

[美] 迪克·贝特 (Dick Bate) 伊恩·杰弗里斯 (Ian Jeffreys) 著

周亢亢 部义峰 译

足球速度训练

高速对抗中的足球技战术训练图解

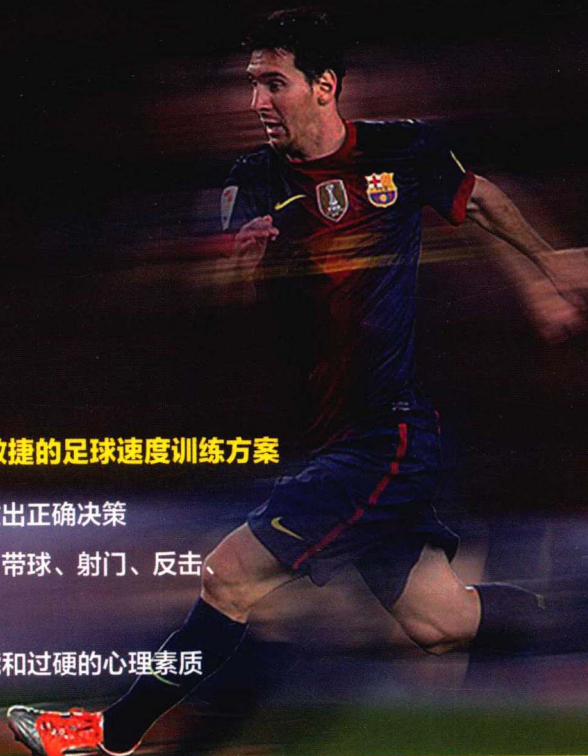
31个让你更快、更强、更敏捷的足球速度训练方案

快速且准确地判断比赛形势、做出正确决策

有效提升比赛中的传球、接球、带球、射门、反击、

防守等足球技战术水平

获得出众的技术、决策力、体能和过硬的心理素质



北京体育大学教授、博士生导师，中国足球运动学院执行院长

黄竹杭

北京体育大学教授、博士生导师

陈效科

中国女足黄队教练组组长

张海涛

中国女足前主力前锋、前世界足球小姐

孙庆梅

中国女足前主力中后卫、99一代铿锵玫瑰

温利蓉

专
业
推
荐

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

[美] 迪克·奥格 (Dick Dale) 伊恩·杰弗里斯 (Ian Jeffreys) 著

周亢亢 邵义峰 译

足球速度训练

高速对抗中的足球技战术训练图解

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

足球速度训练：高速对抗中的足球技战术训练图解 /
(美) 迪克·贝特 (Dick Bate), (美) 伊恩·杰弗里斯
(Ian Jeffreys) 著; 周亢亢, 部义峰译. — 北京: 人
民邮电出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-115-48781-0

I. ①足… II. ①迪… ②伊… ③周… ④部… III.
①青少年—足球运动—运动训练—图解 IV.
①G843. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第148909号

版权声明

Copyright © 2015 by Dick Bate and Ian Jeffreys

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

足球是世界上最受欢迎的运动, 同时也是要求最高的运动之一。更加强壮、更智慧、更敏捷的球员已经提升了足球比赛的强度, 并加快了比赛的节奏。成功往往取决于快速而准确地理解比赛、做出反应并执行的能力。对于个人球员和球队来说, 速度都是关键。

本书是一本突破性的作品, 它不仅是一本训练指南, 更是一套全面、系统的可执行方案, 包括身体机能速度训练、传球、接球、带球、射门、反击、防守等技术速度训练, 以及战术速度训练, 能够帮助你在现今对抗性强、快节奏的足球比赛中获取胜利, 适合足球俱乐部教练、职业足球运动员、专业体育院校师生、中小学体育教师以及足球运动爱好者阅读。

-
- ◆ 著 [美] 迪克·贝特 (Dick Bate)
伊恩·杰弗里斯 (Ian Jeffreys)
译 周亢亢 部义峰
责任编辑 裴 倩
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 12.5 2018年8月第1版
字数: 245千字 2018年8月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2016-10069号
-

