

Z u q i u
Xunlian 100Ke

足球训练100课

【日】岛田信幸 | 著 姜中乔 | 译



足球爱好者的冠军宝典

分步图解、专业解说

基本的定位训练到分
战术演练……

级!



全面而实用的足球技术
指导教程，从简单到复杂
的足球运动技巧，战术全
面示范。

Z u q i u
Xunlian 100Ke

足球训练 100课

【日】岛田信幸 | 著 姜中乔 | 译

图书在版编目 (CIP) 数据

足球训练 100 课 / (日) 岛田信幸著 ; 姜中乔译. —
长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5384-5727-8

I. ①足… II. ①岛… ②姜… 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 (2012) 第 061153 号

KANGAERUCHIKARA WO MINITUKERU SOCCUR RENSU MENU 100
©IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.2009
Originally published in Japan in 2009 by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO
图 07-2011-3624

足球训练 100 课

Zuqiu Xunlian 100 Ke

著	[日]岛田信幸
译	姜中乔
助理翻译	曹 芳 马 赫 沈 杨
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	王 皓
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
字 数	200千字
印 张	7.5
印 数	1—5000册
版 次	2012年8月第1版
印 次	2012年8月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春百花彩印有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5727-8
定 价	29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换	
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185	



简介	3
现代足球的趋势	4
本书的阅读法与使用法	6
岛田信幸畅谈	
●1.指导时的基本原则	8
●2.靠说话技巧来提升足球技巧	10
●3.阵型	12
●4.射手培养方法	14

序章 训练行程表的安排方式

25

第一章 个人技术

31

01 ◎ 基础技术 足球的基本能力	32
02 ◎ 基础技术 观察周围	34
03 ◎ 基础技术 无球者的动作	36
04 ◎ 基础技术 防守的基本概念	38
05 ◎ 基础技术 攻守转换	40
06 ◎ 基础技术 铲球	42
07 ◎ 基础技术 呼喊	44

第二章 1对1的技术

45

01 ◎ 1对1攻击的原则	46
方法001 ◎ 简单1对1	48
方法002 ◎ 3球门区的1对1	49
方法003 ◎ 有支援者的1对1	50
方法004 ◎ 有条件限制支援者+1对1	51



01 ◎ 1对1的攻击 重点解说	52
02 ◎ 1对1 防守的原则	54
方法 005 · 006 ◎ 分边过线1对1	
◎ 三角筒分边射门1对1	56
方法 007 ◎ 有目标球员的分边过线1对1	57
方法 008 · 009 ◎ 简单1对1(防守版)	
◎ 有支援者的1对1(防守版)	58
方法 010 · 011 ◎ 有条件限制的支援+1对1(防守版)	
◎ 有守门员支援+1对1	59
02 ◎ 1对1的防守 重点解说	60
指导者小专栏 ◎ 教练之声 请别这么说	62

第三章 小组攻击战术

63

01 ◎ 助攻的原则	64
方法 012 ◎ 助攻的基本练习	66
方法 013 ◎ 4对2的传控球	67
方法 014 ◎ 多色背心传控球	68
方法 015 ◎ 双边传控球	69
01 ◎ 助攻 重点解说	70
02 ◎ 撞墙球的原则	72
方法 016 ◎ 靠撞墙球来穿越三角筒	74
方法 017 ◎ 连续撞墙球	75
方法 018 ◎ 4对2传球(撞墙球版)	76
方法 019 ◎ 4对4+2自由支援者	77
02 ◎ 撞墙球 重点解说	78

03 ◎ 渗透性传球的原则	80
方法020 ◎ 2对2+自由球员	82
方法021 ◎ 3球门区的4对4	83
方法022 ◎ 3球门区的4对4+守门员	84
方法023 ◎ 有目标球员的4对4+守门员	85
03 ◎ 渗透性传球 重点解说	86
04 ◎ 交叉传球的原则	88
方法024 ◎ 交叉传球练习	90
方法025 ◎ 交叉传球之后射门	91
方法026 ◎ 2对1交叉传球	92
方法027 ◎ 2球门区的4对4	93
04 ◎ 交叉传球 重点解说	94
05 ◎ 叠瓦式助攻的原则	96
方法028 · 029 ◎ 1对2+2对1	
◎ 2场地的4对4	98
方法030 ◎ 利用叠瓦式助攻的控球游戏	99
方法031 ◎ 十字型控球游戏	100
方法032 ◎ 8对8的3个区域	101
05 ◎ 叠瓦式助攻 重点解说	102
指导者小专栏 ◎ 发球的基本知识① 掷界外球入场的技巧	104



