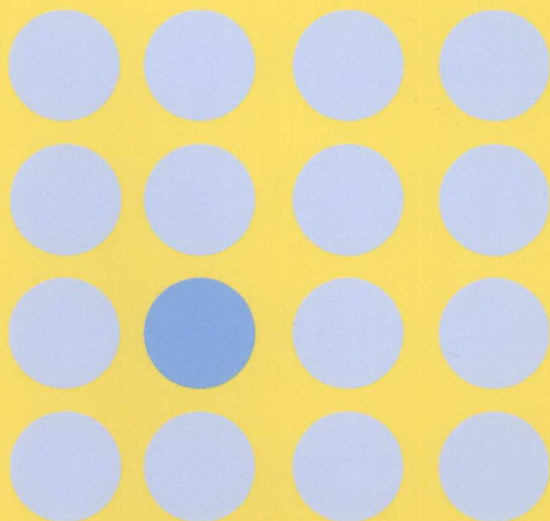


中国体育博士文丛

青少年足球 训练理念与实践

张庆春 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

青少年足球训练理念与实践

张庆春 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 刘文娟
审稿编辑 李 飞
责任校对 文 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年足球训练理念与实践/张庆春著. - 北京: 北京
体育大学出版社, 2008. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 891 - 3

I. 古… II. 张… III. 青少年 - 足球运动 - 运动训
练 - 研究 IV. G843. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177247 号

青少年足球训练理念与实践 张庆春 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsups.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 14

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2400 册

定 价 38.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



张庆春，男，籍贯天津宝坻，1963年3月生于天津。博士、教授。自幼喜好运动，1986年毕业于北京体育学院（现北京体育大学），随即以优异成绩考入国家体委科研所攻读硕士学位，师从王汝英老先生。其间，田麦久先生、卢元镇先生以及作为导师助理的谢亚龙先生在学习方面给了极大的帮助。1989年毕业后回河北体育学院任教，从事教学、科研、科研管理等工作。因生性木讷，多年来虽作了一些课题研究，并发表了数十篇研究论文，但自感无所成就，遂于不惑之年重回母校北京体育大学攻读博士学位，师从刘丹先生，2006年获教育学博士学位。作为足球人，常为中国足球的委靡烦心，遂花费几年时间，为自己赶制了这件薄衫，算是预祝中国足球振兴的礼服。

序

足球是世界第一大运动，也是深受国人喜爱的体育项目。我国在足球项目上投入了大量的人力物力，进行了几十年的努力，而从目前的结果看，一直处于弱势状态，与国际足球先进水平相比，落差巨大，全面落后。反思中国青少年足球培养的里程，中国青少年足球的培养笼罩在“唯成绩论”的阴影下，“急”病缠身，急功近利的思想一直影响着我们，不按青少年身心发展规律办事，违反运动规律的训练常在我们的身边发生，而且严重地制约了中国足球的发展与整体水平的提高。张庆春的博士论文《青少年足球训练理念实证研究》从战略性训练理念和操作性训练理念两个层面对中、外青少年球员训练理念的内涵及其实践特征进行了比较研究，探讨了制约中国足球水平提高的根本症结及其影响因素，开辟了一条训练学理论研究的新路径。

北京体育大学四年本科、三年硕士基础知识的积累和基础研究能力的严格训练，河北体育学院近 20 年的职业锻炼，三年多亚足联/中国足协高级足球教练员培训班外籍教练助教兼翻译的亲身实践，三年博士生活的磨砺，打造了张庆春集学者的严谨敏锐、教师的宽厚豁达、管理者的睿智亲和以及学生的勤奋活泼于一身的人格特征。这些特点淋漓尽致的反映在其博士论文的设计过程和写作过程，淋漓尽致的反映在中国足球教练员的培训过程。

足球运动的项目特点和社会属性决定了它在社会、政治、

经济、文化等领域所具有的特殊角色与魅力，也成为一个国家发展的重要标志和新的经济增长点，欧洲的五大足球联赛便是一个鲜活的示范。职业足球既是一项最简单的运动，又是一项对从业者的整体素质要求最高的运动。师傅带徒弟式的人才培养模式，不论什么管理体制，也不论有多么厚实的经济支持，都难以改变中国足球的水平现状。

