



张慧德 编译

少年 足球训练

广东科技出版社

少年足球训练

意大利足球协会 主编

张慧德 编译

广东科技出版社

少年足球训练

意大利足球协会 主编

张慧德 编译

*

广东科技出版社出版

广东省新华书店发行

广东第二新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3.5印张 50,000字

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数 1—10,000册

统一书号 7182·92 定价 0.58元

译者的话

意大利是一个足球运动开展得比较普遍的国家，足球运动深受广大人民群众的喜悦。在世界足球史上，意大利国家队是一支劲旅，曾三次荣获世界足球锦标赛冠军这一殊荣。意大利国家队曾创造了链式防守、自由中卫和快速反击等新的足球战术，培养了一批包括佐夫、罗西等在内的优秀选手，为推动足球运动的发展作出了贡献。

意大利国家足球队所取得的显赫战绩是与意大利足球协会重视对足球运动员和教练员的培养训练工作分不开的。在意大利，每年都由足球协会举办几期专业训练班，邀请国内外的优秀教练和专家来讲课；各足球俱乐部也举办各种训练班，以期提高运动员的水平。

不单如此，意大利足球协会还十分重视对少年儿童足球爱好者的培养和训练，这就为国家队培养出一批又一批的后备军。本书就是他们所编的指导少年儿童开展足球运动的教科书，参加编写的都是名家，出版以来深受欢迎，并曾译成多种文字在国外出版。

本书内容理论联系实际，行文流畅，通俗易懂，插图精美，可说得上是一本不可多得图文并茂的好书。为了使我国足球界从国外经验中得到有益的借鉴以提高对少年儿童足球训练的水平，使我国足球运动早日实现“冲出亚洲，走向世界”的奋斗目标，译者尽力翻译了本书，供广大少年儿童和从事足球训练的工作人员阅读。

本书原名为《IL CALCIO NELLA SCUOLA》，译者将中文译本定名为《少年足球训练》。为使本书内容更切合我国实际情况，翻译时有部分内容作了删节。

本书在翻译过程中，蒙广州体育学院潘永建同志提了许多宝贵意见，在此谨表谢意。

限于译者水平，书中难免有错，望广大读者不吝指正。

译者

一九八四年秋

目 录

第一章 青少年与足球运动	1
第一节 体育锻炼	1
第二节 足球运动	2
第三节 场地和设施	3
第四节 怎样在中、小学开展足球运动	4
第五节 足球心理学	5
第二章 基础训练	10
第一节 一般训练	10
第二节 平衡动作和眼手协调训练	32
第三节 足球游戏	40
第三章 足球技术	59
第一节 基础技术	59
第二节 应用技术	89
第三节 集体踢球的原则	100
第四章 足球运动员受伤后的现场急救	103

第一章 青少年与足球运动

第一节 体育锻炼

青少年的身体发育和成长与体育锻炼有直接关系。在各国，特别是在一些体育活动开展得好的国家，对青少年进行有组织、有系统的体育训练被认为是一项非常重要的工作。

在意大利，8~12岁的少年儿童特别喜欢各种体育活动，其中包括足球运动。对这些儿童，不要过分强调进行某项固定的体育训练，而应进行一些符合儿童特点又有助于他们身心发育的体育活动。

如果不积极组织青少年参加体育活动，就等于剥夺了他们身心发育的权力；如果不向他们提供锻炼身体的手段及向他们的活动进行必要的指导，就等于限制他们的成长，等于拒绝向国家培养人才。

应当指出，体育锻炼是一门不能用其他课程来代替的教育课，任何学校都不应忽视这门课程，因为通过体育活动，青少年不仅认识了自己，而且认识了和

自己有关的客观世界。此外，通过体育锻炼，青少年懂得了什么是集体，什么是合作，也懂得了约束自己的道理。

青少年需要活动和体育锻炼，就象需要食品和空气一样重要。在集体项目的体育活动中，青少年认识了自己的能力，看到了自己的不足，也认识到自己的权力和义务。

第二节 足球运动

在集体项目的体育活动中，足球运动是最有培养和训练价值的项目之一。在当今世界，足球运动是最受欢迎的体育活动之一。无论哪一个民族，不管其人民的文化程度高或低，不管其社会和经济制度如何，也不论其自然条件怎样，都喜欢足球运动。这项运动不受场地的限制，只要有空闲的地方就可以踢球；设施也很简单，只要有一个球就行了；足球运动的规则也不复杂，容易理解。当然，正式的足球比赛有一定的要求。

