

排球技术与战术 教练指导手册

[美] 塞西尔·雷诺 (Cecile Reynaud) 著

美国运动教育计划 (American Sport Education Program, ASEP) 著

朱禹丞 译

排球进攻技术和防守技术系统讲解

7种发球技术、8种传球技术、4种扣球技术以及9种救球技术 **关键因素重点呈现，常见错误及纠正方法表格呈现**

排球进攻战术和防守战术深度剖析

6种进攻战术、10种防守战术 **培养球员对赛场形势的预判能力，提升球员实战的制胜能力**

6个关键步骤制订教学训练计划

找出球员所需的技术、了解自己的球员、分析自己的情况、确定优先顺序、选择教学方法、创建训练计划

赛季计划和训练计划范例展示

涵盖训练日期、训练时长、训练目标、训练设备、训练内容、训练说明以及教学关键点的完整训练方案

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

排球技术与战术 教练指导手册

[美] 塞西尔·雷诺 (Cecile Reynaud) 著
美国运动教育计划 (American Sport Education Program, ASEP) 著
朱禹丞 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

排球技术与战术教练指导手册 / (美) 塞西尔·雷诺
(Cecile Reynaud), 美国运动教育计划著; 朱禹丞译
— 北京: 人民邮电出版社, 2016.8
ISBN 978-7-115-42757-1

I. ①排… II. ①塞… ②美… ③朱… III. ①排球运
动—运动技术—手册 IV. ①G842.19-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第144244号

版权声明

Copyright © 2011 by Human Kinetics, Inc.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径(包括静电复印、影印和录制)以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考, 不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前, 均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内容提要

本书由美国排球教练协会前主席联合美国运动教育计划机构共同编写, 是一本为职业排球教练、大专院校排球队教练撰写的专业的教学训练指导手册。全书图文并茂, 通过教学与评估、教授技术技能、教授战术技能、制订教学计划、比赛教学几个方面, 帮助教练员有的放矢地指导球员日常和赛时的训练, 为教练员提供全面系统的教学指导方案。

◆ 著 [美] 塞西尔·雷诺 (Cecile Reynaud)
美国运动教育计划
(American Sport Education Program, ASEP)

译 朱禹丞
责任编辑 寇佳音
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>
三河市海波印务有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 15.75 2016年8月第1版
字数: 317千字 2016年8月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-6187号

定价: 88.00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

前言

如果你是一位经验丰富的排球教练，一定经历过这样的挫折，那就是你的球员在训练中表现良好，在比赛中却发挥不佳。在你自己玩的时候，也可能看到同样的事情。在训练中，你的队友、甚至你自己都能很好地接球，然后穿过拦网人员，把球扣到对方场地上。你可以有效地运用这些技能，但无法将它们转化到实际比赛中。尽管本书不会为你提供一个神奇的方法来快速解决球员的问题，但是可以帮助你了解如何让球员为比赛做好准备。无论你是经验丰富的教练还是新手教练，本书都将帮助你让球员的能力更上一个台阶，为你提供所需的工具来指导他们打排球。

每位排球教练都知道技术技能的重要性。精准的发球、各种到位的传球、能扣各个位置传出的球、把球救起、让对手疲于扣球却很难让球落地，这些能力极大地影响着比赛的结果。本书讨论了初、中级技能，这些技能对球员的成功非常重要，包括进攻和防守技能。你将学习如何检测和纠正你的球员在运用这些技能时所犯的错误，然后帮助他们将训练中学到的技巧和能力转化到实际的比赛中。

除了技术技能，本书还侧重战术技能，包括进攻战术技能，例如不同速度的扣球以及在网前的不同位置传球。球员将具备一定的识别能力，知道根据对方的防守来判断哪些进攻方式和进攻位置最适合他们。本书讨论了战术金三角，这种方法可让球员学会阅读站位，获取他们所需的信息来制定战术策略，以及应用这种战术意识去解决问题。为了推动人们采用这种方法，本书涵盖了重要的信息，帮助球员在观察比赛时做出适当的调整，包括发现比赛规律、制定比赛策略以及找出对手的优缺点。

