

江苏高校优势学科建设工程资助项目

(A Project Funded by the Priority Academic Program Development
of Jiangsu Higher Education Institutions, PAPD)

袁野 魏亮 董新风 编著

青少年足球赛训 一体训练法概论

 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



江苏高校优势学科建设工程资助项目

(A Project Funded by the Priority Academic Program Development
of Jiangsu Higher Education Institutions, PAPD)

袁 野 魏 亮 董新风 编著

青少年足球赛训 一体训练法概论



南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS



WU



WU

图书在版编目(CIP)数据

青少年足球赛训一体训练法概论 / 袁野, 魏亮, 董新风

编著. —南京: 南京师范大学出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5651-1577-6

I. ①青… II. ①袁… ②魏… ③董… III. ①足球运动—运动训练—青年读物②足球运动—运动训练—少年读物
IV. ①G843.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 235241 号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 青少年足球赛训一体训练法概论 |
| 编 著 | 袁 野 魏 亮 董新风 |
| 责任编辑 | 王书贞 |
| 出版发行 | 南京师范大学出版社 |
| 地 址 | 江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097) |
| 电 话 | (025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部) |
| 网 址 | http://www.njnup.com |
| 电子信箱 | nspzbb@163.com |
| 照 排 | 南京凯建图文制作有限公司 |
| 印 刷 | 兴化印刷有限责任公司 |
| 开 本 | 787 毫米×960 毫米 1/16 |
| 印 张 | 19.75 |
| 字 数 | 355 千 |
| 版 次 | 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5651-1577-6 |
| 定 价 | 40.00 元 |
| 出 版 人 | 彭志斌 |
-

前言

正值 2013 年岁末,中国足球在这一年取得新的突破:广州恒大足球俱乐部获得亚冠冠军,成为亚冠改制以来中国职业足球俱乐部的首个亚洲冠军,为持续低迷的中国足球增添了一抹曙光。广州恒大足球在中国乃至亚洲范围内的成功主要依仗于资本的投入,与自身青训并无直接关系,但恒大考虑到了梯队建设的战略意义,花费巨资办起了足球学校,虽然这一举动短时间难以见效,不过从长远的角度看这是职业足球俱乐部不可或缺的建设项目,定能收到有效的回报。纵观世界足球强国,无不把青少年足球放在重要的战略位置。在足球领域,少年强则国家强,无论是南美还是欧洲,是传统足球强国还是足球新兴国家都在实践着这一世界通行的足球法则,这也是足球世界中源源不断地涌现出一代又一代足球豪杰的原因。

青少年足球训练究竟有何规律,或者说应该练什么、怎样练,这个问题始终是足球界争论不休的话题,从实践经验丰富的教练到满腹经纶的专家都有各自的理论,但归根到底,训练的终点都要汇聚到比赛,这是各种训练流派的共识,因此训练如何与比赛结合,就成为青少年足球训练的焦点。

本书是以从事青少年足球训练的从业者为主要读者,从赛训一体的理论和实践两大方面进行理论阐述与实践指导,力图从理论视角阐述当今世界青少年足球训练的新观点与新做法,同时对赛训一体在训练中的实践进行方法学指导,为青少年足球训练提供新思路。

如果说本书有何创新之处,就在于突破了传统青少年足球训练方法与手段的羁绊,力求在理论与实用上贴合现代青少年足球训练实际,以提高训练的有效性与实效性,特别是在训练中如何加入比赛元素,从训练内容、训练方法以及训练手段等方面进行了一些尝试与探索,以实现赛训一体本质上的结合。

足球是世界体育运动项目大家庭中最复杂的一项运动,提高这项运动的水平无捷径可走,只有脚踏实地、坚持不懈、科学有效、艰苦磨炼以及按照青少年足球训练的规律进行训练,才能到达成功的彼岸。

