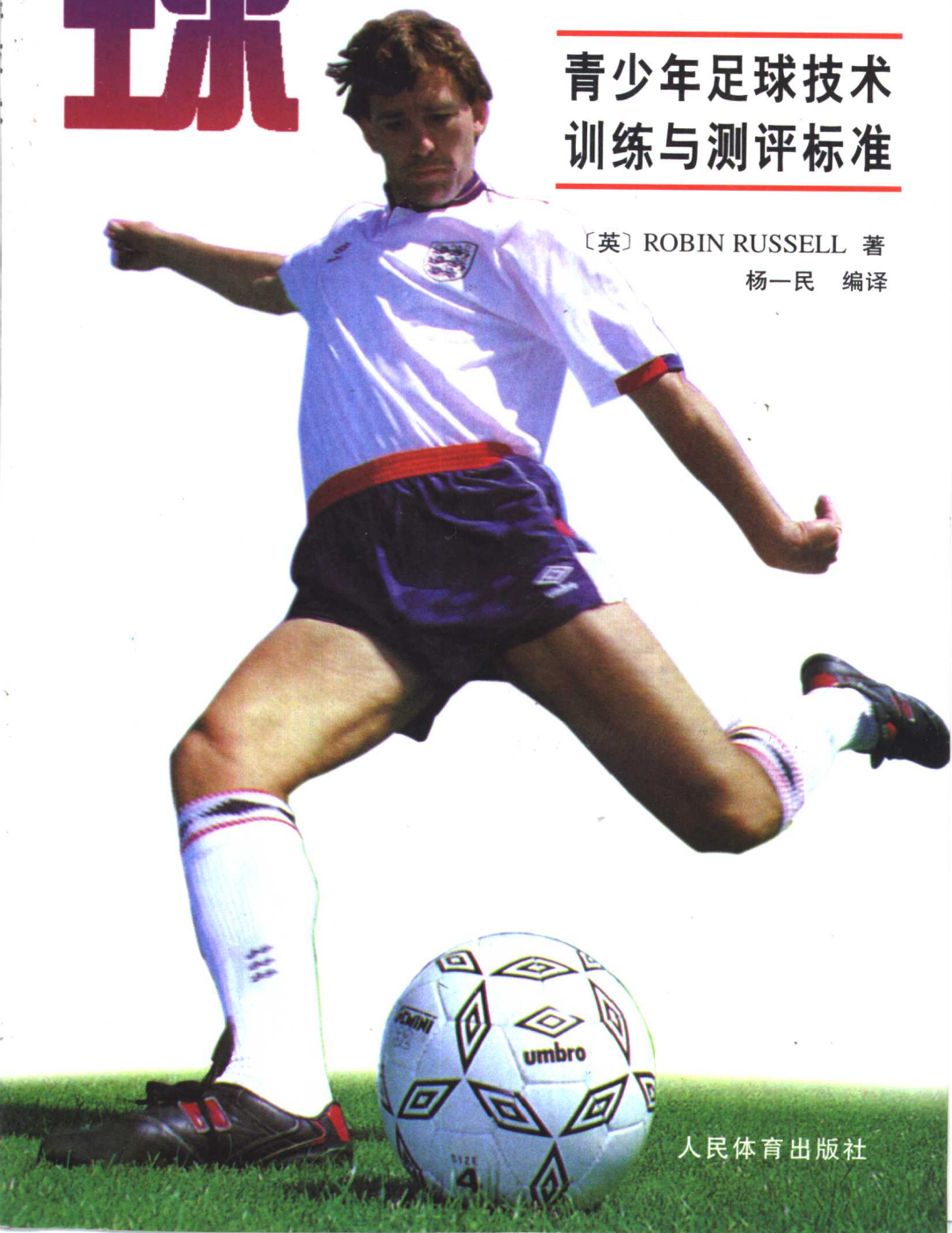


球 星 技 术

青少年足球技术 训练与测评标准

〔英〕ROBIN RUSSELL 著

杨一民 编译



人民体育出版社

球星技术

——青少年足球技术训练与测评标准

〔英〕ROBIN RUSSELL 著

杨一民 编译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

球星技术: 青少年足球技术训练与测评标准 / (英) 拉塞尔
(Russell,R.)编著, - 北京: 人民体育出版社, 1998
ISBN 7-5009-1565-9

