

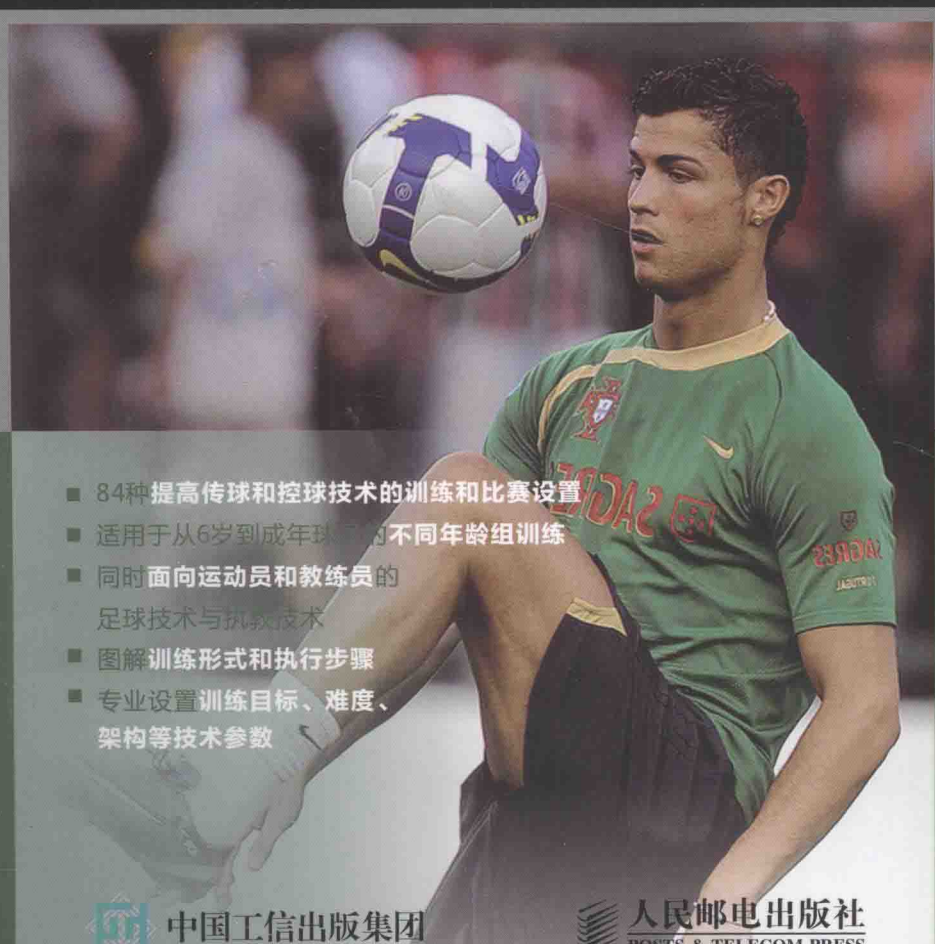
【美】托马斯·杜利 (Thomas Dooley)、克里斯蒂安·蒂茨 (Christian Titz) 著

提高准确度·掌握最佳时机·练习控球技术

足球训练完全图解

传球与控球

曾少宁 译

- 
- 84种提高传球和控球技术的训练和比赛设置
 - 适用于从6岁到成年球员的
不同年龄组训练
 - 同时面向运动员和教练员的
足球技术与执教技术
 - 图解训练形式和执行步骤
 - 专业设置训练目标、难度、
架构等技术参数



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球训练完全图解： 传球与控球

【美】托马斯·杜利（Thomas Dooley）

克里斯蒂安·蒂茨（Christian Titz） 著

曾少宁 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

足球训练完全图解 : 传球与控球 / (美) 托马斯·杜利 (Thomas Dooley), (美) 克里斯蒂安·蒂茨 (Christian Titz) 著; 曾少宁译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-115-42610-9

I. ①足… II. ①托… ②克… ③曾… III. ①足球运动—运动训练—图解 IV. ①G843. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第118778号

版权声明

Original Title: Soccer – Passing and Ball Control

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

内 容 提 要

本书包含了 84 种针对提高运动员传球和控球技术的不同训练和比赛形式。书中的训练选取了快速高效的传球训练方法, 其中包含了在跑动中反复训练直接传球以及控球部分的内容。每个训练和比赛都以彩色示意图和表格的形式呈现, 帮助使用者更好地理解训练内容, 同时还有利于教练正确地实施这些训练方法。

