

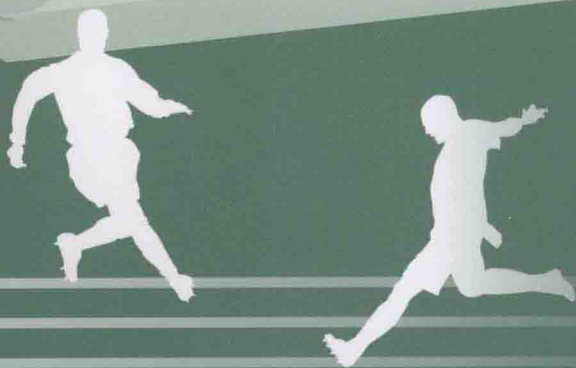


高校体育研究成果丛书
Series of College Research Results in Physical Education

现代足球 训练理念与实践

XIANDAI ZUQIU XUNLIAN LINIAN YU SHIJIAN

郭晓伟 著



中国书籍出版社
China Book Press



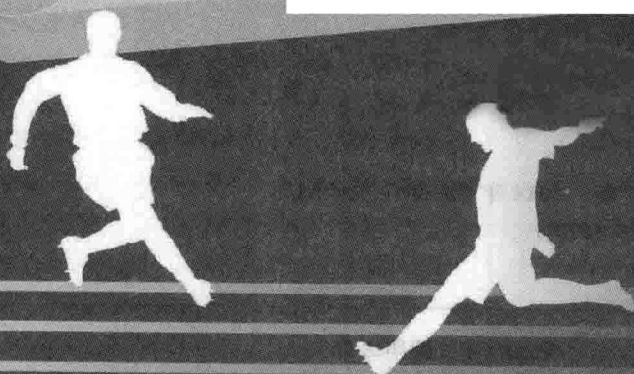
高校体育研究成果丛书

Series of College Research Results in Physical Education

现代足球 训练理念与实践

XIANDAI ZUQIU XUNLIAN LINIAN YU SHIJIAN

郭晓伟 著



中国书籍出版社
CHINA BOOK PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

现代足球训练理念与实践/郭晓伟著. --北京:

中国书籍出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5068-3492-6

I. ①现… II. ①郭… 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(2013)第 088341 号

现代足球训练理念与实践

郭晓伟 著

丛书策划 谭 鹏 武 斌

责任编辑 牛 超

责任印制 孙马飞 张智勇

封面设计 马静静

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话 (010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip. sina. com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市登峰印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 11. 5

字 数 206 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-3492-6

定 价 28. 00 元

版权所有 翻印必究

前 言

随着体育事业的不断发展,球类运动也得到了更进一步的普及和发展。足球运动作为“世界第一大球”更是受到多方重视。但目前,中国足球的发展水平较其他足球强国来说,还有较大的差距。另外,现代足球运动水平是通过一定的训练而取得的。但是,我国目前在足球训练的理论和实践指导方面还需要进一步完善和提高。在这样的背景条件下,特撰写了《现代足球训练理念与实践》一书,希望为我国足球训练的发展和提高作出一定的贡献。

本书共有八章,其中,第一章主要研究了现代足球运动训练的基本知识,主要包括足球运动的起源与发展、足球比赛与训练以及足球训练的理论基础;第二章对足球训练理念的新发展进行了详细阐述,内容包括中外足球训练理念的比较,足球训练的总体发展思想,足球运动员竞技能力结构的分析、训练规律及理论应用,以及现代教育理念对足球训练的启示;第三、四章分别阐述了青少年和女子足球训练理念,不仅分析了青少年、女子身心发展特点与足球训练、足球训练的基本特征和原则、依据,还论述了青少年不同时期足球训练的区别对待以及女子月经期足球训练;第五、六章是对足球体能和心理素质训练的研究,在阐述了足球运动员生理、心理发展特征以及体能、心理素质训练的内容与方法的同时,还对体能训练的测评以及足球运动员常见心理问题及矫正进行了详细分析;第七、八章则分别对足球技术、战术训练的原则与要求及其训练方法进行了详细阐述。

本书的主要特点是内容系统、全面,结构清晰明了,具有较强的教育性、科学性、实用性。另外,本书的时代性较强,具有较高的参考价值。

本书在撰写过程中,借鉴、参考了许多专家、学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的谢意!另外,受时间、精力所限,书中难免存在疏漏与不妥之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2013年3月

