



XIANDAI ZUQIU XUNLIAN TIXI

现
代

足球训练体系

田磊 著



国家一级出版社



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

现代足球训练体系

田磊 著

内 容 提 要

本书以现代足球训练为研究对象,在简要叙述现代足球训练基本知识的基础上,对现代足球训练理念进行了详细分析和阐释,并对现代足球训练的体系构建进行了系统的理论与实践研究,指出了现代足球体能训练、技术训练、战术训练、心理与智能训练的必要性 and 具体方法。本书的研究是在我国足球运动教育、竞技体制改革的大背景下进行的,研究过程中突出了现代足球运动训练的新理念、新方法,为进一步完善我国足球运动训练体系、提高我国足球运动水平具有重要的意义。整本书具有较强的实用性和前沿性,集理论性与指导性于一体,是一本关于现代足球运动训练的科学著作。

图书在版编目(CIP)数据

现代足球训练体系/田磊著.—北京:中国纺织出版社,2019.1

ISBN 978-7-5180-2067-6

I. ①现… II. ①田… III. ①足球运动—运动训练—研究 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 246059 号

责任编辑:姚 君 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

北京虎彩文化传播有限公司印制 各地新华书店经销

2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:236 千字 定价:73.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

足球运动如今几乎成为“世界第一运动”，当开展高水平的运动竞赛时，总能吸引全球各地的足球迷关注。我国在 1992 年确立了走足球的职业化发展道路，并建立了相应的竞赛体制。但是，在世界足球运动广泛开展的同时，中国足球运动的水平却相对较低，多年来在重要国际竞赛中连连失利。为了扭转足球运动的不良发展态势，我国进行了多方面的足球改革，取得了一定的成绩，并取得 2002 年参加了世界杯出线权。但是总体而言，我国足球始终处于较低的水平。近年来，我国政府对于足球运动的重视程度不断提高。在 2015 年，我国提出了《中国足球改革总体方案》，旨在促进国内足球运动水平的发展和提高，这无疑大大推动了我国足球运动的发展。

影响我国足球运动发展水平的因素众多。本人认为，除了体制方面的问题外，足球训练体系缺乏科学性、合理性、系统性也是造成我国足球运动发展缓慢的重要原因。在足球体制方面，我国出台了《中国足球改革总体方案》，并提出了相应的改革措施；在足球运动训练方面，为了促进我国足球运动训练水平的提高，特撰写了此书。

本书共分为七章。第一章为现代足球训练的概述部分，主要分析了足球运动的基本知识、足球比赛与训练以及现代足球训练的发展现状；第二章探讨了现代男女足球训练的理念；第三章对足球训练的基本体系进行了探讨，包括现代足球训练的任务和目标、要求与原则、方法与计划；第四章至第七章分别探讨了现代足球运动的体能训练、技术训练、战术训练和心理与智能训练。

本书立足于我国足球运动训练的实际，对足球运动训练体

系进行了深入、全面地探讨。希望本书对运动员的运动训练具有指导意义,对研究者进行相应的研究具有一定的参考价值。

本书在撰写过程中参考了多位专家、学者的著作,在此对其表示诚挚的感谢。由于本人能力有限,书中难免会有疏漏和不当之处,恳请各位读者批评指正。

编者

2018年8月

目 录

第一章 现代足球训练概述.....	(1)
第一节 现代足球运动的基本知识.....	(1)
第二节 足球比赛与训练	(21)
第三节 现代足球训练的发展现状	(25)
第二章 现代足球训练理念	(35)
第一节 现代男子足球训练理念	(35)
第二节 现代女子足球训练理念	(50)
第三章 现代足球训练体系研究	(67)
第一节 现代足球训练的任务	(67)
第二节 现代足球训练的目标	(70)
第三节 现代足球训练的要求	(74)
第四节 现代足球训练的原则	(78)
第五节 现代足球训练的方法	(87)
第六节 现代足球训练的计划	(94)
第四章 现代足球体能训练.....	(104)
第一节 现代足球一般体能训练.....	(104)
第二节 现代足球专项体能训练.....	(121)
第五章 现代足球技术训练.....	(139)
第一节 现代足球无球技术训练.....	(139)
第二节 现代足球有球技术训练.....	(144)

第三节	现代足球守门员技术训练.....	(171)
第六章	现代足球战术训练.....	(181)
第一节	现代足球进攻战术训练.....	(181)
第二节	现代足球防守战术训练.....	(195)
第三节	现代足球定位球战术训练.....	(203)
第七章	现代足球心理与智能训练.....	(219)
第一节	现代足球心理素质训练.....	(219)
第二节	现代足球智能训练.....	(238)
参考文献		(248)

