

【德】尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)、胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)

克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著 裴志杰 译

足球协调性训练 完全图解

德国科隆
体育大学教师
联合创作



160个结合器材的训练形式

教你更好地控制球和身体，获得像梅西、伊涅斯塔一样出色的球感

160幅全彩高清图片

图解奔跑·带球·传球·控球·射门的协调性训练



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球协调性训练 完全图解

【德】尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)、胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)

克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著 裴志杰 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

足球协调性训练完全图解 / (德) 尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann), (德) 胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann), (德) 克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著; 裴志杰译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-115-45134-7

I. ①足… II. ①尤… ②胡… ③克… ④裴… III. ①足球运动—协调性(运动技术)—运动训练—图解 IV. ①G843. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第046870号

版权声明

Original Title: Koordination im Fußball

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

内 容 提 要

本书充分考虑了足球训练的理论知识与足球比赛的实际情况,按照不同的足球协调性训练器材,如标志杆、敏捷梯、标志环等进行内容编排,结构清晰、语言通俗易懂。在每种器材中,又分别从奔跑、带球、传球、控球、射门五个方面设计训练形式,帮助足球教练员全面提升球员的协调能力,丰富足球训练课。此外,书的最后一部分还提供了不需要任何训练器材的小游戏来辅助训练。在这本书中,您既可以找到适合青少年和儿童的训练形式,也能找到适合成人竞技比赛的训练形式,适合初学者和足球教练阅读。

◆ 著 [德] 尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)
胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst)

译 裴志杰

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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 7

2017年5月第1版

字数: 128千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-6540号

定价: 49.80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: 京东工商广字第8052号

目 录

前言	5
I 足球协调性训练	7
II 训练器材与使用形式	13
III 训练形式与游戏形式	19
1. 标志锥的训练形式	19
奔跑协调性：使用方形标志锥场地的奔跑协调性训练	19
带球：绕标志锥的带球训练	22
传球：使用标志锥球门的传球训练	24
控球：使用标志锥行的控球训练	28
射门：使用十字型标志锥组的射门训练	32
2. 标志杆的训练形式	37
奔跑协调性：使用标志杆拱形组的奔跑协调性训练	37
带球：使用两个标志杆组的带球训练	39
传球：使用 10 根标志杆为一组的传球训练	42
控球：使用标志杆三角组的控球训练	46
射门：使用十字形标志杆组的射门训练	49
3. 敏捷梯的训练形式	53
奔跑协调性：使用敏捷梯的奔跑协调性训练	53
带球：使用敏捷梯的带球训练	56
传球：使用敏捷梯的传球训练	59
控球：使用敏捷梯的控球训练	63
射门：使用敏捷梯的射门训练	67

4. 标志环的训练形式 71

 奔跑协调性：使用标志环场地的奔跑协调性训练..... 71

 带球：使用开放式标志环组的带球训练..... 73

 传球：使用标志环通道的传球训练..... 75

 控球：使用标志环组的控球训练..... 77

 射门：使用开放式及闭合式标志环组的射门训练..... 80

5. 迷你障碍栏的训练形成 85

 奔跑协调性：使用单个障碍栏的奔跑协调性训练..... 85

 带球：使用迷你障碍栏通道的带球训练..... 87

 传球：使用迷你障碍栏开放式正方形组的传球训练..... 90

 控球：跨越障碍栏的控球训练..... 92

 射门：使用迷你障碍栏闭合式正方形组的射门训练..... 94

6. 无器材的游戏形式 97

 四队游戏..... 97

 标志锥游戏..... 100

 四球门游戏..... 103

 交替游戏..... 106

图例..... 109

参考文献..... 111

足球协调性训练 完全图解

【德】尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)、胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)

克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著 裴志杰 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

足球协调性训练完全图解 / (德) 尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann), (德) 胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann), (德) 克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著; 裴志杰译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-115-45134-7

I. ①足… II. ①尤… ②胡… ③克… ④裴… III. ①足球运动—协调性(运动技术)—运动训练—图解 IV. ①G843. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第046870号