目 录

第一章 现代足球运动训练概述	1
第一节 足球运动的起源与发展	1
第二节 足球比赛与训练	5
第三节 足球训练的理论基础	11
第二章 足球训练理念的新发展研究	19
第一节 中外足球训练理念比较	19
第二节 足球训练的总体发展思想	24
第三节 足球运动员竞技能力结构的分析	27
第四节 足球运动员训练规律及理论应用	29
第五节 现代教育理念对足球训练的启示	38
第三章 青少年足球训练理念研究	44
第一节 青少年身心发展特点与足球训练	44
第二节 青少年足球训练的基本特征与原则	56
第三节 青少年不同时期足球训练的区别对待	59
第四章 女子足球训练理念研究	67
第一节 女子身心发展特点与足球训练	67
第二节 女子足球训练的基本特征与依据	72
第三节 女子月经期足球训练	77
第五章 足球体能素质训练	82
第一节 足球运动员生理发展特征	82
第二节 足球体能素质训练的内容与方法	84
第三节 足球体能训练测评	104

第六章 足球心理素质训练	108
第一节 足球运动员心理发展特征.....	108
第二节 足球心理素质训练的内容与方法.....	112
第三节 足球运动员常见心理问题及矫正.....	116
第七章 足球技术训练	123
第一节 足球技术训练的原则与要求.....	123
第二节 足球无球技术训练.....	126
第三节 足球有球技术训练.....	130
第四节 足球守门员技术训练.....	150
第八章 足球战术训练	156
第一节 足球战术训练的原则与要求.....	156
第二节 足球进攻战术训练.....	159
第三节 足球防守战术训练.....	171
参考文献	177
索引	178

第一章 现代足球运动训练概述

现代足球运动已经发展成为影响力最大的一项体育运动项目。而跌宕起伏的高水平足球竞赛几乎吸引了全世界人民的眼光,在精彩激烈的对抗中,运动员挥汗如雨,观众如痴如醉,充分地体现出了现代足球运动的巨大魅力。

第一节 足球运动的起源与发展

一、足球运动的起源

足球是一项有着悠久历史的古老体育运动项目,现任国际足联主席布拉特曾在1980年所作的《国际足球发展史》的报告中说:“足球发源于中国,由于战争而传入西方。”前任国际足联主席阿维兰热1985年在北京举办的首届柯达杯16岁以下国际足联世界少年足球锦标赛开幕式讲话时说:“足球起源于中国。”中国是足球运动的起源地,2004年国际足联正式颁布的文件中对此进行了确认。虽然足球运动起源于中国,但那时的足球游戏(蹴鞠)相比于现在所进行的足球运动还是存在较大差异的。现代足球运动起源于英国,1863年10月26日,在伦敦,英国的11个足球俱乐部的代表举行会议,作为世界第一个足球运动组织,英格兰足球协会就此成立,在会议上,足球运动的比赛规则也得到统一,这一天也成为现代足球运动的誕生日。

二、足球运动的发展

(一)世界足球运动的发展

现代足球运动在英国产生之后,就开始了漫长的发展过程。1868年,

英国人将足球传入非洲,1870年足球进入大洋洲的澳大利亚。1893年,南美洲首次开展足球联赛。1894年,足球进入巴西。随后相继传入亚洲各国。足球发展至今天已经成为一项受世界人民关注的运动项目,并受到了全世界人民的欢迎和喜爱,成为了名副其实的第一运动。

足球技战术和规则的不断完善也从侧面反映了足球运动的发展历程。1846年,为了让各学校间的足球比赛更加规范,英国剑桥大学综合制订了一个简单的足球运动规则,当时称之为《剑桥大学规则》。而在1863年的伦敦会议后,在《剑桥大学规则》的基础上,进行了修改和填补,制订出了最早的足球竞赛规则,它也是现代足球史上的第一部统一的足球竞赛规则。随后由于足球比赛的规模和形式的不断变化,足球比赛规则也随之发生变化,例如越位、犯规和处罚等规则被制订得更加具体和全面。足球竞赛规则的不断完善在很大程度上规范了足球运动比赛,也促进了足球运动竞赛水平的不断提高。而在足球运动产生之初,所表现出来的技战术内容相对简单,但随着足球比赛的不断增多,足球运动的基本技战术得到了很大的发展。在足球赛场上不断出现精妙的过人技术和各种赏心悦目的战术配合,例如足球运动的发展,带来了足球比赛阵型的不断改变,从1930年的“WM”阵型到20世纪50年代的“4—2—4阵型”,再到目前流行的“4—4—2”“4—3—3”“4—5—1”甚至是无锋阵型的产生,都体现了足球运动的发展,也正是足球技战术的不断演进,使足球比赛的激烈程度不断增加,悬念增大,足球比赛水平持续提高,这也进一步扩大了足球运动的影响力。

