

足球实战指导图解

人民体育出版社

足球实战指导图解

(日) 藤田一郎 著 齐铁慧 译



足球实战指导图解

[日] 藤田一郎 著
齐铁慧 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球实战指导图解 / (日)藤田一郎著; 齐铁慧译.
北京: 人民体育出版社, 1998
ISBN 7-5009-1600-0

I. 足… II. ①藤… ②齐… III. 足球运动 - 运动训练 -
图解 IV. G843-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08659 号

*

人民体育出版社出版发行
深圳濠景艺印刷实业有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 8.25 印张 11.68 千字
1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-20000 册

*

ISBN 7-5009-1600-0

定价: 19.80 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67143708(发行处) 邮编: 100061
传真: 67116129 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

EDE WAKARU SAKKA JISSEN KOCHI

Copyright ©1991 by Ichiro Fujita

All rights reserved

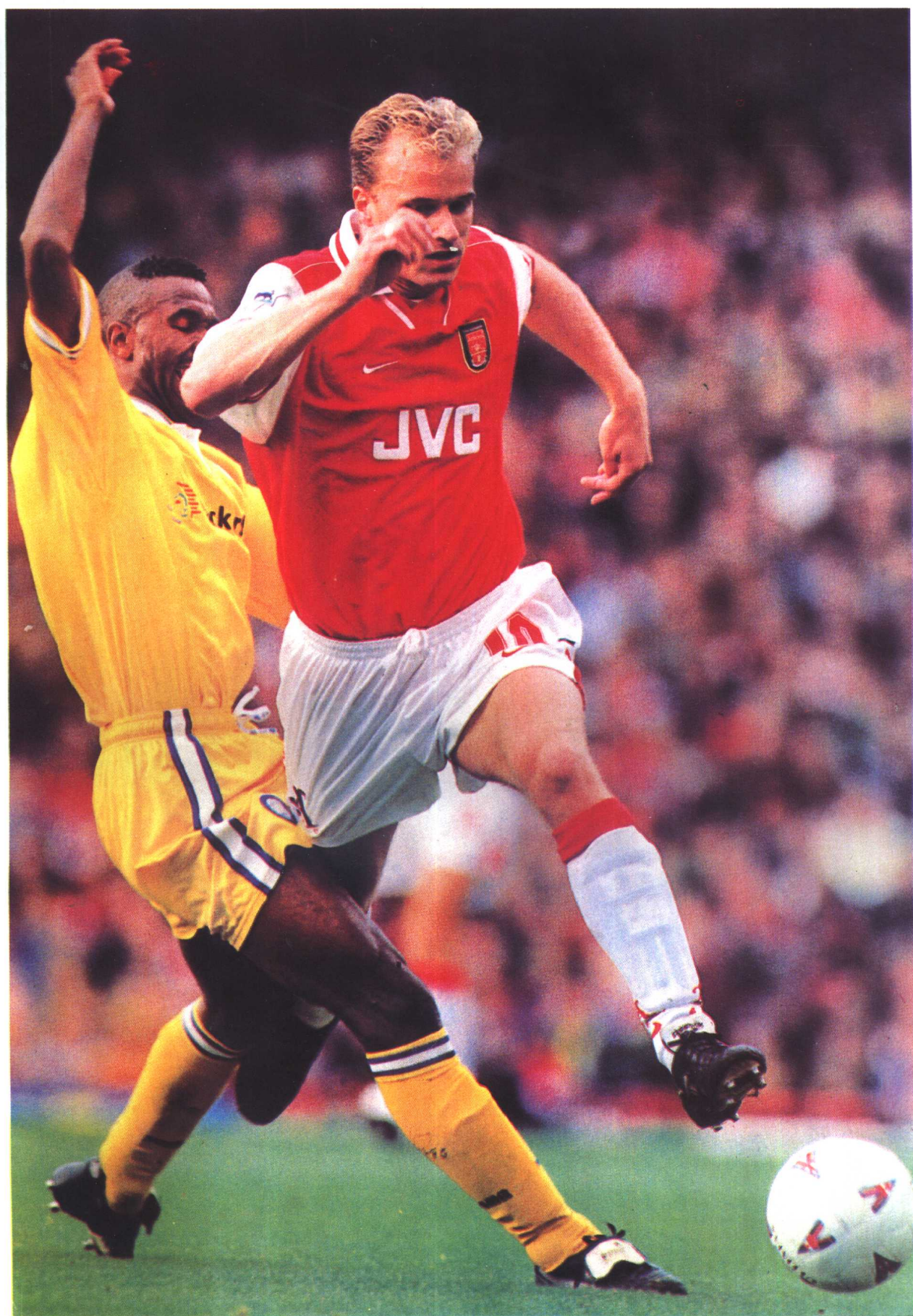
First published in Japan in 1991 by Seibido
Shuppan Co.tid.

