



美国国家足球  
教练员协会

美国《足球杂志》全美最佳教练员倾力打造

# 足球教练 执教精要

技战术、心理、营养及球队管理

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 黄海枫 张嘉源 译

## 5大足球执教主要方面

技术、战术、心理、健康和营养、训练指导与球队管理

## 165幅足球技战术演练示意图

直观呈现教学关键问题，提升教练球场布局与组织教学能力

## 67篇顶级教练执教智慧总结

制定赛季执教与训练计划、针对比赛中的问题提出解决方案

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 足球教练 执教精要

技战术、心理、营养及球队管理

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 黄海枫 张嘉源 译

人民邮电出版社  
北京



## 图书在版编目 (C I P) 数据

足球教练执教精要：技战术、心理、营养及球队管理 / (美) 杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编；黄海枫，张嘉源译. — 北京：人民邮电出版社，2017.6  
ISBN 978-7-115-45615-1

I. ①足… II. ①杰… ②黄… ③张… III. ①足球运动—运动训练—教学参考资料 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第095313号

## 版权声明

Original Title: The Best of Soccer Journal—An NSCAA Guide to Soccer Coaching Excellence  
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2012

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书提供了过去 20 年美国国家足球教练员协会 (NSCAA) 发行的《足球杂志》中最好的文章，是足球教练员知识储备及执教进阶必备的实用指南。全书从技术、战术、心理、健康和营养，以及训练指导与球队管理五个方面向足球教练员提供全方位的指导。书中近 500 幅足球教学示意图，直观地讲解了足球执教的方法；同时还提供了教练员在每个赛季容易出现的问题，并给出了解决方案。这些有价值的内容有助于教练员提升执教能力，成为优秀甚至卓越的足球教练。

---

◆ 主 编 [美] 杰伊·马丁 (Jay Martin)

译 者 黄海枫 张嘉源

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16.75

2017年6月第1版

字数：366千字

2017年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0774号

---

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



## 目 录

## 第1章 技术

技术教学的原则·····	6	提升传球技巧·····	39
盘带：一个重要组成部分·····	8	射门：技术与重复·····	44
快速的步法·····	14	训练控球的基础知识——第1部分·····	47
护球·····	16	守门员训练——第2部分·····	52
抢断·····	20	扩大守门员的保护范围·····	55
接球·····	25	训练扑救单刀球·····	57
学习快速决策·····	32	处理传中球·····	59
第一次触球——微调技术·····	35	让守门员参加全队的训练课·····	62
头球·····	37		

## 第2章 战术

体系的演变·····	66	3名后卫·····	101
4-4-2——平衡的进攻·····	76	足球的4个主要时刻·····	106
4-4-2——防守策略·····	80	控球权和渗透·····	108
4-4-2——进攻策略·····	84	防守时不靠拼命要靠聪明·····	112
4-3-3——有效的体系·····	88	区域联防：使其有效·····	114
探讨3-5-2体系·····	92		

## 第3章 心理

培养信心·····	118	赢家是不同的·····	146
培养一致性·····	123	女性：竞争是没问题的·····	149
这是一个心理游戏·····	129	意志力：培养自我意识·····	152
在压力下保持放松·····	133	正确的激励方式·····	155
诚征青少年教练·····	137	提高士气？必须有自我价值感·····	159
批评的危险·····	142	我们的目标和手段·····	163

## 第4章 健康和营养

认真对待热身运动·····	168	何时、为何以及如何做热身运动·····	171
---------------	-----	---------------------	-----



体能训练：训练量和训练强度是多少? …	174	足球的非赛季训练·····	191
让球队保持健壮的策略·····	176	过度比赛带来的问题·····	194
足球循环训练·····	178	预防前十字韧带受伤·····	196
设计优秀的足球力量训练·····	181	正确的饮食·····	200
青少年球员的体能训练·····	184	验证运动饮料的功效·····	205
在训练中提升速度·····	188	探讨球员的身体恢复·····	208

## 第5章 训练指导与球队管理

训练指导的艺术·····	212	实战练习取得成功·····	242
定义“执教”一词·····	217	组织模拟赛训练·····	246
不同年龄段的体能训练·····	220	保持训练短暂、快速·····	249
从看起来漂亮到获胜·····	222	解决常见的训练问题·····	254
指导比赛·····	226	U-6级球员训练项目·····	260
好的教练还是好的领导者·····	230	首先成为真正的球员，其次再赢得比赛··	263
足球的基本组成·····	234		

编者鸣谢·····	268
关于作者·····	268



# 足球教练 执教精要

技战术、心理、营养及球队管理

【美】杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编 黄海枫 张嘉源 译

人民邮电出版社  
北京



## 图书在版编目(CIP)数据

足球教练执教精要：技战术、心理、营养及球队管理 / (美) 杰伊·马丁 (Jay Martin) 主编；黄海枫，张嘉源译. — 北京：人民邮电出版社，2017.6  
ISBN 978-7-115-45615-1

I. ①足… II. ①杰… ②黄… ③张… III. ①足球运动—运动训练—教学参考资料 IV. ①G843.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第095313号

## 版权声明

Original Title: The Best of Soccer Journal—An NSCAA Guide to Soccer Coaching Excellence  
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2012

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书提供了过去20年美国国家足球教练员协会(NSCAA)发行的《足球杂志》中最好的文章，是足球教练员知识储备及执教进阶必备的实用指南。全书从技术、战术、心理、健康和营养，以及训练指导与球队管理五个方面向足球教练员提供全方位的指导。书中近500幅足球教学示意图，直观地讲解了足球执教的方法；同时还提供了教练员在每个赛季容易出现的问题，并给出了解决方案。这些有价值的内容有助于教练员提升执教能力，成为优秀甚至卓越的足球教练。

---

◆ 主 编 [美] 杰伊·马丁 (Jay Martin)

译 者 黄海枫 张嘉源

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16.75

2017年6月第1版

字数：366千字

2017年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0774号

---

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



## 目 录

## 第1章 技术

技术教学的原则·····	6	提升传球技巧·····	39
盘带：一个重要组成部分·····	8	射门：技术与重复·····	44
快速的步法·····	14	训练控球的基础知识——第1部分·····	47
护球·····	16	守门员训练——第2部分·····	52
抢断·····	20	扩大守门员的保护范围·····	55
接球·····	25	训练扑救单刀球·····	57
学习快速决策·····	32	处理传中球·····	59
第一次触球——微调技术·····	35	让守门员参加全队的训练课·····	62
头球·····	37		

## 第2章 战术

体系的演变·····	66	3名后卫·····	101
4-4-2——平衡的进攻·····	76	足球的4个主要时刻·····	106
4-4-2——防守策略·····	80	控球权和渗透·····	108
4-4-2——进攻策略·····	84	防守时不靠拼命要靠聪明·····	112
4-3-3——有效的体系·····	88	区域联防：使其有效·····	114
探讨3-5-2体系·····	92		

## 第3章 心理

培养信心·····	118	赢家是不同的·····	146
培养一致性·····	123	女性：竞争是没问题的·····	149
这是一个心理游戏·····	129	意志力：培养自我意识·····	152
在压力下保持放松·····	133	正确的激励方式·····	155
诚征青少年教练·····	137	提高士气？必须有自我价值感·····	159
批评的危险·····	142	我们的目标和手段·····	163

## 第4章 健康和营养

认真对待热身运动·····	168	何时、为何以及如何做热身运动·····	171
---------------	-----	---------------------	-----