定价: 69.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

鸣谢

在我的整个职业生涯期间，许多杰出的教练员对我的执教生涯产生过深远的影响。

艾伦·韦德，前英国足协教练员讲师，是一位极具创造力的足球讲师，他让复杂的足球比赛变得简单。我时刻铭记他对我的指导，并且受益终生，而我也一直以他为人生和事业上的目标。我执教生涯中的诸多成就也大多得益于他的帮助。对我而言，艾伦是独一无二的。

查理·哈里斯是一位非常注意细节的人。他对我的执教生涯也产生了重要的影响。他总是能找到最高效的方法去赢得比赛，而他的细节也在他的战术思想上体现得淋漓尽致。无论作为教练还是讲师，他无疑都是成功的。即便面对争议，他也能始终保持清晰的思路，并且始终贯彻自己的足球哲学。

霍华德·威尔金森是一位意志顽强的教练员，同时也是一位冷静的思想者。他能胜任任何级别的比赛。我本人对他在职业赛场上以及在足协中取得的成就表示深深的敬佩。与霍华德交谈和共事的过程对我来说无疑是一种挑战，激励着我从更深的层次去思考如何赢得比赛、什么才是赢得比赛的关键，以及如何在更高水平的比赛中有更出色的发挥。

杰克·德重、吉米·希瑞、科林·墨菲、格拉汉姆·特纳、马尔基·马凯、希恩·戴奇、大卫·多兹，我曾分别在职业俱乐部、国际青少年赛场以及教练员培训课程上与他们共事多年。这些人都有着非凡的人格魅力和杰出的专业造诣。在此，我也要对他们表示感谢，感谢他们对我的职业生涯以及人生所提供的帮助。

史蒂夫·拉特、约翰·麦克德莫特、苏博拉·马尼亚姆、克里斯·拉姆塞、约翰·皮考克非常享受他们接受教练员培训的那些时光，作为私下的好朋友，我非常敬重他们在生活上以及工作上对我的指导和帮助，在此我深表感谢。

在美国以及加拿大期间，阿尔·阿尔伯特、杰夫·蒂平、拉尔夫·佩雷兹、托尼·迪西西奥、雷·瑞德、迪恩·伍兹伯格、安逊·多伦斯、雷·克拉克、德福·贝宁，对我人生的帮助远远超过了他们的想象。虽然能见面的时间非常有限，但能结识他们并与他们成为朋友，我深感荣幸。

感谢所有的教练员，无论是曾经的同事还是导师，无论是作为对手或是作为教练员论坛、培训课堂以及会议的参与者，他们都激励着我不断地提升，这样我才可以给其他人一些小的帮助。

在这里也要感谢人体运动出版社的工作人员汤姆·海涅，劳拉·普利亚姆对本书的出版所做出的努力，也要感谢本书的共同执笔者伊恩·杰弗里斯的参与，

以及他在专业领域上给予的帮助与技术支持。

感谢我的两个儿子马太和尼克对我一如既往的支持，感谢他们给我的建议和灵感。他们是我的骄傲。在他们需要我的时候，我并没有在他们身边，感谢他们对我的理解和支持。

麦吉，我的妻子，由于我的工作性质，在婚后我至少有一半的时间不在她身边，而她选择支持我的工作。她是我坚强的后盾，她可能不会知道她在我心中的位置高于一切。她一直以来并永远都是我生命中最重要的人。离别许久，来日方长，对麦吉，我只想说一句：谢谢你的支持！

——迪克·贝特

比赛速度这一体系的发展，历经了多年的尝试、应用与细化。我首先要向这50多年来所有我曾执教过的、共事过的运动员、教练员们致谢。你们所有人对这一体系的发展都做出了不可磨灭的贡献，而你们的想法、支持与耐心，对体系的建设与发展都是弥足珍贵的。

在这里，我要特别感谢3位天赋异禀的年轻教练员，他们分别是山姆·哈金斯、尼克·戴维斯、皮特·艾希克罗。感谢他们多年来在南威尔士大学对“力量训练”这一项目所做出的杰出贡献。是他们的勤勉让这一项目得以发展到如今的规模并得到广泛应用。你们的支持与汗水非常宝贵。