本书从简单的直线传球形式讲起, 逐步深入到对抗时的传球形式。继而以真实比赛情形为出发点, 阐述侧重于控球的传球形式, 以及接近球门时的正方形和三角阵式传球。本书不仅适用于初学者, 同时也适用于能力较强的运动员。

◆ 著 [美] 托马斯·杜利 (Thomas Dooley)
克里斯蒂安·蒂茨 (Christian Titz)

译 曾少宁

责任编辑 李璇

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>
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 11.25

2016 年 8 月第 1 版

字数: 279 千字

2016 年 8 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-7158 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

序言	7
前言: 传球/控球说明	8
技能训练标准	10
图例	11
1 简单传球/控球 I	12
2 简单传球/控球 II	14
3 简单传球/控球 III	16
4 简单传球	18
5 准确传球 I	20
6 准确传球 II	22
7 准确传球 III	24
8 准确传球 IV	26
9 传球过对手	28
10 避开障碍传球	30
11 编号传球	32
12 高频率传球	34
13 渐进式组合传球 I	36
14 渐进式组合传球 II	38
15 连环交叉运球	40
16 “中间的小猪”	42
17 传球过对手	44
18 改变位置直接传球 I	46
19 改变位置直接传球 II	48
20 改变位置直接传球 III	50
21 快速运球和传球过人	52
22 短传并快速运球	54
23 通过改变位置来变化传球方式 I	56
24 通过改变位置来变化传球方式 II	58
25 在四个位置执行二过一	60
26 在四个障碍位置执行二过一	62
27 连续二过一 I	64
28 连续二过一 II	66
29 禁区传球 I	68
30 禁区传球 II	70
31 禁区传球 III	72
32 变化禁区比赛	74
33 跑动中按顺序传球	76
34 垂直传球	78
35 在2个方格中传球 I	80
36 在2个方格中传球 II	82
37 在2个方格中传球 III	84
38 在2个方格中传球 IV	86
39 在2个方格中传球 V	88
40 在2个方格中传球 VI	90

41	在2个方格中传球 VII	92
42	根据选项在方格中传球 I	94
43	根据选项在方格中传球 II	96
44	以组合的方式在方格中传球 I	98
45	以组合的方式在方格中传球 II	100
46	以改变位置的方式在3个方格中传球 I	102
47	以改变位置的方式在3个方格中传球 II	104
48	以二过一方式进行三角形传球 I	106
49	以二过一方式进行三角形传球 II	108
50	循环三角形传球	110
51	重叠传球 I	112
52	重叠传球 II	114
53	在菱形中交叉传球 I	116
54	在菱形中交叉传球 II	118
55	在菱形中交叉传球 III	120
56	以各种过人和跑动方式传球 I	122
57	以各种过人和跑动方式传球 II	124
58	带2个球同时面对对手传球	126
59	通过运球和技巧方式传球 I	128
60	通过运球和技巧方式传球 II	130
61	通过控球/运球方式传球 I	132
62	通过控球/运球方式传球 II	134
63	通过运球和跑动方式传球	136
64	跑动中传球 I	138
65	跑动中传球 II	140
66	通过防守传球和跑动方式传球	142
67	传球的三个级别	144
68	传球	146
69	以运球方式传球 I	148
70	以运球方式传球 II	150
71	以运球方式传球 III	152
72	以射门方式传球	154
73	以交叉跑动和射门方式传球 I	156
74	以交叉跑动和射门方式传球 II	158
75	以交叉跑动和射门方式传球 III	160
76	以交叉跑动和射门方式传球 IV	162
77	以不同的跑动和射门方式传球	164
78	以射门方式传球 I	166
79	以射门方式传球 II	168
80	以射门方式向2个球门传球	170
81	以不同的传球和跑动方式传球 I	172
82	以不同的传球和跑动方式传球 II	174
83	以射门方式传球 III	176
84	以射门方式传球 IV	178

足球训练完全图解： 传球与控球

图书在版编目 (C I P) 数据

足球训练完全图解: 传球与控球 / (美) 托马斯·杜利 (Thomas Dooley), (美) 克里斯蒂安·蒂茨 (Christian Titz) 著; 曾少宁译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-115-42610-9

I. ①足… II. ①托… ②克… ③曾… III. ①足球运动—运动训练—图解 IV. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第118778号

版权声明

Original Title: Soccer – Passing and Ball Control

Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2010

内 容 提 要

本书包含了 84 种针对提高运动员传球和控球技术的不同训练和比赛形式。书中的训练选取了快速高效的传球训练方法, 其中包含了在跑动中反复训练直接传球以及控球部分的内容。每个训练和比赛都以彩色示意图和表格的形式呈现, 帮助使用者更好地理解训练内容, 同时还有利于教练正确地实施这些训练方法。