Chinese translation rights arranged with
Seibido Shuppan Co,Ltd.

Through Japan Foreign-Rights Centre

经日本著作权输出中心中介，由日本成美
堂出版株式会社授权出版。

图字：01-98-0332 号













前言

随着信息化社会的发展,世界级球星的指导方式和训练方法,不受时空的限制就被介绍到我们身边。伴随着我国青少年足球运动的普及和发展,面向青少年的各种足球教科书也应运而生。

不过,根据笔者在全国各地指导练习所感受的印象来看,这些理论联系实际的训练方法,似乎还没达到那么统一和有效。这里我想强调,足球的本质就是对抗,特别是青少年的足球运动,就更有必要强调,因而训练也必须从对抗出发,从而形成实战的训练风格。但是,现实中很多人错误地接受这样一种思考方式:由于足球比赛中的技术运用难以掌握,因而平时只花时间反复练习踢球、头球、停球等个别技术。

基于这种观点,本书以笔者现在就任于日本国家少年队总教练的训练计划为中心,将个人技术、基本战术、整体攻防配合等多种内容,揉和为综合性训练方法,是近乎于实战形式的训练课程。它适合从少年到青年乃至成年的一切年龄组的队员学习、应用,使不同层次的技术水平都能相应地提高。

例如,在一天的训练中,既可以从“个人技术”、“基本战术”、“整体攻防配合”中均匀采用一部分作为一次训练示例,也可以作为球队的一个课题,以个人技术训练为中心;还可以在临近比赛期间,以整体攻

防配合为重点。当然这种具体组合方案要和各队的实际情况相适应,统筹安排进行。

本书按年龄层来编排训练的先后顺序和训练重点、目标,并在第6页列出详细计划。

小学生年龄组,首先要尽可能多地学习、掌握比赛的基本内容,自由愉快地在比赛和游戏中感受足球的基本技术、对敌动作以及比赛的判断力。

对初中生来说,追求正确的技术应为第一位,更重要的则是培养对比赛的理解(对方、己方、时间、空间、场地等),培养对比赛的分析和判断力及战略眼光。

而对高中年龄组,则要求提高速度和力量。在严格的对抗条件下,正确发挥技术水平,提高比赛的完成能力和应变能力。

足球被称为“用经验积累的运动”。要成为一名球星,就需要比其他竞技项目花费更多的时间。足球运动需要一个较长的周期来理解并掌握它,是其很重要的特点。所以,特别是在少年时期,一定要培养他们的兴趣基础,使他们能够长期喜爱足球运动。作为指导者、教练,应避免在训练指导中出现错误,不断创造明快、欢乐的气氛,使队员们沉浸在对足球的热爱和兴趣之中。本书如能对此有所帮助,将深感荣幸。

S O C C E R

前 言	1
-----------	---

第一部分 个人技术训练方法.....5

☆训练要点	6
1. 颠 球	8
2. 运 球—(1)	10
3. 运 球—(2)	12
4. 停 球—(1)	14
5. 停 球—(2)	16
6. 停球与传球	18
7. 头顶球基本技术	20
8. 头顶球实战技术	22
9. 传球基本技术	24
10. 1 对 1	26
11. 1 对 1 控制球	28
12. 2 对 1、3 对 2 控制球	30
13. 个人突破—(1)	32
14. 个人突破—(2)	34
15. 传接球及控制球	36

第二部分 基本战术训练方法.....39

☆训练要点	40
1. 2 对 1 —(1)	42
2. 2 对 1 —(2)	44

3. 3对1传接球及控制球·····	46
4. 4对2传接球及控制球·····	48
5. 5对3传接球及控制球·····	50
6. 2对2~3对3·····	52
7. 3对3~4对4·····	54
8. 4对4·····	56
9. 2对2·····	58
10. 4对4区域配合·····	60
11. 5对5紧逼配合·····	62
12. 2对1战术配合·····	64
13. 3对2战术配合·····	66
14. 3对3战术配合·····	68
15. 4对4战术配合·····	70

