



足球

ABC

青少年足球基础训练

■ 秋鸣 赵人英 编著

SOCCER

足球 “A B C”

——青少年足球基础训练

秋 鸣 赵人英 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 熊西北
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球“ABC”:青少年足球基础训练/秋鸣,赵人英编著. —
北京:北京体育大学出版社,2009.4
ISBN 978-7-5644-0158-0

I. 足… II. ①秋…②赵… III. 青少年-足球运动-
运动训练法 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 050502 号

足球“ABC”:青少年足球基础训练

秋 鸣 赵人英 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 5
插 页 32

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 16.00 元

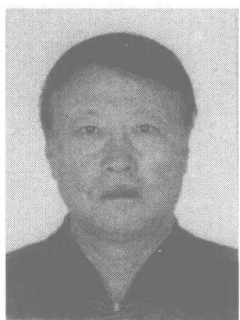
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



秋 鸣 1960年生 上海大学体育学院
博士 高级教练

1984~2002年先后在吉林教东足球队和上海申花足球队任教练、领队。1998年作为上海申花青少年队主教练率队在巴西圣保罗足球俱乐部和葡萄牙人足球俱乐部训练两年。先后在朝鲜平壤、韩国首尔和巴西圣保罗三次获得国际足联高级教练员证书。现为中国国家男子足球队科研教练。



赵人英 1944年生 中国足球学校
高级教师

1960年考入北京体育学院（现北京体育大学）1967年毕业，专修足球专业。毕业后从事青少年训练工作逾四十年，参与创办中国足球学校。1998~2002年与秋鸣合作率中国足校上海申花青少年队赴巴西圣保罗足球俱乐部、葡萄牙人足球俱乐部培训，并获得国际足联高级教练员证书。曾编写出版《巴西青少年足球训练方法300例》。