体能训练：训练量和训练强度是多少? …	174	足球的非赛季训练	191
让球队保持健壮的策略	176	过度比赛带来的问题	194
足球循环训练	178	预防前十字韧带受伤	196
设计优秀的足球力量训练	181	正确的饮食	200
青少年球员的体能训练	184	验证运动饮料的功效	205
在训练中提升速度	188	探讨球员的身体恢复	208

## 第5章 训练指导与球队管理

训练指导的艺术	212	实战练习取得成功	242
定义“执教”一词	217	组织模拟赛训练	246
不同年龄段的体能训练	220	保持训练短暂、快速	249
从看起来漂亮到获胜	222	解决常见的训练问题	254
指导比赛	226	U-6级球员训练项目	260
好的教练还是好的领导者	230	首先成为真正的球员，其次再赢得比赛	263
足球的基本组成	234		
编者鸣谢	268		
关于作者	268		





# 第1章 技术



## 技术教学的原则

曼尼·桑切斯 (Manny Sanchez)，田纳西州足球执行董事  
USSF “A” 执照，NSCAA Premier 证书，UEFA “A” 中级

**编者按：**回到基础往往是很好的。下面是一个快速复习课程，教练可帮助自己的球队在技术上做好准备。

**球**员必须有扎实的基础，才可以逐渐发展，不断提高到新的水平。若教练的工作对象是年轻球员，就必须教授适当的技术。教练的初衷可能是好的，但巩固不良的技术或习惯会对球员的发展产生反作用。因重复不正确的技术而养成的不良习惯，越是根深蒂固，就越难以纠正。

有句老话说“练习造就完美”，涉及技术时，这句话就不那么准确了。在现实中，完美的练习才能造就完美。关键是要重复正确的技术。正确的基础是培养良好技术的必要条件。如果我们让球员以正确的方式一遍又一遍地重复技术，他们就开始养成有可靠基础的好习惯。为了培养出成为第二天性的好习惯，这绝对是一个关键。

我们的目的是提高球员的技术能力，并让他们参加有针对性的活动，这些活动将提供必要的重复，以提高个人的熟练程度，使他们更熟悉球性。更强的技术能力，以及对比赛原则更好的理解，可帮助我们的球员达到新的发展水平。但是我们必须记住，如果没有扎实的基础，这一切都不会发生。因此，教练在教授技术时要知道留意哪些方面，这是非常重要的。

在下文中，你可以找到头球、盘带、传球、接球和临门/射门技术的要领。利用这些要领，并让球员看到完美的示范，有助于帮助球员开始养成良好的习惯。我希望这可以帮助那些没有参加过比赛且经验不足的教练向年轻球员教授正确的技术。

### 头球要领

- 睁开双眼
- 收下巴，闭上嘴巴，保持颈部稳定
- 向着球出击——不要让球击中自己
- 在稍稍高于眉毛或前额的位置触球
- 双臂有助于驱使头部向前，并帮助保持平衡
- 使用腿部和背部的力量——弓起再拉直
- 脚部动作——摆动，从后脚到前脚
- 跳跃的时机非常重要，尽可能在跳跃的最高点与球接触

### 射门要领

- 准确性是关键——射门只是让球越过守门员进入球门
- 力量由脚在接触点的速度和所使用的技术来确定
- 身体调整——只要有可能，头部和踢球脚的膝盖应在球的上方，髋部和肩膀与目标呈直角
- 锁紧脚踝，脚尖朝下



- 非踢球脚轻松地放在球的旁边——脚尖指向目标
- 在接触球的瞬间，眼睛看着球，在接近球门时，快速向上看并挑选出目标——然后专注于球。很多球员尝试在与球接触时看着目标
- 在整个随球动作过程中，头部保持不动
- 随球动作——锁紧脚踝，脚尖朝下，并随球指向目标
- 不要试图过度用力踢球。很多球员摆腿太用力，结果通常会是在球的旁边摆腿，很糟糕地没有踢中球
- 在与球接触的一瞬间，触球的身体部分是放松的，并稍微顺球势移动，以遏制球的冲力
- 保持球在近处。不要完全停住球。将球引导至所期望的方向。第一次触球必须是有建设性的，为下一步行动做好准备（一脚传球、盘带等）。在球击中脚时，使用脚的各种表面（内侧/外侧/脚掌）重新调整球的方向。不好的第一次触球会导致丢失控球权
- 在球到达之前，要知道自己的对手和队友的位置。球员应该提前思考：我拿到球时，我要怎么做

## 传球要领

- 在接触球的瞬间，眼睛看着球
- 非踢球脚放在球的旁边——不要指向球
- 踢球脚的脚踝锁紧
- 随球指向目标
- 脚内侧传球：脚趾向上屈曲呈 90 度角；保持球的线路低，接触点在球的中线或上部
- 脚外侧传球：脚趾朝下；将球踢向目标
- 脚背抽球：用于空中长传，确保球员与球的接触点在中线以下。若试图让球的飞行路线较低，球员的踢球脚不应该随球踢高到空中
- 双脚始终都要练习传球
- 强调速度和准确度的重要性

## 接球要领

- 采用可以及早控球的姿势迎球
- 面向球场，准备接球
- 身体直接对准球的飞行路线，并确定用于控球的平面

## 盘带要领

- 前倾，在球的上方
- 屈膝，重心放在跖球上
- 放松身体
- 必须保持平衡
- 保持球在近处
- 使用双脚的内侧/外侧和脚背
- 要有创意，运用想象力——培养自己的风格
- 利用身体假动作
- 变速和变向：针对严密防守与有空当两种情况的处理方法
- 尽可能抬头看
- 使用身体遮挡/保护球
- 不要害怕失败，在前场要敢于冒险



## 盘带：一个重要组成部分

马特·罗宾逊 (Matt Robinson)

