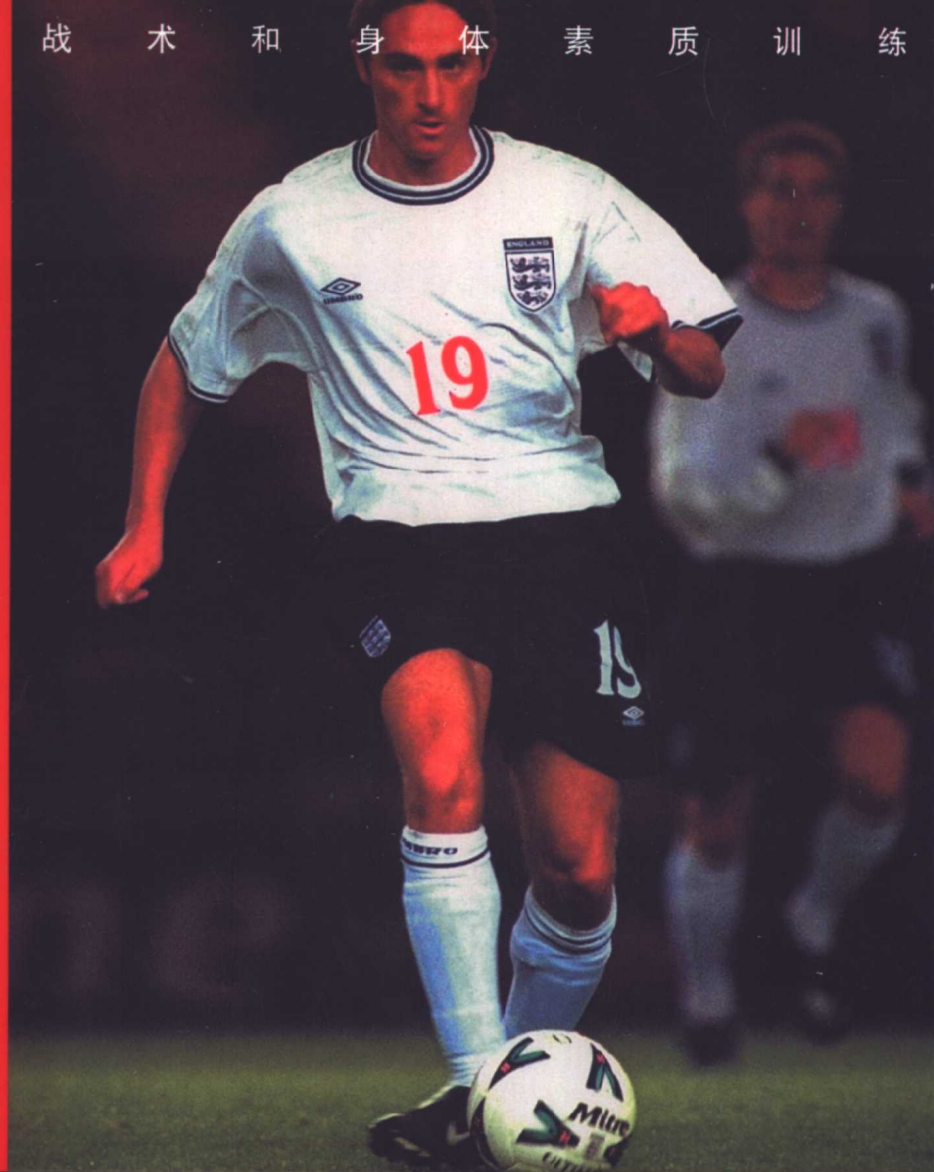


技 战 术 和 身 体 素 质 训 练



[英] 马尔科姆·库克 吉米·舒尔德 著 马冰 译

足球训练法

人民体育出版社

足 球 训 练 法

——技战术和身体素质训练

[英] 马尔科姆·库克
吉米·舒尔德
马 冰 译

人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

足球训练法: 技战术和身体素质训练 / (英) 库克,
(英) 舒尔德著; 马冰译. - 北京: 人民体育出版社, 2004
ISBN 7-5009-2616-2