图 例

○ 队员位置；进攻队员。

● 队员位置；防守队员。

▲ 守门员；守门员位置。

⊕ 中间人。

⊙ 教练员；教练员位置。考评员；考评员位置。

————→ 传球路线；传球。

- - - - - → 跑动路线；跑动。

- - | - - | - - | - - | - - 颠球行进。

~~~~~ → 运球；运球路线。

————→ 过顶传球。

////// → 进攻方向。

┆ 标志物。



# 前 言

足球运动以其精湛绝妙的技术表演、变幻莫测的战术运用和激烈精彩的实战对抗，使全世界亿万球迷为之倾倒，被誉为“世界第一运动”。在世界各国广泛开展的足球运动已成为广大人民群众的文化需求和精神食粮，足球已深深植根于人民大众之中。

足球运动的“世界性”和“大众化”决定其发展趋势的走向，而使其蓬勃发展的生命力在于它广泛普及于民众之间并不断涌现深受广大球迷喜爱的球星。宛如长江后浪推前浪一样涌现的球星产生于雄厚广泛的培养青少年的社会基础和科学有效的青少年足球基础训练。

依据足球运动技战术发展规律，总结出一套科学的、行之有效的青少年足球基础训练方法，是搞

好青少年训练的一项重要工作。许多足球专家和资深教练认为青少年足球训练要从足球“ABC”抓起，精雕细刻基本功。足球“ABC”就是足球的基础训练，就是使运动员从小在技术、战术、身体、心理诸方面打下坚实的基础，磨练出扎实的基本功，以求得更大的发展。

青少年教练员是青少年足球基础训练的设计者和执行者，特别是肩负着“从娃娃抓起”重任的教练员，就像摩天大楼的设计与施工一样，设计越科学合理、施工越精密细致大楼就会盖得越高、越坚固。青少年教练员的工作就是把“足球娃娃”培养成足球的“摩天大楼”。