除了提供严格的技术和战术训练帮助球员准备比赛，本书还介绍了如何提高球员的比赛表现，将类似比赛的情况纳入日常训练中。我们会介绍许多传统的训练，这些训练可以有效地向你展示如何磨合、明确目标和加强训练并模拟小型比赛，从而帮助球员把技术、战术能力转化到比赛当中。例如，你可以修改乏味的发球训练，使之融入一个令人兴奋的、充满竞技性的计分比赛里，然后可以统计出完美垫球的数量以及球队可以扣中多少从场地中快速传出的球。

本书还包括几个级别的计划——赛季计划、训练计划和比赛计划。我们提供一组八个部分的训练计划，这个计划是基于比赛的方法，涵盖了训练步骤的时间段、训练的目标、所需的器材、热身活动、所学技能的训练、新技能的教学和训练、放松以及评估。

当然，你在比赛中的表现最终是训练的结果。本书告诉你如何准备比赛，早在第一场比赛之前，你就应该围绕训练和比赛设立一个常规流程，处理一系列的问题，包括与球员及其家长进行交流、侦察你的对手以及激励你的球员。

目 录

前言 iv

第 1 部分	教学与评估	1
第 1 章	教授运动技能	3
第 2 章	评估技术和战术能力	9
第 2 部分	教授技术技能	21
第 3 章	进攻技术技能	23
第 4 章	防守技术技能	107
第 3 部分	教授战术技能	139
第 5 章	进攻战术技能	141
第 6 章	防守战术技能	161
第 4 部分	制订教学计划	195
第 7 章	赛季计划	197
第 8 章	训练计划	209
第 5 部分	比赛教学	231
第 9 章	为比赛做好准备	233
第 10 章	赛前、赛中和赛后	239
	关于作者	243

教学与评估

一个好教练可不仅仅是了解排球运动，你必须超越这项运动，找到一个方法来帮助你的球员成为更好的球员。为了提高球员的表现，你必须知道如何教授和评估他们。

在第 1 章中，我们会重温运动技能教学的基础。我们首先概述排球运动，讨论成为一个高效教练的重要性。接下来，我们定义了一些重要的技能，讨论了传统式和比赛式指导方法，帮助你更好地理解技术和战术能力。

在第 2 章中，我们提到对技术和战术能力进行评估，指出如何进行排球教学。我们讨论了球员评估的重要性，审核你需要评估的核心技能以及怎样操作才是最好的。本章强调了对季前赛、季中赛和季后赛评估的重要性，并提供了工具来评估你的球员。

通过学习如何教授和评估你的球员，你就能将准备工作做得更好，帮助球员提高他们的水平。

教授运动技能

排球运动是大多数人都玩过的一个运动项目，人们可能在自家的后院、在沙滩上、在与家人和朋友野餐时玩过，或者与一个有组织的团队打过比赛。排球运动的目标很简单——使球在你方场地不要落地，通过三次触球击球过网并使球落在对方球队的场地上，能成功做到这一点的球队就得一分。一局结束时，得分最高的球队赢得这一局，赢局最多的球队赢得比赛。这项运动最初叫mintonette（小网子之意），是1895年威廉·G. 摩根（William G. Morgan）在马萨诸塞州发明的。他的初衷是为基督教青年会（YMCA）的商人发明一种没有篮球那么激烈的运动。

但现今排球运动已经发展成为一项激烈的运动，并且是现在最流行的团体运动之一。全世界数以百万计的不同水平的人们都在打排球。球网两边各有六名球员，在一个只有900平方英尺（81平方米）的小场地内移动，努力阻止对手把球击到自己的场地上，这一切都要求球员具备良好的体力和脑力。排球绝对是一项团体运动——在运动过程中，大家必须尽可能快地通过观察、反应和移动来协调所有人的动作。而且为了使运动更复杂，从发球开始，球员必须使球保持在空中，不能落地。球员在空中触球时，包括进攻或拦网的时候，他们会运用到很多技能。球员在触球前几乎没有时间停下来思考，他们在控球过程中也不能持球移动，这让这项运动非常独特。