训练理念决定着教练员对训练实践本质规律的认识与判断，决定着教练员的训练行为，决定着教练员对训练内容、方法、手段的选择与运用，决定着训练的效果。要提高中国足球水平，就要从青少年抓起，而最首要的，就是要让青少年在第一次接触足球训练时接受的就是先进的训练理念的指导。张庆春的博士论文恰在这方面进行了艰苦的努力与探索，为中国足球后备人才的培养抛砖引玉。相信随着足球业内人士对这一问题的关注与研究，必将产生足球训练理念的变革和足球后备人才培养质量的提高。到那时，中国足球真正能够冲出亚洲、走向世界也将指日可待。



国家体育总局科研所研究员
北京体育大学教授、博士生导师
上海体育学院教授、博士生导师

2007 年 8 月

目 录

1 问题的提出	(1)
1.1 选题依据	(1)
1.2 国内外文献研究综述	(4)
1.2.1 国内文献研究综述	(4)
1.2.2 国外文献研究综述	(6)
2 研究对象与方法	(10)
2.1 研究对象	(10)
2.2 研究方法	(11)
2.2.1 文献资料法	(11)
2.2.2 专家访谈法	(11)
2.2.3 问卷调查法	(12)
2.2.4 个案分析法	(13)
2.2.5 数理统计法	(14)
2.2.6 训练与比赛观察法	(14)
3 结果与分析	(15)
3.1 本研究相关概念的探讨	(15)
3.1.1 训练理念	(15)
3.1.2 训练理论	(19)
3.2 现代足球的竞技特点及发展趋势	(20)
3.2.1 足球比赛制胜规律探讨	(20)
3.2.2 现代足球比赛的发展趋势分析	(37)
3.2.3 现代足球比赛的基本特征	(39)
3.2.4 现代足球比赛球队获胜的趋势分析	(41)

3.3	青少年足球战略性训练理念分析	(45)
3.3.2	国外青少年足球战略性训练理念分析	(46)
3.3.3	中国青少年足球战略性训练理念分析	(56)
3.3.4	青少年足球训练理念内涵及其评价	(70)
3.4	青少年足球操作性训练理念分析	(71)
3.4.1	操作性训练理念的内涵和意义	(71)
3.4.2	国外青少年足球操作性训练理念分析	(72)
3.4.3	中国青少年足球操作性训练理念分析	(81)
4	青少年足球实践训练探讨	(105)
4.1	培养兴趣,树立以球员为中心的训练理念	(106)
4.1.1	满足球员追求乐趣的需要	(106)
4.1.2	按照少年儿童的自主意志安排训练	(106)
4.1.3	青少年球员的训练要摆脱成人的足球模式	(107)
4.2	树立球员第一、球队第二的训练理念	(107)
4.3	树立为青少年长远发展精心规划的理念	(108)
4.3.1	足球作为集体项目的要求	(109)
4.3.2	发展与变化的足球要求	(109)
4.4	树立依据青少年的年龄特点安排训练内容的理念	(110)
4.4.1	确立个人训练目标	(111)
4.4.2	短期目标与青少年球员的发展阶段相适应	(111)
4.5	树立及时反馈的训练理念	(111)
4.6	树立正确归因的训练理念	(113)
4.6.1	归因的意义	(113)
4.6.2	运用归因理论的原则	(114)
4.7	树立强化对抗的训练理念	(115)
4.7.1	规则制约律	(117)
4.7.2	实战技能律	(117)
4.7.3	赛练结合律	(118)
4.7.4	个性特征律	(118)
4.7.5	本质特征律	(119)