本书就青少年足球基础训练的有关问题予以论述，如有不当之处，敬请批评指正。

编著者



彩图 1 世界杯——世界足球的最高荣誉



彩图 2 “世界杯”赛——全世界球迷的盛大节日





彩图 3 赛场盛况



彩图 4 赛场盛况

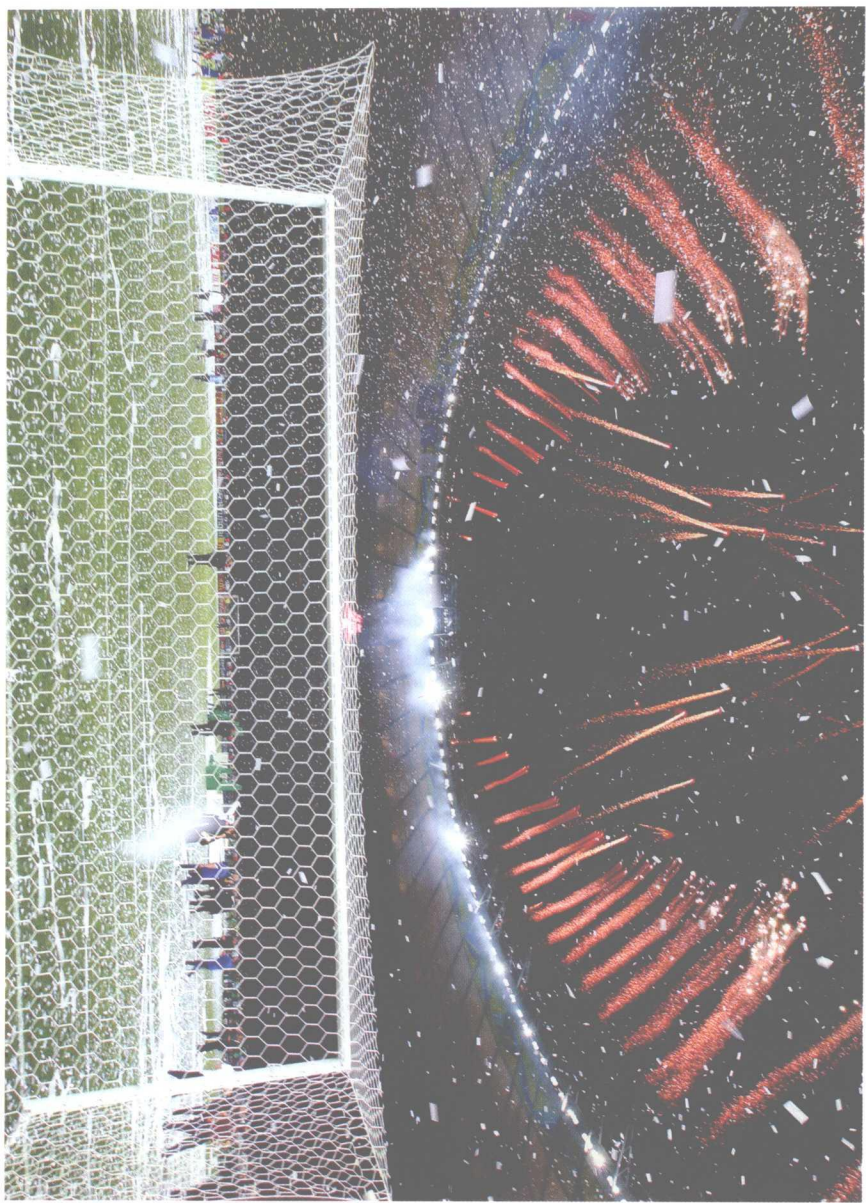


彩图 5 夺冠后的狂欢

## 赛场盛况

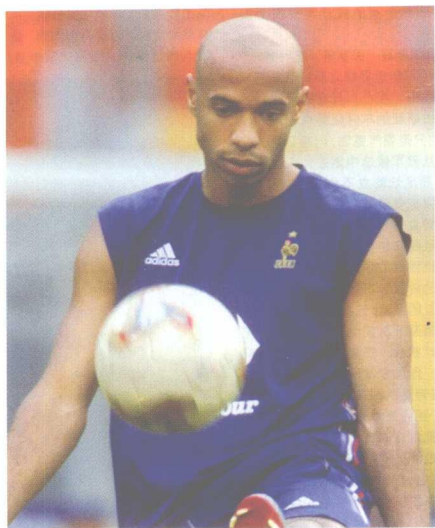


彩图 6 夺冠后的狂欢



彩图 7 狂欢之夜

# 球 性



彩图 8 颠球



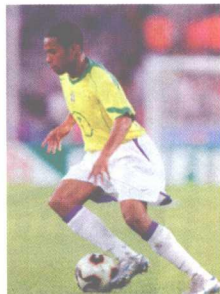
彩图 9 头颠球



彩图 10 大腿颠球



彩图 11 耍球



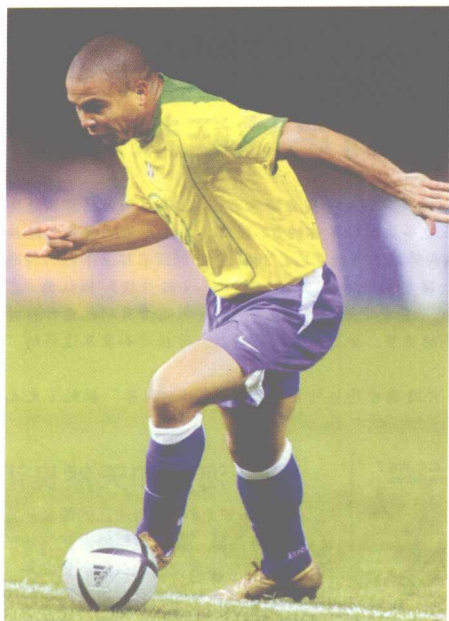
彩图 12 踩单车



彩图 13 耍球



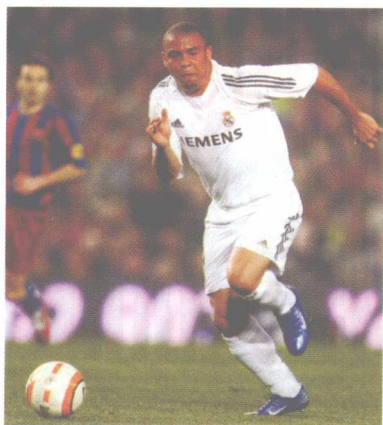
彩图 14 传抢游戏 (抢圈)



彩图 15 外脚背运球



彩图 16 快速运球

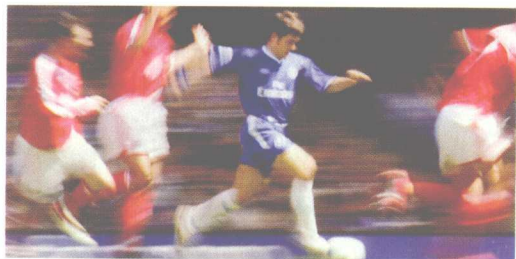


彩图 17 快速运球

## 运 球



彩图 18  
里脚背运球

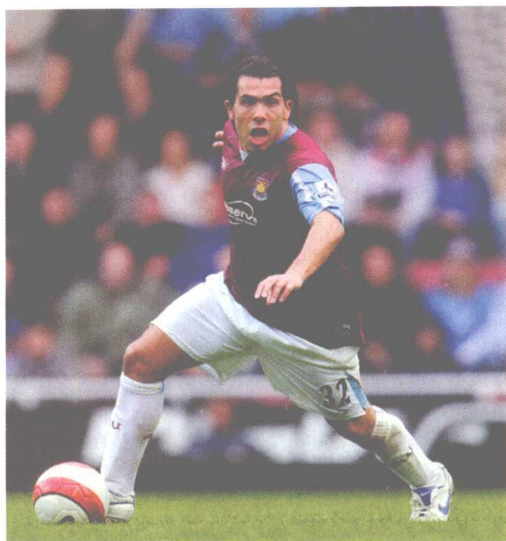


彩图 19 高速运球

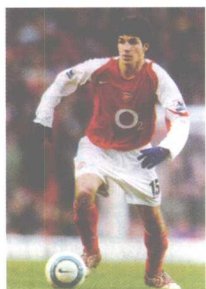
