

足球实战训练

比赛是最好的导师

ZuQiuShiZhanXunLian BiSaiShiZuiHaoDeDaoShi

[德] 德特勒夫·布吕格曼 著 王新洛 曹晓东 译

- 最新训练理念
- 在真实比赛场景中训练
- 培养聪明的球员



出版社

足球实战训练

比赛是最好的导师

[德] 德特勒夫·布吕格曼 著

王新洛 曹晓东 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球实战训练: 比赛是最好的导师 / (德) 布吕格曼著; 王新洛, 曹晓东译. -北京: 人民体育出版社, 2016

ISBN 978-7-5009-4859-9

I. ①足… II. ①布… ②王… ③曹… III. ①足球运动-运动训练 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 221401 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 12 印张 200 千字
2016 年 7 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4859-9
定价: 45.00 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)

目 录

献给魅力的足球	(5)
前言 (一)	(8)
前言 (二)	(9)
1 足球执教新理念	(10)
2 发展基础技能通 向高水平的必由之路	(13)
2.1 发展阶段	(13)
2.2 训练不能违背生长发育规律	(15)
2.3 低气压球可提升自信和灵活性	(17)
2.4 儿童初始体验的足球训练示例	(20)
3 适合的练习 点燃训练热情	(23)
3.1 概述	(23)
3.2 建立适合的训练内容	(26)
3.3 如何用真实比赛场景设计练习	(30)
3.4 根据队员进展水平调整练习	(34)
3.5 为下一次训练课设计练习内容	(44)
3.6 如何设计一个小场地比赛	(58)
4 指导细节 加速队员进步	(60)
4.1 概述	(60)
4.2 发现原则	(60)
4.3 引导和经历原则	(61)
4.4 互相指导原则	(67)
4.5 执教要点 成功的良方	(69)

5 行为转化 比赛场景再现式练习	(75)
5.1 概述	(75)
5.2 练习	(76)
5.2.1 1对1及2对1的比赛场景	(76)
5.2.2 比赛场景 2对2 中路突破	(103)
5.2.3 比赛场景 3对3 中路突破	(110)
5.2.4 比赛场景 防守区域内的4对2	(123)
5.2.5 比赛场景 中场4对3	(126)
6 守门员 胜负的关键	(129)
6.1 概述	(129)
6.2 基本技术	(133)
6.3 特殊技术	(137)
6.4 基本战术行为	(146)
7 灵敏与关节灵活性 场上表现的基础	(154)
8 训练原则 持续提高的保障	(156)
8.1 基本训练原则	(156)
8.2 训练组织安排	(158)
8.3 调整、区分及扩展练习方法	(160)
9 训练组织 高效训练的基础	(161)
9.1 概述	(161)
9.2 基本训练课的结构	(162)
9.3 准备一堂基本训练课	(163)
9.4 训练课示例	(164)
10 附录 依据比赛情况确定执教要点	(170)
11 参考文献	(189)

足球实战训练

比赛是最好的导师

[德] 德特勒夫·布吕格曼 著

王新洛 曹晓东 译

人民体育出版社

目 录

献给魅力的足球	(5)
前言 (一)	(8)
前言 (二)	(9)
1 足球执教新理念	(10)
2 发展基础技能通 向高水平的必由之路	(13)
2.1 发展阶段	(13)
2.2 训练不能违背生长发育规律	(15)
2.3 低气压球可提升自信和灵活性	(17)
2.4 儿童初始体验的足球训练示例	(20)
3 适合的练习 点燃训练热情	(23)
3.1 概述	(23)
3.2 建立适合的训练内容	(26)
3.3 如何用真实比赛场景设计练习	(30)
3.4 根据队员进展水平调整练习	(34)
3.5 为下一次训练课设计练习内容	(44)
3.6 如何设计一个小场地比赛	(58)
4 指导细节 加速队员进步	(60)
4.1 概述	(60)
4.2 发现原则	(60)
4.3 引导和经历原则	(61)
4.4 互相指导原则	(67)
4.5 执教要点 成功的良方	(69)



5 行为转化 比赛场景再现式练习	(75)
5.1 概述	(75)
5.2 练习	(76)
5.2.1 1对1及2对1的比赛场景	(76)
5.2.2 比赛场景 2对2 中路突破	(103)
5.2.3 比赛场景 3对3 中路突破	(110)
5.2.4 比赛场景 防守区域内的4对2	(123)
5.2.5 比赛场景 中场4对3	(126)
6 守门员 胜负的关键	(129)
6.1 概述	(129)
6.2 基本技术	(133)
6.3 特殊技术	(137)
6.4 基本战术行为	(146)
7 灵敏与关节灵活性 场上表现的基础	(154)
8 训练原则 持续提高的保障	(156)
8.1 基本训练原则	(156)
8.2 训练组织安排	(158)
8.3 调整、区分及扩展练习方法	(160)
9 训练组织 高效训练的基础	(161)
9.1 概述	(161)
9.2 基本训练课的结构	(162)
9.3 准备一堂基本训练课	(163)
9.4 训练课示例	(164)
10 附录 依据比赛情况确定执教要点	(170)
11 参考文献	(189)