**盘带：**年轻球员要培养的一项关键技术，任何一支球队的攻击技术的重要组成部分，并且值得专门为其安排一节训练课。大多数教练都会同意，这一句内容丰富的陈述准确地描述了盘带技术。如何将技术转化为技能，这是至关重要的执教问题。

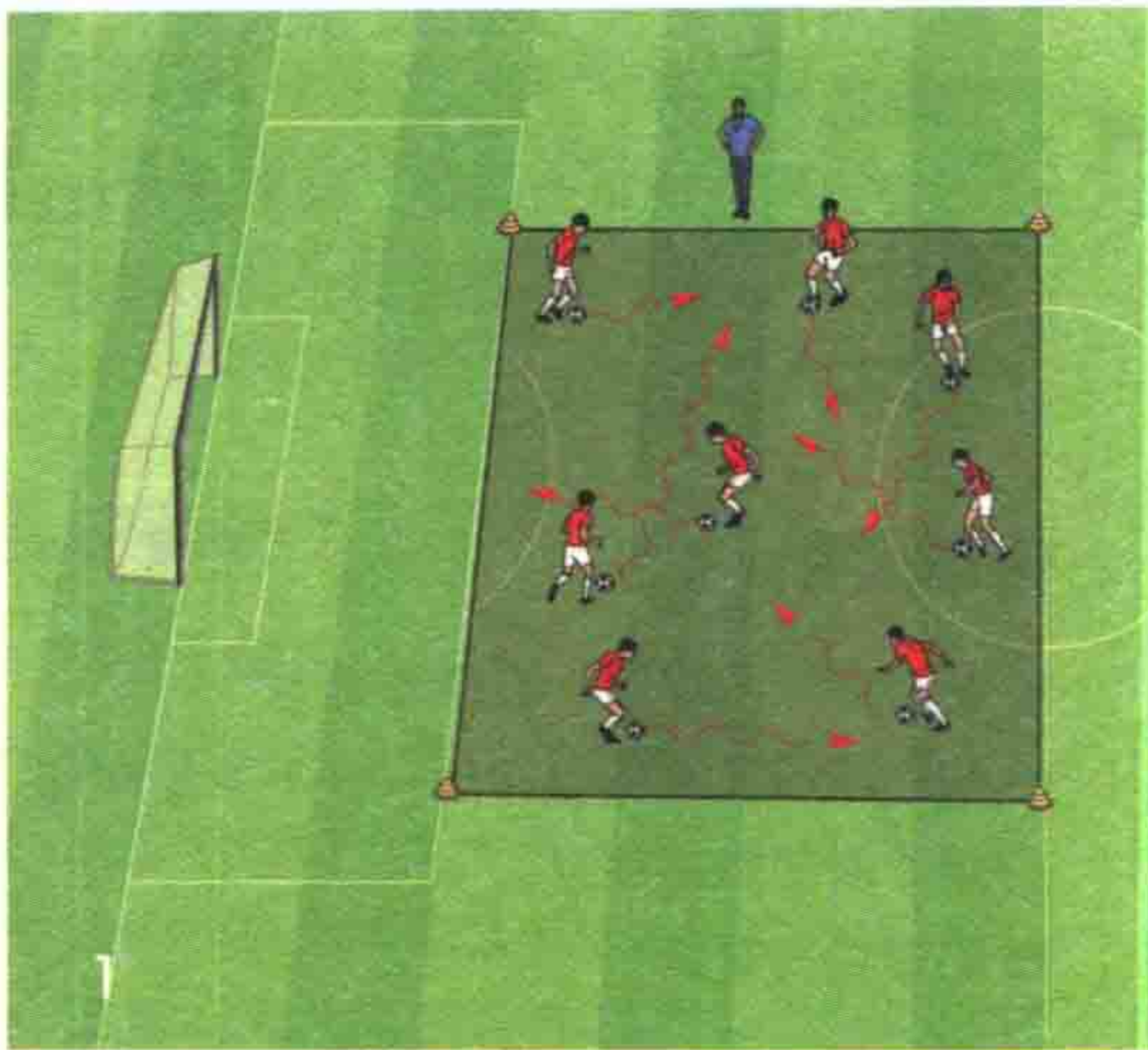
**通**过有效的训练课，教练可以让每个球员和整支球队都变得不同。通过训练，球员可以完善其个人技能，并提高其战术决策能力。随着这些身心技能的提高，球队将发展成为一支更加令人生畏且理智的进攻队伍。

本文将介绍专门针对盘带技术的训练课的逻辑进程。本文中包含由 NSCAA 国家教练组 (NSCAA National Coaching Staff) 成员提出的意见，并且训练课遵循在 NSCAA 教练学院 (NSCAA Coaching Academies) 中所强调的进程。训练课侧重于三类盘带技术 (控球、加速和进攻)，并将逐步从热身进入基础练习阶段，然后到战术阶段，再到与比赛相关的情况阶段，并最终进入比赛状况的阶段。

### 热身

**组织：**在球场上指定一块适当的区域。其大小范围可以小至从球场中圈到禁区，大至半个球场。具体大小取决于球员的数量和他们的技能水平。技能水平越高，空

间越小 (图 1)。



在进行热身时，球员按照教练的指令绕着该区域带球。指令可以包括用脚的各种表面盘带、针对严密防守情况的盘带、针对个人进攻动作、加速变向。如果教练或球队熟悉特定的战术动作，比如 Coerver 战术动作，他们就可以在这个时候演练。让球员单独演练这些战术，或者你已知他们擅长的个别战术动作，这可能是一个比较好的方法。这样，可以帮助他们增强自信心，并磨炼其领导能力。

在热身的过程中，练习的强度要逐渐加大。尽管这只是热身，教练也应强调适当的假动作以及假动作之后的爆发力的重要性。另外，球员要扩大自己的视野，因为他们必须保持抬头，以避免与其他球员



