练习5 心理动力训练（快速思考和行动）：控球练习	(103)
练习6 局部小场地比赛：创造空间	(104)

第一单元

- 练习1 热身：传球和控球
- 练习2 全面协调的循环练习：技术与身体动员
- 练习3 传接球和创造空间
- 练习4 小场地比赛：控球与比赛速度
- 练习5 比赛情景：快速突破
- 练习6 小场地比赛：创造和利用人数优势

练习1 热身：传球和控球

15分钟



一、训练目标

通过热身练习提高队员传球、控球和创造空间（摆脱盯防）的能力。

二、组织方法

在一个边长为5码（1码=0.9144米。下同）的正方形场地内进行4对2对抗练习。

场地外4名队员相互传控球。这4名队员必须控制球权并相互传球，控球时每名队员最多只能触球两次。

场内的两名防守队员必须去拦截球。场外失去控球权的队员要与场内防守队员交换角色。

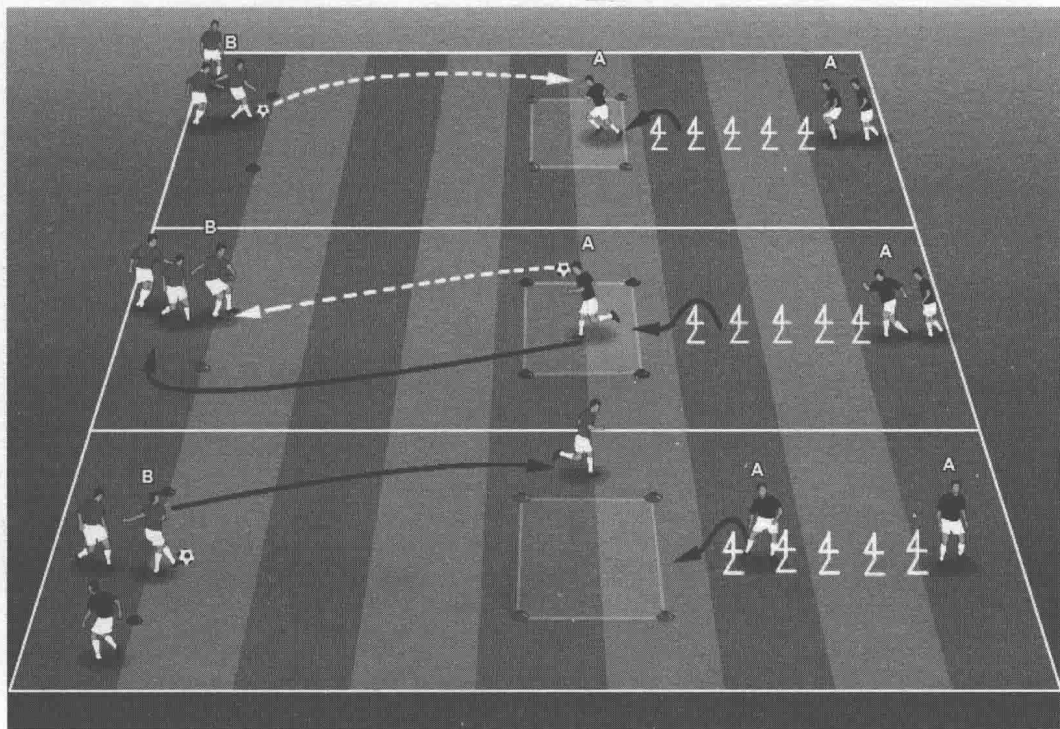
三、训练要点

- （1）创造空间并寻找合理的站位和角度去接球。
- （2）当队员要提高传球速度则尽量使用一脚传球。
- （3）对于教练员来说，改正队员接传球时的身体姿态非常重要。

