

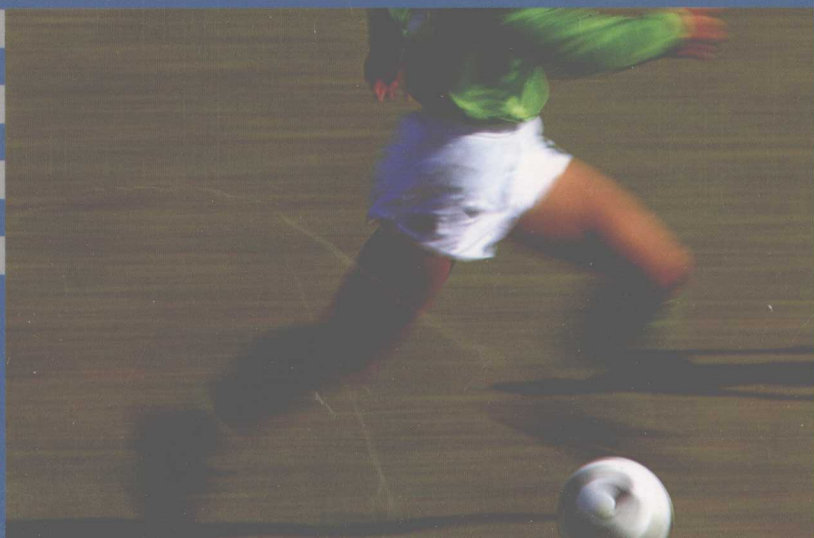
青少年足球

训练及教育指导

于泉海 斯力格 编著

Q

SNZQXLJJYZD



辽宁大学出版社

本教材由辽宁省示范专业建设经费资助出版

青少年足球训练及教育指导

编 著 于泉海 斯力格

辽宁大学出版社

©于泉海 斯力格 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年足球训练及教育指导/于泉海, 斯力格编著.

沈阳: 辽宁大学出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5610-5750-6

I. 青… II. ①于…②斯… III. ①足球运动—运动训练—
高等学校—教材②足球运动—体育教学—高等学校—教
材 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 033960 号

出 版 者: 辽宁大学出版社

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社

幅面尺寸: 148mm×210mm

印 张: 14.375

字 数: 396 千字

出版时间: 2009 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 董晋骞 武 瑛 刘 森

封面设计: 邹本忠 徐澄玥

责任校对: 李 悦

书 号: ISBN 978-7-5610-5750-6

定 价: 29.30 元

联系电话: 024-86864613

邮购热线: 024-86830665

网 址: <http://press.lnu.edu.cn>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

沈阳体育学院运动训练专业教材

编 审 委 员 会

主任：赵顺来

主审：赵顺来 程 公

委员：魏丕来 程 公 赵 亮 马 策

龙春生 胡日查 张 萍 王 尔

斯力格 王景波 张麟寰 于泉海

张 檣

总 序

沈阳体育学院运动训练专业是辽宁省示范专业和国家特色专业。为使该专业得以更好地发展，加强专业建设尤为重要。我院运动训练系组织编写了《体能训练法》、《高山滑雪》、《青少年足球训练与教育指导》、《排球双语实用教材》等十余部教材，旨在运动训练专业建设中，发挥广大教师教学、科研的主体作用，总结、归纳、梳理、提炼教学实践中积累的成果，形成系统化、科学化的完整理论体系，融入教学实践活动，充分发挥理论指导作用，提高人才培养质量，促进专业建设与学科发展。它聚集了全体编者多年来从事体育教育与运动训练的心得、经验和研究成果，既不失同类教材的公认性、科学性和实用性等一般风格，又突出了一些运动项目独特的内容。

这套教材给人一种知识准确、平实质朴、清晰简洁的感觉，它遵循体育专业院校的教学、训练的基本规律，科学地组织和凝练了教材内容，增加了现代体育赏析等过去教材少有的内容，运用运动训练学和体育教育学等基本原理将内容贯穿始终，形成完整的理论体系，又使教材各具运动专项特色，具有一定的创新性和前瞻性。

教材的内容安排具有一定的可开发性。教材在注意了系统性的前提下，为广大学生及体育教师、教练员的使用留有一定的自由空间，使他们在学习和训练过程中能够在教材的提示下举一反三、灵活运用，这也是教材的又一特点。