版权声明

Original Title: Koordination im Fußball

© 2009 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

内 容 提 要

本书充分考虑了足球训练的理论知识与足球比赛的实际情况,按照不同的足球协调性训练器材,如标志杆、敏捷梯、标志环等进行内容编排,结构清晰、语言通俗易懂。在每种器材中,又分别从奔跑、带球、传球、控球、射门五个方面设计训练形式,帮助足球教练员全面提升球员的协调性能力,丰富足球训练课。此外,书的最后一部分还提供了不需要任何训练器材的小游戏来辅助训练。在这本书中,您既可以找到适合青少年和儿童的训练形式,也能找到适合成人竞技比赛的训练形式,适合初学者和足球教练阅读。

◆ 著 [德] 尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)
胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst)

译 裴志杰

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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 7

2017年5月第1版

字数: 128千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-6540号

定价: 49.80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: 京东工商广字第8052号

目 录

前言	5
I 足球协调性训练	7
II 训练器材与使用形式	13
III 训练形式与游戏形式	19
1. 标志锥的训练形式	19
奔跑协调性：使用方形标志锥场地的奔跑协调性训练	19
带球：绕标志锥的带球训练	22
传球：使用标志锥球门的传球训练	24
控球：使用标志锥行的控球训练	28
射门：使用十字型标志锥组的射门训练	32
2. 标志杆的训练形式	37
奔跑协调性：使用标志杆拱形组的奔跑协调性训练	37
带球：使用两个标志杆组的带球训练	39
传球：使用 10 根标志杆为一组的传球训练	42
控球：使用标志杆三角组的控球训练	46
射门：使用十字形标志杆组的射门训练	49
3. 敏捷梯的训练形式	53
奔跑协调性：使用敏捷梯的奔跑协调性训练	53
带球：使用敏捷梯的带球训练	56
传球：使用敏捷梯的传球训练	59
控球：使用敏捷梯的控球训练	63
射门：使用敏捷梯的射门训练	67

4. 标志环的训练形式 71

 奔跑协调性：使用标志环场地的奔跑协调性训练..... 71

 带球：使用开放式标志环组的带球训练..... 73

 传球：使用标志环通道的传球训练..... 75

 控球：使用标志环组的控球训练..... 77

 射门：使用开放式及闭合式标志环组的射门训练..... 80

5. 迷你障碍栏的训练形成 85

 奔跑协调性：使用单个障碍栏的奔跑协调性训练..... 85

 带球：使用迷你障碍栏通道的带球训练..... 87

 传球：使用迷你障碍栏开放式正方形组的传球训练..... 90

 控球：跨越障碍栏的控球训练..... 92

 射门：使用迷你障碍栏闭合式正方形组的射门训练..... 94

6. 无器材的游戏形式 97

 四队游戏..... 97

 标志锥游戏..... 100

 四球门游戏..... 103

 交替游戏..... 106

图例..... 109

参考文献..... 111

前言

2000年由Meyer&Meyer出版社出版的*Koordination-Das neue Fußballtraining*一书，受到了读者的广泛好评，并于2008年出版了该书的第4版。而本书在内容上实现了与该书的无缝衔接。无论在理论指导部分还是游戏/训练形式设计部分，本书都充分考虑到了足球训练科学的基础知识与足球比赛的实际情况。

我们希望这本关于协调性主题的第二本书能够给初学者和有经验的教练带来新的灵感和帮助。在本书中您可以找到适合青少年和儿童的训练形式，也能找到适合成人竞技比赛的训练形式。本书的结构清晰：首先，我们列出了不同的训练协调性的器材，如标志锥、标志杆；其次，在每种器材的运用里，我们都按照足球日常技术/战术因素，即

- 奔跑协调性
- 带球
- 传球
- 控球
- 射门

设计了不同的训练形式。

唯一的例外是我们在最后一章安排了不需要任何器材的训练内容，这一章也列举了很多协调性的训练。

您也可以在训练中发挥自己的才华和想象力，将本书的训练课进行适当的改变，或者运用其他协调性器材，来辅助您的训练。

希望本书能对您的训练课有所启发，并丰富您的训练课程，祝您成功！



I 足球协调性训练

在足球训练领域，过去 10 年里足球协调性无论在科研方面还是在实践运用方面，都获得了最大的关注。

一些国家，比如法国和荷兰，在协调性训练方面获得了巨大的好处，这使得协调性训练的内容不再仅仅局限于耐力、力量、速度，而且还逐渐扩展到各种各样的协调能力，因为协调性的全面提高会使得球员学习技、战术的速度更快，并且能提高球员在比赛中运用技、战术的成功率。