第一章 现代足球训练概述

足球运动是一项世界性的运动,场上竞争异常激烈,故对运动员的体能和技术都有较高的要求。足球运动员的运动训练对于其身体能力和技战术水平的提高具有重要的意义。因此,本章对现代足球训练的相关内容进行了分析和研究。

第一节 现代足球运动的基本知识

一、足球运动的起源

(一)古代足球的起源

足球是当今世界上开展最广泛、影响力最大的体育运动项目之一。它是以脚控制球为主要运动形式,并且在一定规则的约束下,力争将球踢进对方球门的体育运动。关于古代足球运动的起源,有以下几种说法。

(1)宗教说。这种说法认为足球起源于远古时期的宗教活动。有的把足球比作太阳,它的产生是生命和维系生命的象征。有的把足球比作野兽的头,比赛时谁抢到这个头,谁就能获得来年的丰收。

(2)游戏说。据史料记载,我国在公元前 15 世纪就有了“足

球舞”游戏,这就是后来所说的“蹴鞠”。在公元 3000 多年前的商代甲骨文中就有蹴鞠舞的记载。司马迁在《史记》中也较为详细地描述了战国时期齐国临淄,百姓在安居乐业的同时开展的蹴鞠活动。而西方国家也有类似足球游戏的文字记载,像意大利的“Gioco Del calcio”(一种脚踢运动)。这些都属于个体游戏,皆是用脚踢的娱乐方式。

(3)比赛说。据史料记载,我们的祖先黄帝是蹴鞠运动的创造者,曾用蹴鞠来训练武士。而汉代的高祖刘邦在宫苑内修建了开阔的校场——鞠城,两端设有鞠室,比赛双方以进鞠室多者为胜。这种比赛形式倾向于现代足球集体间的相互比赛,比赛双方可在一定的方式下确定谁优谁劣,最终达到一种能使人强烈兴奋、奋发进取的快乐。因此,这个说法相对最为贴近现代足球运动发展的现状及其基本特征。

总之,关于足球起源的问题众说纷纭,至今仍然没有一个统一的结论。

(二)现代足球的起源

现代足球运动起源于英国。相关的资料显示,1066 年,罗马的一种球类游戏“哈巴斯托姆(Harpastum)”传入英国,并在以后逐渐流行起来。然而当时的这种踢球游戏基本没有任何规则,且允许手脚并用甚至抱球跑,游戏场地也没有要求,城镇街区、村庄小巷都可以成为游戏的场所。在此情况下,比赛双方常常在比赛中发生激烈的肢体冲突,因此,这种运动被当时的人们形象地称为“暴民足球”。

随着时间的推移,英国的足球运动在 19 世纪初期发展到了顶峰,并在公立学校中得到广泛开展。1823 年,一名叫埃利斯的学生先是为橄榄球制定了简单的比赛规则,1846 年,完善的英式橄榄球规则制定完成。1849 年,伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款。因此,伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原形。

英式橄榄球与英式足球分化以后在英国进一步演化和发展着,1863年10月26日,来自伦敦和郊区的6所公学的足球队代表组成了英格兰足球协会。与此同时,协会将比赛规则进一步完善,使得英式足球极具观赏性,一些俱乐部由此看到了“钱途”开始向观众收取入场费。这样,早期足球运动便拥有了职业化的“影子”。1865年,英足总承认了职业足球的合法性。1888年3月22日,英国开始出现了职业联赛,名为“英格兰足球甲级联赛”,首届联赛共有12支球队参加,最终普林斯顿队获得了联赛冠军。

二、足球运动的发展

(一)世界足球运动的发展

1857年,英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。此后,英国的其他一些地区相继成立了足球俱乐部。由于比赛不断增多,迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则,组织全国的足球比赛。

1863年10月26日,英国成立了第一个足球运动组织——英格兰足球协会,该协会由11个足球俱乐部的代表在伦敦举行会议通过。因此,一般都把1863年10月26日作为现代足球运动的誕生日。