本书的另一位作者迪克·贝特，是一位非常富有人格魅力并博学多才的人。与他共事的几年，对我来说是一段特别的岁月。他对足球的理解以及对现代足球比赛的那种精益求精的态度都是首屈一指的，与他共事的时光对我来说是一段美妙的学习经历。而他也将速度体系与专业的技战术有机结合并体现在本书中。

对于人体运动出版社的工作人员罗杰·厄尔、汤姆·海涅、劳拉·普利亚姆表示感谢，感谢他们为这本书的出版所做出的努力与贡献。

接下来，我要感谢我的家人。我的母亲玛格丽特，我的继父约翰，是他们赋予了我对体育的热爱以及求知的精神。正是这两种品质让我在面对困难时能够找到方法，也是我能胜任现在工作的原因。同时我也要感谢我的岳父岳母格里·琼斯、琴·琼斯，他们在我在外任教期间支撑起了整个家庭，谢谢他们的支持。

感谢我的儿子詹姆斯。有机会执教自己的儿子更能体现体育对于一个人成长的重要性。作为教练，他的职责不应该仅仅注重人的能力培养，人格的培养同样重要。我的孩子，你一直都是我的骄傲。

最后，留给我最重要的人，我的妻子凯特琳。她一直以来的爱与支持是我生活下去的意义。因为她为我付出的一切，才能让我自由地追逐我的事业，对此，任何感谢的语言都太过苍白无力。感谢她陪伴在我身边的每一分每一秒。

——伊恩·杰弗里斯

简介

一项与众不同的运动

纵观足球的发展史，无论是在国内还是国际赛场上，从比赛规则到球员装备再到比赛的赛制组织，都发生了巨大的变化，但是无论过去的哪个时代所发生的变化，都不能与1992年至今这20多年来所发生的变革相提并论。1992年至今，此期间所发生的革命性变化不仅仅是绿茵场内的技战术革新，同时也包括场外的相关配套设施的不断完善（例如，球员的训练、运动心理学、运动科学以及医学）。接下来，我们将会详细说明都有哪些地方发生了变化及其原因。

首先，现代足球比赛的速度比以前更快。具体来说，无论是球的运动速度还是球员本身的跑动速度都得到了提升。以球员的跑动速度为例，当代球员的运动速度较之10~15年前的球员都有大幅度提升。当今球员的场均跑动距离为8英里（约13千米），因为他们的跑动速度更快，移动也更加频繁。此外，近年来场均比赛净打时间已增加了6~8分钟。现今球员的场均跑动距离比40年前提高了近50%，同时，球员之间对抗的激烈程度也比20世纪初提升了近50%。在此基础上，每名球员从拿球到分球平均所用时间仅为2秒。

相比于10~15年前，现今的比赛，加速与传球被认为是攻陷对方球门的关键因素而被越来越多地应用到比赛当中。如今，以控球为核心的进攻哲学被越来越多的球队所采用，并且也慢慢摒弃了那种大量浪费球权去冒险的长传冲吊式的低效率打法。此外，防守反击这一一直被认为是最经济有效的战术，在现代比赛中的地位则更加凸显。但它同时也对球员的技术提出了更高的要求，以适应更高水平的比赛。总结起来：球员在场上的跑动速度更快，球在球员脚下之间的传递更快，并且越来越多的球队在比赛中选择去传球。

更直白地说，那些在高水平赛场上取得胜利的球队呈现出以下几种共同的趋势：第一，球员处理球越来越简洁、高效；第二，球员在非自己本职的位置上也能有出色的发挥，即球员在场上的作用体现出多面性。例如，中后卫也可以往前提去担任前锋，或者，无论是在有球还是无球的情况下都可以像一名经验丰富的中场球员一样串联球队。同样，边后卫也被要求掌握边前卫或者边锋的所有技巧。而边路的防守队员相比以往仅在两翼活动，如今也更多地投入到中路的进攻与防守当中。