本书从简单的直线传球形式讲起, 逐步深入到对抗时的传球形式。继而以真实比赛情形为出发点, 阐述侧重于控球的传球形式, 以及接近球门时的正方形和三角阵式传球。本书不仅适用于初学者, 同时也适用于能力较强的运动员。

-
- ◆ 著 [美] 托马斯·杜利 (Thomas Dooley)
克里斯蒂安·蒂茨 (Christian Titz)
译 曾少宁
责任编辑 李璇
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>
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 11.25 2016 年 8 月第 1 版
字数: 279 千字 2016 年 8 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-7158 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

足球训练完全图解： 传球与控球

【美】托马斯·杜利（Thomas Dooley）

克里斯蒂安·蒂茨（Christian Titz） 著

曾少宁 译

人民邮电出版社

北 京

序言	7
前言: 传球/控球说明	8
技能训练标准	10
图例	11
1 简单传球/控球 I	12
2 简单传球/控球 II	14
3 简单传球/控球 III	16
4 简单传球	18
5 准确传球 I	20
6 准确传球 II	22
7 准确传球 III	24
8 准确传球 IV	26
9 传球过对手	28
10 避开障碍传球	30
11 编号传球	32
12 高频率传球	34
13 渐进式组合传球 I	36
14 渐进式组合传球 II	38
15 连环交叉运球	40
16 “中间的小猪”	42
17 传球过对手	44
18 改变位置直接传球 I	46
19 改变位置直接传球 II	48
20 改变位置直接传球 III	50
21 快速运球和传球过人	52
22 短传并快速运球	54
23 通过改变位置来变化传球方式 I	56
24 通过改变位置来变化传球方式 II	58
25 在四个位置执行二过一	60
26 在四个障碍位置执行二过一	62
27 连续二过一 I	64
28 连续二过一 II	66
29 禁区传球 I	68
30 禁区传球 II	70
31 禁区传球 III	72
32 变化禁区比赛	74
33 跑动中按顺序传球	76
34 垂直传球	78
35 在2个方格中传球 I	80
36 在2个方格中传球 II	82
37 在2个方格中传球 III	84
38 在2个方格中传球 IV	86
39 在2个方格中传球 V	88
40 在2个方格中传球 VI	90

目录

41	在2个方格中传球 VII	92
42	根据选项在方格中传球 I	94
43	根据选项在方格中传球 II	96
44	以组合的方式在方格中传球 I	98
45	以组合的方式在方格中传球 II	100
46	以改变位置的方式在3个方格中传球 I	102
47	以改变位置的方式在3个方格中传球 II	104
48	以二过一方式进行三角形传球 I	106
49	以二过一方式进行三角形传球 II	108
50	循环三角形传球	110
51	重叠传球 I	112
52	重叠传球 II	114
53	在菱形中交叉传球 I	116
54	在菱形中交叉传球 II	118
55	在菱形中交叉传球 III	120
56	以各种过人和跑动方式传球 I	122
57	以各种过人和跑动方式传球 II	124
58	带2个球同时面对对手传球	126
59	通过运球和技巧方式传球 I	128
60	通过运球和技巧方式传球 II	130
61	通过控球/运球方式传球 I	132
62	通过控球/运球方式传球 II	134
63	通过运球和跑动方式传球	136
64	跑动中传球 I	138
65	跑动中传球 II	140
66	通过防守传球和跑动方式传球	142
67	传球的三个级别	144
68	传球	146
69	以运球方式传球 I	148
70	以运球方式传球 II	150
71	以运球方式传球 III	152
72	以射门方式传球	154
73	以交叉跑动和射门方式传球 I	156
74	以交叉跑动和射门方式传球 II	158
75	以交叉跑动和射门方式传球 III	160
76	以交叉跑动和射门方式传球 IV	162
77	以不同的跑动和射门方式传球	164
78	以射门方式传球 I	166
79	以射门方式传球 II	168
80	以射门方式向2个球门传球	170
81	以不同的传球和跑动方式传球 I	172
82	以不同的传球和跑动方式传球 II	174
83	以射门方式传球 III	176
84	以射门方式传球 IV	178

当我开始构思这本训练教材时，很快就对这个主题着了迷。在此之前，我从未看过一本关于执教主题的书。最后，我们完成了这本书。本书让人印象深刻的地方在于，书中的各个章节都通过大量的训练和练习阐述了执教的各个方面。我认为，这是一本简单而且独特的书，是一本对足球感兴趣的运动员不可或缺的图书，同时，这些执教理念已经通过大量实践得到了成功的验证。