在足球运动的发展历程中,足球运动组织的出现也可以充分体现当今足球运动的发展。1857年,英国第一家足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部的成立打开了世界足球发展的新纪元。自此以后,英国相继成立多家足球俱乐部。随着足球比赛的不断增多,人们迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则规范足球运动和比赛。1863年10月26日,英国11个足球俱乐部的代表在伦敦召开会议,成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。为此,国际上把这一天视为现代足球运动的誕生日。而在1863年后,欧洲一些国家也纷纷成立足球协会。在足球比赛快速发展的情况下,1904年5月21日,在巴黎由法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦等国发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会,简称国际足联(FIFA)。国际足联总部设在瑞士苏黎世。它的创立标志着足球作为一项世界性的体育项目登上了国际体坛,使足球运动在更加广泛的范围内开展起来。从此世界各国足球协会不断成立,会员国的数量不断增加。国际足联最初有7个会员国,发展到现在已有200多个国家和地区加入国际足联,国际足联也成为世界最大的国际单项体育组织之一。足球运动组

织的产生对足球运动的发展有着重要作用,特别是一些世界性的比赛,极大的促进了足球运动的进一步发展。

在足球运动发展过程中,足球比赛是其发展的一个重要标志。1872年,足球运动史上的第一次正式比赛在英格兰和苏格兰之间进行,即泛英足球比赛。而如今的足球比赛已经逐渐形成了世界性的比赛模式。目前,国际上比较重要的足球比赛有世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、世界女子足球锦标赛、世界室内5人制足球锦标赛、世界俱乐部足球锦标赛等。这些比赛有力地促进了足球运动在世界各国的发展和提高。其中世界杯足球赛在足球界甚至是体育界都享有盛名。1928年,国际足联决定每4年举行一届世界足球锦标赛(后更名为世界杯),并规定每届比赛与奥运会相间举行,还决定设立专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军,并规定,如果哪一支国家队能三次夺得冠军,将永久保留此杯。1970年第9届世界杯上,巴西队第三次获得冠军,该奖杯归巴西永久占有。现在的流动奖杯为“大力神杯”,国际足联规定此杯为永久性流动奖杯,任何国家不论夺得多少次冠军,都不得独自占有该杯,其权力只是保留该杯4年至下一届世界杯。从1930年开始,世界杯足球赛开始举行,到目前为止共进行了19届,并有八个国家获得过冠军,分别为巴西(5次)、意大利(4次)、德国(3次)、阿根廷(2次)、乌拉圭(2次)、英格兰(1次)、法国(1次)和西班牙(1次)。第20届世界杯将于2014年在巴西举行,各国又将为全世界体育迷奉献一场体育盛宴。足球比赛的频繁举行,使足球运动的影响力增大,足球运动的发展不断进步。

经过不断的发展,足球运动向着职业化的方向前进,目前足球职业联赛在许多国家进行,比较著名的有英超、西甲、德甲、意甲和法甲,称为欧洲五大联赛。高水平赛事的不断举行加上足球明星运动员的不断涌现,足球运动在世界上的地位不断提升,在未来的发展中,足球运动仍将迸发出强大的生命力。

(二)中国足球运动的发展

在19世纪末20世纪初,足球运动开始传入我国。当时是由于英国通过鸦片战争侵占了我国的香港、九龙等地区而传入的。19世纪80年代至20世纪初,现代足球运动在上海圣约翰大学和南洋大学,北京协和书院和汇文书院以及广州格致公学和南武公学等一些教会学校开展起来,随后武昌、天津、南京、青岛、厦门及杭州等一些沿海城市的教会学校先后开展了足球活动。但是,由于旧中国政治动荡,虽然足球比赛在我国频繁举行,但社会经济落后,我国的足球运动发展很缓慢,水平也相对较低。