5 青少年足球训练实践探讨	(121)
5.1 青少年训练的4个要素	(121)
5.1.1 娱乐因素:如何使足球运动对青少年有吸引力并能使 他们开心	(121)
5.1.2 为将来准备:明天的球员今天该做什么	(122)
5.1.3 考虑年龄因素:什么时间学什么	(123)
5.1.4 保持同步:青少年球员要从俱乐部中得到什么	(126)
5.2 足球作为集体项目对青少年的要求	(131)
5.3 不同年龄球员的分组训练——从4对4到11对11的训练	(132)
5.3.1 4人制的训练与比赛	(132)
5.3.2 7人制的训练与比赛	(133)
5.3.3 11人制	(134)
5.4 青少年基础训练概要	(135)
5.4.1 用非常适合儿童的比赛游戏方式进行基础训练	(135)
5.4.2 教练员的角色	(136)
5.4.3 迈向目标的一步——7对7比赛	(136)
5.4.4 4人制足球训练与比赛要点	(138)
5.4.5 4人制足球的基本原理	(139)
5.5 周训练计划	(143)
5.5.1 训练内容	(143)
5.5.2 训练单元要点	(144)
5.5.3 组织帮助	(144)
5.5.4 基础训练的内容(图)	(145)
5.5.5 7对7形式的比赛	(167)
5.5.6 训练的基本原则	(173)
6 参考文献	(181)
7 致谢	(186)
8 附件	(187)
后 记	(205)

1 问题的提出

1.1 选题依据

建国以来,我国在足球项目上投入了大量的人力物力,进行了几十年的努力。而从目前的结果看,一直处于弱势状态,不仅不能靠实力打进每一届世界杯,就连在亚洲也是遇弱不强,遇强惨败,与国际足球先进水平相比,落差巨大,全面落后。2004年更是中国足球的灾年,国奥队未能进入奥运会决赛圈;女足在雅典奥运会赛场上败绩连连;中国男子足球队在2006年世界杯预选赛中小组出线无望。这样一种状况与中国在国际上的威望、中国亿万民众的期望、中国政治经济发展的需要、中国2008年奥运会的形象要求不相协调。

2002年底的全国足球训练工作会议,针对我国足球界存在的“训练不刻苦、要求不严格和重赛轻练、以赛代练的倾向,是近些年困扰我国足球水平的两个比较突出的问题”,明确提出:“今后十年我国足球工作的指导思想是:以党的十六大精神为动力,以提高我国足球运动技术水平和增强国际竞争能力为目标,以2008年奥运会为契机;全面科学贯彻‘三从一大’训练原则和‘两严’方针,狠抓训练,以提高运动员实战能力为突破口,以作风和体能为保障,广泛、持久开展全国足球大练兵;力争用十年左右的时间,从根本上改变我国足球运动技术水平的落后面貌”。^[1]要实现这一目标,首先要找出制约我国青少年足球训练水平提高的训练学因素,提高我国青少年球员的训练水平。

反思中国青少年足球培养的里程,从20世纪50年代到80年代在“普及基础上的提高,提高基础上的普及”的号召指引下,足球的普及

[1] 中国足球协会.贯彻“三从一大”训练原则提高我国足球运动水平为全面增强国际竞争能力而努力奋斗.2002年全国足球训练工作会议纪要文件汇编,2003

工作抓得非常好，打下了雄厚的群众基础。80年代起，中国青少年足球的培养笼罩在“唯成绩论”的阴影下，“急”病缠身，急功近利的思想一直影响着我们，教练员在实践的操作中往往偏离了规律，怎样出成绩就怎样干，“如超龄、造假、以大打小；借调队员冒名顶替；不择手段追求比赛成绩等，这些问题的产生，不仅形成不正当的竞争，影响青少年的身心健康，而且严重地制约了中国足球的发展与整体水平的提高”^{〔1〕}。不按青少年身心发展规律办事，违反运动规律的训练常在我们的身边发生。为了早出成绩，过早地网罗小球员，形成无人能敌的垄断的地位，那些没被选上的孩子永远退出了竞争的行列，追求成绩却失去了赖以生存的选材基础，足球人口萎缩了。在对有限的足球人口进行施教时，我们总在“功与利”这一指挥棒的指引下，急于行事（2005年2月15~28日，笔者随国际足联讲师克里特先生参加了中国U—15少年球员集训和国家少年队的选拔与组建。当时经过连续两天的观察，中国足协青少部官员要求克里特先生从90人的大名单中选出30人。克里特先生极力反对，认为了解不够，不能轻易决定一名小球员的命运。为此与中国足协官员发生争执。），“胜者为王，败者为寇”的思想深刻影响着我们的领导、教练、家长，成绩好坏往往与分房、奖金、晋升联系在一起，追逐眼前利益，而忽视了青少年培养的长期性、系统性，重视成绩而错过了青少年身心发展的敏感期。中国足球失去了健康发展的环境。国际足联技术官员说：“中国球员在高速中运用技术的能力很差，这是技术粗糙造成的，所以他们提升的空间很小”^{〔2〕}。