## 运球——观察



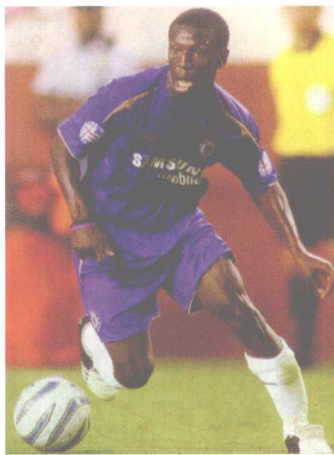
彩图 20 脚掌拉球观察



彩图 22 脚内侧运球观察



彩图 21 运球观察



彩图 23 外脚背运球观察



彩图 24 运球观察



彩图 25 脚弓射门

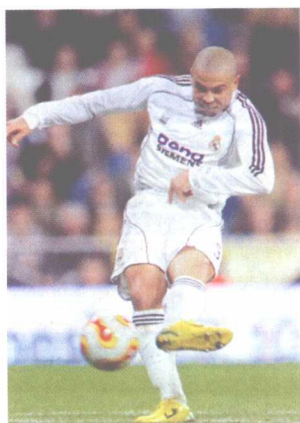


彩图 26 脚弓踢球



彩图 27 脚弓踢球

## 踢球——脚内侧（脚弓）踢球



彩图 28 脚弓踢球



彩图 29 脚弓踢球

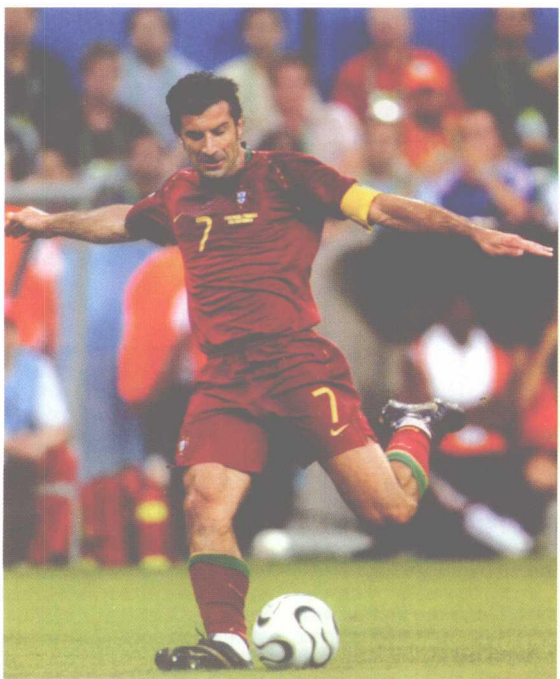
## 踢球——里脚背、正脚背踢球



彩图 30 射门



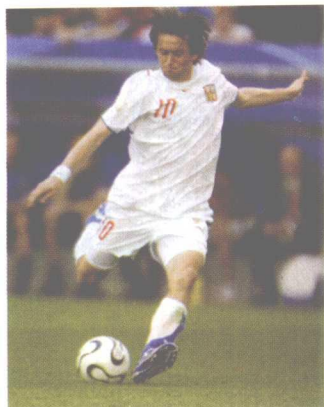
彩图 31 里脚背踢球



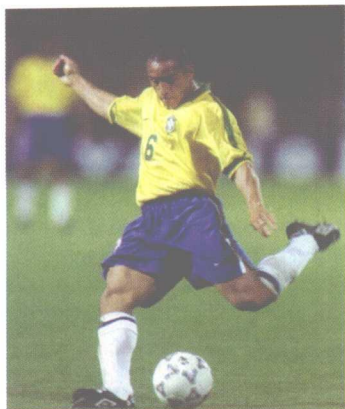
彩图 32 里脚背踢球



彩图 33 正脚背踢球



彩图 34 正脚背踢球



彩图 35 正脚背踢球



彩图 36 射门 (卧射)



彩图 37 射门 (卧射)



彩图 38 里脚背传中



彩图 39 里脚背传中



## 踢球——凌空球



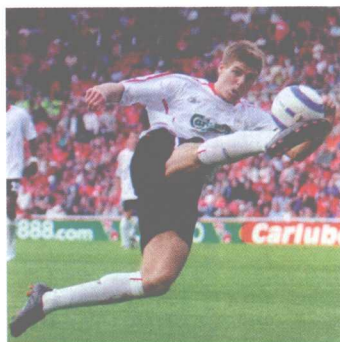
彩图 40 凌空卧射



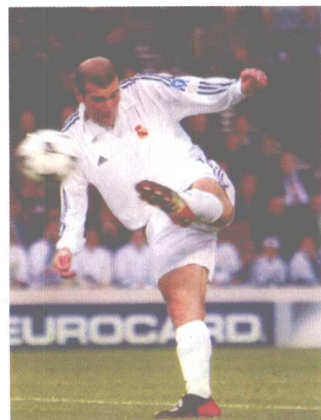
彩图 41 凌空卧射



彩图 42 凌空倒勾射门



彩图 43 踢凌空球



彩图 44 凌空射门



彩图 45 凌空射门