如今，中场球员也被赋予了更多的权限去参与到进攻中，在必要时可以比前锋的位置更靠近球门。而这么做的前提是他们知道身后的空当会有其他队友填补。

中场球员也经常出现在场上的其他位置，其作用是为了更好地接应后卫，将球平稳地从后场过渡到前场。同样，中场球员为了能更好地串联进攻，也会经常出现在前场或是两翼。

从战术层面来讲，球队在组织进攻时所采取的阵型平稳推进方式也正在被运动员之间的奔跑扯动与不断交叉换位的方式逐步取代，而球员则被要求能胜任多个不同的位置。有些人会认为这种打法缺少稳定性，并且场上的阵型架构不够均衡。然而，也有人认同这种打法，认为这种打法的优势是能够快速形成局部的以多打少的局面，而且不断地跑动与交叉换位会成为撕扯对手防线的有力武器。

了解了上述内容，我们也就不难想象在当今的足球赛场上同样也呈现着多种多样的防守战术。在过去，有些球队的核心战术就是在 90 分钟内不断地全场逼抢，同时大部分的球队在当时均采用高位防守且伴随着高强度的身体对抗的打法。而到了如今，许多教练开始意识到多形式防守的必要性，同时，许多球队在准备夺得控球权之前都会采用低位防守的策略。面对着越来越丰富的进攻手段，球员和球队也逐渐意识到单一形式的防守根本无法适应现代足球比赛的需求与快节奏，更不会存在一种防守策略能吃遍天下。因此，无论是教练员还是场上球员都在尝试着找到更灵活、更合理、更高效的防守手段。所以，在如今的高水平赛场上，无论是早期防守还是后期防守策略都变得常见起来。

后卫也在逐渐地完成技术革新——变得更快、更灵活。即便是身体强壮的后卫也不再仅仅依靠身高、力量以及意志品质这些传统的因素来取得胜利。实际上，现今的足球比赛已经在悄然中发生着巨大变化。其中一个原因是球员的流动性。以英超联赛为例，在 20 世纪 80 年代后期，英国本土球员数量所占比例为 69%，而到了 2007~2008 赛季，这一数字已经下降至 38%，而到了 2012 年，这一数字仅为 32%，这是一场彻底的球员迁徙。尽管这一数字在英超以外的联赛中并没有那么明显，但不可否认的是海外球员的涌入却真真切切地改变了比赛的风格，可以说，人们正在思考比赛的本质。

一般来讲，海外球员的引入会给联赛带来技术上的补充。例如，南美球员富有创造性，西班牙球员技术细腻，北欧球员讲求实用，而非洲球员自由洒脱，他们如闪耀的群星活跃在欧洲顶级联赛的赛场上。而各家球队也正是因为这些风格各异国际球员，在主流赛场上赢得了一席之地。动辄成百万上千万美元的转会费已变得稀松平常，而各家球队也为了寻找到高水平的球员不惜掘地三尺，无论是久经沙场的经验老将还是踌躇满志的天赋小将，都成了各家球探竞相追逐的对象。

教练员的执教水平也在不断进步。在一些足球传统强国，教练员必须参加球队经营管理课程以及教练培训课程，并且还需要在最高级别的比赛中证明自己后，才会被颁发教练资格证书。另外，在过去的 10 年中，足球比赛周边的相关配套

资源也有着长足的发展，运动科学如今也成了现代足球中不可或缺的重要组成部分。与此同时，运动心理学家、比赛分析师、教练员导师、训练师等与有资质的物理治疗师、生活顾问、医护人员变得同等重要起来。

随着这些变化的出现，为了保证球员和球队未来在赛场上有更出色的发挥，教练员的战略眼光变得非常重要。任意一个环节的疏漏都将直接影响球队在高水平赛场上的表现。随着当今比赛节奏的不断加快，面对快节奏、高强度的比赛环境，球员不仅要在场下进一步夯实自己的基本功，还要保证在场上能够发挥出自己应有的水平，并且还要注意与场上其他队员的配合与呼应。精准与快速应变，球员只有同时具备这两种技战术素养才能称得上高效。