协调性，或者说是将不同运动行为协调起来的能力，是成功的足球技、战术训练的基石和纽带。

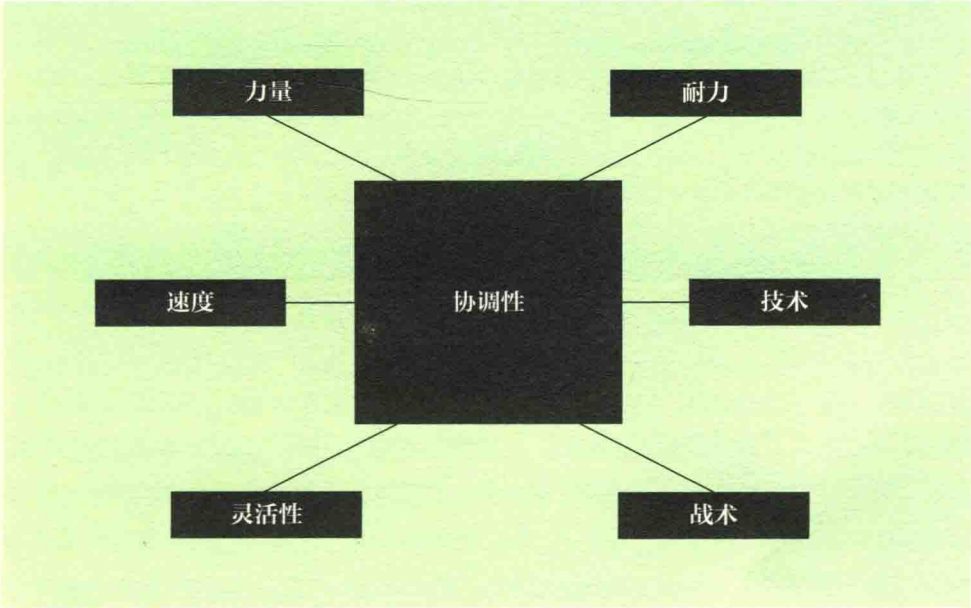


图 1 协调性作为足球训练内容的纽带

协调性训练与相应的技术训练并不是在6岁才开始，而是从一出生就开始了——在孩童时期用手、腿、脚、躯干和相关设备进行的多方面的“训练”会为日后打下一个良好的基础。在现在这个时代，活动或者跟活动相关的游戏在幼儿生活时期显得不是那么重要了——孩子们做游戏的地方越来越少，电视以及媒体在生活中越来越重要——这样就会造成孩子在很多方面的运动能力不足，同样孩子也会在协调性方面和足球能力方面受到影响，如表1所示。

表1 球员可能出现的协调性不足的表现

• 观察力弱，比如对场上情况的观察
• 精准性差，比如传球和射门的精准性
• 空间位置感缺失，比如防守时对对方球员位置的盯防
• 不能很好地适应同伴或者物体，比如支援队友或者跑动摆脱对手，预估球的运行轨迹
• 笨拙的、不连贯的、不合拍的移动，比如带球跑或者无球跑时
• 在移动的过程中附带不必要的动作，比如跑动时双臂做“划桨”状
• 抓物体时动作僵硬，比如门将在扑球时
• 跳跃下落过程中肢体僵硬（膝盖不能灵活地弯曲），比如在头球之后
• 在支撑面积较小时出现站不稳的现象，比如单脚站立时

在足球项目里，与足球相关的多种多样的协调性可以被细分成以下几部分，如表2所示。每一部分能力又与其他部分的能力紧密相关，相辅相成，球员既可以每一部分来独立练习，也可以整体来练习。此外要注意的是，并不是每一部分能力在足球运动中都会被均等地使用到，比如平衡能力，节奏感。力度调整能力显然在艺术体操中用到的机会比在足球中运用得更多。所以在足球训练中，我们更多地要进行与改善反应能力、空间感、预判能力、观察能力，扩大视野，把握正确时机的能力相关的练习。

