

青少年足球 训练 *101* 例

[英] 马尔科姆·库克 著 高赞 译

12~16
岁



人民体育出版社

青少年足球训练 101 例

[英] 马尔科姆·库克 著
高 赞 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年足球训练 101 例:12~16岁/[英]库克著;

高赞译-北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-2067-9

I. 青… II. ①库… ②高… III. 足球运动-青少年-运动训练
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 78378 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32开本 4印张 80千字

2001年6月第1版 2002年2月第2次印刷

印数:5,151—10,200册

*

ISBN 7-5009-2067-9/G·1966

定价:9.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

本书的主要目的是向青少年运动员提供详尽的训练程序,这些训练程序既符合实际情况,又采用了循序渐进的方式。如果青少年运动员经常按照此教程练习的话,他们会很系统地提高自己的踢球水平。本书训练方法的重点主要是满足 12~16 岁青少年运动员的特别需要。

这个年龄段的运动员正处于青春发育期,因此,他们可以开始学习先进的技术,并学会在实际比赛中运用这些技术。众所周知,青少年运动员在青春发育期更富于竞争性,特别是对于那些发育比较成熟的运动员,教练员要纠正其不良表现,使他们按最佳的途径发展。在训练期间,教练员、教师和运动员的父母不要把这个年龄段的青少年当“小大人”看待,要知道,他们需要的是支持、鼓励和指导,只有这样,他们才能最大限度地发挥运动潜力。

对于那些希望青少年运动员能顺利成长的教练员、教师和父母来说,希望本书能够成为他们有效组织训练的基本源泉。

虽然书中只用了男性的“他”这个词,但这仅仅只是为了方便起见,“他”当然也可以指女子运动员,女运动员赋予了体育许多的内涵和东西,她们无论何时都拥有自己发展的权利。

主要图表标识

X	运动员
X	身穿彩色上装的运动员
O	对方运动员
G	守门员
C	教练员
● ●	足球
△ △	圆锥形标志物
旗杆	旗杆



球门



球的运行路线



有球队员的跑动路线



无球队员的跑动路线

量度转换

$$1 \text{ 码} = 0.9144 \text{ 米}$$

注解：

1. 用作标记的圆锥形标志物在实际训练过程中并没有经常提及,但它们被列在了设备清单上。
2. 其他任何合适的设备都可以用来代替圆锥形标志物和旗杆。

目 录

第一章 训练组织方法/3

第二章 热身运动/10

第三章 运球/23

第四章 传球/34

第五章 射门/50

第六章 头顶球/66

第七章 长传球与射门/83

第八章 守门员技术/94

第九章 转身与护球/105

第十章 放松活动/116

荷兰队左边后卫亚瑟尔·努曼是进攻和防守能力都很出色的运动员，堪称攻守兼备的典范。努曼是一名极难缠的对手，尤其善于把握时机进行抢断。而在进攻中，他又能够运用出色的左脚技术将球传入禁区或者踢出弧线球直接攻门。



第一章

训练组织方法

优秀的教练员总会尽力为运动员提供一个高效的学习环境,从而保证运动员在训练中的安全,并让他们在训练中找到乐趣,确保运动员取得进步,从而达到训练的目的。教练员应该提前为每一次训练课制定计划,并且选出他想重点教运动员所掌握的技术动作。教练员还要从书中选择合适的训练组合并提前到达训练地点,为运动员准备好训练设备。毋庸置疑,良好的组织工作一般会带来良好的教学效果和动机。以下是教练员在使用本书时要掌握的一些基本指导方法。

第一节 练习发球

教练员应该亲自示范并允许运动员多练习给队友发球。对运动员来说,一些技术动作可能很熟悉,而另一些技术动作则可能完全是陌生的。但是,掌握这些技术动作对他们的学习会有好处。绝大部分用手抛球的发球动作都要准确无误,而运动员们只有坚持不懈地苦练踢球,他们才能踢出与手抛球一样准确的传球。

下面是一些发球技术方法:

一、低手位抛球。运动员双手托住球的下部,将球置于膝盖和腿的弯曲处。运动员向上挥动手臂,朝目标抛出球,同时蹬直双腿以增加冲力(图1)。

二、掷界外球。运动员双手持球的后部,将球置于头后方,两脚一前一后,以维持身体的平衡。上体后倾,然后身体自然地向前摆动,同时双臂向前加速挥动,将球掷出(图2)。



图 1

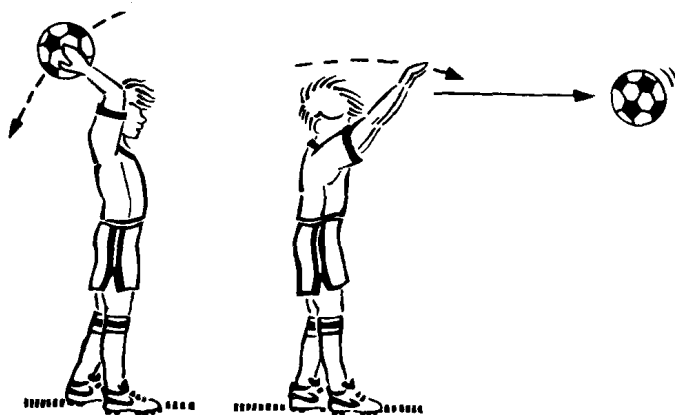


图 2

三、投标枪式抛发球。运动员用手和腕部包住球,扭转身体侧对抛球方向,然后向前上方挥动手臂,将球又高又远地抛出(图 3)。

四、滚动发球。运动员的两腿前后分开,单膝弯曲,一只手在较低的位置上持球,之后手臂后引并猛地向前掷出球(图 4)。

五、踢球。运动员可以使用传统的技术动作,如用脚内侧踢球或传球(图 5),这种方法适宜于短传。而用脚背传球则可以踢出长距离的球(图 6)。如果需要传出高落点的球,如给其他运动员练习头顶球时,运动员可以轻轻地向上抛球,待球落下时凌空踢出(图 7)。

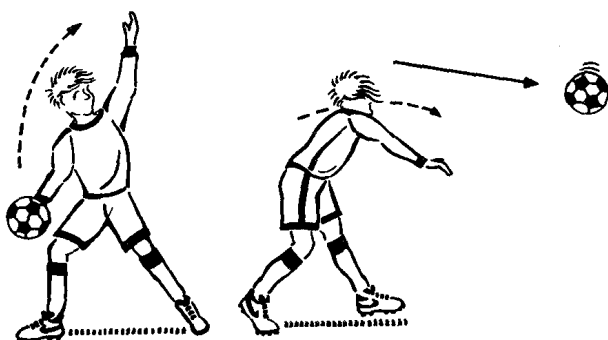


图 3

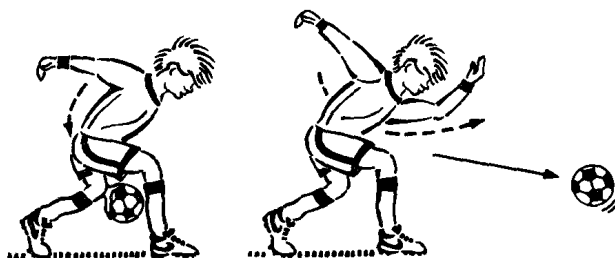


图 4



图 5



图 6

许多练习要求运动员给队友传球，从而使他们都有机会来练习和提高自己的技术。传球和其他技术一样，不论这项训练的目的旨在练习控球、射门或是头顶球，都要求运动员动作正确、球感好、意识出色。请记住这句格言：低质量的服务使后续的工作事倍功半。

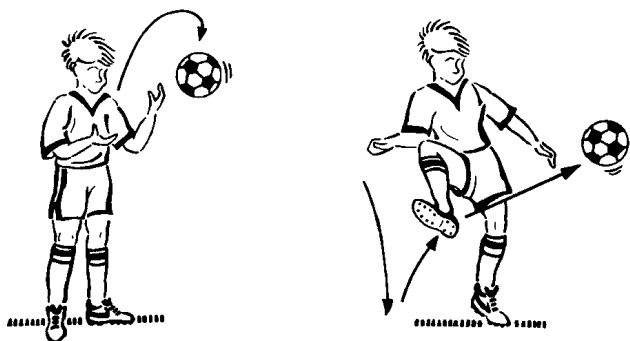


图 7

第二节 足 球

许多训练并不需要太多的足球。当然,如果可能的话,教练员在训练时应该选择质量最好的球,特别的训练需要特别尺寸和重量的球。例如,在向青少年运动员介绍头顶球技术时,教练员用一个很轻的球会使他们相信练习头顶球不是一种痛苦,而是一种很快乐的事情。此时排球代替一般的足球是一种很好的选择,而在运动员建立起了必要的信心并掌握好了技术动作后就可以改用足球了。对教练员来说,准备尺寸、颜色、花纹、质量和手感不同的足球是一项较好的预防措施,可以根据运动员年龄的不同、练习的熟练程度以及练习的难度相应地选用不同的足球。一般来说,使用不同的球进行练习,运动员的积极性会更高。