（4）两名防守队员必须相互交流、合作，一名逼抢控球队员，另一名防守队员封堵传球角度。

练习2 全面协调的循环练习：技术与身体动员

20分钟



一、训练目标

提高队员臀部和髋关节的活动能力，尤其使队员的脊柱更加强韧。

全面协调地提高队员传球和头顶球能力。

二、组织方法

队员分组进行练习。

队员A每次以不同的方式，如向前、向后、侧向或一个360°转体跳过栏架〔高40~50厘米、间隔15~20英尺（1英尺=0.3048米。下同）〕。

队员B传空中球到标志物划定的方形区域，队员A在区域内头顶球直接回传。

队员A在完成头顶球后迅速跑动到队员B的位置，队员B做各种热身练习并慢跑至队员A原来的位置。

热身练习应包括前后跳跃、前后踢腿，充分拉伸腿部肌肉。

练习3 传接球和创造空间

20分钟

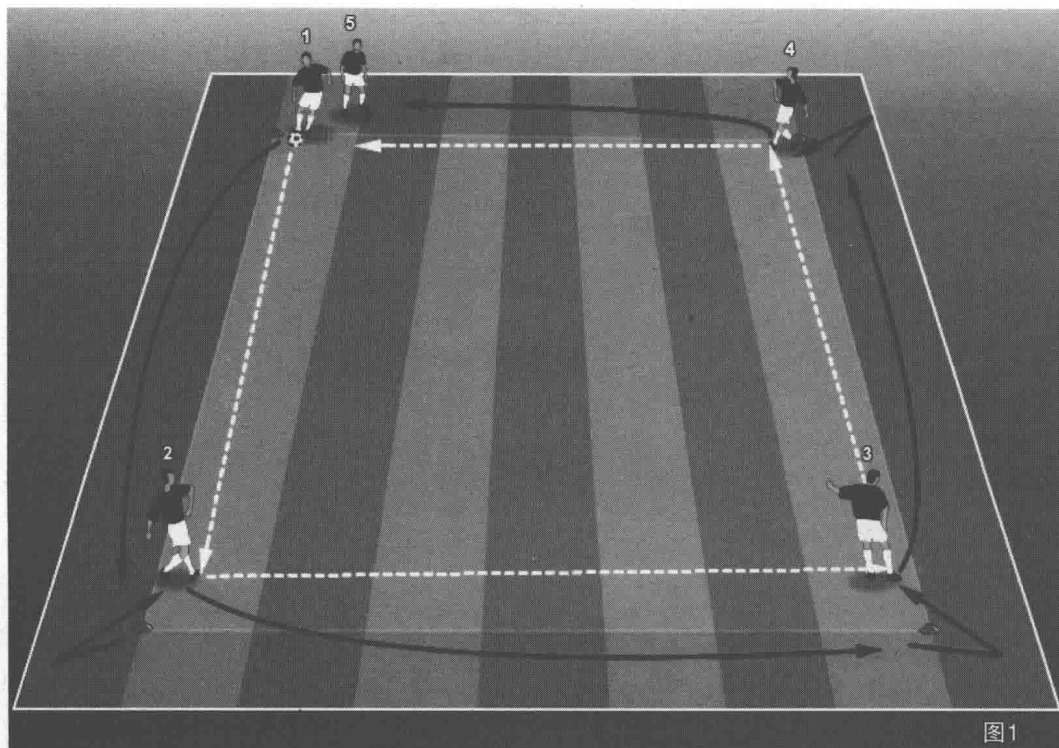


图1

一、训练目标

提高队员传球、接球和创造空间的能力（摆脱防守）。