在进攻端，球员接到对方球队的发球后，他们把球垫给二传。二传把球传给其中一个进攻球员，进攻球员跳到空中隔网把球扣到对方场地。在防守端，拦网时球员们必须站好自己的位置，这样球碰到他们的手后可被拦回到对方的场地，或者球穿过他们的拦网手，落在自己的场地上被自己的后排球员救起。如果球员们在每项技能方面都掌握了适当的技术，这将提高他们赢球的能力。随着球员在运动中慢慢积攒经验，他们就会开始在球场上找到合适的位置，比如二传、自由人、主攻、副攻和接应。从战术上讲，排球可以比作橄榄球，球网像是争球线。三名前排球员试图击球穿过在网边的三名防守球员，即拦网者，而战术的成功运用会让比赛激动人心，观者赏心悦目，玩者乐在其中。

有效教学

无论你是否打排球，有效的培训都需要你用不同的方式来学习这项运动。伟大的排球运动员不必成为好的教练，而伟大的教练可能不会成为明星球员。尽管这可能有助于你以较高的水平来打排球，也有助于你使用复杂的战术和战略来积累经验，但教导和训练一支队伍对你的能力会提出完全不一样的挑战。你必须掌握从打球到教球的转变，这一步通常会走得比大家所认为的更难。运动员对每种技能的感觉——他的移动感以及成功执行战术的意识会逐渐增加。作为老师，你必须寻找方法来帮助运动员获得这种打球的意识或感觉。你必须明白，不同的运动员通常以不同的方式来感知和学习相同的技能。

此外，作为一名卓有成效的老师，你要为球员和球队的表现承担责任，但不要将球员的表现不佳个人化，也不要将之全都归到自己身上。如果你躲在球员打不好球的借口之后，就永远不能主动地发现哪种教学策略能推动球队进步。但是如果你相信以下信条——“团队将反映教练告诉球员的一切，或是反映教练允许他们所做的一切”——你就会明白，每个球员都可以提高。即使一个球员的技术水平属于平均水准，你也可以：

- 鼓励他拥有激情去努力对待每一次触球；
- 为球员安排训练机会，直到他能够持续地掌握技能；
- 激励球员去帮助整个团队，使之激发出大于各个部分总和的潜力。

如果你不断地寻找新的方法来教授同样的技能，最终会找到一个有意义的节奏、突破口或概念去触发球员有所反应，从而让他终于开始在他之前努力的领域有所提升。作为一个教练，你有责任找到一种方法来教导、推动和激励每个球员去提高技术。这种理念本身（也就是你愿意为每位球员的表现负责）会产生一种创造性的、激动人心的和非常有效的教学课程，这种教学反过来会促使个人技术的提高，从而最终让团队有更好的表现。

技术和战术能力

教练有责任耐心系统地向球员解释和训练他们，教给他们基本技能去完成比赛。这些技能被称为技术能力，它们为每个球员提供基本的原则指导，帮助他们达到打球的身体要求。随着每天的练习，你也必须在球场上创造一种比赛氛围，使球员在这种氛围下使用他们的技能，迫使他们做出反应，积累各种技术运用和战术选择。这些技能，我们称之为战术能力，它是平时训练和真正比赛之间的桥梁。虽然正确执行所需的技术能力是胜利的必需条件，但球员做出正确决定的能力，即战术能力，在真正的比赛当中是一切的关键。

当然，其他类型的技能，例如纯身体能力、心理技能、沟通能力和性格特征，都有助于运动能力（雷内·马丁斯[Rainer Martens]，《成功的教练》，第三版，美国伊利诺伊大学香槟分校：Human Kinetics，2004年，186～188页）。尽管所有这些技能都很重要，然而，针对排球技术和战术能力的有效教学仍然为成功的排球训练奠定了基础。

本书侧重于如何基本地平衡排球的技术和战术能力。我们的目标是提供一个资源，当你在努力教授你的球员这项激动人心的运动时，本书将帮助你提高你对排球的理解并改善你的教学方法。

技术能力

技术能力被定义为“移动身体完成动作的具体过程”（马丁斯，《成功的教练》，169页）。对于排球技术能力的正确执行，显然是其成功的关键。大多数教练，甚至那些有一点经验的教练，都知道排球的基本技术包括：发球、一传、二传、扣球、拦网和扑救。但教导球员执行这些技能的能力需要长时间的沉淀，教练员需要慢慢地积累知识和经验。