第三部分 整体战术训练方法·····73

☆训练要点·····	74
1. 边线下底传中射门·····	76
2. 踢墙式传切配合·····	78
3. 1对1最后突破·····	80
4. 3对2边路进攻传中射门·····	82
5. 4对4边路进攻传中射门·····	84
6. 4对4踢墙式传切配合射门·····	86
7. 5对5、7对7综合攻防战术配合·····	88
8. 6对6综合攻防战术配合·····	90
9. 7对7综合攻防战术配合·····	92

10. 11 对 11 整体攻防训练比赛	94
11. 角球战术	96
12. 任意球战术	98
13. 掷界外球战术	100
14. 守门员开球方法	102
15. 2 对 2 传接球及控制球	104
16. 3 对 3 传接球及控制球	105
17. 整体攻防配合综合要点	106

第四部分 综合训练 107

1. 控制球综合训练	108
2. 传接球综合训练	110
3. 传接球综合训练	111
4. 战术训练	112
5. 实战性攻防训练	114

第五部分 准备活动和整理活动 115

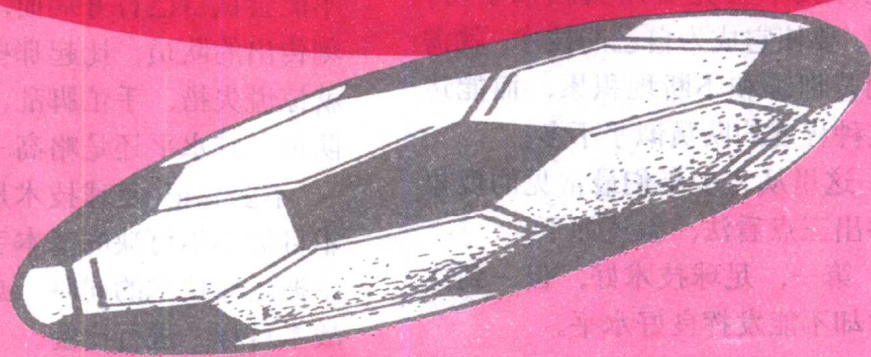
1. 身体柔韧性训练示例	116
2. 综合跑练习	118
3. 单人有球训练示例	119
4. 双人有球训练示例—(1)	120
5. 双人有球训练示例—(2)	122
6. 3 人有球训练示例	124
7. 多人有球训练示例	125
8. 基础训练前的过渡练习示例	126

T · R · A · I · N · I · N · G

点更悉得

第一部分

个人技术训练方法



事个入建木的基本原理

训练要点

●不同年龄组训练的重点目标

小学生	1. 感觉性的游戏、玩耍、比赛。 2. 个人为中心的游戏、玩耍、比赛。 3. 小型、局部范围进行阵地型比赛、游戏。 4. 按精神、情绪、能力而发挥的比赛、游戏。
初中生	1. 意识性的比赛。 2. 战术配合性的比赛。 3. 根据不同情况的判断、打开局面。 4. 创意性的比赛。
高中生	1. 积极性的比赛。 2. 整体性的比赛。 3. 攻防全面展开的比赛。 4. 面临逆境、克服困难的比赛。

队员到了青春期(初中3年~高中3年)的时候,经常感到自己的球技达不到理想的程度,而产生一种“碰壁”的感觉。这时,队员又会产生一种“无论如何也要冲破阻碍”的想法,恨不得每天都训练、比赛,很快把一切足球技术都掌握、消化。精湛的足球技术首先要用头脑来学习、理解,要使它成为自己的技术,就需要刻苦训练和不断地积累,而能达到这种程度的队员似乎不多。

这里从青少年们最常见的现象中举出三点看法,叙述如下:

第一,足球技术好,但一到比赛时却不能发挥良好水平。

为什么有这样的现象呢?这是因为技术这种东西(踢球、头球、假动作……)并不是各自独立练习就形成的。训练应该同队员参加比赛一样有实战性,换句话说,训练就是比赛。因此,尽可能通过比赛(不仅仅指11人对11人的比赛)来感受和掌握足球技术是行之有效的办法。通过比赛的过程来体验各种对抗和限制条件、矫正和强化自身不太熟练的技术是非常重要的。