我很感谢为学院的教材建设付出辛勤劳动的教师们，也希望我院有更多高水平的专业理论教材面世，为专业建设与学科发展服务，为教学、训练、科研服务，把沈阳体育学院的教材建设工作提高到一个新水平。

于晓宏

2009年3月

前 言

我国足球事业处在一个改革、开放的宏观大背景下，体育改革的不断深化也促使足球运动进一步寻求发展的有效途径。足球后备人才的培养，儿童、少年和青年一代球员的成长，正在被越来越多的有识之士所关注。本书就是在这样的背景下，在查阅、学习大量专业书籍、资料的基础上，通过实践验证的同时，征求了很多专家、教练员的意见，经修订之后撰写完成的。

在编撰过程中，我们力图突出以下几点：

一、探新。有关青少年足球训练方面的资料很多，各国足球界的专家都积累了大量有价值的资料，而且不断推陈出新。我们试图站在青少年足球运动员培养的前沿，将认知心理学及教育科学的基本原理贯穿到足球训练过程中，使训练形式在训练任务、练习方法、指导要点及评价目标等内容上尽可能达到统一，并形成训练的一般模式。

二、重实。本书贯彻始终的就是立足我国实际，面向广大青少年足球教练员及中、小学足球教师。本书中的一些内容和方法是可以在其他足球训练类书籍中看到的，但对训练任务的设定、指导要点的提法、评价目标的程度等却是我们在长期从事足球教学与训练的思考、积累和总结。重实的另一层含义是注重实用性，针对青少年足球训练中实际遇到的问题、难题所提出的指导要点及教育方法都是来自实践并加以完善的，教练员、足球教师、青少年足球工作者及家长都可以从中获得有价值的指导建议，应该说对青少年足球训练及运动员的教育会有所裨益。

三、图精。青少年足球训练方法的内容很广，我们精心撷取和编了有代表性的内容，使应用者能在本书的提示和指导下可以举一反三，灵活运用。

四、求全。本书不仅反映了青少年足球训练在技术、战术、身体

训练等方面的内容，而且编入了适合青少年运动员发展成长的行为教育方法，从人的整体发展角度总体把握了青少年足球训练的发展趋势，为广大教练员提供了一个全方位的概念，可以拓宽训练和教育运动员的思路。

本书各章编写分工如下：吕然副教授第一章；斯力格教授第二、三、四、六、八、十、十一章；孙永生副教授第五、七章；于泉海副教授第九章。全书由于泉海副教授统编定稿。

最后，全书经沈阳体育学院田耘耕教授审阅。

在本书编写过程中，我们参阅了国内外有关书籍和文献，这些书籍和文献资料的作者书中未一一注明列出。同时，在编写本书过程中得到了广大专家和教练员的大力帮助，在此一并表示感谢。

由于我们的水平有限，缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

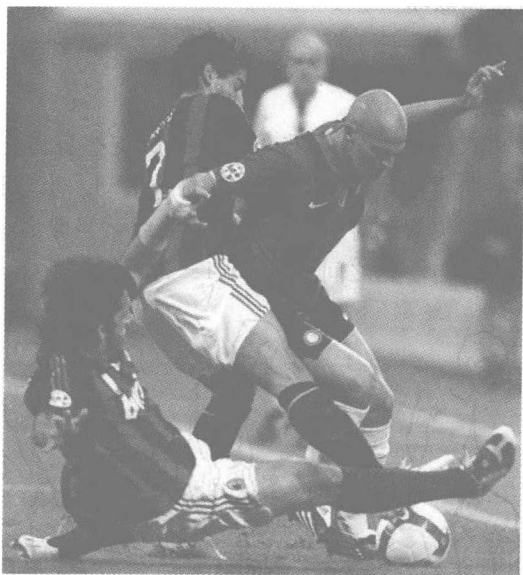
2009 年 1 月

目 录

前 言	1
第一章 熟悉球性方法	1
第一节 颠球技术练习方法	2
第二节 运控球技术练习方法	19
第二章 传、接球练习方法	44
第一节 传球练习方法	45
第二节 接球练习方法	78
第三章 头顶球练习方法	107
第一节 头顶球技术形成性练习方法	107
第二节 头顶球组合性练习方法	113
第四章 射门练习方法	128
第一节 射门技术形成性练习方法	129
第二节 对抗性射门练习方法	150
第五章 抢截球训练方法	161
第一节 抢截球形成性练习方法	161
第二节 抢截球技术的组合练习	178
第六章 运球过人练习方法	196
第一节 运球过人形成性练习方法	197
第二节 运球过人对抗性练习方法	213
第七章 守门员练习方法	223
第一节 守门员技术形成性练习方法	224
第二节 守门员技术动作组合练习方法	255
第八章 战术练习方法	285
第一节 战术组合练习方法	286