01 ◎ 近逼与补位的原则	106
01 ◎ 近逼与补位 重点解说	107
02 ◎ 单边断球的原则	108
02 ◎ 单边断球 重点解说	109
03 ◎ 拦截球的原则	110
03 ◎ 拦截球 重点解说	111
04 ◎ 拖延的原则	112
04 ◎ 拖延 重点解说	113
方法033 ◎ 2对2的补位	114
方法034 ◎ 2对2+三角式传球的防守	115
方法035 ◎ 3对3的补位	116
方法036 ◎ 从传球到2对2	117
◎ 关于近逼与补位的问题	118
方法037 ◎ 2对1 的单边断球	119
方法038 ◎ 2对2的单边断球	120
方法039 ◎ 2对2+三角式传球的单边断球	121
方法040 ◎ 从传球(1对2)到2对2的单边断球	122
◎ 关于单边断球的问题	123
方法041 ◎ 2对1的拦截球	124
方法042 ◎ 拦截三角式传球	125
方法043 ◎ 从传球到2对2	126
◎ 关于拦截球的问题	127
方法044 ◎ 2对1的拖延	128
方法045 ◎ 难度较高的拖延	129
方法046 ◎ 有其他选择的拖延	130

◎ 关于拖延的问题	131
方法047 ◎ 4对4的实战防守	132
方法048 ◎ 3球门区的5对5①	133
方法049 ◎ 3球门区的5对5②	134
方法050 ◎ 5对5小型比赛	135
05 ◎ 欺敌技巧的原则	136
方法051 ◎ 抛球拦截	138
方法052 ◎ 决定往哪边进攻	139
方法053 ◎ 4球门区的小游戏	140
方法054 ◎ 相反方向得分区的4对4+两位自由支援者	141
05 ◎ 欺敌技巧 重点解说	142
小专栏 ◎ 开球的基本知识② 自由球的技巧	144

第五章 整体攻势战术

145

01 ◎ 三角式传球的原则	146
方法055◎ 三角式传球的基本练习	148
方法056◎ 3场地的8对4	149
方法057◎ 3场地的7对7+守门员	150
方法058◎ 三角式传球的小游戏	151
01 ◎ 三角式传球 重点解说	152
02 ◎ 换边攻击的原则	154
方法059◎ 双方两球门区的换边攻击	156
方法060◎ 3球门区的换边攻击	157
02 ◎ 换边攻击 重点解说	158



03 ◎ 边翼攻击(吊中攻击)的原则	160
方法061◎ 从边翼攻击到射门	162
方法062◎ 有防守者的边翼攻击	163
方法063◎ 综合模式吊中球	164
方法064◎ 模拟攻势	165
方法065◎ 由自由球员发动吊中攻击	166
方法066◎ 自由球员+1对1发动吊中攻击	167
03 ◎ 边翼攻击(吊中攻击)重点解说	168
04 ◎ 突破后卫线的原则	170
方法067◎ 突破距离球门较远的后卫线①	172
方法068◎ 突破距离球门较远的后卫线②	173
方法069◎ 突破距离球门较近的后卫线①5对6+守门员	174
方法070◎ 突破距离球门较近的后卫线②4对5+3对1+守门员	175
04 ◎ 突破后卫线 重点解说	176
05 ◎ 防守反击的原则	178
方法071◎ 瓦解对手的拖延战术①	180
方法072◎ 瓦解对手的拖延战术②	181
方法073◎ 由抛踢开始的快攻	182
方法074◎ 两场地的快攻(8对8)	183
05 ◎ 防守反击 重点解说	184
指导者小专栏 ◎ 开球的基本知识③ 角球的技巧	186