今天的结果，源于昨日的过程。从训练层面来讲，中国足球落后局面的成因，一是多年来我们只注重国家队和甲级队的建设，忽视了青少年球员的培养，使得我国球员的训练起点很低；另一个重要的训练学原因就是，几十年来，不论是举国体制还是俱乐部体制，我国足球教学与训练的理念极其落后，特别是青少年足球训练的内容和思路几十年来未有实质性的改进，在专业和业余训练中，落后的甚至是错误的训练理念仍在主导着青少年的训练。

世界足球水平在不断发展、提高，“而我们却没有随着现代足球运动水平的急速发展去深入探讨足球的竞技规律并以此去指导我们的训

〔1〕 徐金山，等．中国足球冲出亚洲后的思考〔J〕．上海体育学院学报，2002，（2）

〔2〕 与国际足联讲师克里特先生访谈笔录

练, 尽管我们在训练中提出过这样或那样的要求, 但在训练实践中, 特别是在青少年的专业和业余训练中, 磨洋工式的单个技术动作的重复练习, 无对抗、无训练激情的各种体能及技战术练习方法, 无球、无明确目的的一般身体练习等不符合现代足球运动规律的做法却比比皆是”^[1]。从上世纪 70 年代后期开始, 我国的足球管理部门采取了走出去、请进来的方式, 使足球界接触到了一些先进的训练方法和思路, 尤其是足球职业联赛开始后, 外教、外援的大量涌入, 更为我们提供了良好的学习机会。然而, 我们没有花力气及时整理、总结、消化这些宝贵的经验, 更没有有目的的组织人力专门研究, 取其精华并结合中国实际来重新认识我们在训练理念上存在的偏差及如何在实践中改进。虽然在实践中我们普遍意识到我们的训练结合实战较差, 但却还只是停留在一般的口号和要求上, 很多球队的训练思路和方法与几十年前基本相同。

随着中国足球在世界重要赛事中的一次次失败, 人们对中国足球的落后原因进行了人种学、政治学、社会学、人体科学和训练学等多学科、多方位的分析论证。而当人们对欧洲足球、南美足球特别是亚洲的韩国、日本足球的训练状况有了较多的接触和了解后, 我国足球训练界的有识之士开始对我国的足球训练理念问题进行关注。国家体育总局科研所的刘丹研究员于 2002 ~ 2004 年在《我国同场对抗集体球类项目训练理论和实施方案的研究》中提出, “我国在这些项目上落后的最主要的训练学原因就是我们在训练理念上的落后”。训练理念决定着教练员对训练实践本质规律的认识与判断, 决定着教练员的训练行为, 决定着教练员对训练内容、方法、手段的选择与运用, 决定着训练的效果。青少年球员的训练效果决定着其成年后的竞技能力, 青少年球员在先进和落后的训练理念指导下进行训练, 最后形成的竞技能力差异是非常大的。同时, 在落后训练理念指导下成长的青少年球员, 成年后的比赛理念也必是一种落后的理念, 这些球员退役后执教, 又沿袭这些落后的训练理念去指导下一代年轻球员, 球员的竞技水平不可能得到提高, 这样的球员永远也不可能战胜那些在先进训练理念指导下成长的球员。中国足球与世界足球强国水平差距的加大便是落后的训练理念与先进的训练理念抗衡的一种必然结果。因此, 要提高足球水平, 就要从青少年抓起, 而最首要的, 就是要让青少年在第一次接触足球训练时接受的就是

