




【德】蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski) 著 毕成 译


如何像 瓜迪奥拉和穆里尼奥那样执教 足球战术周期模型及训练方法

63种来自优秀教练、职业球队和青训营的训练方法:

瓜迪奥拉、穆里尼奥、曼联、AC米兰、阿森纳、切尔西、巴西拉玛西亚训练营……

让你像瓜迪奥拉和穆里尼奥那样执教!

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

[德] 蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski) 著

如何像瓜迪奥拉和穆里尼奥 那样执教：

足球战术周期模型及训练方法

毕成 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

如何像瓜迪奥拉和穆里尼奥那样执教：足球战术周期模型及训练方法 / (德) 蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski) 著；毕成译. —北京：人民邮电出版社，2017.9
ISBN 978-7-115-46246-6

I. ①如… II. ①蒂… ②毕… III. ①足球运动—竞赛战术—战术训练 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第163201号

版权声明

Original Title: Coaching Soccer Like Guardiola and Mourinho: The Concept of Tactical Periodization

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced—including by photocopy, microfilm or any other means—processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

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

瓜迪奥拉和穆里尼奥是公认的当代最成功的足球教练。同这两位一样，许多国际顶级教练都是战术周期理念坚定的支持者和执行者。

本书首先详细介绍了7种不同的足球战术周期模型，剖析了每个模型背后的原理，并讲解了如何根据具体情况来应用这些战术周期模型。此外，本书还提供了60多种经过精心挑选和实践验证的训练方法，它们全部来自著名的足球俱乐部、青训学校或世界顶级教练，如曼联、AC米兰、巴西拉玛西亚青训营，以及瓜迪奥拉和穆里尼奥。这些训练方法尽可能模拟了真实足球比赛的复杂性，强调了技战术、身体素质和心理素质这三大关键因素。书中不仅配有技战术图解，还有详细的训练方法描述，包括如何组织训练、变式练习、训练时长、训练要点及该训练锻炼到的技战术、身体素质和心理素质。因此，本书对于想要学习瓜迪奥拉和穆里尼奥执教方法或系统研究战术周期模型在实际足球训练中如何应用的足球教练员、足球运动员来说，是一本极具参考价值的指南。

-
- ◆ 著 [德] 蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski)
 - 译 毕 成
 - 责任编辑 裴 倩
 - 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>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：14.75 2017年9月第1版
 - 字数：204千字 2017年9月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2016-6543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

CHAPTER 1 努力地训练和聪明地训练——战术周期理念的 现状、趋势和支持者	7
战术周期理念	14
CHAPTER 2 决定比赛胜负的球员——自信、自我激励、 谦逊、抗压、个人发展以及积极进取	19
CHAPTER 3 计划和指导训练——定义和基础	31
3.1 作为运动能力基础的训练原则	33
3.2 作为训练计划和指导基础的训练原则	35
3.3 适应性强化原则	36
3.4 稳步放缓——在适当的时机达到最佳运动状态	37
CHAPTER 4 运动员的长期发展——运动员长期发展模式的 7个阶段（LTAD）	41
CHAPTER 5 剖析不同的训练周期模型	47
5.1 经典的线性训练周期模型	49
5.1.1 准备周期	52
5.1.2 比赛周期	52
5.1.3 过渡周期	54
5.1.4 年度足球训练周期——对双训练周期进行循环细分	54
5.1.5 经典的线性训练周期模型在足球领域的应用	55
5.2 区块训练周期模型	57
5.2.1 区块训练周期模型的特点	59
5.2.2 区块训练周期模型在足球领域的应用	60
5.3 波浪形训练周期模型	61