1863年后,欧洲一些国家纷纷成立足球协会。由于各国间比赛的增多,迫切需要成立一个世界性的足球组织。

1868年,英国人将足球传入非洲,1870年足球进入大洋洲的澳大利亚。

1872年,足球运动史上的第一次正式比赛——泛英足球比赛举行,比赛的双方是英格兰和苏格兰。

1885年,英格兰建立了世界上第一个职业足球俱乐部。在其影响下,西班牙、意大利、奥地利、匈牙利、捷克和斯洛伐克等

国也开始效仿。

1888年,世界上第一次足球联赛在苏格兰举行。

1893年,南美洲首次开展足球联赛。

1894年,足球运动传入巴西。由于各球队相互间比赛、交流不断增加,迫切需要有一个国际性的足球机构来协调并组织活动。

1904年5月21日,国际足球联合会(FIFA)在法国巴黎成立,总部设在瑞士的苏黎世。国际足联的创立,标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了国际体坛,使足球运动在世界范围内开展起来。

1908年,足球被正式批准为奥运会项目。

1925年,国际足联对足球竞赛规则做出了一些改变,将1875年以来实行的越位规则进行了修改,大大推动了足球技战术的发展。

1930年,乌拉圭成功举办了第1届世界足球锦标赛,后来因第二次世界大战中断了12年。

1930年,英国人埃尔贝·契甫曼创造了“WM”阵型,此“WM”一度风靡整个足球届,这种阵型的流行持续了近20年的时间。

20世纪50年代初,匈牙利创造了“四前锋”的踢法,这种战术打法极具进攻性和侵略性,它给予对手极大地压迫感。从此,“四前锋”战术动摇了“WM”长期统治足坛的地位,这被称为足球运动的第一次变革。而足球运动的第二次变革是巴西人创造的“4-2-4”阵型,第三次变革则是荷兰人创造的全攻全守的打法^①。而现今流行的“4-2-3-1”打法重视控制中场,意图通过中场的有效传递撕开对方的防线,最终为中锋创造出最佳的射门机会。当然,这种打法除了需要富有创造力的前卫球员外,更重要的是要有一名强力中锋。

^① 张瑞林. 足球运动. 北京:高等教育出版社,2005.

足球运动的流派发展到今天逐渐分化为以下三种。

第一种是欧洲派。这种流派的特点为以力量见长,讲究全队整体协调配合,战术纪律要求严格,长传准确,推进速度快,打法硬朗、简练、实用,防守逼抢凶狠;队员身体素质好,身材高大壮实,力量强。代表球队:英格兰队、德国队。

第二种是欧洲拉丁派。这种流派的特点为队员灵巧、速度快,个人技术熟练、全队讲究整体配合,长短结合、边中结合,以短传配合为主,防守坚实,善打快速反击。代表球队:西班牙队、葡萄牙队。

第三种是南美派。这种流派的特点为队员个人技术娴熟细腻,过人技巧、突破能力,以及传、接、控球技术都非常出色;球员的创造力极强,令人防不胜防,但战术纪律相对松散,随机性强;队员的灵活性、柔韧性、协调性较好。代表球队:巴西队、阿根廷队。

1970年第9届世界杯上,巴西队第三次获得冠军,世界杯奖杯“雷米特杯”被巴西队永久占有。现在的流动奖杯为“大力神杯”,国际足联规定此杯为永久性流动奖杯,任何国家不论夺得多少次冠军,都不得独自占有该杯,其保留权力仅为四年,直至下一届世界杯开始前。

从20世纪70年代末开始,全球掀起了足球职业化的热潮,到20世纪90年代初,亚洲各国也开始实行足球职业化,这使得足球这一娱乐竞技性的运动得到了很好的发展,并逐渐发展为世界第一运动。

(二)我国足球运动的发展

1. 古代足球运动的发展

有学者认为,古代足球起源于中国,即为中国的“蹴鞠”游戏。我国的蹴鞠运动的发展主要可分为四个时期,其发展阶段如下。

(1)萌芽与产生时期。据《战国策·齐策》记载,在2500年前,齐国首都临淄的百姓就将“蹴鞠”作为一种流行的消遣和娱乐形式,而在汉代,蹴鞠就更为流行,当时的蹴鞠包括三种形式:一是在音乐伴奏下的表演式“蹴鞠”;二是自娱自乐的大众蹴鞠;三是用于军事训练,互有攻守的多球门蹴鞠。另外,在这一时期已经开始用动物皮革缝制、里面填充毛发的弹性实心球了。

(2)发展与兴盛时期。唐代:唐朝是蹴鞠快速发展与鼎盛的时期,当时已经开始使用外面由八片动物皮缝制,里面用动物膀胱充气的空心球了,而且将对抗式蹴鞠由低球门改为高球门,由双方直接对抗改为双方将球从两个立杆上的球网中的球洞踢向对方场地的间接式对抗。