本书的目的是加快你教学能力的提升，提高你的以下能力：

- 清晰地把每个技能的基本内容传达给球员；
- 创设训练和教学情境去演练实战所需的技能；
- 检测和纠正球员在运用技能时的错误；
- 帮助球员把平时训练的能力转化到比赛中。

高效的教练有能力把他们对技能的知识 and 理解转化为帮助他们的球员提高技能。本书概述了一份计划书，帮助你成为拥有这种能力的排球大师，教你如何整合排球基本的技术技能，帮助你把成功所需的资源提供给你的球员。

战术能力

技术能力的掌握对于打排球是很重要的，但是球员也必须学习打排球的战术。战术能力被定义为“球员在比赛中胜过对方球队或球员的决定和行动”（马丁斯，《成功的教练》，170页）。基本的排球学习材料可能会专注于技术能力，可能忽视了战术方面的能力。从实际的角度，教练甚至会省略战术考虑，因为他们非常注重教授技术能力。对排球运动员而言，如果想要全面发展得更好，他们需要同时学习技术和战术。你可以学到战术技能的一种方法是，通过专注于三个关键方面，即“战术金三角”：^{*}

- 阅读比赛或站位；
- 获取所需的知识并做出相应的战术决定；
- 在正确的时间使用正确的决策技巧去解决问题。

本书提供了你所需的知识来教球员如何使用“战术金三角”。第3部分提供了重要的内容，帮助球员做出适当反应。当他们打球的时候，他们能够理解其重要规则和比赛策略，发现对手的优势和劣势及其对比赛的影响。那些内容还包括如何教运动员获取和使用这些知识。第3部分还将帮助你教导球员如何在既定的情况下做出适当的选择，帮助你教导球员如何在突发情况下自己做出正确的决断。

也许一个教练最大的挫折就是目睹球员在比赛中犯错误，但其他他犯错误的这项技术在平时训练中做得很好。例如，一个攻手在平时训练中可以成功地把球扣到对方场地上，但是在比赛的情况下，当给他的球传得不够到位或他前面的两个拦网手比较强大，他就不能够穿过拦网手扣球得分。从训练的技术转移到实战是不容易的，但是你可以少走弯路，把球员放在类似比赛的情况下去训练战术技能。只有在训练中反复演练战术意识后，球员才能在比赛时准备好去执行这些意识（同时保证他们执行相关的技术能力）。

传统式与比赛式的指导方法

如前所述，从训练水平转移到实战是很困难的。良好的技术支持和战术训练能帮助球员做好准备迎接实战。但是你可以超越这一水平，将类似比赛的情境纳入日常训练，进一步提高球员训练水平转移到实战水平的可能性。要了解如何做到这一点，你必须知道两种指导方法——传统式方法和比赛式方法。

^{*} 经许可改编自：R. 马丁斯，2004年，《成功的教练》，第三版（美国伊利诺伊大学香槟分校：Human Kinetics），215页。

本书第4部分提供的例子就是关于教学的传统式方法和比赛式方法。虽然每种方式都有其特定的优势，但本书里的理念支持的是比赛式方法。比赛式方法为运动员提供了一个竞争环境，这种环境有清晰的目标，专注于特定的个体和特定的理念。比赛式方法创建了一个高效的富有意义的学习环境，使球员被训练架构和自我提升所推动。最后，比赛式方法可以帮助球员准备好去对抗，因为他们已经经历过模拟的比赛，那些战术情况他们看到过了。

传统式方法

虽然针对比赛的训练方法有许多优点，但传统的训练方法也是有价值的。传统式方法通常以热身开始，紧随其后的是个人练习和团队练习，然后是激烈的对抗练习（或并列争球的练习）。传统的教学方法对于提高排球的技术能力是很有帮助的。但是除非你磨合、明确和加强虚拟比赛情境的训练，不然球员可能很难把训练学到的技术转移到实际混战中，或者更糟的是，他们无法有效地在比赛中执行战术意识。

比赛式方法

比赛式方法强调利用比赛和小型比赛来帮助教练，为他们的球员提供一个尽可能接近真正比赛的环境（阿兰·G·劳德，《比赛式练习》，美国伊利诺伊大学香槟分校：Human Kinetics，2001年）。但此方法需要的不仅仅是让球员们站在球场上，也不是抛出一个球让他们玩。当你使用比赛式方法的时候，应该包含以下三个组成部分。