足球运动作为一项群众性的体育运动，不要过于强调设备、场地条件等等，否则，就会限制了它的开展。只要喜欢踢球或有这方面的兴趣就够了。关键在于如何开展这项运动，并在实践中给予指导。

当然，作一名足球运动员，需要具备一定的条件，如速度、反应能力、耐久能力、力量和技巧等。在日常的训练和正式比赛中，每个足球运动员（不管担任什么角色）都要有集体观念。青少年足球运动员更要牢记这一点。

足球运动有助于青少年德、智、体的全面发展，可以培养青少年的耐力、意志、适应各种环境的能力、合作精神和遵守纪律的美德等；反过来，上述诸因素则会增加青少年对足球运动的兴趣，这两者是相辅相成的。

在训练中，教练员和体育教师不要忽视上述因素，而应力求使青少年成为一个合格的足球运动员。

第三节 场地和设施

正式足球比赛是在标准的足球场地上举行的。但在日常训练和玩耍时，青少年可在体育场踢球，也可以在任何空闲地方踢球，场地可大可小，不一定要标准球场；人数可多可少，不一定要11人。无论是玩球，还是训练，教练员要掌握好时间，不要使孩子们玩得过于疲乏。

如果有的学校不具备开展足球运动的条件，例如没有场地，应想办法解决。可以同有条件的单位协

商，定期到那里训练。为了做好这项工作需要取得家长的配合。

第四节 怎样在中、小学开展足球运动

除了个别的孩子，绝大部分八岁以上的儿童已经具备掌握运动技巧的能力，可以适当地进行一些跑、跳、投掷和攀登技巧的训练。这有助于青少年的身体和智力的发育。另外，青少年善于模仿，容易掌握一些较难的动作。

曾经有这样一种观点：孩子喜欢什么，就玩什么，任其自由选择、自由发展。这种观点过于强调“兴趣”，是有局限性的。儿童总是喜欢玩他们感兴趣的东西，如果没有人引导或指导他们的游戏，结果不外乎是瞎玩、乱玩，以致闹意见，玩不上几天就厌倦了，兴趣也消失了。相反，如果有老师进行现场辅导，孩子们的兴趣会越来越浓，越玩越爱玩，而且能够玩出“名堂”来。任何体育活动都需要老师和教练员的辅导。

在小学，特别对最后两年级的学生（在意大利，小学是五年制，六岁开始上学——译者注），应尽可能地多组织一些体育活动和足球训练。这是黄金时期，他们容易接受和掌握动作的要领。

在小学时期，应当加强足球训练和多组织一些足球游戏。在训练过程中，各种动作都要照顾到，如速度、力量、反应、平衡、技巧等。在此基础上，可以进行一些“专业”动作的训练，如运球、接球等。对于那些动作灵活、反应快的孩子，可以多加进一些复杂动作，但不能操之过急。

在中学时期，学校要制定专门的培训计划，要向孩子们讲解足球理论。此外，还要组织几个足球队进行有计划的训练。每个年级以至全校，都要定期举行各种形式的球赛，以推动足球运动的发展。

足球运动的开展是离不开各种比赛的。青少年和成年人一样，总想试试自己的力量和技术水平。教师应鼓励他们踢球，培养他们的兴趣，使他们的技术不断提高，早日成为一名出色的运动员。

第五节 足球心理学

一、青少年与足球

足球心理学对青少年足球运动员有着重要意义，应当加强有关这方面的研究和教育。教练员和教师要研究广大青少年为什么喜爱足球运动？一般来说，教练员和老师可向孩子们讲述如下几个问题。

(1) 足球运动是最受人民欢迎的体育活动之一，足球运动员是人民最爱戴的运动员之一。足球比赛吸引着成千上万的观众。

(2) 足球场场地广阔，可以自由跑动，犹如“天空任鸟飞”一样。场地设施简单，只要有一个球，一个球门就够了。同其他体育项目相比，足球运动没有那么多限制。

(3) 每个人都可以踢足球，会踢的，不会踢的，踢得好的，踢得次的都能有机会上场踢。而其他体育项目，如排球等要求条件就较多。

(4) 足球运动既能发挥个人技术，又讲究集体配合。

(5) 足球队的每个成员，如守门员、前锋、后卫都是主角。而有的体育项目，主要角色只集中在少数几个人身上。

(6) 足球比赛规则简单，容易掌握。

(7) 足球赛可以激励队员的进取心。赢球时兴高采烈，想扩大战果；失利时全力以赴，组织反击，力图转败为胜。

二、足球的对抗性

足球运动是一项激烈的体育运动，而且富于对抗

性。无论在训练场地，还是在比赛场上，运动员经常会闹矛盾和受伤。应当教育运动员如何避免上述情况的出现。

1. 教练员的责任

教练员或教师在配备位置时，应避免总是用一个学员担任相同的位置；同时避免两个队总是用相同阵容对阵。这样做容易产生矛盾，会使两个队的运动员“势不两立”。青少年身上有一种强烈的不服输的好强心，他们赢了球就趾高气扬，输了球就不服气。因此，要教育青少年运动员正确对待比赛，正确对待对方运动员，要培养他们尊重对手的好品德。