在新中国成立后,由于体育事业受到了国家的高度重视,使得足球运动的发展拥有了很好的社会环境。1951年我国首次举办了全国足球赛。1955年中国足球协会成立。从1956年起我国足球运动实行甲、乙级联赛制度,同时,还实行运动员、裁判员等级制度。此外,还举办了全国足球锦标赛、全国青年足球锦标赛等。十年动乱时期,我国足球运动遭到严重破坏。但从1978年开始,全国甲乙级联赛双循环升降级制度得以恢复,并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度。1992年是我国足球发展的一个重要的关头,这一年6月,中国足协在北京红山口召开全国足球会议,并指出足球必须搞上去,足球体制必须改革。从此,我国足球逐渐走上职业化道路,经过近二十年的发展,我国的职业足球也形成了一定的体系,我国的足球比赛包括中国足球协会超级联赛、中国足球协会甲级联赛、全国女子足球锦标赛和全国女子足球联赛等。由于缺乏经验,我国在足球职业化道路上遇到了许多挫折,尤其是受到“假”“赌”“黑”的影响,阻碍了我国足球的发展。但在2010年中国开始了反赌风暴,对我国足球中的一些问题进行了解决,使中国足球发展环境变得更加干净和规范。在2012年的中超联赛中,中国足球得到了大连万达等众多实力派企业的赞助,德罗巴、凯塔、巴里奥斯等一些国际球星也加入中超,使中超联赛的水平得到了大大提高,中国足球也开始在世界上产生影响。中超联赛的发展也吸引了众多的球迷,据统计,2012赛季中超联赛场均观众人数达到1.88万,居于亚洲第一。中超联赛的火爆体现了我国足球正在不断的向前发展之中。

虽然我国足球运动的水平相比于国际水平还存在较大差距,但是我国足球运动员在国际赛场上还是取得了一定的成绩。1996年,中国女子足球队在第26届奥运会上获得亚军,1999年又在第3届世界女子足球锦标赛冠军争夺战中点球惜败于美国队。2002年,我国男子足球队首次打入世界杯决赛阶段的比赛,实现了足球冲出亚洲、走向世界的美好愿望。但近些年来,中国足球进入了低谷,无论男足还是女足,无论成年队还是青少年队,都在国际赛场上难以有所作为,中国足球的水平还有待提高。相信在国家的重视和球迷们的支持下,随着我国足球联赛的健康发展,中国足球的水平一定会不断提升。

第二节 足球比赛与训练

一、足球比赛的特点

足球运动作为一项每队 11 人共同参与的团体项目,其在比赛中的复杂、多变性可见一斑。而足球运动员要想在比赛中掌握主动,控制好比赛的节奏,就必须养成良好的比赛意识,对比赛的局面进行认真的分析,增强自身掌控复杂、多变局面的能力。在足球比赛中,运动员以技战术能力为基础,进行激烈的比赛对抗,其目的就是为了比赛进球并获得胜利。因此,在日常的足球训练中,运动员必须是以成功参赛为导向。而为了使自己在训练中做到有的放矢,运动员必须对现代足球比赛的特点进行认真的了解和分析。一般而言现代足球比赛主要有以下几个方面的特点。

(一)技战术运用的快速准确性

在足球比赛中,运动员运用技战术的最终目的是为了取得进球和防止对方进球。足球比赛的全过程是攻守双方在技术、战术、身体、心理和智力等方面全方位的激烈较量。但剖其实质,比赛中的每一次较量,都是攻守双方对时间(控球速度和无球移动速度)和空间(进攻和防守中,把握好三条线纵向、横向的距离)的争夺与反争夺、封锁与反封锁、控制与反控制,都是向对手夺取时间和空间利益。在足球比赛中,也只有获得时空上的优势,才能为自身的进攻提供保障。但要赢得时间和空间上的优势,运动员就必须做到缩短比赛中完成技战术动作所用的时间,其中包括起动、变向、奔跑、接球、控球、运球、传球、射门、抢断、争顶等技战术动作的完成时间。同时运动员还要对其技战术动作进行精确的控制,实现技战术动作一步到位。