同时，球员们还需要拥有不是自己本职位置上的技术，以满足场上的需要。实际上，比赛也并不都是在快节奏下进行的，所以，把控比赛节奏无论是对于球员个人还是对于整个球队而言都是十分重要的另一项能力。打法过于单一的球队很容易被对手摸清战术并加以反制。球队之所以要经常变换节奏，也正是为了抓住对手不适应的真空期以达到克敌制胜的效果。无论是节奏由慢变快还是多节奏来回切换，都会有所收效。变换节奏若要发挥出最佳效果，还需要一些巧妙的掩护——这里说的节奏通常需要灵活的变化，这一点很重要。

随着比赛节奏的不断加快，球员在场上完成技术动作与战术执行都需要提速，而这些提速则建立在快速阅读比赛能力的基础上。这种快节奏的比赛要求球员更快速地做出决断，更快速地做出反应，并根据需要更快速地做出变化，包括有球状态和无球状态下速度的变化。在这种情况下，成功或失败将取决于细微与快速的脚下技术与身体动作，高速、高精度地完成分球、接球、护球或带球突破。

为了满足这一系列要求，球员在场上必须学会快速处理信息，或是预判采取行动，或是在时间允许的范围内做出改变或决定。

球员们要加强的不仅仅是技术、战术、认知能力，比赛对体能方面的要求也越来越高。球员必须具备自如地完成加速、减速或是足够的灵活性的能力，而这些都是需要充足的体力来支撑，以全方位适应当今比赛的需要。

随着对比赛要求的逐步了解，本书意在呈现球员在现代比赛中应该掌握的技术及其他元素，而教练员则应该考虑如何让球员具备这些应有的素质。事实上，并不是所有球员都有能力参加顶级联赛。但对于那些有机会的球员来说，则应该按照比赛的需求进行训练，在训练和比赛中不断地挑战极限，以便较快地提高技术水平。训练应该打破球员们的舒适区，有针对性地进行新领域的训练、非传统性训练，以及各种为了适应比赛的挑战性训练。而训练不仅应针对现有的问题，同时也应该有预见性，以应对未来有可能发生的各种情况。

本书不仅介绍了当今赛场所要求的技术、比赛的环境与节奏，同时还包含了一系列训练方法的详细演示，以供球员与教练员参考。本书也要求教练员对那些

必要的技战术有更深层次的理解，以帮助球队在未来取得更好的成绩。同时，本书适用于任何级别水平的教练员。尽管本书中所演示的细节只针对高水平的比赛，但是任何一名教练员都应该以顶级联赛的水准作为标杆来指导球队，帮助球员巩固、丰富和发展他们的技战术素养。虽然处于不同级别比赛的教练的理解能力存在差异，但教练员的想法与策略却在很大程度上取决于比赛的要求以及提高球员们的视野与大局观——尤其是那些有潜力发展成顶级球星的球员。

更具体地说，本书涵盖了多种不同类型、不同方面的训练方法与理论知识。例如，书中介绍技术与战术的部分包括了一脚触球、球员在密集型区域的处理方法、如何晃开对手、创造性传球、不同条件下合理的接球方式、带球与跑动、射门得分、防守技巧与阅读比赛等。同时还介绍了球员所必需的身体能力，并解释了其原因以及如何提高球员的身体能力。此外，本书还对各种速度模式进行了探索，因为与灵敏和爆发力相同，速度模式也与比赛息息相关。最后，本书再一次详细解释了球员需要的多项运动能力。

无论球员是期望通过常规技巧还是非常规技巧来达到在比赛中克敌制胜的效果，这一切都建立在球员拥有出色的身体条件的基础之上。无论是一骑绝尘的速度，还是出众的爆发力，或是较好的灵敏性，抑或优秀的灵活性，都可以成为球员笑傲赛场的资本。总结起来，球员的成功取决于出众的技术能力、出色的决断力、良好的各项身体机能、过硬的心理素质这4个方面的完美结合。而这4个方面也被认为是球员在发展阶段所必须具备的4大基本能力。