第二节	战术对抗性练习方法·····	304
第三节	定位球战术训练方法·····	318
第四节	比赛练习法·····	320
第九章	身体训练方法·····	323
第一节	速度素质练习方法·····	324
第二节	力量素质练习方法·····	340
第三节	耐力素质练习方法·····	361
第四节	柔韧素质练习方法·····	376
第五节	灵敏素质练习方法·····	404
第十章	运动员行为教育方法·····	416
第一节	正强化原理与方法·····	416
第二节	惩罚的原理与方法·····	419
第三节	塑造的原理与方法·····	426
第四节	模仿法·····	428
第十一章	运动员自我监控方法·····	435
第一节	运动员自我监控的概述·····	435
第二节	自我监控在运动员发展中的价值·····	435
第三节	运动员自我监控发展的基本规律·····	437
第四节	有效运用自我监控的注意事项·····	440
第五节	自我监控失败的主要原因·····	442
第六节	自我监控的实施步骤·····	443

第一章 熟悉球性方法



足球运动技术多样、战术复杂，需要运动员在激烈对抗性很强的比赛中完成快速的动作反应和身体移动。从运动心理学角度来看，参加这项运动不仅涉及人体的感知觉形式很多，而且对运动员的感知觉能力的要求也很高。因此，要想成为优秀的足球运动员，应在具备了良好的时间、空间和皮肤、肌肉等感知觉的基础上，经过科学、长期、系统的专门性训练，才能有效地发展这些专项能力。本章中提出的颠球和运控球练习方法，就是发展这些专项能力的最基本而且非常有效的方法。

第一节 颠球技术练习方法

颠球是除了两臂和双手之外，运用双脚、双腿、双肩及头部等人体解剖学原理允许的身体部位连续不断触球，力求不使球落地的动作。其练习的目的是使运动员逐渐熟悉球性。

一、脚背正面颠球

训练内容一：使地面上的足球滚动到脚面上

1. 练习方法

将球放在离双脚脚尖约 30 厘米处，一只脚支撑身体，另一只脚底踩在球上，然后向后拉球，使球旋转并向后滚动。当球开始滚动时，立即将脚拉回，脚尖落地时对准球的滚动路线，当球滚上脚背，脚趾回绕将球夹在脚背与小腿之间（图 1-1-1）。

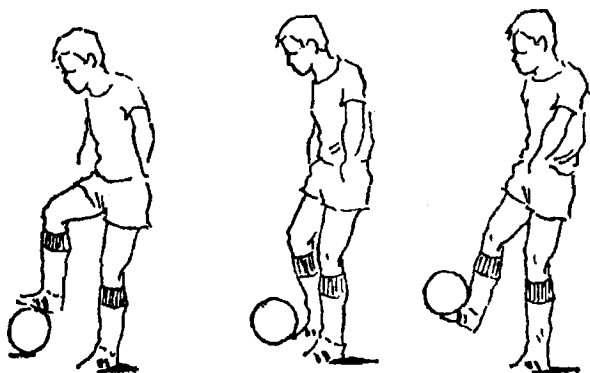


图 1-1-1 使地面上的足球滚动到脚面上

2. 指导要求

- (1) 练习前观看脚背夹球完整的示范动作。
- (2) 单腿支撑身体，能使拉球腿自由活动。
- (3) 拉球的力量要适当。
- (4) 球滚动上脚背，将要接触到小腿下部时脚趾回翘夹球，动作要柔和。
- (5) 注意用双脚进行练习。