二、组织方法

在边长为8码的正方形内5人一组进行练习。

这个练习有两种变换形式。

第一种变换形式（如图1所示）：

持球队员按一定方向直线传给接球队员，传球后跑动到原接球队员位置。

接球队员在接球前先观察周围情况并尽快创造空间（把标志物当作防守队员）。

按照逆时针（顺时针）方向进行练习，直到教练员要求改变练习方向。

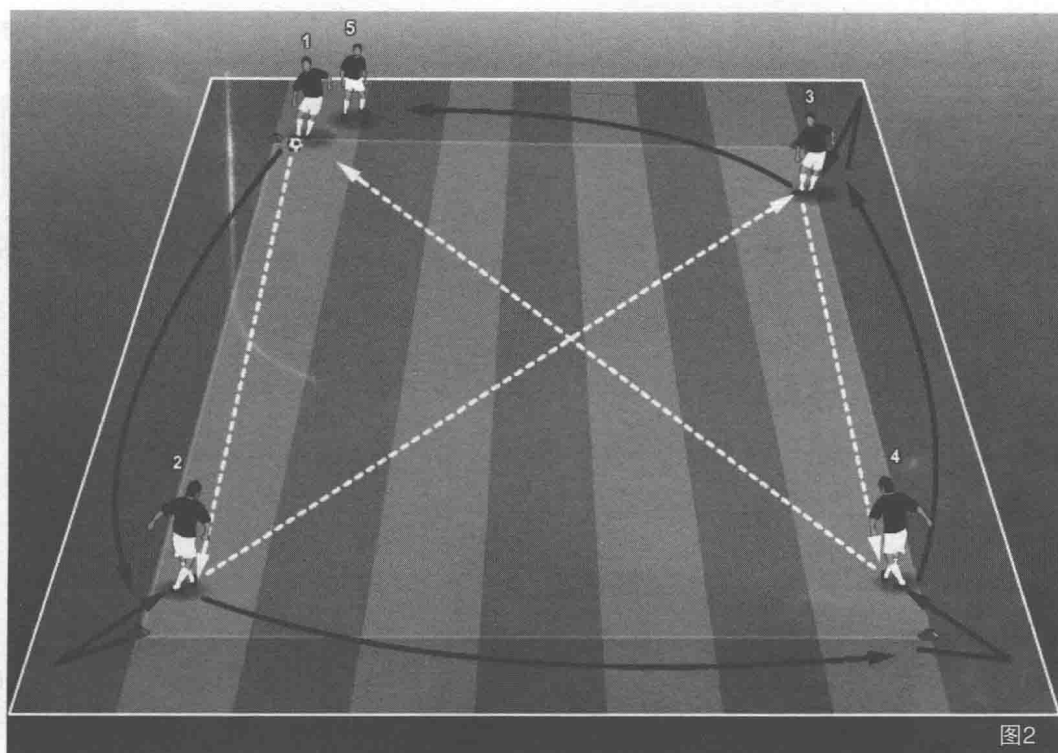


图2

第二种变换形式（如图2所示）

队员进行对角线传球、直线跑动。

三、训练要点

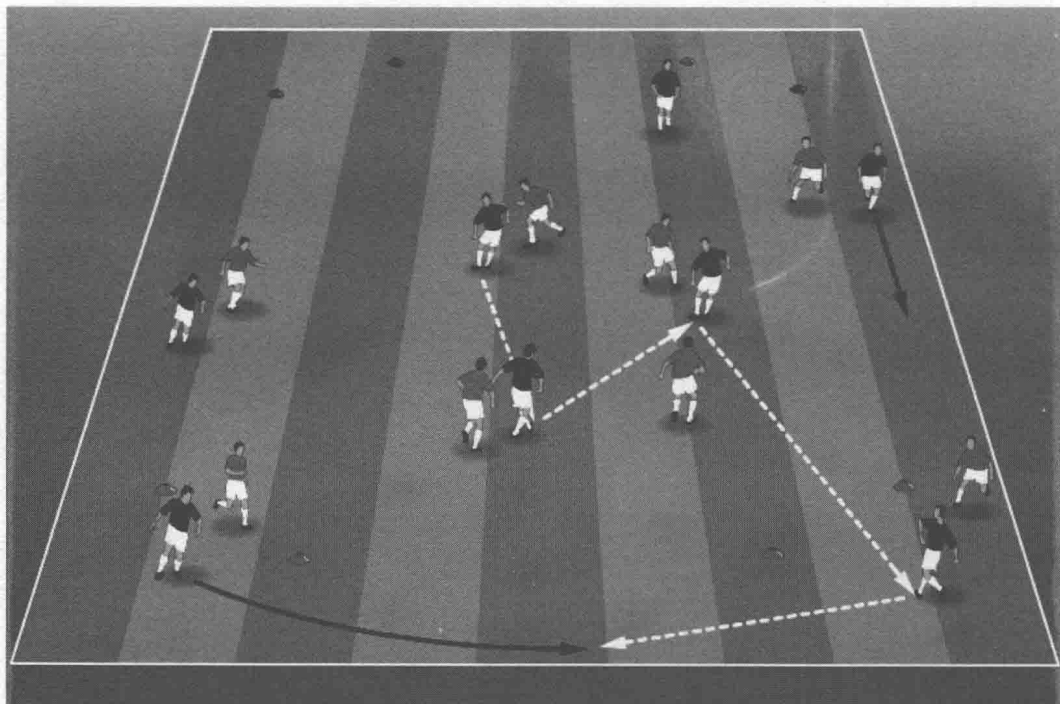
- （1）尽可能运用一脚触球完成传球。
- （2）在创造空间时要注意跑动时机。当球在前两名队员之间传递时，是创造空间队员的跑动时机。
- （3）在创造空间时，队员身体面向场内进行观察随后再跑动接球。
- （4）正确的身体站位是可以观察一切（开放式），接球时用距球远的那只脚。

