

足球技术与战术

〔德〕埃里希·考拉特 著
张华南 译



人民体育出版社

足球技术与战术

[德] 埃里希·考拉特 著

张华南 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球技术与战术/(德)考拉特著;张华南译.-北京:
人民体育出版社,2003.3

ISBN 7-5009-2389-9

I.足… II.①考…②张… III.①足球运动-运动技术
②足球运动-竞赛战术 IV.G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第110667号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 5印张 106千字

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2389-9/G·2288

定价:10.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

本书是为对足球怀有浓厚兴趣，以及特别希望想获得足球运动技术和战术知识的读者撰写的。这个读者群体不但包括正在进行培训的教练员，也包括现职教练员、技术官员、教师和球员。

从本书的题目可以看出，这本书着重介绍了足球比赛的技术和战术，它是在1991年出版的《实践中的足球技术》一书的基础上，进行了全面的加工，并增加了战术章节。

技术和战术可以看做是足球比赛的两个“支柱”。两者之间总是互相影响。无论采用哪种战术，都必须运用相应的技术。对一支球队来说，它所采取的战术必须要考虑到球员的技术能力，这样战术才有意义。因此，战术要始终与球员的技术能力相适应，每一种战术必须保证其技术上的可实施性，不能超越球员的技术能力。

本书首先探讨了足球的技术，并以循序渐进的方式，从无球的单人动作到抢截动作，直至运球动作。在每种技术动作介绍之后，提供多种练习。在此之后介绍足球比赛的战术，包括个人在比赛中的位置战术、集体战术和攻防战术，并且采用了实例、图例和照片对足球战术进行直观的描述。附录介绍了足球技术的外部因素以及实验分析的使用领域。

为了让读者在阅读时一目了然，本书在练习及比赛形式前使用了黑点作标志，在普遍方法前用箭头作标志。

希望这本书能给各位读者带来快乐，并祝愿您在比赛中采用这些实用的建议时能够取得成功。



图例

- | | |
|---|-----------------|
| × | 防守队员 |
| △ | 进攻队员 |
| $\begin{matrix} \times & \triangle \\ \text{TH} & \text{TH} \end{matrix}$ | 守门员 |
| ⊗ | 传球队员 |
| ○× | 持球队员 |
| Λ | 叉开站立 |
| $\xrightarrow{1(2,3)}$ | 跑动路线及顺序 |
| $\xrightarrow{\dots 1(2,3)}$ | 传球、射门、侧翼传中路线及顺序 |
| $\xrightarrow{\sim}$ | 运球 |
| ⊕ ⊖ | 旗杆球门 |

版 权 声 明

©1998 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

本书中文版由德国迈尔 & 迈尔专业出版有限公司授权出版

图字：01—2001—0296 号

目 录

第一部分 足球技术	(1)
第一章 足球技术的重要性.....	(3)
第二章 无球跑动.....	(11)
第三章 无球技术.....	(19)
第四章 有球技术.....	(34)
第五章 踢球技术.....	(45)
第六章 控球技术.....	(63)
第七章 运球技术.....	(73)
第八章 头顶球技术.....	(80)
第九章 掷界外球技术.....	(89)
第十章 守门员技术.....	(94)
第二部分 足球战术	(107)
第十一章 个人战术.....	(110)
第十二章 小组战术.....	(121)
第十三章 集体战术.....	(135)
第三部分 附 录	(139)
第十四章 影响足球技术的因素.....	(141)
第十五章 实验分析的使用领域.....	(146)

第一部分

足球技术



在对足球技术进行说明之前，先对与足球技术密切相关的足球技术的重要性、学习及训练方法、技术训练的普遍方法，以及技术与其他决定因素之间的相互关系作一简要介绍。本书对“技术”的定义是：足球比赛中的技术指的是，在遵守比赛规则的情况下，为了完成某一个任务所选择的所有动作的总称。

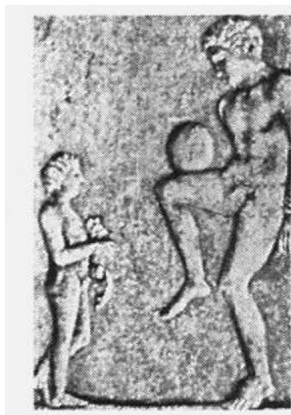
第一章 足球技术的重要性

足球比赛属于技术占支配地位的运动种类。这种集体运动之所以具有巨大的吸引力，主要是因为“技术专家们”即球员们所掌握的非凡球感。如果每名球员都将这种能力运用于整支球队，那么就奠定了成功的基石。