表2 协调能力的细分

在足球运动中，协调性可以被细分成以下几部分：		
协调性能力	在足球比赛中的表现	改善协调性的游戏或训练形式
适应性及调整能力		
对于新的突发状况的快速适应能力	比如适应不同天气，不同场地状况下足球在球场上的弹跳状况	用不同的球在不同材质的地表上训练（沙滩足球，室内足球，硬地，人造草地，雪地，强降雨天气）
预判能力		
对一个活动事件的过程和结果的判断，对其他球员针对某个活动的反应的预判	对队友和对手的场上活动的预判	用复杂度高的训练，最好是在比赛中来改善
精确控制的能力		
在运动中有意识地精细化调整肌肉的能力（运动精确性与运动恰当性）	头球（跳跃到预计高度以及头球所需的力量），门将跳起处理高空球（跳跃到预计高度所需的力量），“球感”	• 力度功能练习 • 练习运用不同的力度（比如射门：全力射门，中等力度射门，轻力度的弧线球射门） • 接球及运球
视野		
通过观察空间内的不同位置关系，并做出相应合适的行动	对球、队友、对手的观察，将他们置于视野之内，是进行有效战术活动的前提条件	• 技术训练：根据教练发出的视觉信号来完成相应的额外任务 • 复杂的训练：教练应在这种训练中随时暂停指出球员的错误
把握时机的能力		
在正确的时机做出合适的动作	让足球的运行轨迹和自己的跑动轨迹相吻合，比如接应传中跳起头球	• 有球技术训练 • 用脚或者头来接不同的传中球（从不同的位置，不同的高度，不同的速度）

续表

协调性能力	在足球比赛中的表现	改善协调性的游戏或训练形式
平衡能力		
保持身体平衡的能力或者快速恢复平衡的能力	比如在两人身体的接触中保持平衡	• 两人对抗练习 • 在奔跑练习中附加其他任务（翻滚，转身）
动作协调能力		
将身体不同部位的运动协调顺畅的能力	比如在头球过程中（跳跃，后倾蓄力，发力顶球）	• 将不同的技术动作连接起来：处理高空球和射门 • 在有球训练中加入全身动作（翻滚，跳跃）
定位能力		
在空间里自身定位，或确定周围物体（球，队友，对手）位置的能力	比如“给队友提供支援和跑动躲避对手”（对球、对手、队友，空间的确定），门将的出击（在禁区里对球和球员的位置的定位）	在技术练习（比如射门）里加入额外的运动练习（比如翻滚，转身，跨过障碍）
反应能力		
对某个刺激给出的迅速而合适的反应	比如对假射的利用，对假动作的反应，（门将）对于近距离射门的扑救反应，比对手更快的反应	• 根据视觉或听觉信号进行的冲刺跑比赛 • 多球训练 • 用不同球进行训练 • 用橄榄球训练 • 射门（背对着教练，先喊一声，然后教练抛球过来，然后转身，最后射门）
节奏感		
找到自己运动节奏的能力（控制工作肌肉群的放松与紧张）	头球与射门前的助跑，门将处理高球之前，舒展开身体扑救之前，或者击球之前的移动步伐	• 练习佯跑 • 不同的带球绕杆练习 • 经常重复假动作练习 • 有节奏地变换左右脚带球

基本教学准则

在日常足球训练中要注意遵循以下准则：

- 只能在不感到疲惫时训练，比如在热身之后。
- 每人必须在参加训练时全力以赴。
- 每个训练项目的最大负荷时间最多不要超过 20 ~ 30 秒。
- 每个练习的重复次数取决于练习的效果，只要练会了就可以把练习内容稍加变动。
- 训练难度要先易后难，逐渐增加难度：要逐渐增加时间限制和对抗强度。
- 变化不同的运动方式，如表 3 所示。
- 要精准，快速，有节奏地进行训练。
- 训练环节之间要设计得彼此相关。
- 协调性技术练习总是与灵活性练习分不开的：协调性练习会让球员拥有很好的关节灵活性和灵活的肌肉力量。
- 尽可能地将训练项目细分，以制造更多的单项成就感。

对于刚开始练习协调性的人来说，要先强化单项协调性的练习，随着练习者的协调性的提高，可以逐渐增加练习的复杂程度，增加时间空间限制和对抗强度。

表3 不同的运动方式

不同的运动方式	不同的训练条件
不同的传球方式和射门技术： • 低平球 / 高球 / 半高球 / 角球 • 内脚背 / 正脚背 / 外脚背	不同的球的距离和射门角度： • 11 米 / 16 米 / 20 米 • 小角度射门 / 开放区域射门
不同的力量： • 轻度 / 中度 / 重度 • 挑射 / 全力射门	不同的开始状态： • 静止的球 / 移动的球 • 过人 / 传中之后接球 • 快速 / 缓慢（时间限制） • 有无对抗（消极 / 积极） • 双脚练习（左 / 右脚）