(二)足球比赛激烈的对抗性

在足球比赛中,为了做好对球权的控制,运动员必须在时空上全方位的控制对手和球场内的特定区域。这就使得双方队员在争夺时空优势时,会发生非常激烈的身体对抗,运动员会通过身体冲撞、贴身紧逼、运球突破、争顶头球等不同形式来进行激烈的对抗。据统计,当今一个优秀的世界级足球队在一场比赛中大约要完成 916 次技术动作,而在对抗条件下进行的技术运用达到了 482 次左右,占到总运用次数的 52.6%。这一数据充分反映

出了当今足球比赛中的激烈对抗性,也从侧面反映了比赛中防守强度在不断增大,进攻空间的创造越来越困难,技战术调整和利用的时间越来越短暂,对时空的限制更为严密,比赛的对抗程度也越来越激烈。

(三)足球比赛的时空狭小性

随着足球运动训练手段科学化发展的不断深入,现代足球运动员不管是在身体素质还是心理素质上都有了很大的提高。在一场高水平的足球比赛中,运动员活动的距离一般在 10 000~17 000 米,其中冲刺、快跑约为 150 次,距离约为 2 500 米以上。而在激烈的对抗中,运动员的心理素质得到了很好的锻炼,培养出了运动员顽强拼搏、坚忍不拔的优秀品质和稳定适宜的运动心理状态。这也使足球运动员能够在比赛中保持旺盛的斗志、积极的跑动、顽强的拼抢、精确的判断。随着对足球技战术的不断研究和不断发展,使运动员的技战术水平不断提高,特别是在战术意识的培养上,使足球运动员对战术阵容排列的意义认识的更加深刻。现代足球运动依然是双方球员在 30 米×40 米的空间里进行球员的争夺,这也导致足球比赛的对抗区域变得相对狭小,要求运动员完成技战术动作的时间也更加短暂,增大了技战术运用的难度。

(四)足球比赛攻防转换的频繁性

现代足球比赛在对抗日趋激烈的情况下,其双方的攻防转换频率变得越来越快速和频繁。在一场足球比赛中,双方攻防转换的次数可以达到 300 次以上。据统计,获得控球权的一方,在 25 秒钟内射门的进球占总进球的 91%;3 次以下传球射门的进球占总进球的 65.2%。这些都说明了现在足球比赛的防守强度越来越大,比赛攻防转换的频率也在不断增加,并且在转换后的短时间内,经常会造成足球运动员失去自己的位置,最终导致本方失球。

(五)足球比赛的整体性

整体性在现代足球运动中受到了越来越多的重视,其主要表现在以下几个方面。

1. 加强中场的控制

现代足球运动中,有许多比赛阵型都强调比赛中对中场球权的控制,例如常见的“3-5-2”“4-4-2”“4-5-1”“3-6-1”等阵型,在中场安排的球员明显增多,并多在此基础上采用主动性逼迫式的打法。力争中场时空间的主动和优势,以掌握攻守节奏,达到加快反击和回防的目的。

2. 足球阵型的严密性

在现代足球比赛攻防的高速转换中,为了实现对时空的控制,造成“以多打少”的局面,队员必须使前、中、后和左、中、右保持适宜的距离,使本队的战术阵型成为一个严密的整体,保持约 15 米的前后距离和 10 米的左右距离。而在这样狭小的区域内实现以多攻少、以多防少,更是增强了本队对空间的有效控制,也充分发挥了球队的整体力量和个人特点。

3. 足球攻守力量的机动调配

在现代足球比赛中,全攻全守的战术思想受到了许多高水平足球运动队的青睐。在统一的战术思想指导下,实现了球员在各个位置之间的频繁换位和不间断的活动。这种活动主要具有以下几方面的特征。

(1) 球员之间的职责实现了交叉。在全攻全守战术理念中,每一个队员都要积极的参与到进攻和防守中去,这就使球员自身在队中的职责越来越大,并在复杂多变的战术体系中实现球员与球员的位置交叉,球员为了适应战术体系的安排也向着多位置、全面型方向发展。

(2) 足球运动的攻守实现了动态的平衡,现在足球比赛早已从机械的人数分配平衡中走了出来,如今的足球比赛已经实现了高度机动灵活的动态力量平衡。例如边后卫在进攻时可以充当边前卫,而前卫队员进攻时可以变成前锋,前锋队员则可退防变为前卫,前卫队员则退防变为后卫等。通过这样的动态平衡,实现了运动员之间的有机结合,也实现了比赛空间的有效控制。