3. 评价目标

双脚能够夹起足球，拉球、夹球动作协调。

训练内容二：将地面上静止的足球用脚挑起

1. 练习方法

动作方法基本同训练内容一，只是当球滚动上脚趾，球的中心部位越过脚趾，就立即向上轻挑球，使球向上弹起（图 1-1-2）。

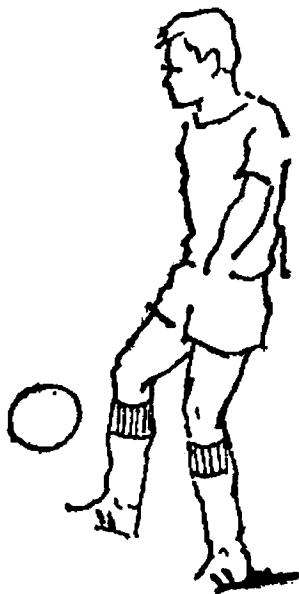


图 1-1-2 将地面上静止的足球用脚挑起

2. 指导要求

- (1) 练习前要观看完整的挑球动作示范。
- (2) 足球的中心部位没有越过脚趾时，不要急于挑球。
- (3) 球挑起的高度不要超过膝关节。
- (4) 注意双脚应都能完成挑球动作。

3. 评价目标

每次练习双脚都能轻松将足球挑起。

训练内容三：双脚脚背正面交替连续颠球

1. 练习方法

将球向后拉动，使球旋转滚上脚面，将球挑起，当球下落将要接触脚背正面时，轻轻甩动小腿，脚尖微微翘起，以脚背正面触击球的中下部，使球向上弹起，左右脚交替完成动作（图 1-1-3）。

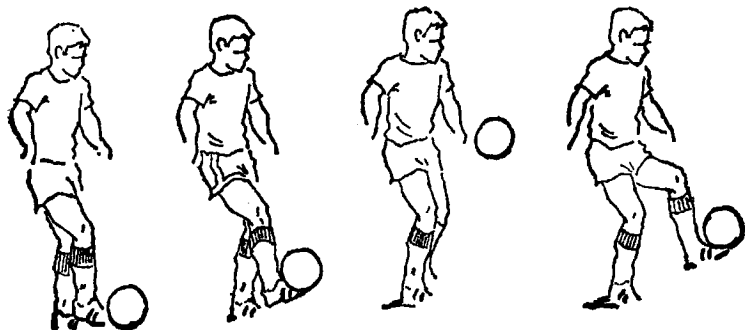


图 1-1-3 双脚脚背正面交替连续颠球

2. 指导要求

- (1) 准确判断球的落点，摆正颠球脚的位置。
- (2) 颠球腿屈膝，脚触球时伸展膝关节发力，力量要适当。
- (3) 颠球脚背触球的瞬间，脚与小腿约成 90° 角，脚底与地面约成 15° 角。
- (4) 颠球时身体要放松，颠球动作要协调，要有耐心。
- (5) 初练者每次练习可规定其颠球的累积次数，熟练后可规定其连续颠球的时间。还可进行个人之间、组与组之间的颠球比赛。

3. 评价目标

左右脚背正面连续颠球 8~10 分钟。

二、脚内侧颠球

训练内容一：脚内侧单脚连续颠球

1. 练习方法

将球挑起，颠球腿屈膝外展，踝关节内翻，向上轻摆小腿，用脚内侧中部连续触击球的中下部，使球不断向上弹起（图 1-1-4）。

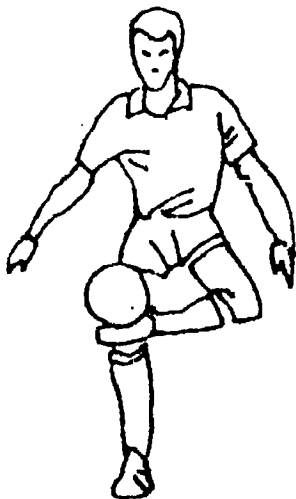


图 1-1-4 单脚脚内侧连续颠球

2. 指导要求

- (1) 踝关节内翻，尽量使脚内侧摆平。
- (2) 在练习前应进行伸展大腿内侧肌群的练习。
- (3) 球颠起的高度不要超过髋关节。
- (4) 当一只脚能连续颠球后，可进行另一只脚颠球练习。