[1] 刘丹. 球类运动训练理念批判 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006

先进的训练理念指导。

基于中国青少年足球训练在理论和实践两个环节上的落后局面，急需更新和完善中国青少年足球训练理念，保证我国青少年球员的训练符合世界足球发展的趋势，按照足球的竞技规律和青少年球员的成才规律进行科学的训练。

训练与比赛特点紧密结合已成为足球发展不可逆转的趋势，而我国足球训练界人士虽普遍意识到球员实战能力差，却没有认真系统地分析、研究、论证符合实战需要训练的理论问题。因此，若想从根本上改变我国足球水平落后状况，首先要弄明白青少年球员的训练规律、国外实战训练的特点，并针对我国在训练思路 and 具体做法上存在的偏差，从理论到实践加以彻底改进，这样才可能将提高我国足球运动水平真正落到实处。

1.2 国内外文献研究综述

1.2.1 国内文献研究综述

足球运动真正受到国家的重视是在1949年新中国成立之后，足球理论研究也是在解放后才有了长足发展。建国以来我国足球理论研究大致经历了三个发展时期。1949~1966年是第一个时期。足球理论研究随着我国足球运动的发展而逐步得到开展。足球理论研究主要由各级足球教练员和体育院、系足球教学人员承担。这一时期，许多教练员能够围绕训练、比赛积极钻研和解决一些具体问题。特别是五十年代末至六十年代初，我国足球运动曾一度达到较高水平，教练员积极钻研业务，进行理论探讨是一个重要原因。限于当时体育科学发展水平，我国在研究足球方面采取的科研方法较少。从文献上看，除技术统计和图片分析法外，利用相关学科的知识与方法进行研究的文献较少。这一时期我国足球理论研究主要集中在技战术教学、训练方面。1972~1982年是我国足球理论研究发展的第二个时期。1966年下半年~1971年，我国足球理论研究陷于停顿状态，1972年才开始恢复。从文献资料上看，1972~1976年文献量增长很慢，1977年以后增长速度逐年加快。1978年国家体委成立了科教司，加强了对全国体育理论研究工作的领导；各体科所大多配备了专职科研人员，一些体院恢复招收研究生；第二届全

国体育科研论文报告会也于1980召开,这些都促进了足球理论研究的发展。1982年底中国体育科学学会运动训练学学会和中国足球协会联合举办了我国首次足球学术论文报告会。与此同时,国家体委还召开了足球国家级教练员复核、套改高级教练员技术职称论文答辩会。这两个会的近百篇论文在质量、数量、研究范围和方法上都较以往有较大发展,它标志着建国以来我国足球理论研究发展的一个高潮阶段。这一时期,我国足球理论研究仍主要集中在足球技术、战术及教学、训练方面,但研究的范围扩大了,研究更为深入。1983年至今是我国足球理论研究发展的第三个时期。随着我国教育事业和体育事业的飞速发展,这一时期我国的足球理论研究取得了可喜的成果。不仅研究的范围明显扩大,涉及足球教学、训练、竞赛、心理、选材等诸多领域,而且研究进一步深入。这一时期我国的足球专业理论建设进展较快,这从我国足球书籍的出版情况和论文的发表情况可明显反映出来。

到目前我国足球理论研究虽然取得了长足进展,但也必须看到我们存在的不足。北京体育大学出版社的《百年中文体育图书总汇》有我国出版的足球书籍609本,其中有译著90本、解放前出版的37本、历年足球竞赛规则71本;其余的151本中大多数是体育院、系足球教材,初、中级足球基础读物,有较高学术水平的足球理论书很少。而英国仅80年代以来出版的足球书籍就有700本之多,其中许多是关于足球运动某一方面或某几方面的专门论述。对比之下,明显反映出我国在足球理论建设上的不足,说明我国足球运动许多方面的研究仍很不够,足球理论的系统性、整体性研究缺乏,已有的训练经验和研究成果上升为理论的过程较长。