(3) 实现了一线牵制、二线完成的战术意图,在如今的足球比赛中,仅靠一两名前锋队员就能穿透对方严密的防守来创造进攻机会变得越来越困难,因此只有通过前锋队员或前卫队员的不停换位、扯动,拉出进攻空间,然后由前卫或后卫迅速插向该空间才能完成进攻,这也是当今足球比赛运用的主要进攻模式。通过这种机动、隐蔽的进攻战术,可以有效的创造和利用进攻空间。现在足球比赛中,前卫、后卫,甚至中后卫插上射门得分已经变得非常常见,并俨然成为一种有力的进攻武器。

二、足球训练的基本原则

(一) 趣味性原则

现代足球运动训练中,趣味性原则是提高运动员训练氛围和调整训练心态的关键所在。由于运动训练的枯燥和大强度的影响,许多足球运动员

会出现运动训练的心理疲劳,造成运动员出现训练注意力不集中,训练积极性不高,甚至是厌烦训练等情况,而这些情况对足球运动训练效果会产生非常不好的影响。因此,在现代足球运动训练过程中,要遵守趣味性原则,尽量采用多样化的训练形式来提高足球运动员的训练积极性和自觉性。使其能够始终保持积极的态度进行足球训练。

(二)重复性原则

现代足球运动技能的学习,需要运动员坚持进行长期的重复性练习,才能实现从量变到质变的过程。足球运动员只有在不断的重复训练中,才能形成良好的动力定型。因此,遵守训练的重复性原则,是运动员提高自身足球运动技能的重要途径。

(三)系统性原则

在现代足球训练中,运动员无论是技战术能力还是体能上的发展,都需要通过从简到繁、由易到难,循序渐进才能得到有效的发展和提高。运动员也只有通过系统的足球训练才能充分的完成训练任务。在清晰的训练目标下,运动员离目标越近,其训练的信心、动力和成就感就会越强。

(四)注重细节性原则

在足球运动训练中,注意训练细节是球员顺利完成运动训练任务的重要保障。教练员在制订足球训练计划时,对训练内容进行认真的分析,并将计划细化为训练的实施细则。还要注意要对训练的细节进行严格细致地要求,并在训练实践中认真贯彻,做到一丝不苟。

(五)练赛结合原则

运动员在进行足球运动训练时,一定要注意遵循练赛结合的原则,要将自己训练的内容、形式和要求尽可能的与足球比赛的实际情况保持一致,使训练最大程度地接近比赛。然后,再通过比赛来对训练的成果进行检验,发现其中存在的问题,并在今后的训练中予以解决。

(六)个体差异性原则

由于足球运动员不管是在技术水平,还是身体素质上都会存在一定的差异,因此在进行足球运动训练时必须遵循一定的个体差异性原则。教练员要根据训练对象的个体差异,有区别地安排训练内容和运动负荷。对于能力强或者有天赋的足球运动员要充分挖掘他们的潜力,同时也不能忽视

其他运动员,在训练和比赛中都要做到一视同仁、公平对待。

三、优秀足球运动队的训练特点

(一)对抗的真实性较为突出

在欧美一些优秀的职业足球运动队中,为了达到训练与比赛同步的目的,他们在平时的训练过程中就表现出了突出的对抗性特点,而这种对抗训练不仅仅是一种攻守对垒的外部形式,而且其以突出对抗的强度和真实性的显著特点,使得运动员在训练过程中能够做到认真,并积极思考所要采取的动作方法,使运动员体会到真正比赛时的具体情况,建立心理基础。这也是为什么在他们的职业联赛中,经常可以看到受对方侵犯后受伤,也没有表现出较为过激的反应的主要原因。

(二)快速与简练的有机结合

在足球训练过程中,要求动作不仅要快速,还要简练。具体来说,表现为两个方面:一方面,一次触球的练习增多,很多练习都规定一次触球,养成早观察快出球的好习惯;另一方面,队员在训练和比赛中盲目的盘带很少,总是简练地尽快处理球。

(三)分组对抗比赛

在一些优秀足球运动队的训练中,经常会在正常的训练内容结束后,进行一定时间的队内分组对抗比赛。它的主要形式是采用不同人数或不同区域大小的场地进行比赛,它集兴趣与发展不同的技战术配合以及相互了解与默契于一体,是统一思想、统一行动、发展全队战术打法的重要手段。这种方法可以大大提升队员比赛的兴趣,并且还能够给队员们灌输一种通过不同形式对技战术进行灵活运用的先进思想,大大提高他们之间相互配合、协作的默契度。