袁 野

2013 年 12 月 19 日

于仙林九乡河

图 例

①	球员
▲	球员
Ⓢ	教练
⚽	球
▲	标志锥
◎	标志盘
→	传球
- - - - ->	跑动
~ ~ ~ ~ ~>	运球

目 录

上篇 基于比赛与训练结合的足球赛训 一体训练理论

第一章 足球比赛的一般规律	3
第一节 事物的规律与足球比赛规律	3
第二节 足球比赛规律在比赛中的体现	5
第三节 当今世界足球比赛控球的典范——西班牙	8
第四节 亚洲足球新王者——日本	12
第二章 赛训结合:国际青少年足球训练的主流理念	16
第一节 足球先进国家的训练理念	16
第二节 足球技术是决定比赛胜负的第一要素	19
第三节 足球意识潜能的挖掘与培养	26
第四节 正确认识青少年足球运动员的体能训练	27
第三章 青少年足球赛训一体训练法的理论基础	30
第一节 青少年的成长规律	30
第二节 青少年足球运动员训练阶段划分	31
第三节 不同阶段青少年足球运动员训练目的与任务	35
第四节 青少年足球运动员训练的传统方式	44
第五节 阅读比赛要素与比赛三个时刻的训练	46
第四章 教练员的准备	49
第一节 教练员应拥有的现代足球思想	49
第二节 教练员的职责	56
第三节 教练员应具备的知识结构与素质	60
第五章 青少年足球赛训一体训练课的设计	65
第一节 赛训一体训练课设计的指导思想	65
第二节 赛训一体训练课的组织实施	67
第三节 赛训一体训练课的场地与器材	71

下篇 青少年足球赛训一体训练法实践与案例

第六章 球感训练	75
第一节 球感的作用	75
第二节 如何建立球感	76
第三节 练习方法与窍门	76
第七章 控球与运球突破训练	85
第一节 控球与运球突破的概念	85
第二节 个人控球与集体控球	86
第三节 训练方法与案例	86
第八章 传接球训练	106
第一节 对传接球的认识与理解	106
第二节 传接球的战术概念	107
第三节 训练方法与案例	108
第四节 比赛环境中的应用	124
第九章 射 门	127
第一节 基础射门技术训练	127
第二节 不同形式传球的射门训练	136
第三节 运控突射门训练	139
第四节 比赛环境中的射门训练	144
第十章 头顶球训练	148
第一节 基础训练	148
第二节 不同形式的头顶球训练	153
第三节 比赛环境中的头顶球训练	158
第十一章 拦截球训练	167
第一节 拦截球技术要点	167
第二节 训练方法与案例	169
第三节 比赛环境中的训练	174
第十二章 进攻战术训练	179
第一节 局部进攻战术	179
第二节 快攻战术	180

第三节	渗透战术	187
第四节	转移进攻战术	197
第五节	定位球进攻战术	204
第六节	比赛环境中的进攻战术	213
第十三章	防守战术训练	220
第一节	选位与盯人	221
第二节	保护与补位	226
第三节	队形与协同	232
第四节	不同防守位置的轮转	245
第五节	定位球防守战术	251
第六节	比赛环境中的防守训练	256
第十四章	体能训练	264
第一节	足球运动体能特征	264
第二节	青少年体能训练的年龄特征	266
第三节	青少年足球体能训练方法介绍	268
第十五章	比赛能力训练	290
第一节	比赛、训练与比赛能力	290
第二节	比赛的设计与控制	291
第三节	比赛阅读与分析能力训练	297
第四节	有限制条件下的比赛	301
参考文献		307



基于比赛与训练结合的足球赛训一体训练理论

第一章 足球比赛的一般规律

第一节 事物的规律与足球比赛规律

一、事物发展的普遍规律

世间万物均有其自身的规律。规律又称法则,是事物内部发展各组成结构之间以及与此相关的各外部因素之间在结构与功能上的本质联系和发展的必然趋势。这些本质联系在事物发展过程中反复出现,不断地影响和作用着事物发展的进程。

规律包含两层意思,一是事物系统内部各结构因素间的关系,包括事物的成因、结构等;二是事物与该系统外部各相关因素之间的本质联系,包括环境、条件等一切外在的因素。无论何种事物均有其自身的发展规律,规律是不以人们的主观意志而转移的客观存在,我们只能遵循和适应训练规律,不能改变这种规律,任何违背训练规律的认识和做法都是不可取的。

二、足球比赛的一般规律

足球比赛的一般规律是足球比赛内在的本质的联系,体现在足球比赛中就是人对球的控制,或者说是比赛双方在规则允许的范围内、在各种环境下争夺控球权。所谓的比赛三个重要时刻即获得控球权、失去控球权和攻守转换,实际上就是足球比赛一般规律的具体体现。

获得了控球权就可以展开各种进攻(如反击、中边路进攻、配合、渗透、个人突破等),控球的时间越长、次数越多,获得进攻的机会就越多,获胜的概率就越大。反之,失去了控球权就意味着成为防守方,而防守的主要任务就是要夺回控球权。控球时间越短、次数越少,表明该队的防守时间越长、进攻的机会越少,获胜的概率就越小。因此足球比赛实际上就是控球与失球的反复交换,其实质就是控制球与反控制球的循环争夺。