碰撞，并找到空当。

这种热身是很经济的，因为它就是一次温和的心血管锻炼，让球员渐渐适应训练课的主要重点。

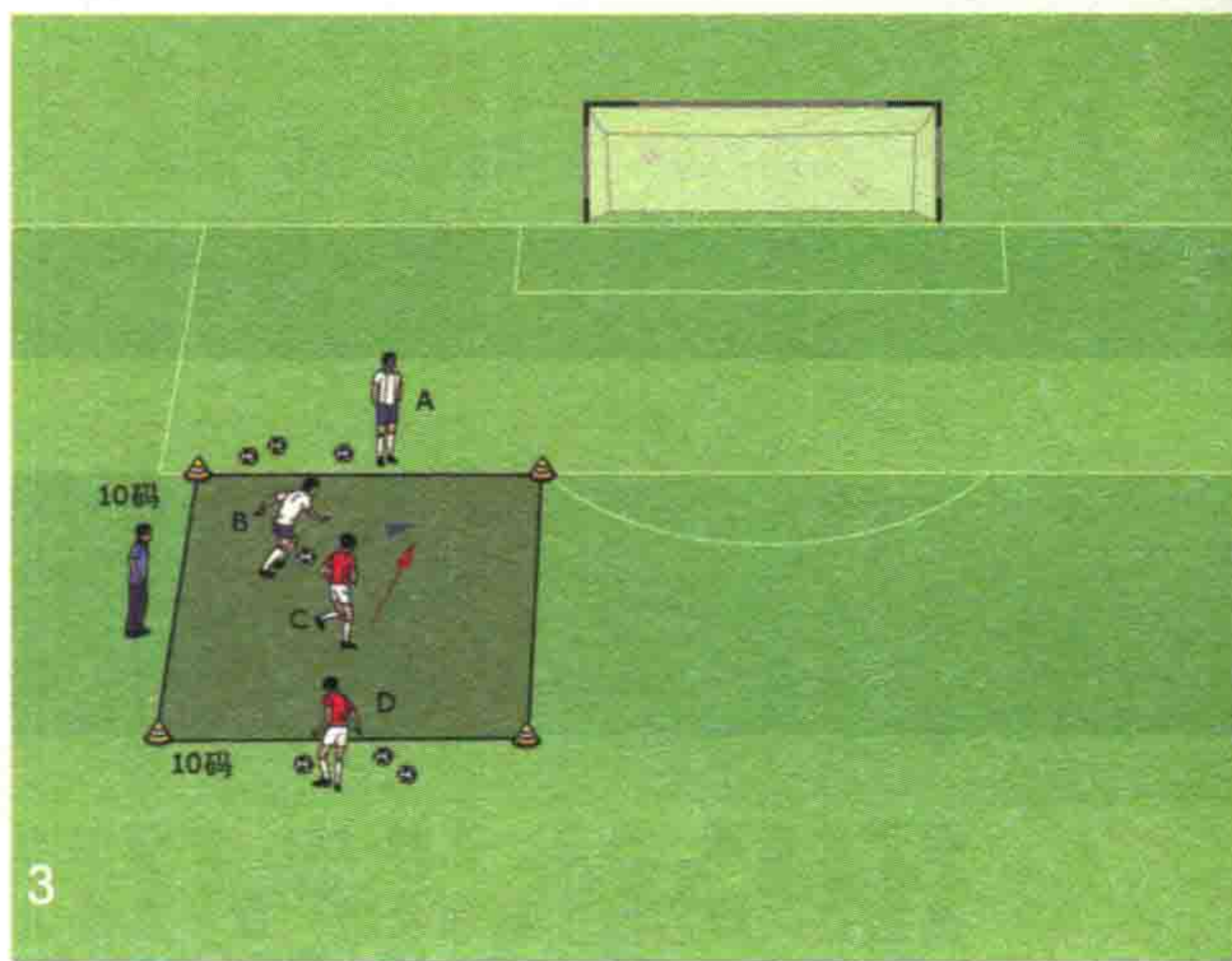
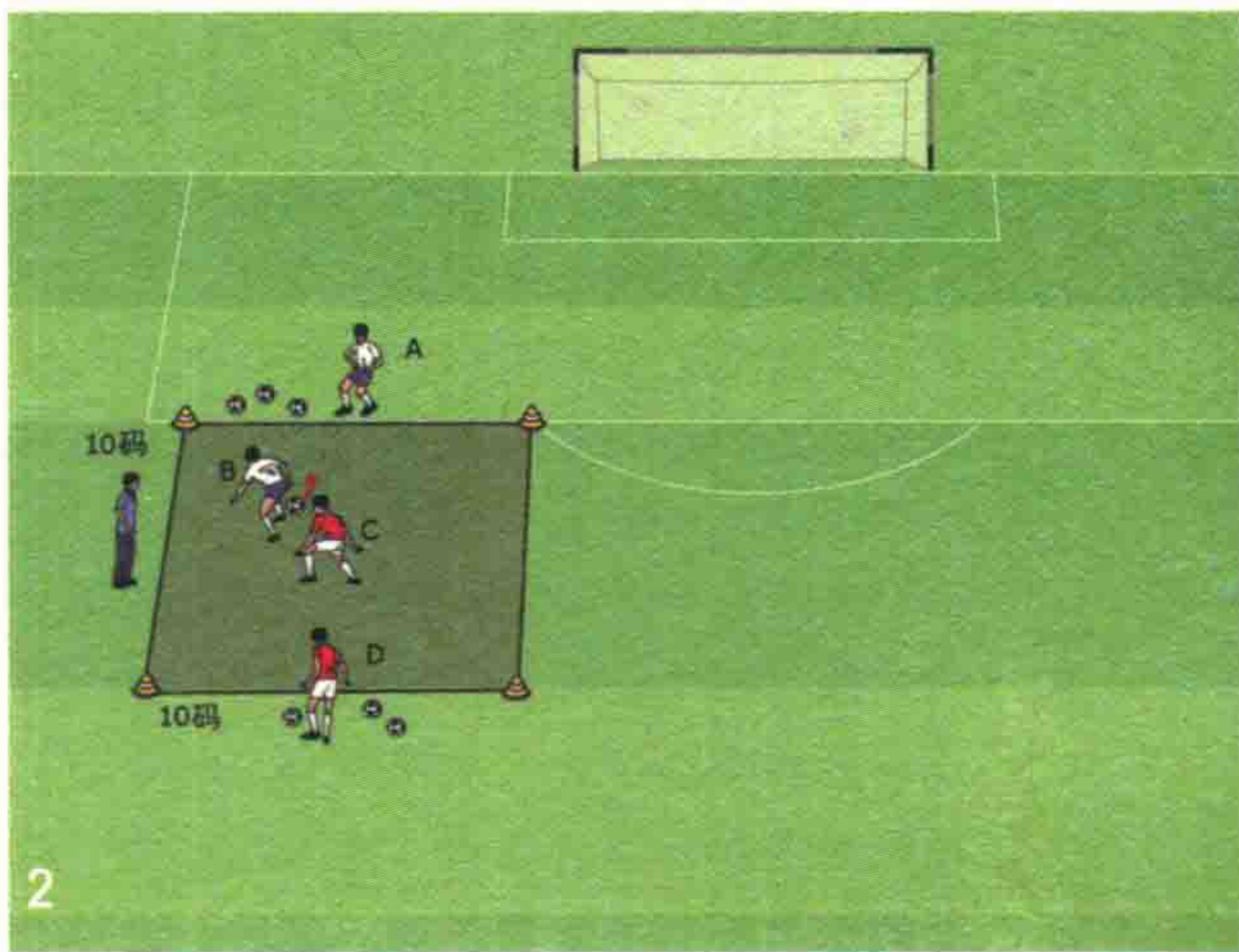
## 基础 / 战术训练

训练课侧重于护球、高速盘带以及带球进攻。对于每种类型的盘带，教练都可以利用一个没有压力的基础阶段，然后逐步引入压力，使练习具有更强的战术意义。

**护球：把自己的身体置于球和防守队员之间，阻止对手得球**

**组织：**设置一个 10×10 码（1 码约等于 0.914 米）的场地，里面有 4 名球员（图 2）。在训练课的这个环节中，首先由球员 A 将球踢给球员 B。球员 B 护球（将自己的身体置于球和防守球员之间），并将球员 C 挡住 5 秒钟。然后球员 C 接球员 D 传过来的球，护住球，挡住球员 B。每一次都应该加大防守压力，但防守球员不能偷球。实施这一限制是为了让球员有机会成功，并完善自己的护球能力。每次 5 组练习之后，更换中间的球员。

在下一阶段增加更多的压力（图 3）。球员应该配对防守，在场地中完成一分钟的“保持距离”比赛。训练不设球门，因为这个练习的重点是通过护球保持控球权。通过若干次球员轮转，教练可以增加防守球员的防守强度。起初，限制防守球员不可以偷球，但应该提高强度，使其变成全力以赴的“保持距离”比赛。在边线的球员应随时有球可以供应给比赛，这样，在中间的球员在整个一分钟内都不能松懈。



一分钟时间到了以后，一边的两名球员与另一边的两名球员轮换，完成他们的一分钟练习。也许最重要的是在场地内的配对防守。通过仔细选择哪些球员彼此对阵，教练可以保证在每个练习区中都是公平的 1 对 1 竞争。

教练可以使用训练课的这个环节来涵盖有关护球的主要教学点。这些重要的基础技术包括：保持身体在球和防守队员之



间，让离防守球员最远的脚踢球，保持身体与防守队员成直角，那么，进攻球员就不会完全背对自己前面的机会，在规则许可的范围内使用手臂制造出空间，并横向移动或移向离开防守球员的方向。目的是控球保持尽可能长的时间，并等待防守球员犯下动作过大的错误。如果发生这种情况，球员可以移动到一个空当位置，并重新护球。

除了技术训练，球员也要培养何时带球移动到空当位置的战术意识。所有场上球员都要参与这种训练，因为在每个位置上的球员都有可能要护球。最后，这种一分钟的练习是非常经济的，因为它对球员是极好的体能训练。