1. 磨合
2. 明确目标
3. 加强训练

磨合式训练让你所创设的比赛情境有利于学习特定概念的技能。通过调整规则、环境（场地）、比赛目标和球员的数量，你可以更好地磨合队员的训练（劳德，《比赛式练习》56页）。通常在混战的情况下，更强的球员往往占据主导地位，而实力较弱的球员很难通过混战扮演一个强大的、积极的角色。你的目标应该是增加每位球员的触球机会，所以如果你通过缩小区域或减少球员数量来磨合他们的训练，每一个球员将有机会获得更多触球以及学习和练习在球场上特定位置的技能。

你还需要帮助球员明确排球的特定目标。如果球员知道他们为什么要打球以及他们训练的策略如何满足更大的愿景，那么他们就更容易学习，或者说至少对学习保持开放的态度。所以你需要为球员提供明确的关于技能、训练和比赛的目标，给他们一个简单的解释，告诉他们这些目标将如何帮助他们在训练和比赛中成为更好的排球运动员。

最后，你必须在训练中发挥积极作用，加强整个球队的训练，在合适的时机暂停对抗来指导他们，或把单个球员叫到一边，指导他们在那样的情况下如何提高他们的反应或技术能力。

关于排球战术能力教学的比赛式方法，有一个例子叫作小场地三人一组的游戏。设立一个场地，放一个额外的标志杆在网中间，画一条线在那个场地的地板中间（在网两边纵向都如此）。场地的一侧有三名球员，其中两个负责接球，在网前的第三个球员准备传球。另外有三个球员在网的另一边，其中一个球员从线后面发球。由于场地比较小，发球者需要击球更准确。对方接到发球后将其传给网附近的二传。二传将球传给己方的两个攻手之一，或者也可以把球直接扣过网得分。接球一方覆盖的区域很小，所以他们应该更容易成功得分。

防守一方只需在一半的场地上拦网和防守，这样他们就可以减少对二传和攻手的关注。他们将学习如何在拦网者附近自己来读懂击球者的移动和位置，这样他们就能够把排球防住。他们必须在一个较小的场地内控球，所以需要更准确地把球垫给二传。这种小场地、少球员可让球员在发球和扣球时更准确，并且由于覆盖面变小从而减少他们对防守的关注。较小的场地和更少的球员也意味着每个球员在相同时间内会进行更多的触球。一旦球员回到标准尺寸的场地上，他们就会看到自己的技能有所提升。

训练排球队员是一个极具挑战性，但很有意义的工作。排球教练不仅负责培养优秀的球员，而且负责发展球场上下的年轻男女球员。本书的重点是关于排球教学中必不可少的基本概念和策略，教导球员技术和战术技能，并且使用传统式和比赛式方法来进行。本书提供的有效教学基础将帮助你掌握可帮助球员改进和完善一系列技巧和能力的艺术，以及它们的不同应用手段，这些手段让排球比赛变得节奏飞快、内容复杂、令人无比兴奋。

评估技术和战术能力

排球最终而言还是一项团队运动。球员需要掌握许多技能，并且知道如何在不同的战术情况下运用这些技能。你需要重点发展和完善排球技能的团队实践和个人训练。同时，教练还必须注重客观地分析和评估这些个人技能，使用这些信息来设立团队的季度和比赛计划。只有当教练掌握了必要的信息，他才能做出合理的决定，包括决定首发阵容、球员特定位置的专项训练以及发展进攻和防守战术等。

在建立一个团队时，教练应该使用具体和准确的评估工具来评估构成整个团队的各个部分的发展情况。你必须记住基本的身体技能，它们有助于排球技术和战术能力的运用。此外，大量的非身体技能，如心智能力、沟通能力和性格训练会提高运动成绩并影响球员的发展，因此也应该考虑这些因素（雷内·马丁斯，《成功的教练》，第三版，美国伊利诺伊大学香槟分校：Human Kinetics，2004年）。但即使所有这些技能很重要，我们此处的重点也是对排球技术和战术能力进行评估。请参考《成功的教练》第三版，可以更多地了解如何判断其他那些更无形的技能。