战术图图例

X ▲ 进攻 / 队伍 / 队员

■ ● 防守 / 队伍 / 队员

Ⓝ 中间人

Ⓣ 目标球员

Ⓢ 清道夫

Ⓦ 边路球员

Ⓒ 教练员

GK 门将

---> 传球路线

——> 球员跑动路线

~~~~~> 带球路线

⚽⚽⚽ 足球

⚠ 锥形桶

👤 球员模型

# 目录

## 第一部分 身体机能速度

- 第 1 章** 比赛速度：足球比赛中的速度与灵敏... 3
- 第 2 章** 影响比赛速度的因素 ..... 17
- 第 3 章** 提高比赛速度 ..... 27
- 第 4 章** 比赛速度训练课的设计 ..... 43

## 第二部分 技术速度

- 第 5 章** 传球..... 59
- 第 6 章** 接球..... 103
- 第 7 章** 运球（带球） ..... 117
- 第 8 章** 射门..... 127

---

|              |         |     |
|--------------|---------|-----|
| <b>第 9 章</b> | 反击..... | 139 |
|--------------|---------|-----|

|               |         |     |
|---------------|---------|-----|
| <b>第 10 章</b> | 防守..... | 151 |
|---------------|---------|-----|

## 第三部分 战术速度

|               |            |     |
|---------------|------------|-----|
| <b>第 11 章</b> | 战略与战术..... | 163 |
|---------------|------------|-----|

|               |             |     |
|---------------|-------------|-----|
| <b>第 12 章</b> | 提高足球智能..... | 175 |
|---------------|-------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 参考文献..... | 185 |
|-----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 作者简介..... | 186 |
|-----------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 译者简介..... | 188 |
|-----------|-----|

# **第一部分**

## **身体机能速度**



# 第1章

## 比赛速度：足球比赛中的速度与灵敏

正如之前简介中提到的，足球比赛一直在不断地演变。而这不断的变化也赋予了教练员们新的任务，即保证球员们能够满足现代比赛的各方面要求，包括了技术、战术、心理、身体这4方面。说到身体方面的要求，即比赛节奏越来越快。例如，英超的数据显示，所有位置的球员，比以往比赛中跑动的距离更长，速度也更快。通常，一名球员在一场比赛当中要进行50次甚至更多次的高速冲刺，而这些高速冲刺往往决定着比赛的最终走向。所以说，速度对于球员在场上的最优表现起着重要作用。

然而，光有速度依旧无法主宰比赛。平均每名球员每场比赛会进行多达上千次的变向，平均每6~7秒钟就有一次变向。而这些具有方向性的跑动大多数是在高速运动状态下完成的。这两种要素的互相关联为我们呈现出了一个新的观念，球员只注重其速度的提高是不够的，自身灵敏性的提高同样重要。因此，对于现代球员而言，速度与灵敏是两项重要的因素，决定着他们在场上的发挥。

现代足球比赛的变化促进了一系列提高球员速度与灵敏的训练计划的产生，以保障球员在球场上的发挥。然而，关于这些计划的有效与否，一直以来饱受争议。问题的关键在于这些训练在比赛中的实战效果如何。而最终的讨论结果是，我们应该首先向球员们详细讲解速度与灵敏的本质，然后再来详细解释它们在足球中的应用。带着这些问题，本章将详细评估出比赛对速度和灵敏的精细需求，而在后面的章节中将系统地列出最大限度地提升球员速度的方法。