01◎ 区域防守的原则	188
02◎ 盯人防守的原则	190

方法075 ◎ 区域防守①	192
方法076 ◎ 区域防守②	193
方法077 ◎ 盯人防守的控球游戏	194
方法078 ◎ 盯人防守的小游戏	195
01 ◎ 区域防守 重点解说	196
02 ◎ 盯人防守 重点解说	198
03 ◎ 紧咬不放的原则	200
方法079 ◎ 3场地的6对6	202
方法080 ◎ 2场地的8对8	203
03 ◎ 紧咬不放 重点解说	204
04 ◎ 推进攻击的原则	206
方法081 ◎ 3场地的6对6	208
方法082 ◎ 推进攻击的小游戏	209
04 ◎ 推进攻击 重点解说	210
05 ◎ 越位陷阱的原则	212
方法083 ◎ 越位陷阱的基本训练	214
方法084 ◎ 个人判断的越位陷阱	215
方法085 ◎ 有越位规则的狭长场地小游戏	216
方法086 ◎ 针对自由球的越位陷阱	217
05 ◎ 越位陷阱 重点解说	218
06 ◎ 防守吊中攻击的原则	220
方法087 ◎ 防守吊中球①	222
方法088 ◎ 防守吊中球②	223
方法089 ◎ 以自由支援者发动吊中攻击(防守版)	224
方法090 ◎ 自由支援者+1对1发动吊中攻击(防守版)	225



06◎ 防守吊中攻击 重点解说	226
------------------------------	-----

指导者小专栏 ◎ 职业赛事	228
----------------------------	-----

第七章 特殊训练

229

方法091 ◎ 比赛前一天的训练法①短距离冲刺	230
--------------------------------------	-----

方法092 ◎ 比赛前一天的训练法②冲刺+射门	231
--------------------------------------	-----

方法093 ◎ 队员实力差距较大时的训练方式	232
-------------------------------------	-----

方法094 ◎ 狭窄场地内的训练①单独针对边翼区域的训练	233
---	-----

方法095 ◎ 狭窄场地内的训练②单独针对中场区域的训练	234
---	-----

方法096 ◎ 狭窄场地内的训练③单独针对球门前区域的训练	235
--	-----

方法097 ◎ 大量失球后的检讨配合失球原因进行训练	236
---	-----

方法098 ◎ 长期休养之后的训练①避免身体冲撞	237
---------------------------------------	-----

方法099 ◎ 长期休养之后的训练②担任自由支援者	238
--	-----

方法100 ◎ 守门员的训练法让守门员进入场内练习	239
--	-----

足球界的未来	240
---------------------	-----

Z u q i u
Xunlian 100Ke

足球训练 100课

【日】岛田信幸 | 著 姜中乔 | 译

版

图书在版编目 (CIP) 数据

足球训练 100 课 / (日) 岛田信幸著 ; 姜中乔译. —
长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5384-5727-8

I. ①足… II. ①岛… ②姜… 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 (2012) 第 061153 号

KANGAERUCHIKARA WO MINITUKERU SOCCUR RENSU MENU 100
©IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.2009
Originally published in Japan in 2009 by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO
图 07-2011-3624

足球训练 100 课

Zuqiu Xunlian 100 Ke

著	[日]岛田信幸
译	姜中乔
助理翻译	曹 芳 马 赫 沈 杨
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	王 皓
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
开 本	880mm×1230mm 1/32
字 数	200千字
印 张	7.5
印 数	1—5000册
版 次	2012年8月第1版
印 次	2012年8月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春百花彩印有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5727-8
定 价	29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换	
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185	



简介

岛田信幸 (SIMADA NOBUYUKI)

1961年出生于三重县铃鹿市。就读于四日市中央工业高中期间参加高中足球赛，分别获得亚军及八强的成绩。1980年进入日本职足一军的本田技研工业足球队，1984年进入中京大学深造，毕业之后回到三重县，在国中担任保健体育老师。足球教练资质方面，曾任三重县足球中心的教练、总教练、技术委员长，后转任东海训练中心的教练、总教练，2001年就任U-14少足赛日本选拔教练，在东亚大赛中获得冠军。2003年进入JFA优秀人才计委担任教练，2005年成为JFA国家训练中心教练，2005年并以U-13少足赛日本选拔总教练的身份带领选手在MBC国际青少年足球赛中夺冠。2006年就任JFA福岛学院男足总教练，活跃于日本足球培养界的最前线。