宋代:宋代继承了唐代的高球门蹴鞠,而且开始使用风箱为球充气,当时在市井娱乐的表演场中还有了专门以表演蹴鞠技艺为职业的艺人,并出现了最早的民间球会组织“香社”,又称为“齐云社”。在这一时期,蹴鞠运动得到了前所未有的发展,据传宋太尉高俅就是蹴鞠的高手。

(3)衰落时期。经历了唐代和宋代的发展和兴盛,蹴鞠在明代的社会地位开始下降,并逐渐走向衰弱。清朝初期,清政权对汉族的传统文体活动采取压制政策。而到了清代中期,蹴鞠这项有着几千年传统的运动形式基本消失了。

2. 近现代足球运动的发展

(1)我国近代足球运动的发展。1840年鸦片战争战败,西方文化大量涌入中国。足球运动也是其中之一,它最早出现在我国香港地区。

19世纪80年代至20世纪初,现代足球运动在上海圣约翰大学和南洋大学等一些教会学校首先开展起来,随后武昌、天津、南京、青岛、厦门及杭州等一些沿海城市的教会学校也先后开展了足球活动。

1908年,中国近代史上的第一个足球组织“南华足球会”

成立。

1910年,中国举行了第1届全国运动会,足球被列为正式比赛项目。

1913~1923年,中国足球队先后参加了6届远东运动会足球比赛,并获得5次冠军。

1924年,中华全国体育协会在上海成立。

1931年,中华全国体育协会加入国际足联。随后,中华足球联合会、延边间岛体育会、大连足球联盟、天津足球会等一些地方性管理组织相继成立。1924~1935年,中华民国举办了四届全国运动会足球比赛;再加上1926~1933年间举办的3届,共举办了7届全国足球比赛。1925~1934年,中国足球队连续夺得第7届至第10届远东运动会足球比赛的冠军。1936年,中国足球队首次参加奥运会足球比赛,但由于过于漫长的旅途耗费了球员太多的体力,最终遗憾地遭到淘汰。

1937年抗日战争爆发后,中国的足球运动处于停滞状态,国内各城市的足球比赛迅速减少,国际交往完全停止。

1945年抗日战争胜利后,以足球为代表的许多体育运动项目开始逐渐恢复。尤其是以香港、上海及东北等相对发达的地区恢复较快,处于国内领先地位。

1948年8月,中国足球队参加了在英国伦敦举办的第14届奥运会足球比赛,首战土耳其以0:4失利,被淘汰出局。

(2)我国现代足球运动的发展。

①中华人民共和国成立后十年。中华人民共和国成立后,在党和政府以及广大足球工作者的共同努力下,我国足球事业取得了快速的进步。1951年,在天津举行了第1届全国足球比赛,参加比赛的共有8支代表队,他们来自六大行政区,主要成员是解放军、铁路工人等。比赛后选拔出30多名运动员,组成了中国国家足球集训队,他们是中华人民共和国开展足球运动的骨干力量。

从1953年开始,我国各体育学院、系先后开设了各类足球

课程。1954年前后,部分大的行政区和行业系统、各省市相继建立起自己的足球队,并进行专门的训练。1954年2月,我国邀请了当时世界足球强国匈牙利国家队来华进行比赛讲学,让我国足球界开阔了眼界,了解到当时世界上最新的技战术。同年4月和10月,我国先后派出两批共25名青年足球运动员赴匈牙利学习,这批队员中的大部分后来成为国家队主力,这对提高我国足球运动水平起到了积极的作用。

为适应国际交往和推动全国足球运动的进一步开展,1955年,中国足球协会成立,并在1956年建立了全国足球竞赛制度和运动员、裁判员等级制度,开始实行甲、乙级足球联赛。1957年,又实行甲、乙级升降制。1959年,将足球正式列入全运会的比赛项目。

1957年,中国足球队第一次参加世界杯预选赛遭遇淘汰。1958年6月7日,由于各种原因,我国宣布退出国际足联。而在1958~1960年间,我国在一系列国际邀请赛和友谊赛中取得了较好的成绩,足球水平有了进一步提高。

②三年自然灾害时期。在1960~1965年间,我国大多数球队中断了训练与比赛,足球水平呈大幅度下降的趋势。1964年,随着国民经济的好转,足球运动又得到了恢复和发展。国家体委、全国总工会、教育部等联合召开了全国足球工作会议,向全国发出“大力发展足球运动、迅速提高技术和水平”的号召。会后,各专业足球队开始恢复训练,甲、乙级足球联赛和青少年竞赛制度也得到全面的恢复。