3. 评价目标

左右脚能较熟练地完成连续颠球，身体动作协调。

训练内容二：左右脚内侧交替连续颠球

1. 练习方法

动作方法同训练内容一，所不同的是要用左右脚内侧交替连续颠球（图 1-1-5）。

2. 指导要求

(1) 颠球时身体应放松，颠球动作要协调，根据球的落点随时调整身体位置。

(2) 练习时要规定累积颠球次数或一次连续颠球的时间（视颠球熟练程度而定）。

(3) 进行个人与个人或小组与小组之间的颠球比赛。

3. 评价目标

颠球动作协调，身体放松，连续颠球 4~5 分钟。

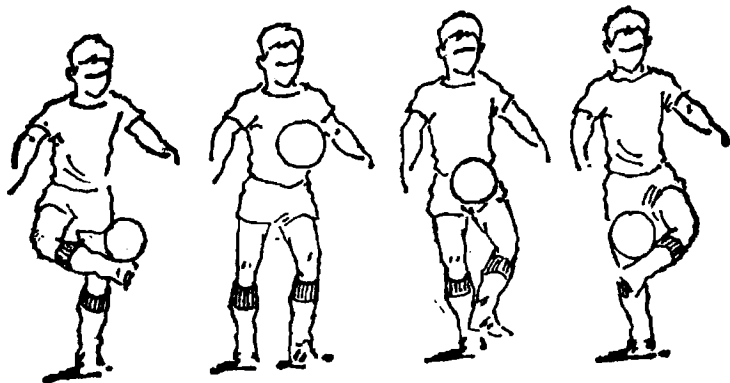


图 1-1-5 左右脚内侧交替连续颠球

三、脚外侧颠球

训练内容一：单脚脚外侧连续颠球

1. 练习方法

将球挑起后，颠球腿屈膝，大腿内旋，踝关节外翻，向上轻摆小腿，用脚外侧中部触球的中下部，使球连续向上弹起（图 1-1-6）。

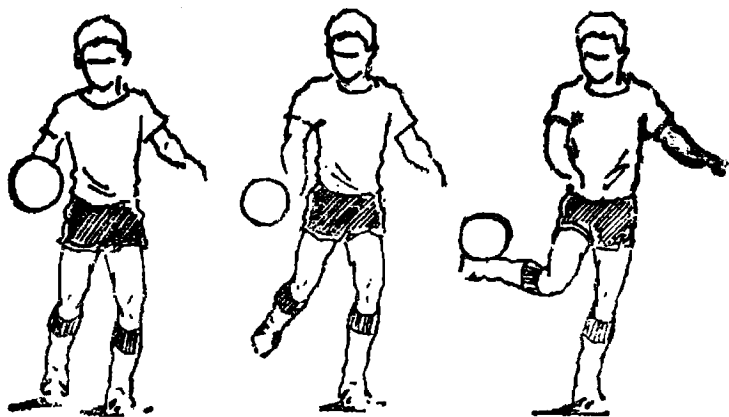


图 1-1-6 单脚脚外侧连续颠球

2. 指导要求

(1) 颠球练习前应伸展大腿内外侧肌群和韧带。

- (2) 颠球脚踝关节外翻，与地面平行。
- (3) 颠球力量要适当，球弹起的高度不要超过腰部。
- (4) 应注意左右脚都要进行颠球练习。

3. 评价目标

能用左右脚连续颠球 50 次以上。

训练内容二：左右脚外侧交替连续颠球

1. 练习方法

动作方法基本上同训练内容一，所不同的是，当一只脚将球颠起后，应马上调整身体位置，用另一只脚颠球，左右脚交替完成颠球动作。

2. 指导要求

- (1) 初练者颠球时球可颠得高些。
- (2) 强调练习者保持身体平衡和放松，尽快调整身体位置。
- (3) 开始练习时可允许练习者用身体其他部位调整球的位置，随着熟练程度的提高，逐渐减少调整次数或不调整。

3. 评价目标

身体动作协调，能连续交替颠球 100 次以上。

四、脚部内、外侧交替连续颠球

训练内容一：单脚内、外侧交替颠球

1. 练习方法

单脚支撑身体，颠球时，练习者交换运用脚内、外侧连续颠球，不使球落地。

2. 指导要求

- (1) 开始练习者可用习惯的一只脚颠球，基本熟练后再用另一只脚颠球。

- (2) 颠球时应保持身体平衡放松，颠球动作要协调。

3. 评价目标

单脚内、外侧连续颠球 100 次以上。

训练内容二：双脚内、外侧交替连续颠球

1. 练习方法

颠球时，练习者用一只脚内、外侧连续颠球后，迅速调整身体位