比赛是最好的导师



作者：德特勒夫·布吕格曼

献给魅力的足球

当有些人看到男孩或是女孩进行小场地比赛（如4对4）时，抱怨“孩子们只是在踢比赛”。“为了在比赛中获得成功，训练就应该进行技术和身体的套路练习。”

“我们为了孩子进行足球训练花了很多钱，因此希望孩子能够得到更有效的训练，而不只是在打比赛。”上述提到的家长总是担心孩子缺少套路练习。有些家长则批评老师和教练员经常安排比赛。“那么，孩子们怎样才能学会踢足球呢？”

你们真的相信像田径或是体操运动员那样，通过套路练习和多次重复高难度的特殊动作练习，就能达到有效地学习足球的目的吗？

前国际足联讲师克莱默先生有着在世界90个不同国家工作的经历，并执教过职业俱乐部和国家队。他曾经说过：“只有通过比赛的形式才能学习足球！”

我们在哪里可以找到世界顶级足球运动员的成功之路呢？法国的齐丹、巴西的罗纳尔迪尼奥、科特迪瓦的德罗巴、阿根廷的里克尔梅、英格兰的贝克汉姆和其他的很多球星，他们是如何开始学习足球的呢？

为什么生活在没有先进的足球学校、没有结构完整的训练课，以及没有丰富经验的教练员等条件下的众多足球少年天才，仍然能够成为世界顶级的职业运动员呢？

《足球实战训练》系列丛书第一卷——《比赛是最好的导师》为我们揭示了答案。答案是一种新的具有指导意义的训练过程。“比赛是最好的导师”。基于这种足球哲学，本书重点强调足球训练中最基本的要求。这些最基础、最重要的内容就是队员应该练习比赛中需要的内容，以及在比赛中如何运用。

场上队员和守门员都应该练习比赛中需要的内容，以及在比赛中如何运用

世界上所有的讲师、教练员和专家，都赞同速度决定队员的质量和比赛的质量。速度在这里不仅仅意味着队员能够跑得多么快。速度包括反应和启动、转向或是急停的爆发力。总体来说，比赛中最快的队员是有能力迅速决定什么时间该如何做的队员。阅读比赛

的能力与快速做出决定的能力紧密相关，这包含队员如何跑位，如何传球，向谁传球，尤其是何时接应，何时行动。很多年来，训练中并没有真正注重队员在现代足球比赛中所需要的快速决策能力。然而，比赛中所有技术和战术的应用，都与队员的决策能力联系在一起。



持球队员必须立即做出决定，因为每浪费一秒钟就会给防守队员延缓进攻赢得时间。

持球队员（10号）必须决定：

- 自己运球完成射门。
- 传球到右侧接应队友的跑动路线上。
- 在防守队员上前封堵射门或是抢球之前，立即完成射门。

为什么队员在很多次练习一个动作之后的进步有目共睹，然而在比赛中却运用得不成功？现在，我们可以指出问题的主要原因。与以往的训练模式不同的是，每一个技术动作、战术行动甚至每次身体移动所带来的效果，必须严格地与比赛中的实际情况，以及队员在比赛中为了成功完成某个行动而做出的决策联系在一起。这就意味着足球比赛中需要的各种能力，应该在尽可能接近实际比赛的场景下进行训练。

《足球实战训练》系列丛书第一卷——《比赛是最好的导师》，是第一本基于这种足球哲学基础上教授训练方法的足球专业书籍。这本书展示了全新的训练指导过程，即指导我们如何运用比赛场景，提高队员在比赛中运用技战术的能力。本书解释了如何将比赛场景作为目标来正确安排训练，以及如何指导队员练习复杂的训练内容。本书主要指导少儿和较低水平队员的训练。

训练指导应该始终与比赛
实际情况相结合

本系列丛书第二卷将会详细地描述如何将这种新的训练指导过程运用到高水平训练中。由于面向指导经验丰富的职业队员，在第二卷书中某些训练主题是建立在第一卷的理论基础之上，例如：小组训练、进攻和防守体系、定位球和体能训练等。