(四)灵活性与整体性的有机结合

整体打法在现今优秀足球运动队使用的非常普遍。它是以本队队员的身体、技战术等特点为主要依据,来制订出的一种总体思路 and 原则。针对不同的战术打法,有针对性地选择合适的队员来充分发挥出这一战术打法的最大威力。战术打法确定之后,队员们就要以此为依据相互配合、协作,在比赛场上一定要具有强烈的战术意识、观察能力以及默契程度,具体的路

线、配合形式方面不做硬性规定,可以自由发挥。

(五)由局部过渡到整体

经过不断的小组训练,逐渐整合为整体战术训练后而逐渐形成的打法,即为整体战术。由小组战术向整体战术过渡的过程中,通过灵活运用场区、人数、目的等这些方面进行分队比赛,再加上教练员的科学指导,往往能够取得较为理想的训练效果。

四、足球比赛与训练的作用

(一)促进体质的增强

运动员长期坚持参加足球比赛或训练,可以有效促进自身速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质的全面提高。同时还可以改善其神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官系统和肌肉、骨骼等运动系统的功能,最终达到增强体质,促进健康的目的。根据有关测定,一名长期坚持足球比赛和训练的优秀运动员,其肺活量要比正常人多出 2 000~3 500 毫升,并且他的心率在安静情况下要比正常人低 15~22 次/分。

(二)促进良好个性品质的形成

在现代足球比赛和训练中,激烈的对抗,高频率的攻守转换以及复杂多变的局面,都对运动员的注意力、想象力、创造力、思维能力和时间、空间感知等心理品质的形成有着较好的影响。在长期的足球比赛和训练过程中,可以有效的培养足球运动员个人的意志力、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、勇于克服困难、坚韧不拔、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

(三)促进国际社会交往

作为人类文明的结晶,足球运动已经成为了现代社会文化生活的重要内容。它在人们相互交往、加深了解的过程中起着纽带和桥梁的作用。通过足球比赛不仅可以传播友谊,扩大交往,还能宣传展示国家和民族的精神风貌。

在国际上,足球运动已经成为各国之间政治、经济、文化交流的一种重要工具。它能加强各国人民的相互了解,扩大文化交流,增进友好团结,促进世界和平,为争取良好的国际环境起到积极的作用。

而随着我国全民健身运动的推进,各种各样的足球赛事十分频繁,其中相当一部分比赛可以发展社会交往,协调人际关系,形成一个单位或社会的凝聚力,有利于创造一个安定团结、民主和谐、健康文明、生动活泼的社会环境。

(四)有利于创造社会财富

现代足球运动在世界上的影响力越来越大,特别是高度国际化、职业化和产业化的足球比赛发展趋势,使现代足球运动具备了巨大的经济利益和商业价值。

目前,足球产业已经成为欧洲各国国民经济的重要产业之一。足球运动以其影响力和自身价值,促进了足球资源、信息技术、中介服务等市场体系的形成;并通过彩票、门票、转会、广告、电视转播等获得丰厚利润;同时,足球运动的发展还可带动运动器材、服装、饮食、中介、纪念品、旅游等相关产业的发展,提供更多的就业机会,促进国民经济发展,为社会创造财富。

第三节 足球训练的理论基础

一、足球运动训练的目标

(一)足球技、战术训练目标

足球运动的技、战术训练目标就是运动员通过科学的技、战术训练方法,掌握先进的足球运动技、战术知识,使自己具备全面的足球运动技、战术运用能力。在足球运动中,技术训练的具体目标是运动员通过训练全面的掌握足球的运球、过人、传球、射门、头球以及假动作等技术,并能够在足球比赛中进行充分的发挥。而战术训练的具体目标则是运动员通过战术知识学习与实践训练,理解自己在足球阵容中的位置意义和作用,并在比赛中能够充分发挥自己在整个足球战术阵容中的作用。

(二)足球身体素质训练目标

现代足球运动身体素质训练的目标,要围绕足球运动的专项特点来进行制订,运动员不仅需要保持较好的有氧能力,还需要具备较好的无氧能力。足球运动员在进行身体素质训练时要以各项身体素质的全面协调发展