## 什么是速度与灵敏

训练就像一场旅行，我们需要确定一个目的地，这样我们就可以针对目的地来制订一条有效的线路并最终到达。换句话讲，在我们实施训练计划之前，我们应该明确通过这项训练来达到什么目的。一套行之有效的提升足球比赛速度的训练计划需要建立在对速度与灵敏，以及球员在训练中能获得什么样的收获有着清晰的认知基础之上。如何能清晰地认识这一问题，首先我们应该准确地解读速度与灵敏的概念，并且还要知道它们如何在比赛中应用。

### 速度

从最简单的方式来理解，速度可以定义路程与时间的比值。作为一项基本的动力学概念，测量它非常简单，而在时间与路程都已知的情况下，测量起来就更加容易。足球比赛中速度的测量是一项简单的线性冲刺测试，即单位时间内球员的跑动距离，例如10米、20米、30米。

然而仅用这种方法来定义有效的足球速度无疑是片面的。即使是世界公认的速度最快的百米短跑冠军，到了足球场上也很难完全体现速度优势，这是因为100米冲刺的距离很短，并且几乎没有任何运动状态的变化。首先百米冲刺的运动形式单一，全程只有全力奔跑：所有运动员都被安排到同一起跑线，当发令枪响起，所有运动员只需要做一件事，在既定的距离内按照既定的路线全力地跑，胜负的评判也仅仅是取决于谁先撞线。而外界要素则仅有发令枪的发令时机与环境条件（风速与温度）。

而在足球比赛中，速度的体现方式则完全不同，这是由于所有的运动员都在一片开放式环境中活动，距离、方向、启动形式，一切都瞬息万变。此外，球员的跑动还要结合足球技术。因此，足球比赛与田径比赛对速度方面的要求有着非常大的差异，只有在了解这其中的差异之后，球员在训练中才有可能加以针对性的训练。

同时，我们还必须清楚地了解两种与速度相关的重要概念——最大速度与加速度。速度通常被当作一种通用术语，这两种能力尽管与速度相关，但二者所需要的技术与身体机能却相去甚远。因此，若想在这二者上却有所提升，球员需要采取不同的训练方法。



## 最大速度

顾名思义，最大速度是指一个人能达到的最快时速。一般短跑运动员会在跑到 50~70 米的距离时达到个人的最大速度。尽管对于田径运动员而言，这一距离已经被缩短（如 27 米），但他们仍然需要一大段距离从站立姿势达到自己的最大速度。

人一旦到达最大速度，便很难维持下去，这需要特定的身体能力（我们会在第 2 章具体讨论）。然而足球赛场上能给运动员冲刺的距离往往非常有限，一般来讲只会有 9 米左右甚至更少，这便要求球员在尽可能短的时间内达到尽可能快的速度——换句话说就是快速加速。

## 加速度

加速度是单位时间内速度变化率——就是球员加速的快慢程度，而这也是足球领域中速度最核心的部分。与最大速度相同，球员的加速度同样要求专业的技术，如果球员想要在这方面有所提升，就必须经过专业训练。

强调加速度的同时，并不意味着最大速度被边缘化而缺席足球速度的专项训练。事实上，尽管最大速度需要相对长的冲刺距离，但在实际情况中，运动员在冲刺过程中接近最大速度的时间节点仍在不断提前。以 2008 年北京奥运会为例，100 米短跑冠军尤塞因·博尔特在 60 米之后才达到自己的最快速度。但是他在达到自己最快速度的 73% 时所用的冲刺距离却仅为 10 米，在 20 米时已达到最大速度的 85%，30 米时 93%，40 米时 96%。所以球员的加速能力应该作为足球速度项目的核心部分，其训练实质是给定球员限定的短距离，让球员冲刺，而最大速度的培养只能位居其次，训练的方法是在任意给定的距离，让球员尽可能加速到他能达到的极限。

无论加速训练还是提高最大速度的训练，在训练的初期都是作为单一项目加以训练。为了加大难度，可以让球员在训练这两项技术的同时与其他足球专业技术相结合，从而完成一整套连贯的动作。例如，结合射门、铲球、传球等技术。而这一做法会让球员在以后的训练或比赛中将速度与其他动作完美融合，是提高足球速度计划当中非常重要的一部分。

此外，球员加速度或最大速度的提高都不能脱离比赛本身，所以结合比赛来看，在训练中应该要求球员在任意给定的时间里，在任意方向完成加速。为了满足这一要求。球员在场上的任何时间都必须要对比赛有着最准确的理解与反应，然后将速度控制在合理的范围之内。而若要完成这些动作，仅速度这一方面是不