波浪形训练周期模型在足球领域的应用	62
5.4 科化足球训练方法	63
科化训练法金字塔	66
5.5 西蒙·克利福德的巴西流派足球学校模型	73
5.6 霍斯特·韦恩发展模型	77
5.6.1 关于足球比赛智商的思考	79
5.6.2 比赛中的智商	84
5.6.3 题外话：“我喜欢受控状态下的混乱局面”—— 在足球这项重视比赛智商的运动中，球员们需要有 更迅速的反应和更快的动作速度	85
5.6.4 训练比赛智商——详细介绍霍斯特·韦恩的五阶发展 模型	87
5.6.5 霍斯特·韦恩的迷你足球理念“快乐足球”和 曼联的U9青训研究	92
5.6.6 足球比赛中的开放问题示例	96
5.7 雷蒙德·华希赞博士的足球专项训练模型	97
华希赞眼中的4个足球专项身体素质	99
5.8 几类训练周期模型小结	105
CHAPTER 6 二元论、足球心智以及为什么足球训练应该 注重竞技表现而不是能力	109
CHAPTER 7 成功的战术周期理念——一种足球专项的、 全面的战术理念	115
7.1 4个比赛阶段和攻防转换	120
7.2 在战术周期框架内建立比赛模型的重要性	123
7.2.1 详细讲解比赛模型的建立步骤	126
7.2.2 战术行为模式细分的示例	129
7.3 战术周期理念的八大方法原则及十大误区	131

7.3.1	八大方法原则	132
7.3.2	应该尽可能避免的十大误区	136
7.4	心理影响因素、战术注意力以及训练的特异性和训练强度 符合实际的重要性	137
7.5	在战术周期模型中教授学习内容	139
7.5.1	差异化的学习方法	139
7.5.2	隐性学习方法	142
7.6	微周期——战术周期训练法的每周训练架构详解	144
	周训练计划详解	144
7.7	训练内容的战术周期和阵地战的巨大优势	148
7.8	战术周期理念的优势及小结	156
CHAPTER 8 来自顶级教练和顶级青训营的63种实用 训练法		159
CHAPTER 9 满足与感恩		233

[德] 蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski) 著

如何像瓜迪奥拉和穆里尼奥 那样执教：

足球战术周期模型及训练方法

毕成 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

如何像瓜迪奥拉和穆里尼奥那样执教：足球战术周期模型及训练方法 / (德) 蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski) 著；毕成译. —北京：人民邮电出版社，2017.9
ISBN 978-7-115-46246-6

I. ①如… II. ①蒂… ②毕… III. ①足球运动—竞赛战术—战术训练 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第163201号

版权声明

Original Title: Coaching Soccer Like Guardiola and Mourinho: The Concept of Tactical Periodization

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

All rights reserved, especially the right to copy and distribute, including the translation rights. No part of this work may be reproduced—including by photocopy, microfilm or any other means—processed, stored electronically, copied or distributed in any form whatsoever without the written permission of the publisher.

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

瓜迪奥拉和穆里尼奥是公认的当代最成功的足球教练。同这两位一样，许多国际顶级教练都是战术周期理念坚定的支持者和执行者。

本书首先详细介绍了7种不同的足球战术周期模型，剖析了每个模型背后的原理，并讲解了如何根据具体情况来应用这些战术周期模型。此外，本书还提供了60多种经过精心挑选和实践验证的训练方法，它们全部来自著名的足球俱乐部、青训学校或世界顶级教练，如曼联、AC米兰、巴西拉玛西亚青训营，以及瓜迪奥拉和穆里尼奥。这些训练方法尽可能模拟了真实足球比赛的复杂性，强调了技战术、身体素质和心理素质这三大关键因素。书中不仅配有技战术图解，还有详细的训练方法描述，包括如何组织训练、变式练习、训练时长、训练要点及该训练锻炼到的技战术、身体素质和心理素质。因此，本书对于想要学习瓜迪奥拉和穆里尼奥执教方法或系统研究战术周期模型在实际足球训练中如何应用的足球教练员、足球运动员来说，是一本极具参考价值的指南。

-
- ◆ 著 [德] 蒂莫·扬科夫斯基 (Timo Jankowski)
 - 译 毕 成
 - 责任编辑 裴 倩
 - 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>
 - 北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：14.75 2017年9月第1版
 - 字数：204千字 2017年9月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-6543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