第三节 训练设备

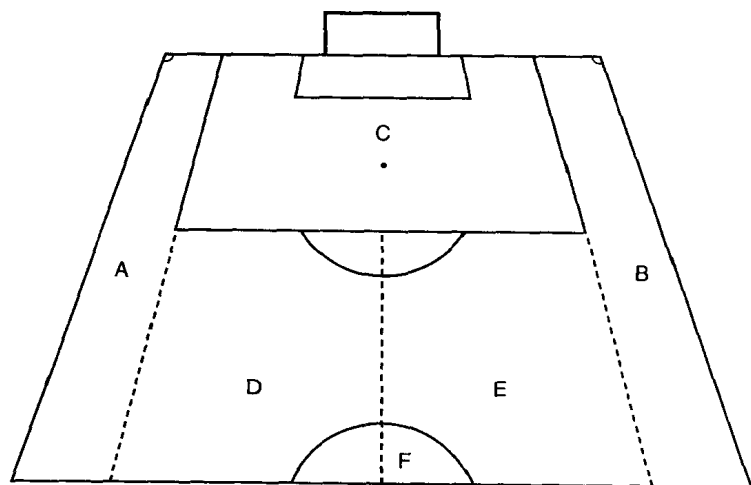
自律是一名优秀运动员应具备的品质。教练员可以让运动员帮助自己放置或带走训练期间所需的设备来培养运动员的这种良好的品质。青少年运动员喜欢富于吸引力的学习环境,而安

全地放置活动球门、彩色上装、圆锥形标志物、不同的球和旗杆会让他们兴奋不已,因为这些都是娱乐的组成部分。

第四节 场 地

本书提及的距离和面积只是一个大约数字。教练员需要根据运动员进行高效训练的要求来决定所需场地大小和训练时间。教练员可以通过要求运动员拉大或缩小相互之间的距离,或者加大或缩小运动员的训练场地的方法来进行调整。场地的大小取决于运动员的体型、成熟程度、年龄和技术水平。教练员不要担心必要的场地调整带来的麻烦。

下图是半个球场的示意图。两个边路的 A 区和 B 区可用来练习下底传中或长传; C 区可用来练习守门员技术、射门或头顶球; D 区、E 区可进行小场地比赛; 中圈 F 区则可以用来练习不同的技战术。

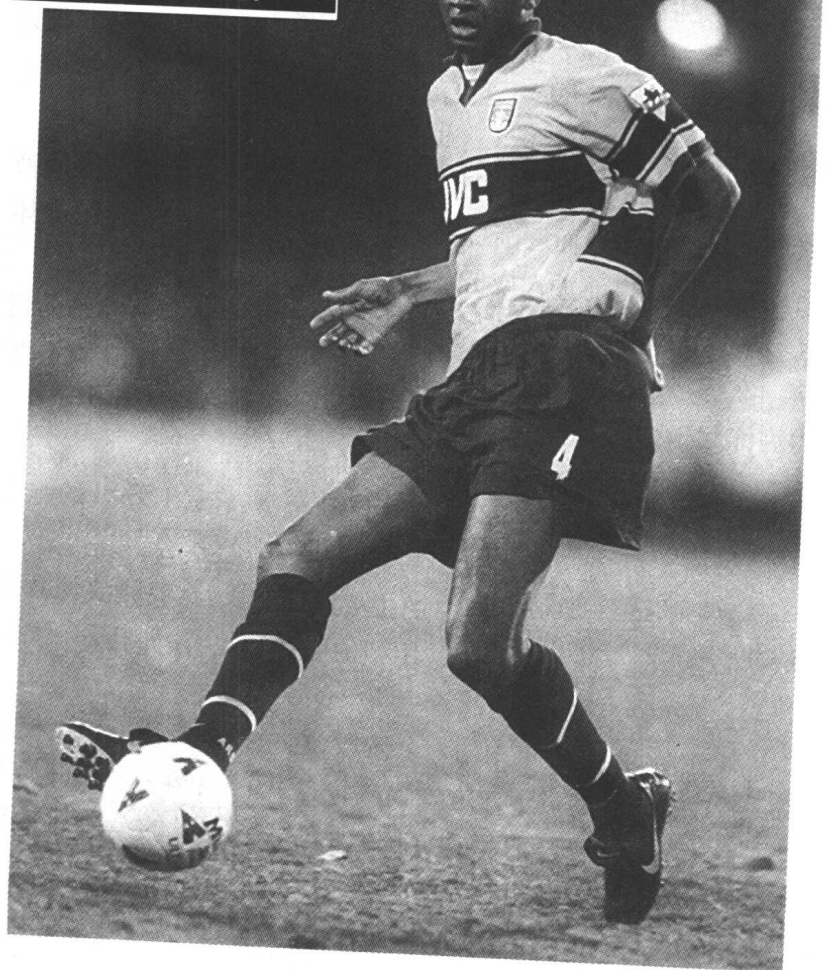


第五节 人 数

教练员要确保每一项技术练习的运动员人数相对少一些,从而使每一名运动员都有重复练习这项技术的机会,并能有效地提高其控球能力。让青少年运动员排成长队焦急地等待自己的表演机会简直糟糕透了,教练员应让他们动起来!青少年足球训练的另一个极端就是让运动员毫不停顿地练下去,结果使其身心俱疲。教练员在体力要求较高的练习之间应该穿插一些轻量的练习,从而让青少年运动员达到他们的最大运动量而不至于变得过度劳累。