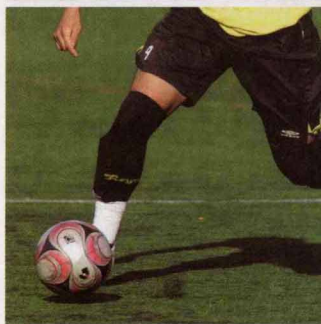
现代足球的趋势

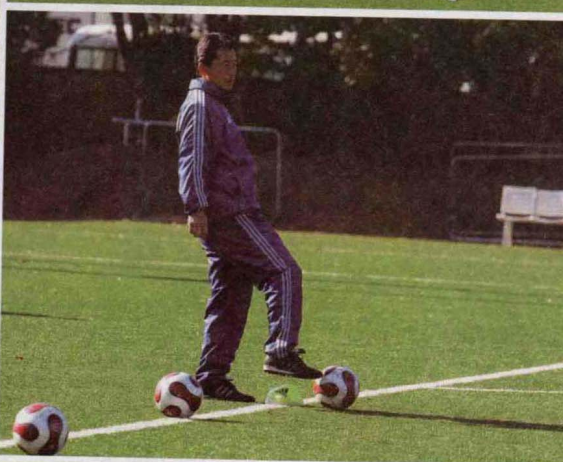
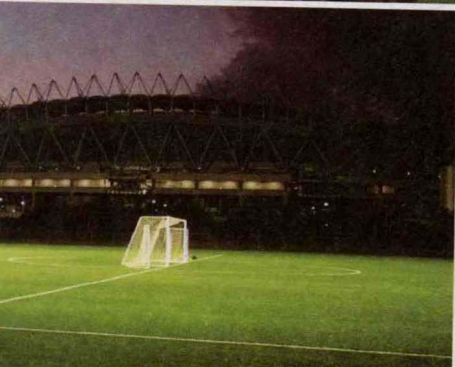
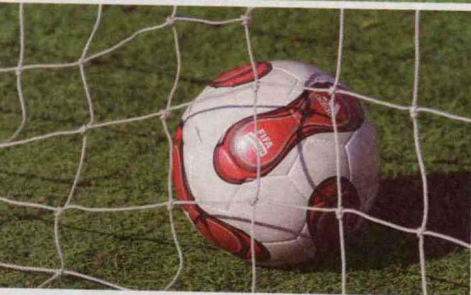
2008年欧洲国家杯足球赛由西班牙在长达44年后第二次获得冠军。西班牙整体进攻、整体防御的高度技巧获得了观众的目光。西班牙的球员们擅长保持持续控球状态，可将球左右移动，同时寻找最佳时机攻击。有时候，还能抓住对手的破绽发动反击快攻。这证明了西班牙的球员能够掌握比赛节奏，根据场上情况而采用不同的战术。当然，如果没有足以应付任何局面的高超技巧与体力（速度、持久力），也是做不到的。

现代足球已不采取守门员只负责接射门球、后卫只负责守防、中场只负责传球、前锋只负责攻击这种专业分工的做法，而是根据场上情况采取最适当的攻守行动。虽然每个位置有着不同的特性，但是在变化快速的比赛过程中，每个人都必须身兼攻击与防守职责。换句话说，球场上的11个球员都必须是全能型球员。

足球的世界每天都在进步。在未来，比赛的节奏越来越快。所以，球员必须拥有高超的技巧、正确的判断力、可攻可防的体力及强度。

现代足球的趋势，就是技巧高超、速度更快、判断更迅速、身体更强劲。





本书的阅读法与使用法

请在进入本文前先阅读这两页。不管是什么训练，最重要的都是稳定与正确。等到这个两点都能做到后，才可以追求速度。

本书的结构 本书通过以下3种要素来解说各项技术

技术解说

说明此处最重要的技术。教练必须理解，而且能够以自己的表达方式来告诉球员“此时的目的是什么”、“该怎么做”。

训练方式

为了学会技术，该如何训练。不见得一定要完全照着做，可以按照需求变更场地大小或增加人员、球数。

重点解说

为整体做出总结的部分。针对必要的技术进行再确认。另外还列出了教练常被问的问题及回答，请先详阅此部分。