四、提高练习

- （1）6人一组两个球进行练习。这种练习会在同一时间进行两个球的传接，加大了练习速度和难度。
- （2）教练员随时喊“交换”，这时队员必须尽快改变练习方向。

练习4 小场地比赛：控球与比赛速度

20分钟



一、训练目标

提高队员控球、比赛速度和创造空间的能力。

二、组织方法

在30码×20码的场地内，两支队伍进行比赛，每队8名队员，各队防守2个球门。

各队的目标是将球传过球门并由队友控制，得1分。

每名队员控球时至少要触球2次。

三、训练要点

(1) 接球时队员要通过移动摆脱防守队员创造接球空间。

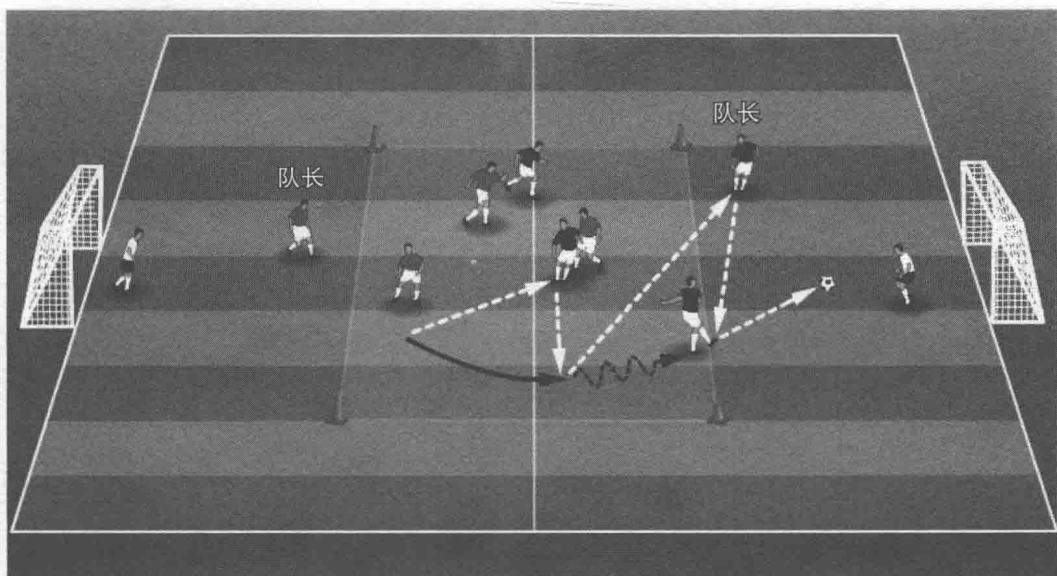
(2) 传球要快速。

(3) 协调好跑动与传球时机。

(4) 鼓励队员采用半转身接球的方式。这种接球方式可以提高队员快速、准确的决策意识。

练习5 比赛情景：快速突破

20分钟



一、训练目标

提高队员从中场快速突破并完成射门的能力。

二、组织方法

在20码×20码的场地内进行3对3比赛，每次最多2次触球。每队设一名队长，队长在最后，每次仅能1次触球。

每队的任务是将球传给队长，将球传给队长的队员要跑位接队长的回传球射门得分。

小场地比赛每进行2分钟变换一次队长。这一练习可以提高队员在狭小空间里的传球能力，以及比赛情境条件下的接球能力。

三、训练要点

- (1) 教会队员在面对防守队员时如何利用身体保护球。
- (2) 保证一次触球就进入远离防守队员的空间。
- (3) 牵制盯防你的队员为其他队友创造可利用的空间。
- (4) 要具备快速将球传给队友的意识和沟通能力。
- (5) 鼓励队员发现致命一传的空间。