组织训练可以由简到繁,循序渐进,使青少年运动员的技术逐步得到提高。另外,只要教练员认为合适,就可以选择不同的技术和训练方法。但是不要过长地使用相同的练习,因为这会使运动员感到枯燥无味。总之,青少年比成年人的注意力集中时间要短,因此他们不喜欢“过度地教”,最好是采取“少食多餐”的办法,即经常重复训练,但每次训练时间不长。

法国队出色的国际级中场球员帕特里克·维埃拉是一名技术出色、极具竞争力和影响力的运动员。现代的中场队员需要全面的足球技术,因此,正确的训练方法对于提高运动员在攻防状况下的能力是非常重要的。



第二章

热身运动

教练员需要保证运动员在开始练习之前进行正确的热身运动,其中包括身体上和心理上的准备活动。运动员之所以要进行热身运动,主要有以下三个方面的原因:

1. 活动身体各个关节,增加血管内的血液流量,提高体温并让全身肌肉得到舒展。热身运动将会使运动员进入较高的竞技状态并避免受伤。

2. 最大限度地使身体活动开。运动员的身体机能会随血液循环和呼吸的加快而逐渐提高。如不进行热身运动,过度的身体活动将使机体提前进入疲劳状态。

3. 做好心理上的准备。在运动前运动员要调整好自己的情绪。在练习过程中,运动员模仿比赛中的动作模式,情绪就会变得高涨起来,并会集中精力练习那些必须用到的技术动作。

有效的热身运动包括以下三个阶段:

第一阶段:重点工作在于慢慢活动全身,轻松且小量的跑步是常常用来提高体温和心率的方法。

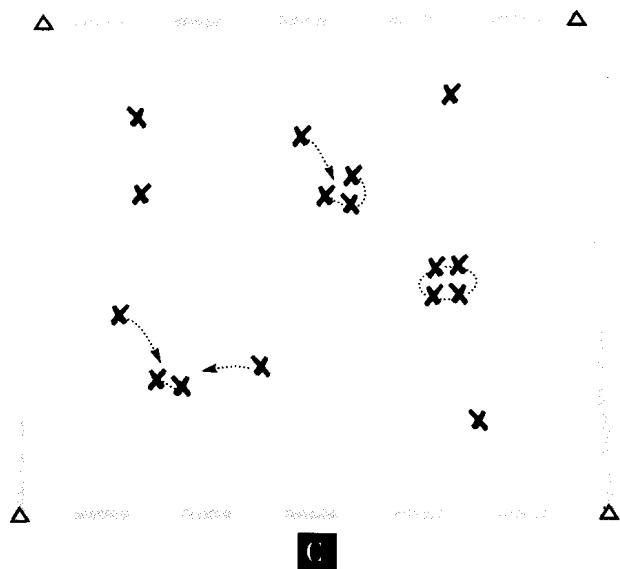
第二阶段:包括牵拉全身的主要肌肉和关节,特别要注意那些在比赛中常用到的肌肉和关节,如脊骨、臀部和双腿。

第三阶段:是最集中的一个阶段,它包括以较快的速度使运动员迅速进入临战状态。注意:运动员在开始本阶段的运动之前,即在第二阶段的牵拉运动后要慢跑一会儿。

在以上三个阶段的热身运动结束之后,运动员在身体上和

心理上都会处于最佳的竞技状态。大部分的教练员都有足够的经验实施第一阶段和第二阶段的热身任务。因此,本章采用的训练方法主要是为准备第三阶段的热身活动而设计的。

练习1



目的:提高运动员的反应和变向能力

组织方法:一组运动员在一个边长为 20 码的正方形场地内跑动,并不停地改变速度和方向。当教练员突然叫一个数字(如“4”)时,运动员要尽可能快地组成人数为所叫数字的小组。运动员可以手拉着手组成一个环形的锁链,也可相互把手臂搭在同伴的肩上,如果哪名运动员未能加入其中的任何一组,那么他将受到娱乐性的惩罚(如练习三级跳)。之后运动员重新在场地内开始跑动,教练员则重新叫另一个数字。

设备:4 个圆锥形标志物。

强化练习:教练员可以在场地上画出四条线,然后指向其中一条,让运动员跑到方向与其相对的另一条线上,从而给运动员的练习增加难度;或者要求他们在组队之前做不同的动作(如侧向跑动、后退跑)。