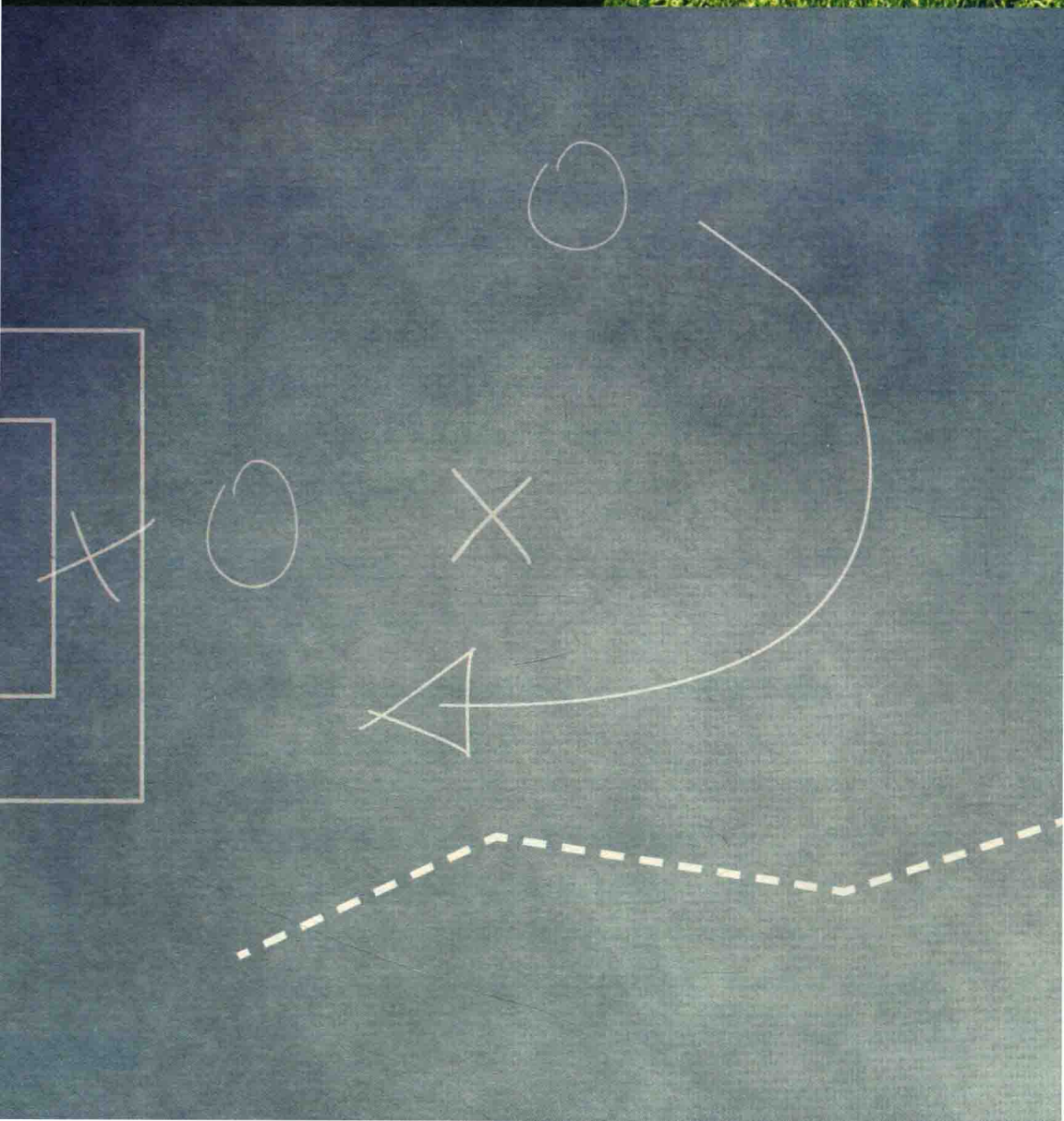
目 录

CHAPTER 1 努力地训练和聪明地训练——战术周期理念的 现状、趋势和支持者	7
战术周期理念	14
CHAPTER 2 决定比赛胜负的球员——自信、自我激励、 谦逊、抗压、个人发展以及积极进取	19
CHAPTER 3 计划和指导训练——定义和基础	31
3.1 作为运动能力基础的训练原则	33
3.2 作为训练计划和指导基础的训练原则	35
3.3 适应性强化原则	36
3.4 稳步放缓——在适当的时机达到最佳运动状态	37
CHAPTER 4 运动员的长期发展——运动员长期发展模式的 7个阶段（LTAD）	41
CHAPTER 5 剖析不同的训练周期模型	47
5.1 经典的线性训练周期模型	49
5.1.1 准备周期	52
5.1.2 比赛周期	52
5.1.3 过渡周期	54
5.1.4 年度足球训练周期——对双训练周期进行循环细分	54
5.1.5 经典的线性训练周期模型在足球领域的应用	55
5.2 区块训练周期模型	57
5.2.1 区块训练周期模型的特点	59
5.2.2 区块训练周期模型在足球领域的应用	60
5.3 波浪形训练周期模型	61