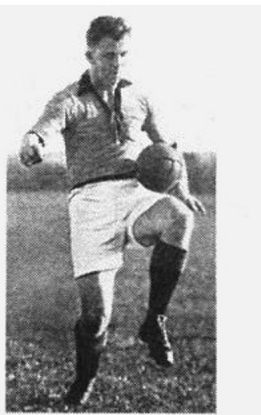
由于受到比赛规则的限制，足球技术并没有真正经历过什么变化而保留至今。但是，如果说足球技术总是处在不断的变化中，同样也不会有人反对。

现代足球比赛不断强调体力、速度和战术变化，并把必要的技术视为前提，比如在盯人防守时要掌握良好的冲撞和抢断技术、为了快速实施战术目的而提高比赛速度，以及在重要的比赛中掌握准确的边路传中和射门技术等。

球员必须保持已经掌握的技术，同时还需重视学习新技术。具有足球天赋是重要的前提，但不应忽视，即使是极具天赋的球员也必须不断地进行训练。出色的运球、看似轻松的盘带过人，以及有力的射门，并不是仅依靠天赋就能获得成功的，球员必须勤奋刻苦。



古罗马的足球练习

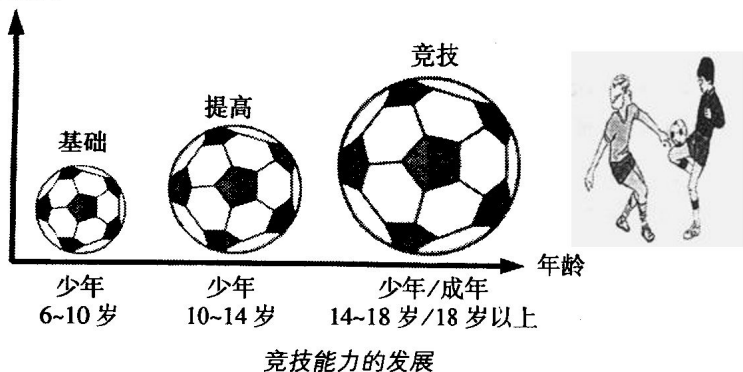


1920年的足球运动员

足球技术的学习和训练

这个题目的内容十分丰富，是考察研究的主要对象，但些研究主要是从理论角度出发的。因为本书主要探讨实践活动，因此只是有限地使用其中一些重要观点。这里首先使用的是公认的按年龄划分训练阶段。

竞技能力





基础训练

已经证明,小学学龄儿童(6~8岁)具备学习技术的最好条件。应该给F组和E组少年男子和C组少年女子提供多种多样的练习及比赛形式,用于改善球感。要注意在学习控球、运球和射门等基础技术时不断变化比赛形式来吸引球员的注意力。

提高训练

这个阶段一般为4年,主要内容是进一步提高技术能力。在发育前期阶段(10~12岁)是最佳时期,而在第一发育期(12~14岁)学习能力就开始变得困难了。总的来说,在D组、C组少年男子和B组少年女子的训练中要增加更多的专业足球内容。因为提高的速度和生理的成熟程度不同,在一个年级队伍中会出现不同的发展水平和成绩水平,教练员对此要给予重视。



8岁的球员在练习中

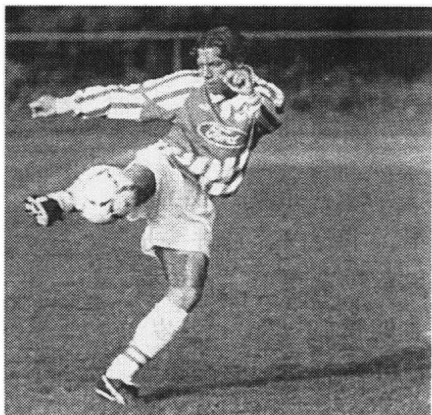


12岁的球员在练习中



竞技训练

这个阶段针对第二青春期（男孩大约 14~17 岁，女孩为 13~16 岁）。该阶段的标志是引入战术，对技术和身体素质给予同等对待。特别是 B 组和 A 组少年男子，因为他们的力量和速度不断提高，技术会再次得到飞跃。这既会提高效率，又能稳定技术。技术开始个人化，并发展成为个人风格。教练员要注意发现球员的错误动作，对其进一步“精雕细琢”，因为这些错误以后是很难纠正的。为了取得最好成绩，球员必须能够根据外界环境的变化而随时调整自己的技术。