I. 足… II. ①库…②舒…③马… III. 足球运动-运动训练
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038883 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3.875 印张 120 千字
2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

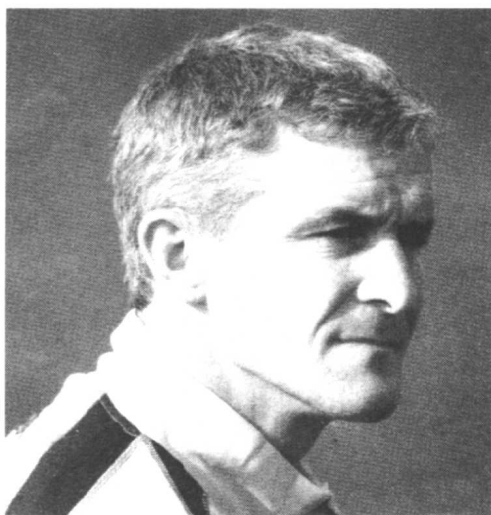
ISBN 7-5009-2616-2/G·2515

定价: 9.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



博比·罗布森
纽卡斯尔足球俱乐部总经理



马克·休斯
威尔士队领队

序

根据 35 年的执教经验，我深深体会到，任何球员或球队对那些既简单、又富于变化的训练内容充满激情。

运动员期望在训练中看到进步或至少是享受快乐，而本书恰恰是以清晰的要点、合理的安排达到了这个目的。当然，现在很多教练员、训练员和教师在提高运动员技巧、技术，以及指导战术和发展身体素质方面都有着各自的观点。

有着丰富足球训练经验的马尔科姆·库克和吉米·舒尔德共同合作撰写了此书，我非常高兴地将这本实践性很强的书籍推荐给各个层次的教练员、训练员和广大教师。

纽卡斯尔足球俱乐部总经理 博比·罗布森

不论你是刚刚开始从事少儿训练的教练员，还是经验丰富的职业俱乐部或国家队教练员，都要具备丰富的足球知识和掌握大量的技术及身体训练方法，以便有效地指导训练和科学地安排训练内容。

此书以简练的语言提供了大量的训练方法，训练要求也以清晰的条款予以表述，非常适用于日常训练。

马尔科姆·库克和吉米·舒尔德两人都是非常出色的职业教练员，他们不仅有着丰富的职业俱乐部和国家队的训练经验，而且在运动员培养和教练员培训方面也极为出色。我非常地推崇此书，除语言简练之外，在身体素质训练方面更有独到之处。

威尔士队领队 马克·休斯



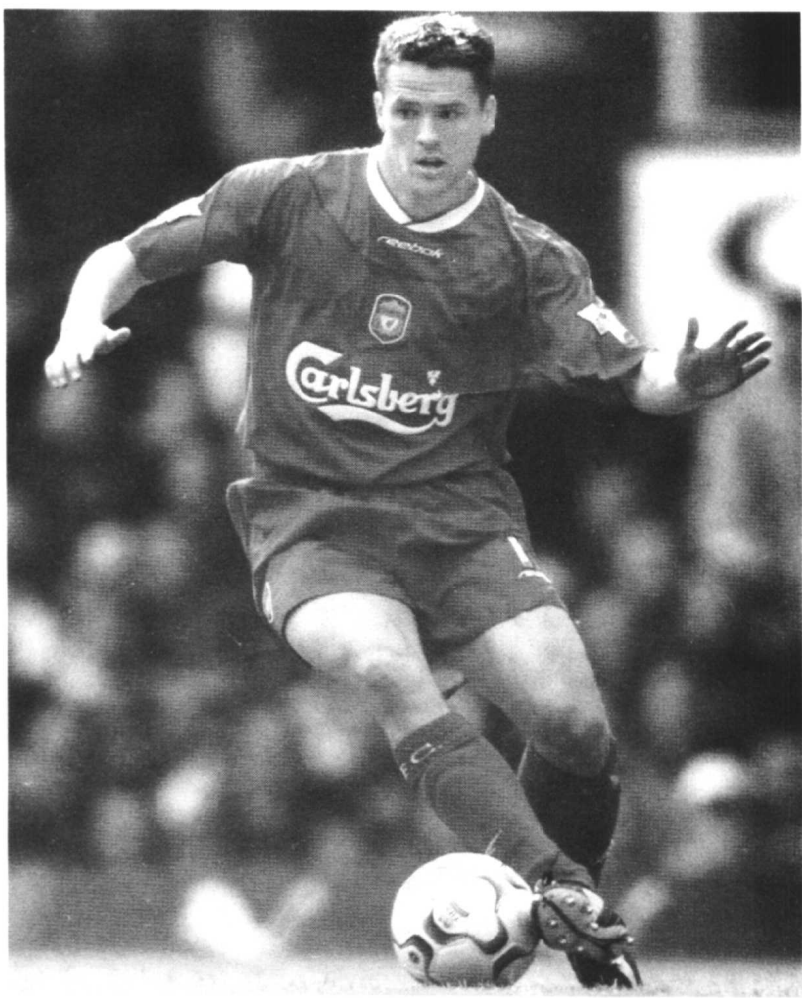
年仅18岁的韦恩·鲁尼，既是埃弗顿俱乐部的球员，也是英格兰代表队的一员，他以其独特的天赋展现在足球舞台上。超越年龄的成熟使他前程似锦，当然，在未来的几年中仍须对其精雕细琢。他敏锐的洞察力、非凡的创造性和全面的技术，不仅为观众带来了享受，也是他不断取得进步的保证。