在本章中，我们会检查评估准则，探索应该评估的特定技能和完成此评估的工具。本章中描述的评估可帮助你更客观地评估你的球员，而这是你应该不断追求的目标。

评估指南

无论衡量的技能和使用的评估工具是什么，都应该遵守基本的准则来管理测试和评估过程。包括以下：

- 理解评估的目的；
- 鼓励不断进行改进；
- 提供客观的测试；
- 有效地提供反馈；
- 是可信的。

理解评估的目的

首先，球员需要知道并理解测试的目的和它与排球运动的关系。如果正在评估技术能力，其关联性应该很容易理解。但是如果正在评估身体技能或心智能力、沟通能力和性格能力，就必须解释技能和运动之间的关系所带来的益处。这样做是告诉球员主人翁意识对其发展的重要性。

鼓励不断进行改进

教练必须激励球员不断提高自己。了解技能和排球的关系会对其有所帮助，但有时实践和训练似乎离比赛还有很长一段路要走。对于身体技能，提高测试过程中的状态可以帮助激发球员。如果可以创设一个类似比赛的氛围，有许多球员看着你进行测试，同时如果用一种更加强调个体的方式来测试，那么球员将会有更多的能量和热情来参与竞赛。记录最佳表现的目标墙和数据墙也可以用来激励球员。这些最佳记录可以有好几类，如前5名或前10名的表现；从而给更多的球员一个客观的机会去竞争。建议把球队人员根据位置分开。

最好的动力就是人们都会追求个人最佳的表现，包括身体技能测试方面或提高得分方面，可以同最近一次的评估相比，主要体现在技术、战术、沟通和心智能力的衡量。一名球员用自己今天的表现与昨天的表现进行对比，他总是可以收获成功并取得进步，并且他不需要与队友的成就相比。一名球员看到自己的进步后，他会有动力继续练习和训练。这个理念比较关注个体，但和团队概念也不冲突。相反，你可以通过简单地提醒团队来促进团队发展，如果每个球员每天都能有更好的表现，那么整个团队每天也都会变得更好。

提供客观的测试

所有测试和评估必须公正、正式并一致。球员很容易发现测试过程中存在的缺陷，然后对结果失去信心。球员完美地执行测试方案时，他的能力就应该被信任。教练必须系统和准确地以同样的方式对待每一名球员，所以测试必须公正，这样结果才有意义。

你必须有好的测试形式并注意测试的细节。评估工具也是如此，这些工具不需要被定量地衡量。排球教练如果想评估技术能力，就必须使用相同的工具，让所有球员处在公平的位置来一致进行评估，这样球员才会信任所形成的结论。

有效地提供反馈

教练必须专业地传达对球员测试及其表现的反馈，而且尽可能个性化。没有球员想失败，当他们的表现不如他们的期望或教练的期望值时，他们的自觉性就会延伸。同时，每个球员都有他需要提高的领域，你必须与那些有需要的球员沟通，特别是如果他没有看到或知道他需要改进。与球员私下进行定期会谈对于交流这些信息是至关重要的。真实的结果、每个球员的排名对比图表、先前测试结果的历史记录、甚至球员表现的视频分析，都可以在不同层面针对这些去交流，包括需要积极改进和提高的领域。同每个球员聊聊结果和目标，为每个球员如何达到目标制订计划。如果你面对大量的球员，可以在某些场合通过微妙的方式来进行这些个人会谈——请求球员训练或运动后留下几分钟，提前去训练来创造机会单独跟一个球员交谈，或在固定的时间传唤一个球员进办公室交谈。这些一对一的会谈是目前最好的与球员交流的方法，可以很好地告诉他们需要改进的领域。

是可信的

最后，你必须针对球员评估过程使用适当的原则。你必须是一个在这项运动技、战术能力知识方面的专家，这样就可以准确持续地分析和评估球员的表现。你必须了解身体技能的价值和重要性，使之转化应用到比赛当中。你必须表现出杰出的沟通能力，使你的教学是高效的。同时在与同事和教练同行的关系上必须表现出相同的技能处理，尤其是当你负责监督球员时，这样就可以同球员在沟通方面建立信任。

评估技能

显然，球员必须知道运动所要求的技术能力，他们必须知道比赛时在战术情况下如何运用这些技能。但是必须记住，基本的身体技能有助于战术能力的运用，所以它