第二,只按自己的情绪、意志去比赛,只在有球时发挥,只拘泥于局部的行动而对比赛的全局和球队缺乏整体眼光和责任感。

不论什么情况,只盲目一味地过分控制球,这种队员不能说是一个成熟的队员。但比起那些技术水平不足,又不能尝试自己打开局面,一得球就立刻传出的队员;比起那些一受到压力就惊慌失措、手忙脚乱、失去信心的队员,其水平还是略高一筹。

不要忘记,足球技术是实现良好战术目标必不可缺的基本手段。队员在掌握足球技术的同时,必须明确拥有战术目标,进行比赛。

●个人技术的基本原则

个人进攻技术	
(1)视野开阔,环顾四周,对下一步的行动进行分析和准备。	
(2)接球时,要比对手动作迅速,尽快靠近足球,用一次性动作控制好球。	
(3)完成动作后,即向下一步动作转移、过渡。	
(4)摆脱对方防守,腾出空当,准备射门或传球。	
(5)支援、协助本队进攻。	
(6)跑动穿插制造空当,吸引对方防守,利于本队的攻击和射门。	
个人防守技术	
(1)视野开阔,环顾四周,对下一步行动进行分析、准备。	
(2)盯人防守	
●盯人防守的三原则	a. 站在对手和球门之间,挡住射门角度。 b. 将防守的对象和球都纳入视野。 c. 重点防守对方的脚下、身旁和自己身后。
(3)紧逼对手,积极抢截球。	
●抢截球三原则	a. 中途抢断球。 b. 合理冲撞。 c. 及时补位、填补空当、紧逼防守、积极抢断。
(4)支援本方防守(补位、援助、掩护、抢球等)。	
(5)防止闪出空当,紧逼对手。	
(6)保持整体防守平衡。	

第三，足球比赛是根据双方动态发展关系而进行的比赛。不论面对什么样的对手，当然都想取胜，这是队员最终的目的。青少年还未成熟，技术水平处于学习和提高的阶段，更要刻苦训练，提高自己的能力和专长。

预测→判断→实施

队员在进行比赛前要依据下列三个要素，制定出本队、本人的作战方案。

第一，使用何种手段、方法、策略——预测

第二，对技术和战术的理解——判断

第三，对计划中的内容如何实施——实施

1. 关于使用何种手段、方法、策略——预测

(1)打进攻战术还是防守战术。

(2)自己和本队控制球时的战术、对方控制球时的战术。

(3)己方控制区域和球的位置。

(4)己方控制区域、对方与己方在时间、空间、场地、人员等方面的关系。

(5)根据比赛的进程、趋势、时间变化、比分、场地、竞技状态等要素，要求队员们制定出比赛的战略意图，这常常是分析比赛因素的主要内容。

对比赛的分析、理解，就是集结各种情报进行分析和判断，从而形成本方的决策依据。

2. 所谓对技术、战术的判断，就是对技术的使用方法、无球时的战术等问题的理解，所以，很有必要培养队员的思维方式、辩证观念和想像力、创造力。

3. 在比赛的具体实施中，最重要的就是正确发挥技术，否则，纵使再有良好的愿望和意识，而技战术的用法不正确，那么比赛就不可能成功。

可以说，在一场失败的比赛示例中，就是其中的三要素中的某一个发生了错误。

(1)在预测阶段，对各种情况、局面及可能出现的问题认识不足，理解错误。

(2)思维方式、意识、观念贫乏，缺乏预见性和应变能力。

(3)实际比赛中出现的错误(停球、射门错误等)。作为一名队员，要经常把比赛的三要素：预测、判断、实施这一程序印在脑海中，来分析自己在比赛中的优点、缺点，这是很重要的。

这里介绍的是个人技术(技术附加战术)，它将成为基本战术和整体攻防配合的基础内容。实际上，训练就是通过小型比赛(3对3、4对4、5对3、3对3加1等等)，在攻守原则下相互制约，完成技术动作。它作为个人技术的训练课题，是行之有效的。

●技术训练先后顺序

○小型训练	——→	大型训练
○慢节奏训练	——→	快节奏训练
○控制球(运球、停球等)	——→	传球
○短传	——→	长传
○有球训练	——→	无球训练
○个人技术	——→	综合技术(配合)
○缓攻	——→	快攻
○局部战	——→	展开战
○区域防守	——→	人盯人防守
○顺境、容易条件下的训练	——→	困难、逆境条件下的训练
○单一种类训练	——→	复合类训练
○适用全队的训练	——→	根据位置、职责分工的训练
○单人训练	——→	双人、小组、整体范围的训练