当人们对欧洲足球、南美足球特别是亚洲的韩国、日本足球的训练状况有了较多的接触和了解后,我国足球训练界的有识之士开始对我国的足球训练理念问题进行关注。国家体育总局科研所的刘丹研究员于2002~2004年在《我国同场对抗集体球类项目训练理论和事实方案的研究》中提出,“我国在这些项目上落后的最主要的训练学原因就是我们在训练理念上的落后”。刘丹的研究认为,训练理念从广义上说就是人们在理性思考和亲身体验基础上形成的关于竞技体育的本质、规律、价值和价值实现途径的坚定不移的根本判断与看法。关于对竞技体育本身的根本判断和看法,主要是说明竞技体育及其各项目运动的本质、性质、功能、制胜规律和发展规律是什么。训练理念具有个体性、客观

性、稳定性、全面性的特点；并提出中国足球水平的落后，其根源之一是足球训练理念的落后^[1]。

邓云龙从训练观念的角度对训练理论指导中介与支持体系进行了研究。他的研究把“训练观念”作为运动训练理论指导实践的中介，认为“训练观念”就是指“在对运动训练活动理性认识的基础上，为完成训练目的、任务所建立直接指导和支配（即具有理论普遍性，又具有实践现实性）实践的思想（有意识、有目的的活动）”，对训练观念的由来、内涵、形成、特点和作用进行了描述，认为“训练观念”主要包括七项内容：即如何确定训练目标，如何确立训练指导思想，如何制定训练计划，如何选择训练手段、方法，如何创新训练方法手段，如何组织实施训练，如何制定比赛预案等方面。“训练观念的作用主要有：1）训练观念是训练实践活动的决策思想、思路和实施计划，这种决策一经确定，训练就要按此方案去实施和发展；2）训练观念是“练什么、怎么练、练多少”的具体思路、方案、途径、方法和手段，确定了运动训练活动的具体、规范要求；3）统一了训练参与者的思想认识；4）运动训练观念的创新蕴含着巨大的精神力量，决定着运动训练实践的现在和未来状态，观念的变革是改革的先导^[2]。

1.2.2 国外文献研究综述

在国外，特别是欧洲，人们对青少年足球训练的研究非常重视，也很具体、系统。《新足球学》中曾经明确指出，“训练的最好导师就是比赛”、“比赛决定训练的形式、内容和负荷”^[3]。清楚地表述了训练与比赛的依赖关系，预示着脱离比赛场景的训练将一事无成。在具体做法上认为，“教学的目标必须是尽快地将少年引导到愉快的比赛经历中去。通过这一目标的道路是由一系列针对比赛的练习和训练形式组成的。”、“要让运动员从日常紧密联系比赛实际的练习方法中掌握比赛和比赛动作的基本知识。在练球和比赛的过程中，结合简单的比赛情况向他们布置技术任务。让他们在训练或比赛的同时就学习技术，而不是脱

〔1〕 刘丹. 球类运动训练理念批判 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2006

〔2〕 邓云龙. 训练观念——训练理论的指导中介与支持体系 [D]. 北京体育大学, 2004

〔3〕 卡尔·海因茨·黑德尔戈特. 新足球学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1979

离训练或比赛去另搞一套抽象的、公式化的练习。孤立的、形式主义的练习不能使运动员摆脱书本的羁绊、发挥他们的想象力；也不能使他们根据不同情况采取相应措施。技术任务要寓于其应用的方式之中。目的要求要和训练与比赛相结合，使运动员对他的练习目的看得见、摸得着。”其中，“让他们在训练或比赛的同时就学习技术，而不是脱离训练或比赛去另搞一套抽象的、公式化的练习。”已经十分清楚地说明了训练的基本途径。在《新足球学》书中，连介绍的基本技术练习多数都是在对抗中进行的。

欧洲是世界上公认的足球运动发达地区。更可贵的是，他们对足球运动规律的认识和理解是非常深刻和务实的。他们的书籍不太注重长篇大论的理论论述，但说明的问题往往切中要害、耐人寻味。《新足球学》的上述观点，现在看来都觉得切合当前足球运动实际，就是一个鲜明的例证。如果我国足球界在 70 年代末就能够真正认真地学习和研究其真谛，摒弃不符合足球实战需要的训练思路和方法，中国足球将不是今天的状况。