内容简介

本书是在循序渐进的基础上，为足球训练提供系统的指导与计划。它含有基础比赛、基本技术练习，以及用极少的设备发展技巧、培养战术意识和提高身体素质，所有练习都富有挑战性和充满乐趣，无论是教练员还是运动员都能对取得的进步作出评价。

这本书分为两部分。第一部分是各种技术练习和多种形式的比赛，主要目的是培养和提高足球技巧、守门员技术和战术意识，以及训练兴趣。练习从易到难，以系统的模式发展运动员的能力。第二部分是针对身体素质的练习，涉及有氧和无氧练习，以及力量、柔韧、灵敏和协调练习。

本书重点突出训练的目的性、娱乐性和主动性，赋予传统的训练以极大的变化，因而完成同样的练习，效果会更为突出。它也使得教练员在组织比赛、技术练习的方法上更加丰富多形，从而有效提高运动员的技巧、战术意识和身体素质。



迈克尔·欧文是利物浦和英格兰队前锋，也是世界足坛头号杀手。他以聪慧的头脑、出奇的速度和全面的能力充分弥补了身材的不足。他的年轻足以使他在今后几年中进一步发展比赛技能，给防守队员制造更大的麻烦。

目 录

技战术训练篇	(3)
---------------------	-------

引言	(4)
----------	-------

控球与传球	(10)
-------------	--------

运球、掩护球和抢截球	(25)
------------------	--------

传中球和头顶球	(33)
---------------	--------

射门	(40)
----------	--------

战术训练	(49)
------------	--------

室内训练	(58)
------------	--------

守门员训练	(68)
-------------	--------

身体素质训练篇	(81)
----------------------	--------

有氧训练	(84)
------------	--------

无氧训练	(88)
------------	--------

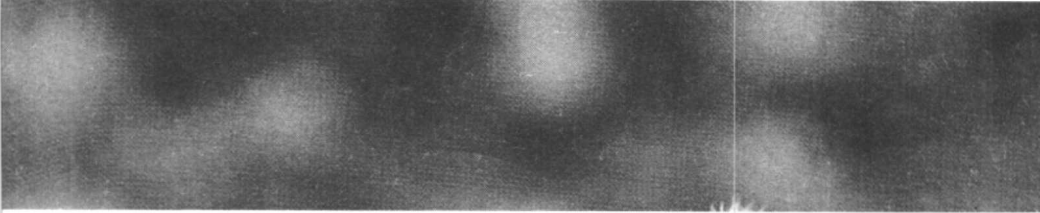
力量训练	(95)
------------	--------

协调性练习	(104)
-------------	---------

柔韧性练习	(115)
-------------	---------



技战术训练篇