2. 避免踢球位置的固定化

在训练中或比赛中，教练员应经常地变换孩子们的位置，今天叫他踢中锋，明天叫他踢后卫或踢其他位置。这样做有两点好处：在技术上使他们全面发展；避免因为争踢某一位置而产生矛盾。

3. 赛前讨论会

如有比赛，教练员或教师应组织学员开个讨论会，让大家谈谈打法和上场人员问题。这是一个微妙的时刻，教练员多听听孩子们的意见，要比自己生硬地做出决定更为有益。比赛无论大小，孩子们是非常重要的，劲头也是非常大的，很想踢好这场球。千万不要做出违背他们意愿的决定，不要挫伤他们的幼小

心灵。这是一条重要的经验。

三、裁 判

裁判员好象赛场上的“执法官”。他的职责是监督双方运动员是否遵守规则。裁判执法要公正，不偏不倚，也要教育孩子尊重裁判，服从裁判。

在一般的比赛中，最好由学员来担任裁判员。这是一条成功的经验。一些教练员甚至建议，学员们进行比赛时，可以不设裁判员，一旦出现犯规或矛盾时，由他们自己裁决。

四、关于球迷

不管什么样的足球比赛，青少年都爱看，而且会夸张地叙述比赛情景。要教育孩子不要言过其实，评论要公正；做父母的也要注意这个问题，不能让孩子产生狂热。

五、女子足球

有人说，女子由于生理等原因，不适合于踢足球。只要对现在的足球规则做一些调整和修改，女孩

子也同样可以踢足球。根据女子的特点和她们的协作精神，她们也会踢得很好。

六、准备活动

这里只准备罗列出几个问题，如什么时候做准备活动更有助于比赛，做准备活动要时间多长，做准备活动时要不要用球，准备活动要全面做还是根据需要局部做等。这些问题在第二章将会得到解答。

第二章 基础训练

第一节 一般训练

准备活动，无论是全身活动，还是局部活动，其目的都是为了提高和加强青少年的身体机能，以适应激烈比赛的需要。做一名足球运动员，身体要具备下列机能：耐力（全身和局部）、肌肉坚强有力、速度快、关节灵活、弹跳好、敏捷和技巧等。

下面谈谈如何增强上述身体机能。

一、耐力训练

所谓耐力是指人体在一定时间内所产生的能量。耐力分两种：整体耐力和局部耐力。整体耐力是指身体的各部器官的机能，如心脏、肺部等；局部耐力是指肌肉和肌肉组织的机能。

1. 整体耐力

整体耐力是通过某项运动较长时间锻炼取得的。一般可以利用慢速长跑来锻炼整体耐力。

这里讲的慢速长跑是指中间不停地匀速慢跑，呼吸快慢可以根据每个人的情况进行调整。十岁以下的儿童一般跑8~10分钟就可以了。

在跑的过程中，最好是边跑边聊，也可走跑交替，但最后要连续跑8~10分钟。

11~13岁的孩子在进行这项训练时，最后要连续跑20分钟。

这项活动的生理功能是：慢速长跑可以增强肌肉组织、心脏和肺部的机能。长跑时，全身肌肉细胞工作量比平时增大，需要的氧气和营养物质以及排出的二氧化碳和其他废物也相应增加；心脏逐步加快收缩，提高血液的输送量，以保证肌肉运动正常进行；长跑时，气体交换量增加，呼吸肌需要反复有力收缩，使平时不用的肺泡更多地张开，使吸入的氧气更多地经过肺泡进入血液。长跑时，肺部通气量增加，呼吸肌收缩有力并使心脏跳动加快，血液加速循环，肌肉加速运动。

如果跑的时间过长或跑得过快，即跑得过度，也会带来消极作用。其征兆是：脸色苍白，心跳过快，恶心，身体好象失去控制等。这时要赶紧停下来，做深呼吸动作。

2. 局部耐力

局部耐力是指在一定时间内，重复地有节奏地锻