波浪形训练周期模型在足球领域的应用	62
5.4 科化足球训练方法	63
科化训练法金字塔	66
5.5 西蒙·克利福德的巴西流派足球学校模型	73
5.6 霍斯特·韦恩发展模型	77
5.6.1 关于足球比赛智商的思考	79
5.6.2 比赛中的智商	84
5.6.3 题外话：“我喜欢受控状态下的混乱局面”—— 在足球这项重视比赛智商的运动中，球员们需要有 更迅速的反应和更快的动作速度	85
5.6.4 训练比赛智商——详细介绍霍斯特·韦恩的五阶发展 模型	87
5.6.5 霍斯特·韦恩的迷你足球理念“快乐足球”和 曼联的U9青训研究	92
5.6.6 足球比赛中的开放问题示例	96
5.7 雷蒙德·华希赞博士的足球专项训练模型	97
华希赞眼中的4个足球专项身体素质	99
5.8 几类训练周期模型小结	105
CHAPTER 6 二元论、足球心智以及为什么足球训练应该 注重竞技表现而不是能力	109
CHAPTER 7 成功的战术周期理念——一种足球专项的、 全面的战术理念	115
7.1 4个比赛阶段和攻防转换	120
7.2 在战术周期框架内建立比赛模型的重要性	123
7.2.1 详细讲解比赛模型的建立步骤	126
7.2.2 战术行为模式细分的示例	129
7.3 战术周期理念的八大方法原则及十大误区	131

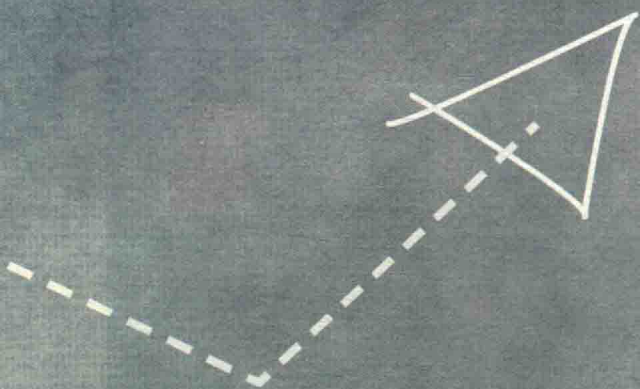
7.3.1	八大方法原则	132
7.3.2	应该尽可能避免的十大误区	136
7.4	心理影响因素、战术注意力以及训练的特异性和训练强度 符合实际的重要性	137
7.5	在战术周期模型中教授学习内容	139
7.5.1	差异化的学习方法	139
7.5.2	隐性学习方法	142
7.6	微周期——战术周期训练法的每周训练架构详解	144
	周训练计划详解	144
7.7	训练内容的战术周期和阵地战的巨大优势	148
7.8	战术周期理念的优势及小结	156
CHAPTER 8 来自顶级教练和顶级青训营的63种实用 训练法		159
CHAPTER 9 满足与感恩		233

CHAPTER 1





努力地训练和聪明地训练——战术周期理念的现状、趋势和支持者



CHAPTER 1

努力地训练和聪明地训练—— 战术周期理念的现状、趋势和 支持者

“观察顶级球队，学习顶级球队，然后成为顶级球队。”



一时瑜亮：克里斯蒂亚诺·罗纳尔多和莱昂内尔·梅西

不幸的是，很多教练仍然在赛前鼓舞士气的讲话中把足球比赛比喻成战争。

由于战争从某种程度上讲是负面的，这样的讲话可能只会让人忍俊不禁。

从本质上来说，足球比赛是一种游戏。

毫无疑问，拦截、积极的进取心以及毅力在足球比赛中非常重要。但是如果你把足球比赛视为一场战争而不是一种游戏，那么你会以错误的方式组织训练，这会让球员们失去对这项运动的兴趣。