1965年6~10月,我国足球队在一系列国际比赛中都取得了较好的成绩。同年9月举办的第2届全运会上,各队的足球训练与竞赛水平都有所提高。

③十年“文革”时期。1966~1976年,在这一时期,我国的足球运动遭到了严重的破坏,全国足球竞赛、国际交往,连同足球教学、训练、科研等活动全部被停止。

1971~1976年,各级足球竞赛活动有所恢复。1974年9月

14日,中国足球协会在亚足联的代表大会上重新恢复在亚足联的合法席位。同年,中国足球队参加了第7届亚运会足球比赛,但没有获得小组出线权。1976年,中国队首次参加亚洲杯足球赛,并获得第三名的好成绩。

④改革开放至今。改革开放后,我国的足球运动随经济建设的发展而大踏步前进。此时有组织的足球联赛建立起来,如1978年开始恢复全国足球甲、乙级联赛双循环升降级制度,并建立了全国成年队联赛、青年队联赛的各级较稳定而系统的竞赛制度,这对我国今后足球职业化的发展起到了重要的作用。

1979年,为尽快改变我国足球运动水平落后的面貌,国务院批准下发了《国家体委关于提高我国足球技术水平若干措施》的重要文件。文件指出,在群众中特别是在青少年中大力普及足球运动、抓好足球运动的重点地区、迅速组建国家青年足球队、大力加强科研工作等九大措施。

1992年6月,中国足协在北京红山口召开全国足球会议,这次会议明确提出了对于足球运动要改革体制、转换机制等根本问题,着手推行足球运动队从专业队体制向俱乐部体制转轨事宜,确定中国足球日后将走职业化的发展新道路。由此,国内足球改革向着职业化发展的方向迈出了具有历史意义的一步。1993年在大连全国足球工作会议上进一步提出了“继续深化改革、深入整顿是今后我国足球界的两项主要任务”的方针。改革的主要内容是实现足协实体化,建立和完善足球俱乐部体制,开展职业联赛,实行人才流动与引进,运动员实行注册制,比赛许可证制。另外,这次会议还提出了《中国足球事业十年发展规划(1993—2002)》《中国足协章程》《中国足球俱乐部章程》等重要文件,其核心是体制改革和竞技水平的提高。

1993年,由8支新成立的足球俱乐部在广东进行了俱乐部杯赛,这也是为第二年正式开始职业联赛做准备。1994年,中国足球职业联赛正式开始,命名为“全国足球甲级A组联赛”“全国足球甲级B组联赛”以及“全国足球乙级联赛”,“甲A”

“甲 B”共有 26 个俱乐部队参赛,其中甲 A 球队 12 支,甲 B 球队 14 支,联赛主要采用双循环、主客场每周一赛制。联赛实行升降级制度,每年甲 A 最后两名降入甲 B,甲 B 前两名升入甲 A。1998 年,中国足球职业联赛甲级 A 组由 12 支球队扩大为 14 支球队。据统计,2000 年我国共有注册足球教练员 2568 名,注册足球运动员 29056 名。足球运动在我国呈现出一片欣欣向荣的景象,一时间,足校林立,在广场、公园、校园等场所很容易看到踢球的人群。

2004 年,中国足球甲 A 职业联赛改名为中国足球协会超级联赛,相应的甲 B 联赛也改为中国足球甲级联赛,并于同年举办了首届中国足球协会超级联赛。

2013 年,中国广州恒大队夺得了亚洲俱乐部冠军联赛冠军,并在同年年底的世界俱乐部杯赛上过招欧洲冠军拜仁慕尼黑,尽管因实力不济最终以 0 : 3 负于对手,但第四名的成绩依旧创造了中国足球职业俱乐部在国际赛场上的最佳战绩。目前,我国的足球运动的改革正在不断深入开展中。

(三)现代女子足球运动的发展

1. 国际女子足球运动的发展

现代女子足球运动诞生于 19 世纪末的英国。当时受妇女参政宣传工作的影响,女子足球运动受到民众的支持,并逐渐在欧美等国发展起来,但是女足运动的开展并未得到官方的承认,而一些国家的社会舆论对女子足球也横加指责,医学界也存在着女子足球运动对妇女身体健康有害的说法。第二次世界大战期间,很多女子足球队名存实亡,女子足球运动一度处于低潮,直到战后才又慢慢地得以恢复和发展。

进入 20 世纪五六十年代,一些欧美国家逐步承认女足的合法性,相应的一些非正式女足国际比赛也组织开展起来。20 世纪 70 年代初,女子足球运动正式得到国际足联认可。20 世纪 80