指导足球训练要基于比赛实际情况。教练员不要只是告诉队员你想让他们做什么，需要演示给队员并让他们自己来体验。教练员指导的重点在于符合比赛场景，包括队友和对手行动。

前言（一）

在训练和比赛之间“搭起一座桥梁”，这对各个层次的足球教练员来讲都是挑战。我们常常看到队员在训练中运用技能接近完美，但却并不能在比赛中持续地表现。我们经常提出这个基础的问题，然后关注训练环境可以重复比赛环境的程度。很多教练员发现自己工作在这样的训练环境之中：要么进行组织严密的既定套路训练，要么简单地把球一抛让孩子们随便踢。但是，我们知道足球比赛不是上述的内容，而是以队员为中心的运动项目，同时也确实需要外部资源，例如教练员来施加一些影响。

我将上述两种极端训练方式之间的空当称之为“鸿沟”，这种“鸿沟”存在于现实的足球执教过程中。我们应该正确地评估，并将“鸿沟”连接起来，目的是为了有效地使个人和球队能把训练内容运用到比赛中，再从比赛反馈到训练中。

《足球实战训练》是第一部用文字告诉我们比赛是如何驱动训练的丛书。在本书中，国际足联和德国足协教练员讲师德特勒夫·布吕格曼（Detlev Brueggemann）先生，清楚、有效地为我们演示了如何提取比赛中特殊场景来创造以训练目标为主导、合理进展的训练课。作者对比赛和指导过程细节的描述非常值得我们关注。训练首先基于队员的需要（这也是教练员能力的体现），选择能够同时提高队员多种能力的训练，并将攻守转换作为训练的重点之一。讲师布吕格曼先生通过安排与比赛相关环境下的训练示例，为教练员提供了无限的工具，用于指导足球技术和战术练习。

《足球实战训练》丛书也是一部内容非常好的学习资料，它截取了高水平比赛中特殊场景的彩色图片，这些图片会更吸引读者阅读。书中用简单的图形重现了图片中的情景，然后根据比赛场景设计详细的训练内容。然而，本书最主要的是作者推荐了很多训练内容的调整方案和限制条件，以符合队员的实际能力。

足球运动的全球化给教练员提供了很多观看世界足球比赛的机会。德特勒夫·布吕格曼先生是出访各国最多的讲师之一，他几乎在各大洲都培训过队员和教练员，在书中他将自己的丰富经验与我们共同分享。



弗兰克·查奇（Frank Tschan）

教练员培训主任

美国足球教练员协会成员

德国杜塞尔多夫国际学校体育主任

前言(二)

在世界上的一些国家，本国的文化引导着队员学习踢球的方式。足球就是文化。当小队员集中在一起玩街头足球的时候，他们有很多机会去犯错误，去尝试新的假动作，去学习比赛。同样是这些小队员，他们经常会观看职业或半职业的足球比赛或看电视转播。他们很自然地融入到足球当中，并在11岁或12岁的时候加入第一支正规的球队。

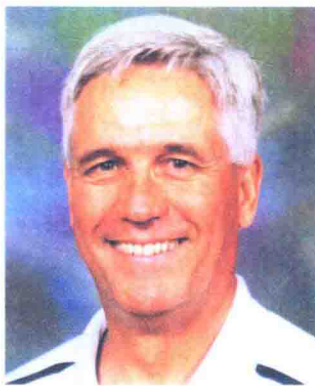
一代又一代喜爱这项魅力运动的人们，都是从比赛中学习比赛。在进入有教练员指导的球队之前，无数的队员对足球都充满激情，这种激情根植于他们儿时踢街头足球的经历。虽然踢街头足球的方式仍然存在，然而，越来越多小队员的足球经历集中于进行正规的足球训练，而不是踢街头足球了。

在美国，足球文化的存在只有很短的时间，而且只存在于一部分特定的群体。对于大多数美国的队员来说，从一开始，对足球的体验就是进行正规的训练。在这种足球背景下，队员训练的重点都集中在一次又一次重复无对抗的练习中，并且是以教练为中心的。恰恰相反，比赛才应该是队员训练中的核心部分。事实上，美国青少年足球协会和美国足球协会在训练活动中推行模仿比赛的训练方法已经有三十多年的时间。

在《比赛是最好的导师》这部书中，资深教练员德特勒夫·布吕格曼先生将这种发展过程形成了一种规律，你可以将此规律运用到每一次训练课当中。在这本书中你将体会到，正常的球员成长过程基于教练员制定适合队员的年度发展计划和每周的比赛观察。

他关注比赛本身，截选出经常出现的场景，然后把这些场景用在训练过程中，使各年龄段的孩子都能理解和享受足球训练。甚至在正规的训练课中，教练员也可以运用比赛形式指导队员。教练员可以很容易地主导一堂有创造性的训练课。

在布吕格曼先生的指引下，你会对足球有更深入的理解，而且知道如何传授给你的队员。享受足球的乐趣吧！



萨姆·斯诺 (Sam Snow)