三、足球比赛一般规律与足球比赛特征相混淆

足球比赛一般规律与足球比赛特征是两个不同意义的概念,前者是足球事物发展本质与内在的必然联系,是足球事物的本质与核心。后者是足球事物发展存在的一种区别于其他运动项目的显著标志。足球比赛的特征是比赛的区域广、比赛人数多、攻防转换快、对抗性强、竞争激烈、比赛负荷强度与负荷量大以及比赛的结果瞬息万变且带有一定的偶然性,其中最显著的特征是對抗激烈与攻防转换快。

足球比赛一般规律是客观存在的,但我国许多足球专业工作者在对足球比赛一般规律的认识上存在着误区,我们往往将其与足球比赛的特征相混淆,对足球比赛一般规律的认识停留在对特征的认识上,这对我国足球运动的开展,对提高我国足球运动竞技水平产生了很大的负面影响。

四、比赛阵形演变揭示了足球比赛一般规律对足球运动的影响

比赛阵形的演变可以佐证足球比赛一般规律在比赛中无所不在的影响。从WM式到3—6—1、4—5—1等阵形,其中每一次变革最突出的地方是中场的变化,中场是足球比赛双方激烈争夺的要地,谁控制了中场谁就能在比赛中占据主动。中场的争夺实际就是人对球控制的典型体现。中场控制球的时间越长、控制球的次数越多则组织进攻的机会就越多,因而获得射门的机会就越多,胜利的天平就会向他们倾斜。

五、第17届世界杯日本、韩国以及中国队的表现

第17届世界杯时中国国家足球队唯一一次通过预选赛打入世界杯决赛圈,从而与韩国、东道主日本同时出现在世界杯赛场上,但其表现却大相径庭。

日本、韩国队共同特点:(1)不轻易丢球,尽可能长时间地掌握控球权;(2)绝不盲目地长传或一味打快攻。这两支球队的欧洲籍教练紧紧抓住了人对球的控制这一足球比赛的一般规律,抓住了足球比赛的本质,并将其思想贯穿到训练与比赛中去,使这两支亚洲球队取得了长足进步。

中国队在32支球队中是控球时间最短、控球次数最少的球队。中国队之所以不进球、进攻乏力是因为我们在对球的控制上处于劣势,由于丢球太快,有效进攻组织不起来,老是处于防守、不断地防守状态。

由于中国足球对这一规律认识不清,导致了中国足球走了很长一段时间的弯

路。20 世纪 80 年代甚嚣尘上、风靡一时的“双高、一高一快”放弃中场、简单的足球打法,曾经影响到中国的各级球队,这一足球思想的依据是中国的身体形态、身体素质在亚洲是一流的,中国球队在与亚洲球队比赛时应该不与对手在中场过多地纠缠,直接把战火燃烧到对方禁区前沿,利用中国球员的身高、速度优势取胜。这种打法的代价是比赛中大部分时间放弃了对球的控制,得到球即长传,后卫与前锋直接联系,丢球后再抢,抢下来继续高举高打。这种完全违背足球规律的打法导致中国足球在亚洲一系列重大比赛中失败,并使中国足球运动停滞不前。

足球比赛一般规律是训练、比赛必须遵循的重要法则,我们必须清楚地理解与认识这一规律对足球比赛的影响和作用,只有在此前提下,我们才能真正拨乱反正、纠正长期以来我国足球竞技运动所走过的弯路,按规律办事才是我们唯一的出路。

第二节 足球比赛规律在比赛中的体现

一、控球权的争夺

足球比赛的最终目的是射门得分,射门得分的前提条件是控球权掌握在射门者的一方,只有在有控球权的情况下有球一方才可以组织各种进攻,包括个人、小组、全队进攻以及局部进攻和整体进攻。

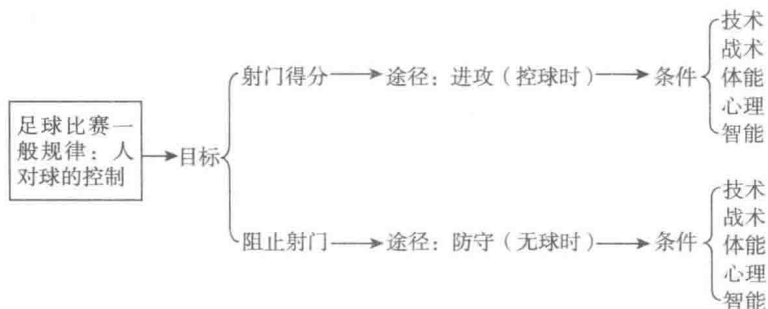
控球权争夺最激烈的区域是中场,而中场又被称之为“腰”,是比赛双方组织进攻的策源地。比赛一方队员在拥有控球权时会通过各种形式策动进攻,如传球、跑位、突破、转移、配合等,以获得更多的射门机会。而一旦失去控球权就必须尽快地组织防守,并重新夺回控球权,再组织进攻,争取射门机会并取得进球得分。争夺控球权的实质是争夺比赛的主动权,谁掌握了比赛主动权,谁就能控制比赛进程,最终获得比赛胜利。