**高速盘带：在没有防守压力或防守压力在背后的情况下快速盘带**

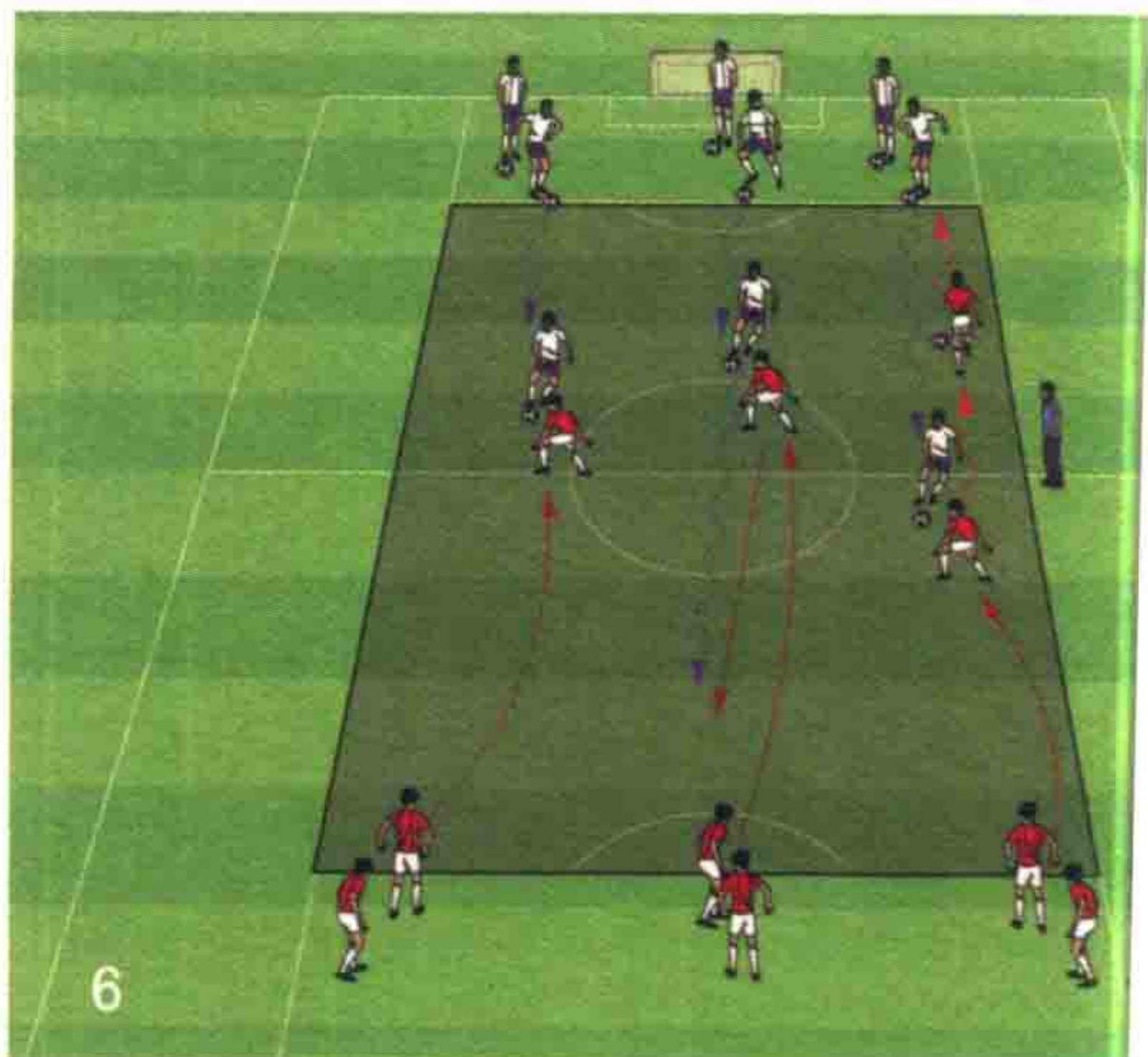
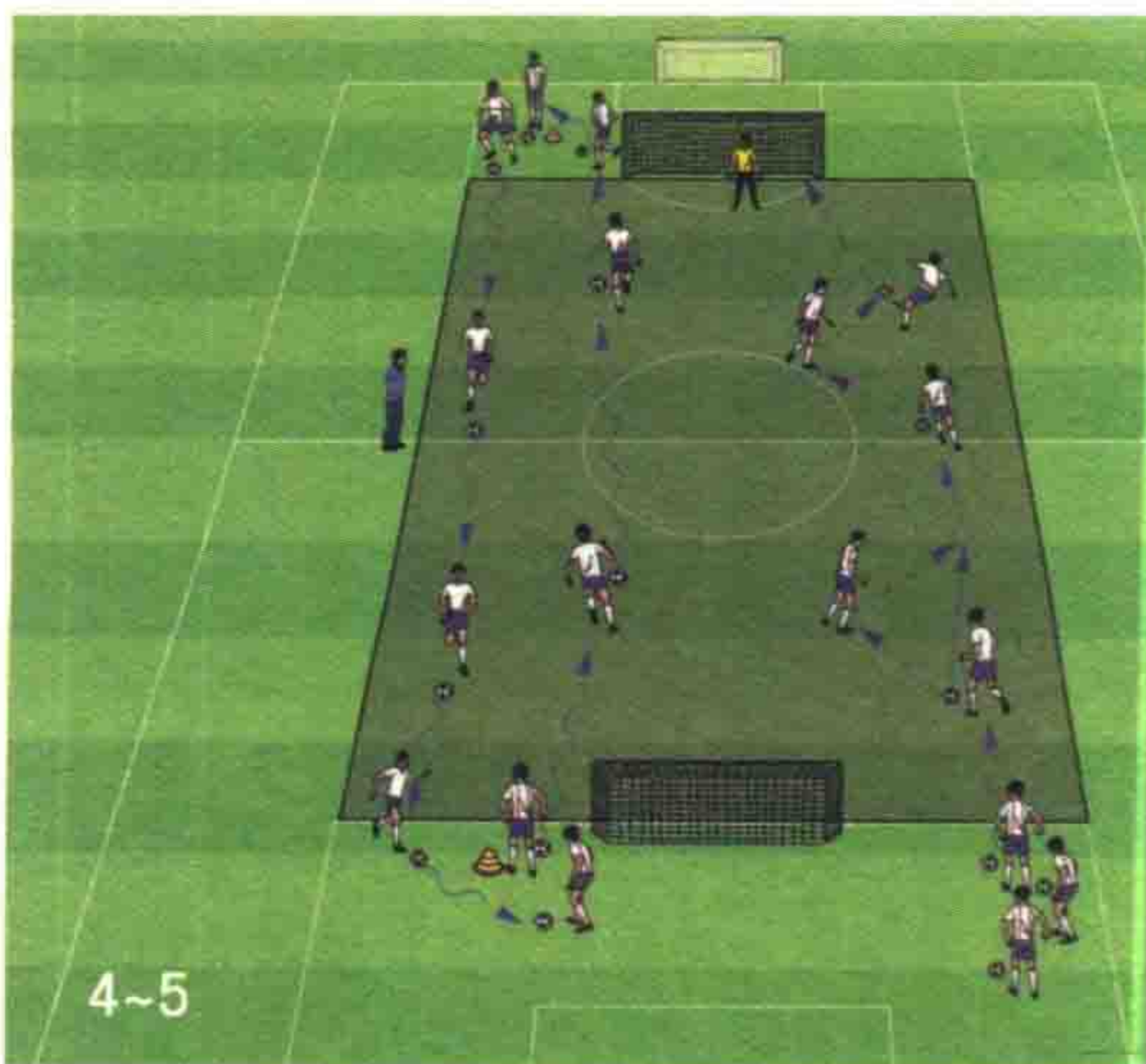
**组织：**在45×90码场地中，使用两个大球门（图4~5）。球员在该区域的底线处排队，如图所示。对于年纪小的球员，教练可能要缩短场地的长度。

球员快速带球跑完该区域的全长。重点应放在球员要保持脚尖朝下；用脚背或鞋带处击球；在第一次触球时，停球的距离较长，然后增加触球次数，球员在接近球门或对方球员时让球更靠近自己的身体。然后，可以结合高速盘带与射门，进行撞墙式传球，再将球传中。

然后，引入防守球员。起初，防守球员是被动的。这将使进攻球员能够专心地保持球更靠近身体，在进攻球员和防守球员即将相遇时增加触球次数。让防守球员向着进攻球员移动，使情况更加像比赛，这是有效的做法。在比赛中，极少会看到进攻球员带球跑向不动的防守球员。

在重复几次后，取消对防守球员的限制，并且进攻球员在进攻时必须高速盘带，并努力绕过防守球员。教练应该鼓励球员去寻找机会将球送到防守球员身后，并突然加速超过防守球员，首先在空当位置拿到球。一旦进入空当，进攻球员就必须切入到防守球员的前面，以切断防守球员补位的机会。如果防守球员得球，他们会进攻到另一端的底线（图6）。