引言

控球与传球

运球、掩护球和抢断球

传中球和头顶球

射门

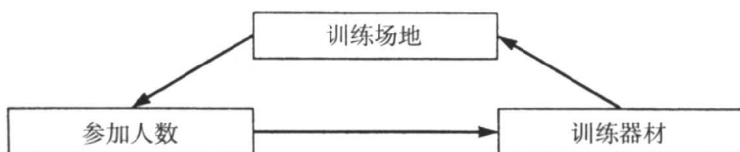
战术训练

室内训练

守门员训练

引言

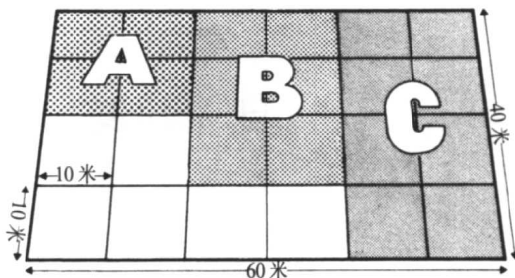
一堂训练课要想获得最大效益，教练员应注意以下三个组织因素：



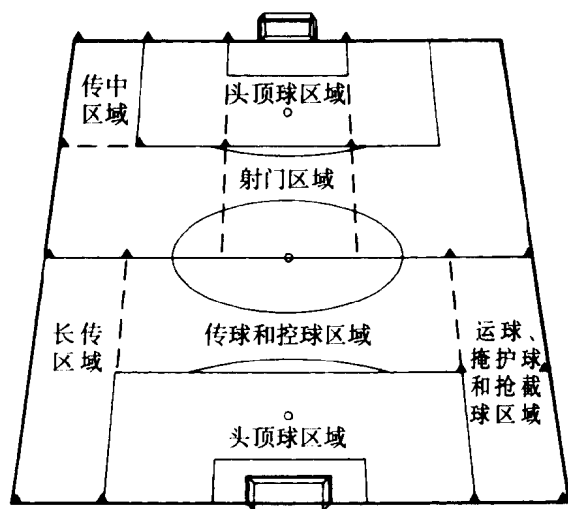
训练场地

应合理地分布场地空间。为使比赛练习获得最佳效果，确定场地的大小以训练人数为依据。一般地说，教练员有两种类型的场地形式可供选择：

(1) **格型场地** 在场地上用标志明显划分数块 10 米×10 米的方格，通常在这些方格内进行训练。方格可以调整变化，可合并成更大的场地或分割开来，用于较多的运动员进行技巧练习或战术练习。例如，下图所示，场地 A 是 20 米×20 米，场地 B 是 30 米×20 米，场地 C 是 40 米×20 米，而整块场地是 40 米×60 米。



(2) 特定训练场地 由于有些训练内容需在特定的范围内,或在不同的区域内完成更为有效,此时就没有必要在场地上划分格型场地。一般地说,比赛练习的活动方向和范围应结合运动员在实际比赛中的职能进行。当然,如果因场地原因,特别是球门区场地泥泞时,这种比赛练习则会受到影响。不论选择什么样的场地,教练员都应确保场地大小与训练人数的安排相一致,否则会降低这种比赛练习的效果。以下是一些可借鉴的指导原则,即用于发展运球、掩护球和抢截球技能时,可适当增加练习区域内的人数;用于提高射门能力的比赛,应在狭窄的场地内进行;传中球和头顶球练习时,场地要窄而长,因为较长的场地有利于提高传中球的质量;传球和控球练习在方形区域内进行;长传球在狭长区域内进行。随着能力的提高,可缩小场地范围,以便运动员在人数更为密集的情况下完成技术动作和战术行为——如同真实比赛。



指导

以下章节所表述的比赛和技术练习，适用于教练员指导人数为 12~22 名队员。世界顶级教练员均是用各种比赛形式提高球队和队员水平，而设计的比赛主要是发展个人技巧、局部战术和整体战术。有些比赛形式已经“过时”，有些比赛形式则较为现代，然而，这些比赛形式都在实践中使用过，可以推荐给教练员在实际训练中使用。所有的比赛形式都要符合逻辑，包括明确的目的、组织要求、比赛过程、得分方式、发展阶段和指导要点。这些比赛形式的优点如下：