I . 球… II . 拉… III . ①足球运动 - 青少年 - 运动训练法 ②足球运动 - 青少年 - 运动训练 - 训练效果 - 测评 IV.G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 02658 号

著作权合同登记图字: 01-97-1465 号

人民体育出版社出版发行

冶金出版社印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 毫米 大 32 开本 2.5 印张 100 千字

1998 年 6 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 次印刷

印数:10,151-20,250 册

ISBN 7-5009-1565-9/G · 1464

定价:12.00 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)

原 书 名: SOCCER STAR
著 者: ROBIN RUSSELL

AN OFFICIAL FOOTBALL ASSOCIATION
PUBLICATION
©THE FOOTBALL ASSOCIATION 1988,1991

本书中文版专有出版权由 THE FOOTBALL
ASSOCIATION 授权人民体育出版社所有。

版权所有, 本书文字及图片未经出版者书面允许, 不得以
任何方式复制、传播、盗版出售或存储于检索系统。

贺词

我作为旅居德国 20 年的华侨，在德期间曾多次为中德足球交流担任翻译，可谓与中国足球结下不解之缘。近年回国投资及担任广东省足球裁判委员会副会长后，与国内足球界来往更加密切，热切期盼中国足球早日腾飞。几年来我最深的感受是，现阶段中国足球训练和比赛水平要上去，提高教练员理论素养，尤其重视对青少年教练员的理论培训是至关重要的大问题。

据了解，目前我国有关青少年足球比赛实用技术的理论教材极为贫乏，特别是通过科学设立的等级标准，测定和评价青少年掌握这些技术程度的书籍更是稀少。

《球星技术——青少年足球技术训练与测评标准》一书是英国足球总会为更好地提高青少年足球技术水平而编写的，它集实用性、趣味性、竞争和激励于一体。据悉目前世界上已有部分国家使用本书，我相信这本书也必将对我国青少年教练员和运动员发展技术大有指导意义。

欣逢本书出版，我致以祝贺，并希望今后我国与国际间的足球往来，不仅仅在于比赛，也有更多训练理论上的交流。

陳劍榮

1998 年 1 月 16 日

序

改革中的中国足球要想尽快跻身世界足球强林并保证高质量的后备人才源源不断,青少年阶段大力学习和掌握现代足球比赛技术是至关重要的。

我国职业足球联赛开展四年多来,尽管比赛的整体面貌和对抗的激烈程度较以往有了一定的改观,但由于大多数球员早期技术基础训练不够扎实,以致今日比赛的精彩性和发展潜力都不同程度地受到了影响和限制。技术水准是高水平球队的重要标志之一,是中国足球灿烂明天的基本支柱,技术训练的最佳时期是在青少年阶段。为此,教练员和青少年球员必须对此充分认识并尽最大可能地抓好技术训练。

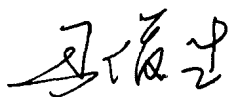
《球星技术——青少年足球技术训练与测评标准》是英国足球总会为更好地指导英国青少年足球技术训练,于1988年编写的一本教材,1991年出版了第2版。这本书的可鉴性不仅在于技术种类是在对现代足球比赛充分分析基础上的归纳和提炼,而且与以往许多青少年足球技术教材有所不同的是,它用大量篇幅侧重介绍了各年龄组如何测试和评价这些比赛技术发展水平的测试方法和等级评分