这对边后卫和中场来说是很好的功能性训练，他们必须定期攻击侧翼，而对于





所有场上球员来说，练习这种类型的盘带技术也是良好的身体训练手段。

## 带球进攻：带球越过对方球员

**组织：**设置一个 20×30 码的场地，里面有 4 名球员。

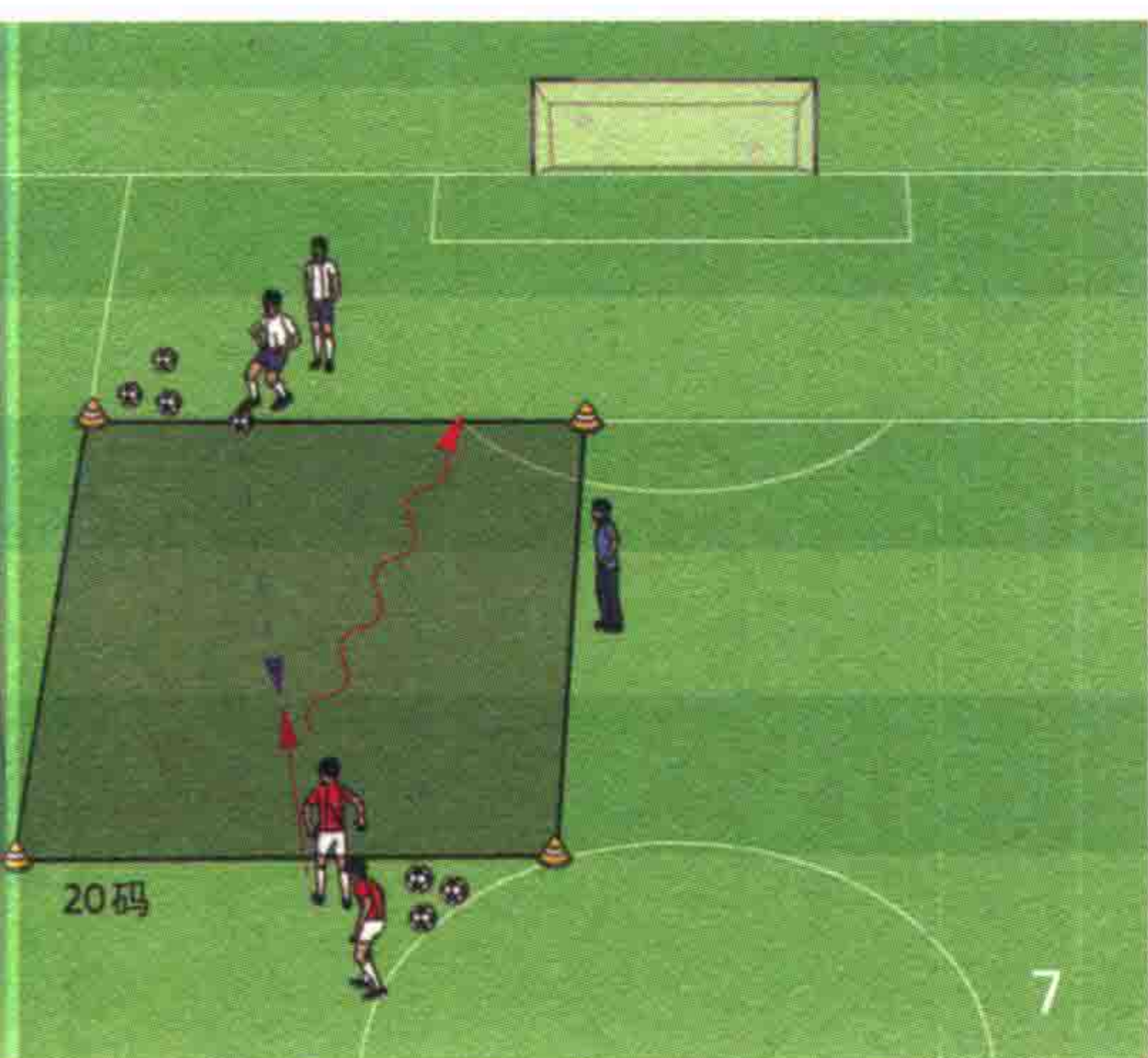