本书将完整阐述这个执教主题。另外，我们还将提供针对不同年龄层次运动员的执教训练以及面向教练和运动员的大量练习和技巧。就我个人看来，书中的所有内容都是非常重要的。仔细阅读本书时，读者会注意到我们在书中经常使用“他”来指代运动员。采用这种方式是为了让写作流程更简单，同时也代表所有的女性运动员。撰写本书的明显目标是能够面向所有对足球感兴趣的群体，没有性别之分。

在执教过程中，可以通过图解和文字描述来阐述在比赛场地上与训练相关的合作关系。显然，如果没有组织的概念，就不可能实现成功的执教。

希望读者能够用心阅读和体会。



托马斯·杜利

按照所需的时间有规律地学习这些技术和跑动，同时在传球训练和小型附加赛中定期进行重复训练。

对于一名成功的足球运动员来说，准确传球是非常重要的。因此，必须训练传球和控球技术，并随时改正错误。

目前，针对尽可能以较少的触球方式来控球的特定训练非常少。能够正确完成这个技术意味着继续控球和丢球的差异。

传球的几种方式

- 使用内脚背
- 使用正脚背
- 使用外脚背
- 使用脚前掌
- 脚前掌技能的一种变化，就是所谓的让球大量旋转来实现“香蕉球”传球

进行传球时，要记住以下内容。

1. 球员必须站在距离教练几米远的位置。
2. 必须清晰且缓慢地解释技巧。第一步是在球队面前解释。第二步是球队必须能够从后面看到该技术（注意：特别是如果孩子们从这个角度进行理解，那么他们可以更好地掌握该技术）。
3. 开始时缓慢进行，同时要使用双脚练习。
4. 可以把这个技术作为“纯训练”进行学习，这样运动员就可以学会所要求的技术和动作。

良好的执教方式

- 总是要求准确性和步法（速度慢并不保证在比赛中获得成功）。
- 解释训练内容，但不要导致信息过多（缺少关注点会导致额外的错误）。要保证在正确性和训练提速这两者之间找到恰当的平衡点。
- 运动员必须学会（在比赛中）观察，接着实践他们所观察到的方法。
- 不断地改正错误，确保错误的动作不会成为无意识的行为。
- 总是向运动员进行清晰且传神的讲解。
- 能力较强的球队可以处理与比赛相关的模拟压力情形（在比赛过程中大声讲话、提出批评等）。
- 始终要求队员集中全部精力。
- 教练的行为（身体语言、语音语调、惩罚方式）是训练质量的关键因素。

记住两个基本方面

1. 运动员的手臂在做什么？
2. 运动员的腿部和身体姿势是怎样的？

传球时所实施的技术和姿势

- 支撑腿必须在距离球30~40厘米的位置。
- 使用脚内侧传球时，脚尖必须朝上，脚踝在绷紧的同时保持往外张开90度。稍微抬起主动腿，用脚的中间位置击球。身体在球上方倾斜，但不能弓背。

- 上身将球上方稍微倾斜。
- 脚必须向下摆动。
- 手臂的姿势如下：从右边传球时，左臂必须朝右髋方向摆动；从左边传球时，右臂必须朝左髋方向摆动。
- 伸展传长球：脚尖朝下，脚踝绷紧。
- 使用脚外侧踢球：可以稍微往后倾。使用脚趾外侧和脚外侧踢球时，可以踢旋转球。
- 使用脚内侧踢球：使用脚内侧并伸直腿部踢球。站立腿在球的旁边，同时运动员的上半身向侧面倾斜。脚尖朝下，类似于捅球射门。
- 旋转传球：使用内侧脚尖踢球，这样球会发生旋转。身体倾向一侧。
- 等待接球的运动员接近传球的运动员并在跑向球的过程中接住球。他必须以一次性触球的方式接住球或者直接传球。
- 必须将球传到等待接球的运动员的跑动路径上。
- 传球员瞄准好目标时就是接球运动员接住球的关键时刻。
- 必须在正确的一侧传球经过对手。运动员要想从对手的左侧传球过人时，他必须使用左脚内侧让球以曲线方式绕过对手。如果他使用右脚内侧从左边传球，那么球就很容易被拦截或者被迫传到侧边而不是场地深处。
- 因为运动员一定要掌握精湛的技术，所以需要根据运动员的水平时刻调整传球步法（儿童和初学者开始这样的训练时可以慢一些）。