表。测试与评价的本身包含着竞争与挑战,这无形中又针对青少年好胜心强的心理特征,促使他们练习中始终充满动力、注意力集中、兴趣盎然,始终有新的努力目标。

中国足球在当今深化改革、致力提高竞技水平的过程中,需要广泛引进和借鉴国际上先进的训练理论与训练手段,以拓宽我们的训练思路和视角,特别是当前我国训练理论读物相对较少的情况下就更是如此。《球星技术——青少年足球技术训练与测评标准》这本书将作为我国初、中级教练员岗位培训的辅助教材之一,我衷心期望本书能对我国青少年足球教练员和运动员技术训练有所裨益。

谨此,我对英国足总推荐本书,表示诚挚的感谢。

中国足球协会秘书长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王健平' (Wang Jianping), the former President of the Chinese Football Association.

1998年1月1日

目录

- 一、写给小队员 (2)
- 二、学习球星技术的行为规范 (4)
- 三、写给教练员 (5)
- 四、带球跑 (9)
- 五、转身 (13)
- 六、速度 (26)
- 七、运球 (30)
- 八、顶球 (37)
- 九、射门 (43)





十、传球和控球	(51)
十一、小型比赛	(53)
十二、7岁成绩表	(55)
十三、8岁成绩表	(56)
十四、9岁成绩表	(57)
十五、10岁成绩表	(58)
十六、11岁成绩表	(59)
十七、12岁成绩表	(60)
十八、13岁成绩表	(61)
十九、14岁成绩表	(62)
二十、15岁成绩表	(63)
二十一、16岁成绩表	(64)
二十二、贴“星”表	(69)
二十三、“星级”表	(70)



内容简介

本书是由英国足总编写并用于指导英国青少年足球技术训练的教材。1995年中国足协赴欧考察时，英国足总向中国足协推荐了本书。目前，中国足协已将本书定为中国足球教练员岗位培训辅助教材。

本书内容的可鉴性不仅在于所列技术均来自于对现代足球比赛充分分析的基础上的归纳和提炼，而且与许多青少年教材不同的是，它用大量篇幅侧重介绍了各年龄组如何测试与评价这些技术发展程度的方法与等级测评标准。本书内容既可在教练员的带领下有组织地练习，也可按书中提示自练、自测、自评，它适用于所有的青少年足球教练员、教师、家长、运动员和足球爱好者，是一切未来想成为足球明星者的必读之物，必备之书。

一、写给小队员

英国足总编写这本书的目的在于发展青少年的足球技术能力。
这些技术包括:

- 带球跑
- 有球和无球变向
- 运球
- 顶球
- 射门
- 传球和控球

为了使小队员专注于这些技术的训练,并能了解自己的进步幅度,本书设计了一系列富有挑战性的测试方法。

为了更好地掌握这些技术并能在测试中取得高分,小队员应当注意以下几点:

1. 通过观看足球现场比赛及电视转播,观察学习优秀队员的技术动作,特别应注意研究学习球星的技术动作。
2. 通过自我测试或教练测试,记录测试成绩,检查你的测试表的结果(测试表样式在本书最后一页),以评价你的技术能力。
3. 从表中你会发现哪些技术你掌握的较好,哪些还需要改进。你要为自己设立新的目标,以便下次测试有所改善。
4. 按照本书推荐的练习方法和比赛,将使你在以下两点有所收获:
 - 改善你所需要发展的那些技术能力;
 - 提高你已经熟练掌握的那些技术水平。
5. 教练可以帮助你,但你自己必须努力,尽可能多地练习。

6. 当你感到条件成熟需要测试时,可请你的教练、老师组织测试,这种测试一年可进行一次、两次、三次,甚至四次。

一旦通过测试,就在这本书相应的页上和你的得分表中记录下你的结果,你将会得到如图中所示的纪念品。

● 球星技术证书

● 球星技术胸徽

● 球星技术
粘贴徽

● 你个人的
球星技术进步
报告

● 你可将自
己所获得的球
星技术粘贴星
徽保存在本书
的贴星表中,
见书中第 6 9
页。

你的个人
进步报告将记
录你的长处与
不足,指导你

今后的努力方向。球星技术测试共有 6 个等级,如果你达到 6 星级,这将表明你是同龄组中的佼佼者,你将有可能参加当地同龄组任何一支优秀队。



二、学习球星技术的 行为规范

你必须做到:

- 学习比赛规则并在任何场合严格遵守这些规则;
- 练习和改善球星技术,以便能凭借技巧战胜对手而不是利用不公平的手段;
- 力争取胜并享受欢乐,但确保胜不骄、败不馁;
- 当参加或观看比赛时,推崇任何一个高超技艺的球队或队员的表演;
- 努力设立一个让同伴或其他人跟随的行为标准:准时、礼貌、形象,例如保持足球鞋和衣服整洁等。

你不要做:

- 和裁判员或助理裁判员争执;
- 好似自己是场上“裁判”,诱导或指挥裁判员给予掷界外球、任意球、越位等判罚;
- 失去自我控制和报复;
- 当对方罚任意球时,不迅速退离 9.15 米;
- 当本队得分时,过度狂欢。

三、写给教练员

1. 学什么？

本书中介绍给小队员学习的技术，均是在对比赛分析的基础上确立的并与比赛需求是一致的。这些技术是实用的、动力性的，不是像颠耍球那样的静态练习。

2. 怎样学习技术？

无论是成年人还是小队员均可按照下列步骤训练：

(1) 开始阶段：兴趣、激励和模仿

通过观看优秀球员现场、录像以及电视转播的比赛，唤起小队员的想像力。球星及队员的卓越表演必将诱发小队员对足球的兴趣，激励他们模仿学习。

(2) 怎样维持兴趣：测试评价

- 这些测试经过长时间检验和比较，充分证明了它的可行性和有效性；

- 把队员的测试得分记录在“测试评价表”中，这些小队员将会把注意力转向需要改进的技术方面。新目标不断设立，新的进步不断出现，小队员对足球也就越来越有兴趣；

- 在维持兴趣阶段时，早期初步成功对稳定兴趣是特别重要的。

(3) 怎样取得早期成功

- 指导必须采用正面用语：训练时请讲“做什么”，不要用“不做什么”的指导方式与用语；

- 开始学习足球时，应给小队员简单的练习和比赛，以便他们能尝试到成功。本书每章内容对此都给予了考虑。

(4) 循序渐进

- 为了有效地培养小队员业余时间自我练习的习惯,教练员应当给小队员留些“家庭作业”: 一些他们自己可练习的内容;
- 当小队员已表现出技术上的进步,练习应增设同伴和对手,正如这本书中所涉及的;
- 教练员必须有良好的敬业精神和必要的知识。要处处以身作则,诸如尊重规则和裁判、守时、仪态、仪表等,这些都对小队员的成长起积极的影响作用。

(5) 测试

训练开始时首先进行一次测试,以了解队员的基础水平,也让小队员知道初练时的自我水平。

测试是训练过程的基本组成部分，每年至少应当测试一次。

[illegible]

最好是每年两至三次。

(6) 测试的组织

- 年龄：本书中所说的7岁、8岁以及16岁以下者，都是以相应年份中的8月31日午夜为限；
- 设备：测试可以在室内或室外任何平整的场地上进行；
- 器材：5个球，球号应与队员的年龄相符；10个标记物/圆锥；秒表；记录纸和笔；
- 时间：每位教练员在1小时内可测试12名小队员，如果双方都已熟悉测试方法，测试过程会更快。测试内容可以在一次课中全部完成，也可分几次课进行。
- 记录：由于所有成绩表与年龄紧密相关，所以，掌握队员准确的出生日期极为重要。对于每位队员的测试结果应填写在特制的专业记录表中。这不仅是授予队员证章的凭证，而且也能为队员下一步发展设立新的目标提供依据。

带球跑