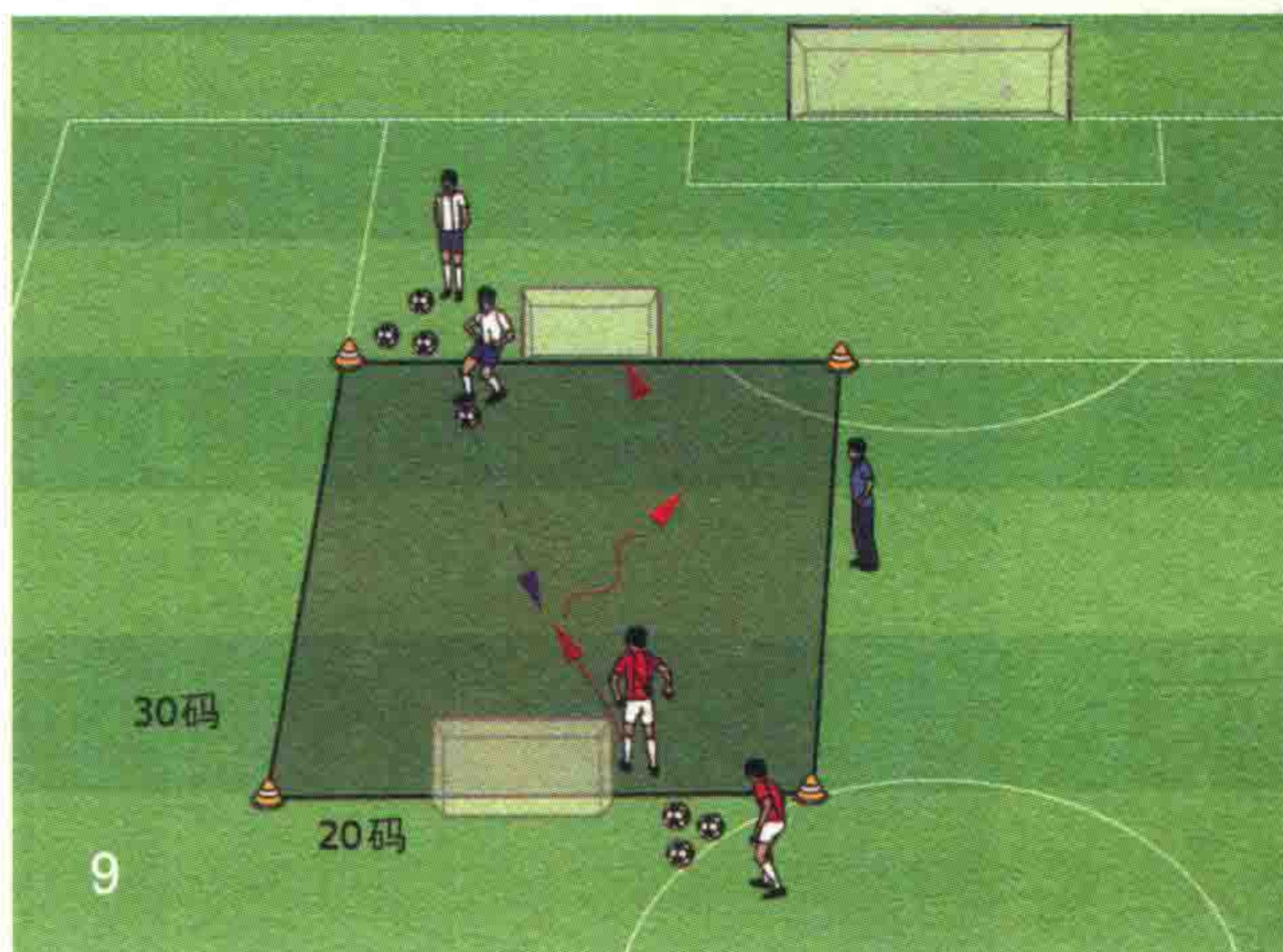
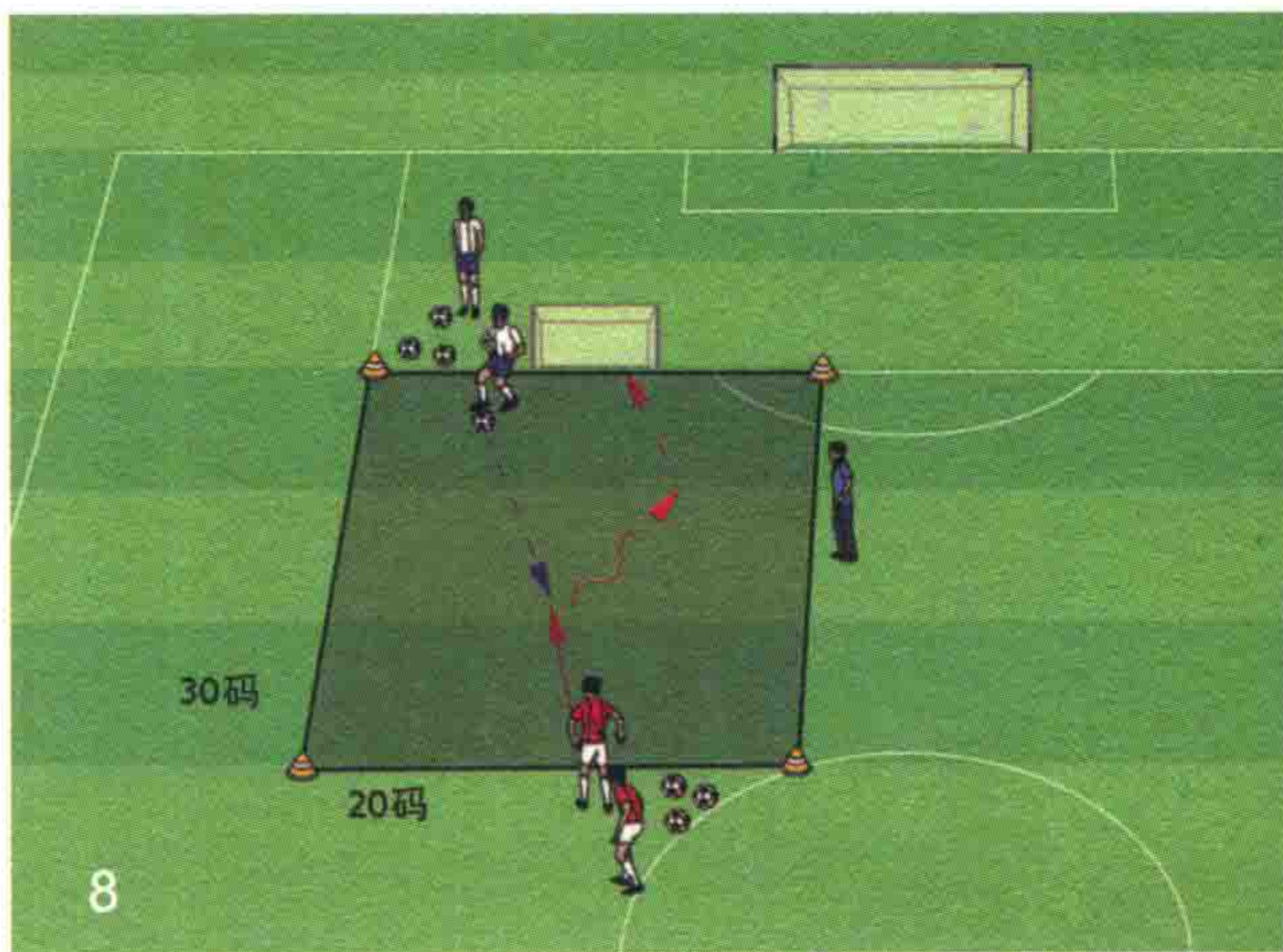
带球进攻让球员有机会利用他们制定的进攻战术动作。在本练习中，进攻球员将接到在场地的另一端的防守球员传来的球，并以进攻到底线为目的。每次交换后，在场地中的球员互换角色（图 7）。