荷兰人则是在认真研究了本国足球运动水平起伏的经验教训基础上，认识到“球员是通过发现比赛目的和目标来学习踢足球的^[1]”，故“球员应在真正的足球比赛中学习踢球，接受这一训练哲学的教练员也必须以这一方式来组织训练”，“于是，典型的足球行动成为每堂课的主要内容，只有通过这一途径，球员才能逐渐习惯于面对并解决足球比赛中存在的各种问题，才能学会在真正比赛中识别这些比赛局面。”而且，荷兰人又进一步丰富了有关符合足球实战需要的训练内容与方法，使全国足球教练员统一在“荷兰足球观”下，并通过严密的组织和监督管理在训练实践中严格实施。

其中，“典型的足球行动”是指包含球、对手、队友、场地、方向（球门）、规则等构成足球运动全部要素的练习形式，无对抗的技术磨练方法显然不能列为其中（当然不会全部取缔）。

英国权威著作《足球战术与技巧》中，在“学习原则”里也明确提到，“有两个关于足球训练的错误观念在一开始应该被清除，第一个是足球运动员应是先天造就的人才不需要进行训练……另一个错误观念是在非对抗情况下练得的技术能转移到实际比赛中去。应该懂得那些在

〔1〕（荷）Bert Van Lingen. 足球训练 [M]. 北京：人民体育出版社，2002

非对抗局面下技术精湛的队员，当进行有同伴与对手的练习时未必同样出色。”〔1〕直截了当地说明了“非对抗情况下练习技术”的弊端。

德国足协制定的《青少年足球训练指导纲要》〔2〕明确提出了青少年足球训练的基本理念：

德国人首先强调的就是要让青少年在足球训练中享受足球的快乐。德国人认为，青少年球员在训练中能否经历并享受“踢球”的乐趣对他们的成长以及成功是至关重要的。如果说今天孩子们和这项美丽运动的初步接触主要在俱乐部里，这些组织必须让他们有机会体验那种与过去一样无忧无虑的足球快乐。组织青少年训练时，从一开始就应让他们学会将足球视为一种快乐游戏去体验和享受，只有这样，他们才能认识到足球的魅力，也会为他们一生钟爱足球打下基础。所以儿童足球的训练重点应是小场地比赛中的各种可能在比赛中出现的情景，过去的“街头足球”需要在今天的俱乐部训练中赋予新的意义。

因此，德国人在青少年训练纲要中明确提出：让孩子们在没有任何外力强迫的情况下踢球（只有通过这种方式，踢足球才会成为孩子们的快乐体验）；儿童足球不应成为成人足球的翻版（要按照青少年的身心特点、发展规律进行针对性训练）；在儿童足球中大人们不应过多地告诉他们该做什么，也不应强加苛刻的规则和约束的空间。

教练要有意识的放慢速度，尽管他们要表现出热情并时刻准备提供帮助。他们的主要职责是鼓励并组织年轻球员进行非正式的、没有太多约束的足球赛。

德国人坚持的第二个理念就是按照未来足球发展对球员的要求指导青少年的训练。在德国人的训练理念中，青少年儿童训练的基本原则就是按照他们的兴趣和需要组织训练。所以对任何一个面临青少年训练的人，首要任务便是用人数较少的小场地比赛形式提供简单的、有吸引力的体验来激发他们对足球的主动和喜爱，在整个青少年训练期应始终贯彻一项指导原则——“游戏足球”。

他们也同时认识到，足球训练不应只是让孩子们玩儿。毕竟，参加俱乐部训练的青少年都想学会正确的踢球方法。对任何有天赋的青少年实施训练的目标是要培养水平尽可能高的成人球员。足球运动是发展着

〔1〕 CHARLES HUGHES. 足球战术与技巧 [M]. 北京：人民体育出版社，1996

〔2〕 德国足协《青少年足球训练指导纲要》