对足球持这种观点的教练们往往让球员们在球场上边挥舞双臂边进行无意义的跑圈或其他类似的军事化训练。

老实说，各位见过有多少足球运动员会在比赛场上以整齐划一的速度跑动，然后还挥舞着他们的双臂？

传奇教练威尔·古弗仁曾经说：足球场上的真理不止一个，所以通向成功的道路也不止一条。

- 巴西队用“美丽足球”赢得了世界杯冠军。
- 西班牙队用“Tiki-Taka”（足球战术，特点是短距离传送和频繁跑动）赢得了世界杯冠军。
- 德国队凭借纪律性和组织性赢得了世界杯冠军。
- 意大利队用“链式防守”赢得了世界杯冠军。
- 阿根廷队和法国队分别凭借迭戈·马拉多纳和齐丹·齐达内赢得了世界杯冠军。
- 尽管历史上曾经拥有约翰·克鲁伊夫、马克·范巴斯滕和阿尔扬·罗本等传奇巨星，荷兰队却从未染指过世界杯冠军。

在足球世界里，许多不同的战术方法和比赛理念都有可能带来成功。相比其他运动项目，这不仅是足球最大的魅力所在，也是它如此精彩纷呈

的主要原因。

但是，就像经济领域需要一系列衡量标准一样，我们也需要对最成功的足球队和各个位置上最出类拔萃的顶级球员们进行细致入微的分析，这样才能搞清楚他们的踢球方式、行为方式和训练方法。

“任何跟不上时代的人终将被时代淘汰。”

现代足球战术和训练方法正在以极快的速度向前发展。

就算你对足球比赛中的统计数字嗤之以鼻，也无法否认教练必须清楚这样一个事实——尤其在训练中——那就是在顶级足球比赛中，有八成的传球是在接球后两次触球之内完成的。此外，顶级足球赛场上75%的处理球是在背对防守球员的情况下进行的。

更不要说在当今足坛，尽管各个联赛之间存在差异，但是有近三成的进球来自定位球。

2010年世界杯，智利队主教练、战术天才马塞洛·贝尔萨带着700卷对手的比赛录像前往南非。他的理由是：

“我知道成功不能靠运气。”

随着电视和互联网的普及，即使是来自最偏远地区的人们如今也对足球知识了如指掌。结果就是，西方足球世界数十年来的优势已经开始减弱。

在足球领域中，一些小国家已经成为一股不可忽视的重要力量，而且其足球发展水平也在不断提高。

任何不思进取的足球强国都会被这些渴求胜利的后起之秀超越。

在2014年世界杯期间，哥斯达黎加队一路高歌猛进，打入八分之一决赛，靠的可不是运气。他们与荷兰队（这可是一支老牌劲旅）打得难解难分，一直打到点球大战，最后才不幸落败。

在2014年国际足联（FIFA）世俱杯上，来自以橄榄球和板球著称的小国新西兰的奥克兰城俱乐部在历史上首次闯入半决赛。在第三四名决赛中，该俱乐部在点球大战中以4：2击败了代表墨西哥的蓝十字俱乐部，最终赢得第3名。

还有，来自德国地区级别联赛的俱乐部居然在德国杯中把德甲球队淘汰出局。

此外，一些人口小国（地区）的足球队越来越频繁地爆出冷门，比如只有5万人口的丹属法罗群岛居然在客场令人信服地以1：0击败了曾经的欧洲冠军、拥有1000多万人口的希腊国家队。究其原因，主要是因为这些国家（地区）同样拥有非常完备的足球体系和赞助项目。

又如，为了增强冰岛国家足球队在国际赛场上的实力，这个国家兴建了许多足球场。这样，即使在冰天雪地且暗无天日的冬季，他们仍然可以举行比赛。

这种精心规划的体系已经发挥了它的作用：在2013年世界杯预选赛附加赛对阵克罗地亚的两回合比赛中，冰岛在首回合中以0：0逼平了对手，只是在次回合中惜败。

在2014年欧洲杯资格赛中，冰岛以2：0干净利落地击败了拥有罗本的荷兰队。

这不禁让人遐想，假如非洲国家拥有更好的足球基础设施，或者只需让每个非洲孩子拥有一个足球，这些国家的足球水平肯定会突飞猛进。

曾经赢得奥运会足球冠军的尼日利亚，拥有超过1.5亿的足球爱好者。一旦建立完善的足球体系，许多欧洲球队都将不是他们的对手。

在科特迪瓦首都阿比让，一所拥有一些来自西方国家的简单基础设施的足球学校就已经培养出了许多国际足球巨星，例如亚亚·图雷（曼城）、