同样，在完成多次重复后，防守的强度会从被动转向全面防守。

场地外部的两名球员可以接球，并根据教练的指示轮转到场地中。在球员轮转后，升级练习，带球球员向一个小球门发起进攻，如果防守球员得球，他/她向底线进攻（图 8）。

最后设置两个球门，并且两名球员都要进攻小球门。同样，两名带球球员可确保训练在教练所选定的持续时间内继续进行（图 9）。

教练需要记住，盘带在很大程度上是

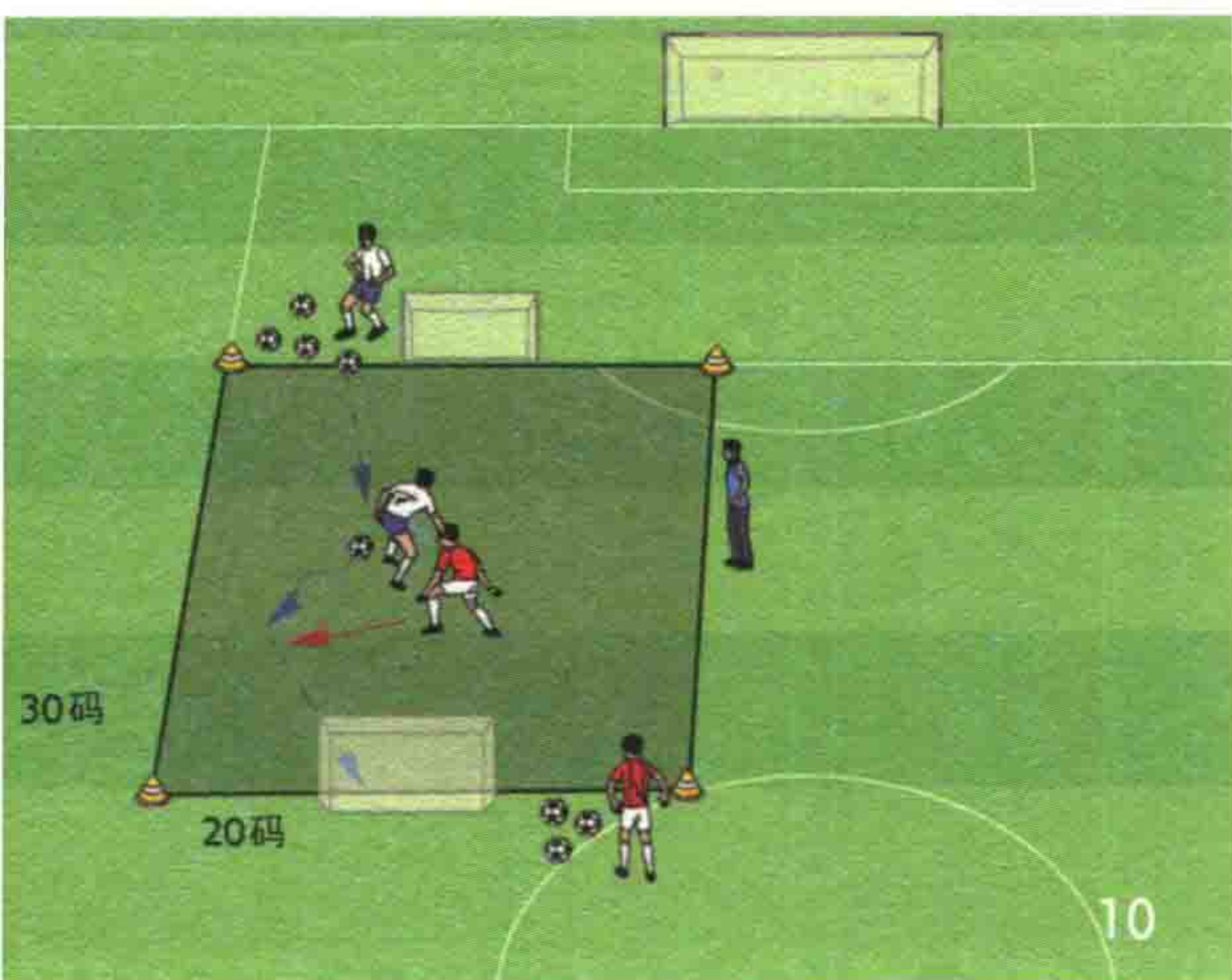


一种无氧运动，为了保证质量，要确定正确的时间长度（即，高中球员练习一分钟，而成年球员需要更长时间，青少年球员则需要缩短时间）。这将确保球员每次都付出有质量的努力。

在该训练中也可以结合盘带中的护球方面，让在外部的球员传球给进攻球员，然后进攻球员护球，直到出现机会时就转身攻门（图 10）。

该练习让教练有机会强调带球进攻的技术技能。应鼓励球员攻击防守球员的前





脚，因为防守球员在抢断时会用后脚。同样，应该鼓励球员寻找机会将球送到防守球员身后；突然加速超过防守球员到空当位置，并切入到防守球员的前面，以切断防守球员补位的机会。还应该强调，速度和方向的变化对于成功的带球进攻是至关重要的。

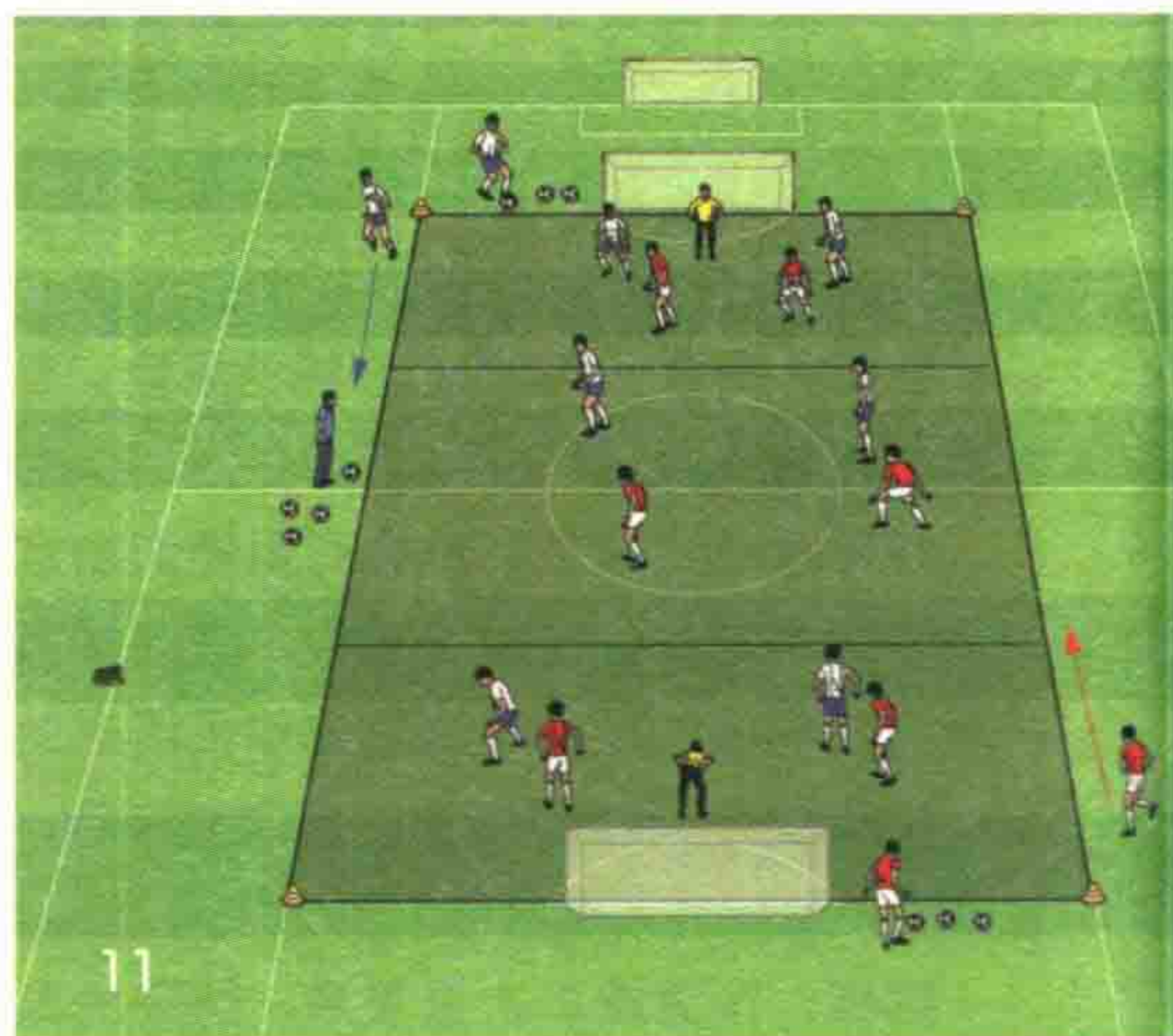
## 比赛相关的练习

**组织：**场地为 44×90 码，并清晰地标示出前场、后场和中场。12 名场上球员、两名守门员，还有两名送球者分别站在主场地上的两个球门旁边。每队各有一名球员在场地两侧的通道中，如图 11 所示。

由在场地两端的送球者和在中场的教练将球踢出。

为球员提供在战术环境中利用三种盘带技术的机会。在该练习中，要强调在球场的不同部分中盘带的概念。在后场中，球员应该尽量少带球，并简单地踢球。

在后场中的带球失误可能会付出极高代价，让对手在无竞争的情况下反击进球得分。在中场，球员可能需要通过保持控



球并护球，以争取多一点时间，然后使用盘带技术将球带到前场。在前场中，应该鼓励球员带球进攻防守球员，并抓住机会。教练可以增加一条规则，规定前场球员一旦接到球就必须带球进攻防守球员。

总之，后场球员的战术决策与前场球员会非常不一样。如果后场的球员必须盘带，就一定要谨慎，而前场球员则应该被鼓励要大胆和有创造性，以增加破门的机会。该练习的升级版本要求球员开始时被限制在各自的区域中传球。然后，教练取消限制，球员被允许进入其他区域支持，或者可以带球进入其他区域执行渗透进攻。

## 比赛状态

**组织：**采用与比赛相关的阶段相同大小的场地，但取消场地标记。

在比赛状态的阶段中，教练取消在比赛相关阶段中的限制。两端的送球者成为清道夫。尽管场地标记都没有了，但球员必须意识到自己在哪个区域，并做出正确的战术决策。