接球和控球的技术和姿势

- 不可以用多于一次触球的方式接球和控球。
- 可以使用左脚或右脚、脚内侧或脚外侧接球。
- 在球触地时，运动员必须控球。如果控球恰当，那么球就不会反弹，而且运动员可以直接控球。
- 为了避免球弹开并确保接球和控球动作快速流畅，运动员必须在适当的时机采用恰当的技术来控球。
- 以接球和用右脚内侧控球为例，这些都是运动员必须在球触地时使用脚内侧控球的动作。因此，腿要从右侧摆动到左侧并摆动到球的方向。脚向下向球的方向移动并停球，防止球弹开（类似于射门时幅度较小的摆动动作）。身体的整个重量现在都放在左支撑腿上；上半身转向髋部的右边（右肩向后摆）。眼睛盯着球，身体也向着球倾斜。
- 使用脚外侧接球和控球时，脚部转动的角度较大。小腿在膝盖处向内弯曲，这样脚部可以从上向下向右侧和球的方向移动。用脚的整个外侧击球。

可供选择的方式：

- 练习从支撑腿后面朝左脚方向接球和控球。这个接球技术涉及到一个瞬间将方向转到侧边的接球方式。可以使用脚内侧执行这个技术。这个技术可以以一次性触球的方式流畅地完成。脚的方向转到接近球的方向。在接触到球之前，脚往后退（速度比球的速度稍微慢一些），这样就可以同时慢慢地接球和使用脚内侧控球。

技能训练标准

以下是教练和运动员在指导技能训练时必须注意的一系列标准。顺序没有相关性，这

只是一个列表。

1. 较多的重复次数。
2. 正确实施。
3. 由难到易。
4. 规律性。
5. 运动员在宽松的氛围下训练。
6. 引入到对抗性训练。
7. 构建小团队。
8. 完美的演示。
9. 个性化（能力强和能力弱的运动员一起训练）。
10. 纠错，注意细节。
11. 足够的器材（例如球等）。
12. 准确性优于速度。
13. 提高速度（从慢到快）。
14. 特定姿势。
15. 变化。
16. 双脚同时练习。
17. 展示替代方法。
18. 根据年龄和培养情况进行适当的训练。
19. 在可能的情况下，每个训练课程都包含这些内容。
20. 必须分开训练战术和技术。
21. 观察训练情形（天气、场地等），同时相应地调整训练。
22. 有趣。
23. “连锁”或者“整-分-整方法”（首先是传球训练，接着是传球组合）
24. 赞扬和纠错。
25. 一旦运动员一次承受住了时间、空间、对手和同伴的施压，这名运动员能成为精英。
26. 重复练习100~150次。

	传球		小锥体		比赛场地
	跑动		锥体		定位球
	运球		障碍		球门
	射门		迷你障碍		体操箱子
	交叉		铁环		长凳
	球		旗杆		垫子
	外场运动员		杆		
	守门员		梯子		
	教练		健身实心球		

训练目的

- 球技（触球）

训练重点

- 传球
- 停球

训练方面

技能方面：	一脚传球、脚背内侧传球、脚内侧传球、正脚背、脚外侧
年龄层次：	6~14岁
难度级别：	初级
训练类型：	配对训练
训练架构：	热身、循序渐进
目标：	提高个体技能
参训运动员总数：	两名或者两名以上运动员
参加的运动员：	整支球队
训练场所：	任意
空间意识：	限定的比赛场地
时长：	10~20分钟
生理机能：	足球特定耐力

组织方式：

如图所示，设置锥桶球门。运动员站在锥桶中间的位置。

过程：

运动员使用右（左）脚背将球传给站在他们对面的搭档。接着搭档使用右（左）脚背控球并将球回传。

可供选择的方式：

- 运动员使用右（左）脚背传球。他的搭档使用右（左）脚背停球、脚内侧回传球，接着向后绕锥桶跑动。
- 一只脚控球，另一只脚传球。（诀窍：必须以一次触球的方式控球，这样球就会停在右（左）脚的位置，接下来就可以在下次触球时立刻传球。）
- 运动员之间间距2~3米。一脚触球传球。可以使用内脚背和外脚背传球。
- 通过“正脚背”、传中技术和外脚背改变传球方式。

诀窍：

- 在控球时，支撑腿往往离球较远，因此，运动员的身体总是会向后倾斜。支撑腿必须在球一侧30~40厘米的位置。
- 在传球时，运动员的脚必须稍微抬起并对着球向下摆动。
- 很多运动员使用他们的正脚背或者外脚背控球。一开始稍微弯曲脚背控球会更简单一些。