持续性比赛

这种比赛很少暂停或没有暂停，运动员在完整的时间内完成各种技战术行为，它可以使运动员在与实际比赛相符的情况下掌握技术和培养战术意识。

简化要求的比赛

这种比赛易于组织，原因在于得分及攻防组织过程简单。在这种比赛中甚至不用教练员监督，因为他知道，即使教练员不在现场，运动员也会保持极大的兴趣和强烈的学习愿望。

指导性比赛

设计这种比赛的目的是使运动员多次重复某种技术动作或战术行为，教练员应尽量避免冗长的描述或示范而打断练习。一些关键练习的要点可在练习前说明，以保证运动员有充分的练习时间。

增加难度的比赛

教练员依据运动员的能力，要求或调整人数达到改变比赛的

难易程度:

- 队员人数。通过增加或减少一组的人数,使得另一组处于人数上的劣势,或具有人数上的优势,这样使其完成任务不是更加容易就是更加困难。
- 练习场地。通过扩大或缩小训练场地,影响运动员完成技战术所需的时间和空间,以此提高完成技战术行为的难度。
- 练习规则。对某名队员或全体队员提出新的规定或条件,以强化执行特定的技战术行为。这些规定可以降低或增加完成任务的难易程度。例如,一些队员不限触球次数,而另一些队员必须一次触球。

提出的规定应有助于新的技战术行为的完成,然后逐步给队员所完成的技战术行为提出要求,以增加取得成功的困难程度。

比赛

如果教练员使用分队比赛的训练方法,为了提高运动员的比赛欲望,可以使用得分刺激法,即累计每名队员在限定时间内的表现,计入小组分数以确定胜负。这种方法可以保持运动员强烈的训练欲望,也可以不断重复使用某种技术和战术,从而提高实际比赛中的运用效果。

为取得最佳的训练效果,教练员应注意以下几点:

条件

为避免误解,应使队员明确了解违反规定的处罚和得分奖励。

监督

当教练员不能清楚判定某种情况时,可以指定一名队员作出判罚。视比赛规定,这名队员有权奖励任意球或扣除分数。应选择有威信的队员处理这种情况,如队长或年龄较大的队员。

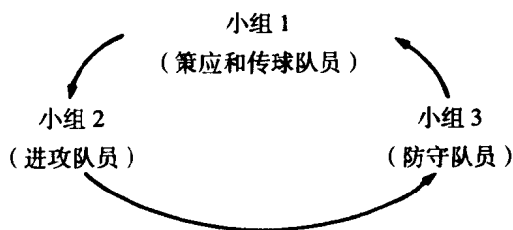
耐心

在进行一种新的比赛形式时，教练员和运动员要有耐心，因为熟悉比赛规定和要求需要时间，其间出现错误不可避免。教练员应对此始终表现出足够的耐心和冷静，特别是在完成某些技战术遇到困难时更应如此。

总之，教练员应铭记，比赛时不应忽视指导责任。比赛应易于组织、目的明确，从某种程度上讲，比赛就是以突出学习某些技术和战术提供更多的机会为目的。

组数

根据队员的能力，教练员也要善于调整小组人数。通过增加或减少人数达到强调进攻还是防守的目的。在需要的时候，以传球或策应而加入比赛的队员应随时做好充分的准备。为更好地组织和保持强烈的训练动机，可将全队划分若干个小组，在限定时间内完成特定的任务，然后依次轮换，这样教练员可以使所有队员投入到比赛之中。



练习设备

用安全、简便和移动方便的设备划分训练场地是非常重要的。带颜色的锥形标志物，不仅重量轻，视觉效果好，而且易于随时调整训练场地的大小。用角旗杆穿过锥形物的顶部，可以在

场地上设置稳定的球门。必须说明的是，练习球门应易于移动并且稳定，而且大小与正规球门一致，也应有球网。带颜色的训练服有助于区分队友，使比赛充满乐趣。为更好地完成某些训练内容，球的数量应有保证。球的质量也非常重要，过重、过轻或变形的球会影响练习的连续性。例如，过重的球会使练习头顶球的队员感到疼痛。