美国青少年足球协会
教练员培训主任

1 足球执教新理念

训练被界定是为比赛做准备的。这就意味着我们在训练中做什么以及如何做，应该模仿比赛中同样的行动。通常，队员会练习有球或无球的特定行动。这是为了提高特定的技术能力或是战术行为能力，目的是为了在比赛中获得更多的成功。但是，有三方面的原因阻碍队员在训练中的内容不能在比赛中应用：

A. 在训练中，队员通常在没有对手、时间的压力或是没有输掉比赛的心理压力的环境下进行训练。

B. 为了提高某个特定行动，短时间内多次重复进行套路练习是需要的。但是，许多练习的基础结构并没有在比赛中体现过。这些练习可能组织得很好，但是它们不是比赛场景的体现。结果，我们虽然看到队员在训练中做得非常好，但是在比赛中做同样行动时却失败了。这是因为队员只练习了技术或是战术，而没有练习让队员决定何时和如何运用比赛行为的能力。

C. 训练内容通常只注重一个场景的训练，这个场景可提高队员某个技术或者战术行为的能力。这些练习的缺点是并没有提供在实际比赛中发生的与所需内容相连接的后续训练内容。队员虽然事先知道这些练习的要求，但是真正成功地运用，需要在真实场景中做出高质量、及时和快速的正确决定。在比赛中，这种反应能力紧密地与队员的行动联系在一起，而且影响着队员的行动。提前预知特殊的场景如何和何时发生，可以节省时间，并且能够帮助自己做出相应的回应。换句话说，以下两种情况所带来的结果有很大区别：一种是，一个队员只是事先知道同伴会将球传中给他射门（通过套路练习）；另一种是，这个队员已经意识到处理这个传中球的多个要素，包括如何踢，什么时间踢，将这个传中球踢到哪里。



与实战相结合的训练：

- 一名防守队员延缓进攻，如同真实比赛一样。
- 两名队友接应，为持球队员提供不同选择进行下一个行动。
- 接近比赛场景，有后续连接的行动。
- 场景相似，易于分析。
- 两个小组同时练习。

以前的研究指出了相同的方向。从动作练习转化到在比赛中成功运用，这一过程的转化速度和有效性受到队员比赛经验的显著影响。这个结论得到了执教不同年龄段教练员的认可。实验组的孩子们有很多的比赛经验，这些比赛经验是孩子们通过自己组织踢小场地比赛而获得的；对照组的孩子们没有太多的比赛经历。为这两组孩子选择同样的练习内容，目的是研究练习内容在比赛中的成功运用。事实快速、清晰地表明，有丰富比赛经验的孩子们转化得快得多，并且更有成效。这个论点充分说明：体育运动，例如足球的基础学习阶段就是打比赛，无论队员的技术、战术能力多么欠缺，以及球员由于技战术能力的欠缺而引起的多次失误。这就是通过尝试和错误进行学习，通过观察同伴的成功行动进行学习。

另一点需要特别提出，这个过程需要充足的时间。让我们想象拼图游戏。你觉得谁会第一个完成拼图？是在事前很充分完整地看过整幅图画的人？还是事前没看过的人？答案将会把我们带入足球训练的关键点。

对某一个技术动作运用的认知和经验将引导训练内容成功地向比赛实战转化。因此，技术和战术应该结合比赛实际发生的环境和场景进行训练。

考虑到现在的孩子在学校或是在俱乐部踢足球的时间少得可怜（因为还有很多其他的责任和活动），训练内容的类型和组织结构就凸显重要。因此，就需要安排同时可以练习多个动作的训练内容。

技术和战术的运用能力
应该在真实的
比赛场景中练习

这样的训练理念一开始就蕴含在本书所倡导的全新的足球指导哲学中。练习内容应该模仿典型的比赛场景，即使针对不同知识和能力水平的队员进行了变化，练习形式中仍然要体现这一思路。队员通过提高执行某

个特殊行动的能力，可以成功地解决一个特殊场景出现的问题，但是，他还需要学会分析运用特殊行动的比赛场景，他要懂得个人行为给周围环境（其他人行动）带来的战术影响。这就意味着，技术和战术的训练不应该仅仅局限于队员重复完成简单的行动，而应该是从比赛实际场景中选择训练内容。

综上所述，对任何年龄段的青少年队员都适用的有效训练的三个要点是：

A. 最好的训练应该考虑最适合队员学习能力的內容，而不是最适合教练员执教能力的训练内容。

B. 能使队员进步的最好的训练内容，是要求队员立刻表现出几种比赛能力的练习。即使在练习中教练员指导细节会更有难度。

C. 攻守转换能力应被看作是队员在比赛中成功表现的一种重要能力。这需要设计既要有进攻，又要有防守的练习内容。小场地比赛就是很好的形式。