国际足联技术委员会以及世界杯足球赛电视转播技术统计中有一个重要数据,统计比赛双方的控球时间,从近几届世界杯统计数据看,获胜球队在这项指标中大多占优(具体数据)。

人对球的控制所采用的方法就是各种技战术形式,若要最大限度地掌握控球权,则竞技能力的五大因素(技术、战术、身体、心理、智力)就是遵循这一规律的基本条件。

二、相关因素的关系

归纳起来,可以用如下的图示来表明足球比赛一般规律及其相关因素的关系:



几乎所有对抗性的、有身体接触的球类项目的比赛规律均是相似的，如篮球、橄榄球、冰球、水球、手球等，而篮球比赛与足球比赛在比赛的特征上极为相近，篮球争夺控球权更为激烈。因为一方一旦失去控球权就意味着失分，因此在篮球比赛中，控球一方要尽可能地将球控制在本方手中，并在控球过程中寻找进攻机会。美国的 NBA 篮球中此种现象更为突出。篮球比赛阵容中为什么要设置一名后卫？这名后卫就是控球的核心，他不轻易往篮下带球突破上篮，因为一旦传球失误或在突破过程中遭到阻截，立刻就会失去控球权。乒乓球、羽毛球、网球和排球等用球网隔开的、非身体对抗的球类项目同样如此。

三、中外足球教练对控球权的不同认识

在中国任教的外籍教练在场外喊得最多的是提醒队员不要轻易丢球，尤其是在比赛中特别强调这一点。而中国教练在队员丢了球后喊得比较多的是“没关系，丢了再抢”。

这两种不同的认识所反映的思维方式和对足球的理解是完全不同的。

中外教练对丢球后的指导方式也不尽相同，中国教练更多的是从丢球技术上去指导、分析其丢球的原因；外籍教练更多的是从丢球后对全队比赛的影响或者造成的后果去指导。

四、中外球员对待控球的态度

中国足球运动员在中后场队员在倒脚过程中如果周围没有接应队员或接应队员被盯住，持球者没有传球路线后，他的选择往往是往前（对方后场）长传，让前锋去争顶（因为他的潜意识是球离本方球门越远则越安全），无疑将控球权拱手相送。

国外优秀球员此时的选择是将球回传给守门员，后卫与中场队员利用球场的宽度接应，守门员可以将球传给这些接应球员，这样控球权仍然掌握在本方脚下。

世界强队、欧洲、南美尤其是法国、葡萄牙、西班牙、荷兰、意大利、德国、巴西、

阿根廷等国家的球队在遵循足球比赛一般规律上堪称典范。世界球星之所以成为球星,最重要的是具有极强的控球能力,试想一个球员一拿球就失误是绝对不可能成为球星的。

五、控球在比赛中的作用

控球在足球基本技术中是一种重要技术,也是每一个运动员都必须具备的技术,同时又与战术紧密联系在一起,控球技术包括运球、护球、运球突破以及多人之间的传球等。

控球在比赛中的作用是显而易见的,主要体现在:

(1) 通过控球可以牢固地掌握控球权,比赛双方控球时间的多少可以表明比赛双方在比赛中处于主动还是被动的状况。

(2) 通过控球可以更好地组织并展开进攻战术。良好地控球能力可以不断地为寻找战机提供条件,如快速反击、渗透进攻、转移进攻、个人快速突破以及传切配合等。

(3) 运球突破是进攻中最锐利、最经济的进攻武器,尤其是前锋队员,不具备这种能力就不能成为一个真正的攻击手。运球突破可以导致战术的突然变化,你在某一点上获得突破,场上现有的均势即被打破,特别是破密集防守更是这样。

六、控球类型



七、控球技术的运用

控球必须获得同伴的支持,控球绝不是一个人的事,他需要得到同伴的广泛支持,表现在:

- (1) 接应。
- (2) 与同伴保持适当的距离。
- (3) 保持一个稳定的队形。
- (4) 通过集体传球来控制球。

(5) 利用同伴进行掩护。

其核心有三个:

(1) 利用身体掩护。

(2) 观察,抬头观察,了解自己周边同伴、对手的位置与意图。

(3) 与传球相结合。

控球技术的运用要注意场区,在本方中后场要谨慎,过多的控球一旦被对方抢下就会形成反击。在前场可以大胆地运用尤其是运球突破,应该有冒险精神,敢于突破有可能带来射门机会,也有可能造成点球或前场有威胁位置的任意球。

要鼓励运动员在比赛中运用控球,控球技术与身体素质、战术意识、心理素质等有着密切的联系,在青少年足球训练中,教练员要善于发现和挖掘那些有控球天赋的球员,而这样的队员往往又在其他方面不占优势,如身高、体重等,但这绝不能成为不去培养他们的理由,否则像西班牙的劳尔、英国的欧文、意大利的因扎吉和蒙特拉等这样具有高超控球能力的球员就不会闪现他们耀眼的光芒。

控球技术训练应有一个循序渐进的过程,由慢到快、由简单到复杂、由非对抗到对抗,要不断培养球员的控球意识,运控球技术结构中的三个重要因素是:变速、变向、假动作,这三个重要因素要贯穿于运控球技术的全过程。在球员达到一定水平时就要不断在对抗中训练,通过 1×1 、 2×2 、 3×3 等小范围的对抗来提高球员的运控能力,最好要有球门,运控结合射门。

第三节 当今世界足球比赛控球的典范——西班牙

一、南非世界杯欧洲技术足球的强势地位

从南非世界杯技战术层面看,欧洲从未有过像本届世界杯这样能够在进攻端与南美球队分庭抗礼,而西班牙队除了在场均进球数上略占下风外,其他数据均超越了南美诸强,尤其是控球率这个反映比赛攻防优劣势的重要数据占据明显优势。从以下主要反映攻防技战术指标的统计数据可以看出,传统南美国家的技战术优势在进攻端已经逐渐失去,西班牙占据领先地位,而荷兰、德国已接近巴西与阿根廷(见表1-1)。

表 1-1 南非世界杯前 6 名(欧洲与南美)球队主要进攻技术场均数据

名次	国家	场次	进球	射门	传球	传球成功率	控球率
1	西班牙	7	1.1429	18.0	615.8571	82.4%	66.3%
2	荷兰	7	1.7143	13.8571	444.2857	76.4%	53.3%
3	德国	7	2.2857	15.1429	471.7143	78.8%	51.7%
4	乌拉圭	7	1.5714	14.1429	339.1429	67.6%	41.6%
5	阿根廷	5	2.0	18.6	522.8	82.9%	62.4%
6	巴西	5	1.8	17.8	479.0	81.1%	59.7%

防守方面欧洲球队在失球与抢断成功率两个主要指标上高于南美球队,表明欧洲球队在防守效率上处于上风。而南美球队的犯规指标大大上升,反映了南美球队在防守方面通过技战术能力提高防守效率的水平处于劣势,防守手段大量地采用犯规阻止对方的进攻,这种策略是欧洲球队以往惯用的手法,现在被南美球队所移植并超越了欧洲,这也反映了南美球队在对手进攻面前的一种无奈(表 1-2)。

表 1-2 南非世界杯前 6 名(欧洲与南美)球队主要防守技术场均数据

名次	国家	场次	失球	犯规	抢断	抢断成功率
1	西班牙	7	0.2857	11.7143	18.0	82.5%
2	荷兰	7	0.8571	18.0	20.7143	73.8%
3	德国	7	0.7143	10.7143	22.4286	75.2%
4	乌拉圭	7	1.1429	14.1429	26.4286	73.5%
5	阿根廷	5	1.2	13.0	22.8	76.3%
6	巴西	5	0.8	15.4	21.2	70.8%

二、2012 年欧洲杯上的西班牙队

继 2010 年南非世界杯获得冠军后,2012 年西班牙队又一次在世界高水平足球比赛中获得冠军——欧洲杯称霸。如果说南非世界杯西班牙队夺冠带有一定的运气成分的话,拿下欧洲杯冠军则是水到渠成、囊中取物,没有任何运气成分,七场比赛一平六胜,在冠军争夺战中 4:0 大胜意大利队,成为世界重大比赛冠军争夺战中极为罕见的比分。

西班牙队的崛起,不是靠欧洲人的身高马大、力量速度,完全是按照足球运动的