17 岁球员在练习中

技术训练方法提示

如果进行有针对性地练习或者要改善某种动作，就必须在训练中注意如下几点：

- ▶ 教练员和球员都要保持饱满的注意力和精神状态。
- ▶ 始终在不疲劳的状态下进行练习，最好在一般性热身运动和运球热身之后进行训练。
- ▶ 教练员使用的语言应该简单明了，要和球员的年龄阶段相适应。



- 有关技术的实际示范动作必须清楚，同时培养球员有针对性地观察能力。
- 对典型的错误动作也要进行示范，在纠正错误时要倾听球员的意见。
- 不要忽略那些能够提高球员学习积极性的手段，例如表扬、批评或是提倡个人创意。

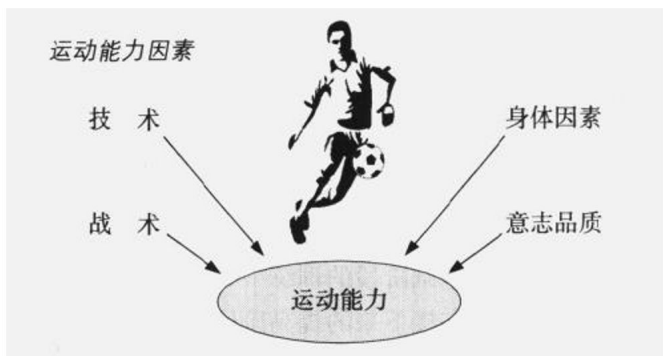
在进行技术训练时，必须严格按照球员的年龄选择相应的训练方法。因此，在基础阶段的训练中，要选择适合儿童的练习形式和比赛形式。在接下来的提高阶段，因为年轻人的生理发育程度不同，教练员要采取区别对待的方法。如果球员的技术稳定性得到认可，就可以进入竞技训练阶段，并根据外部条件而变化技术：

- 在特殊的场地上进行练习（凹凸不平的场地、表面特别硬或特别软的场地、没有标志的场地）。
- 在特殊尺寸的场地上练习（在宽而短的或者是窄而长的场地上）。
- 在天气恶劣时练习（下雨、能见度低、大风、高温）。
- 事先不说明练习要求（延长期限、扩大练习范围、增加强度）。
- 使用特殊材料制作的球（球特别大或小、重或轻、硬或软——在规定范围之内的变形）。

如果在这种练习之前，球员已经很牢固地掌握了技术，那么经过这种困难重重的训练，会使他们的能力和技术进一步得到稳固和加强。



技术和其他决定因素



本书的重点虽然是针对足球比赛的技术和战术，但并未忽视其他决定能力的因素。

身体素质

身体素质通常指的是一名球员所具有的体能。它与球员的负载形式紧密相关，包括力量、速度、耐力、协调性和灵活性。如果没有身体素质作基础，就不会有完美的技术。训练的困难主要在于，要在不同的年龄阶段协调好技术和身体素质的练习。这方面并没有什么普遍适用的建议，每个教练员必须根据自己的队伍情况来决定。总的来说可以将如下的几点作为准绳：

在基础训练中，上面所提到的五种负载形式有利于身体多方面发展，在这个阶段要学习基础技术。在提高阶段，进一步完善技术能力的练习应占主要地位，这个阶段要具备良好的改善速度和耐力的条件。在竞技训练中，对于技术和身体素质要给予同等的重视，并进一步形成个人专长。但可惜的是，在练



习中，人们用于力量、速度和耐力训练的规模和强度大于对球的能力训练，这从长远来看会导致能力下降。

意志品质

意志品质具有不可低估的价值，它表现出一名球员的意志能力。足球运动员的能力能够提高多少，实质上和他的意志能力有关。不同的训练阶段有不同的要求。在基础阶段训练中学习新技术时，要求孩子们使用集中能力、感知能力和观察能力。而对青年球员，只在有限的时间内让他们集中注意力，必须要给他们自由踢球的机会。在提高阶段，提高技术能力必须使用头脑来准确加工所说明和所演示的动作。竞技阶段训练的重点在于，掌握技术的球员不仅能够按照一成不变的要求练习，而且能够根据不断变化的要求集中精力练习。球员们要恰当地“有意识”地执行训练内容。教练员在此期间也要对原因进行解释和说明。这里所说的意志因素有助于发展球员们的“比赛智力”和“比赛智慧”等经常被忽视的美德。