

英国足球协会官方指导之



LEARNING

训练 健康 心理 足球之父 裁判 俱乐部

球队基本训练

Basic Team Coaching

莱斯·里德	著
王勇 郭科	译
高扬	审校



北京体育大学出版社



英国足球协会官方指导之

球队基本训练

莱斯·里德	著
王勇 郭科	译
高 扬	审校

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞 责任编辑 秦德斌
审稿编辑 李 飞 责任校对 静 一
责任印制 陈 莎

版权登记号:01-2005-2152

原书名:Basic Team Coaching

作者名:Les Reed

Book First Published 2004

Copyright © 2004 FA Learning Ltd

Chinese Simplified Characters edition Copyright © 2005 by Beijing

Sport University Press

All Rights Reserved

图书在版编目(CIP)数据

球队基本训练/(英)里德著;王勇,郭科译.-北京:北京体育大学出版社,2005.7

ISBN 7-81100-354-6

I. 球… II. ①里…②王…③郭… III. 足球运动-运动训练-教材 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 053315 号

球队基本训练

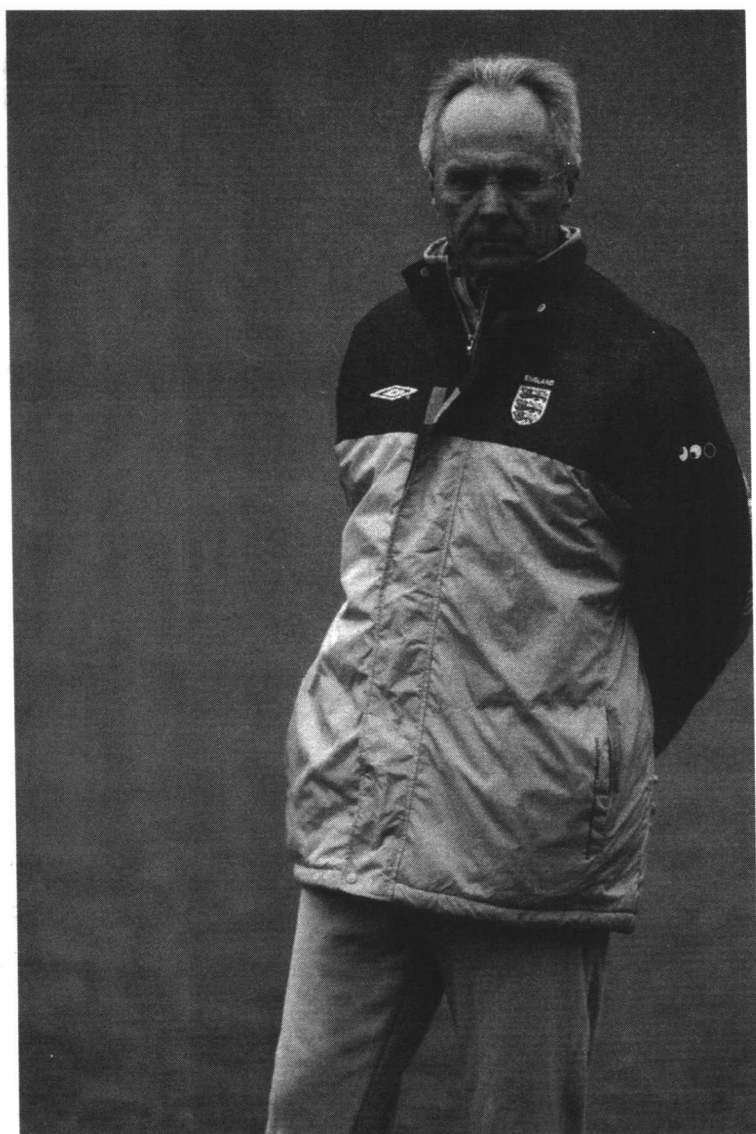
(英)里德 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.75

2005 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)





本指导教程的设计理念

本足球系列指导教程旨在接近数以百万计参与足球运动的人，或其他处以任何水平、以任何方式踢球的人。

每本教程都期望增强你对英式足球的了解，并在此基础上提高、加强、改善和扩大你参加这一全球最伟大的体育运动的热情和信心。

这套系列教程以互动的形式设计编写，鼓励你把所学的理论运用于足球实践，也能帮你把这些知识转化为实际的踢球技巧和能力。为了帮你实现以上目标，本书自始至终贯穿以下特点：

■ 每章都设计了不同的训练项目，帮你回忆所学的内容，并帮你思考如何将之付诸实践。

最佳练习 该节内容会给出一个实例，教你如何以较好的或理想的方式行事——可以用在球场上，也可以用

在球场外。

引述

“所有引述的话都会向你传达有用的信息或见解，并鼓励你考虑自己踢球技巧或执教职责的某一方面。”

统计资料

书中的统计数据会经常让你感到吃惊，它肯定会增加你对足球运动的了解。

小 结



每章结尾处的小结会总结本章的主要内容，并帮助巩固所学的知识。

你可以选择任何你喜欢的方式阅读本教程——在家里，在球场上，完整地阅读所有内容，或者浅尝辄止只为寻找某种建议。但无论你选择哪种方式，我们都希望本书能增强你的能力，扩大你的知识面，加强你的参与程度，最重要的是，在你参与足球运动时带给你快乐和激情！



引言

这是一本介绍球队训练方法的书，为渴望成为或已经成为足球队教练的朋友所作。本书适用于 11 人制足球队的训练。球员至少已满 13 周岁，才能尝试练习本书所涉及的全部技术。13 岁以下的小球员也可以练习这些技术，但要全部掌握不太现实。

只有进行大量的实际训练，对训练情况进行自我评估，观摩优秀教练的训练以及充分利用足协（The FA）提供的全面课程（www.TheFA.com/FALearning），读者水平才能真正提高。

本书可视为现任或未来教练员的训练指南，在任何训练场合，如有需要，可随时浏览，作为训练参考。请不要把本书当作使用手册翻阅——它无意为所有问题提供现成答案，事实上这也是不现实的。书中各章节分别列出了球队训练的一些要点，但是并没有针对个人技术练习进行详细讲解，因为在球队整体训练时，教练不可能专门为此花费时间。关于球员个人技术练习，教练员应该查阅其他专门书籍。

我们始终认为，教练应该严格遵守“游戏规则”。规则可确保练习在公平、安全的环境中进行，既鼓励有创意的进攻，也鼓励球员施展熟练的防守技巧与之抗衡。

使用安全的设施和装备十分重要，这样才能保护球员不受伤害。尤其在对抗练习中，球员应穿戴合适的球鞋和护腿板。足协有关球门柱安全的规定应该严格遵守 (www.TheFA.com/TheFA/FAcampaigns)。在建议使用标准球门的地方，球门大小要符合要求。在没有标准球门进行练习时，应当按照球门宽度放置锥形物代替球门。

本书中所整理引用的材料分别源于：利物浦约翰摩利斯大学 (Liverpool John Moores University)，考奇怀斯有限公司 (Coachwise)，有限公司戴夫·休斯顿博士 (Dr.Dave Houlston)；全国带队教练员的经验；《洞悉》(Insight)——足协教练员协会杂志；沃尔特·文特波顿 (Walter Winterbottom)，艾伦·韦德 (Allen Wade)，查尔斯·休斯 (Charles Hughes)，波比·罗布森 (Bobby Robson) 和霍华德·维尔金森 (Howard Wilkinson) 等人执笔的全国教练员及训练指导部所编写的足协正式出版物。

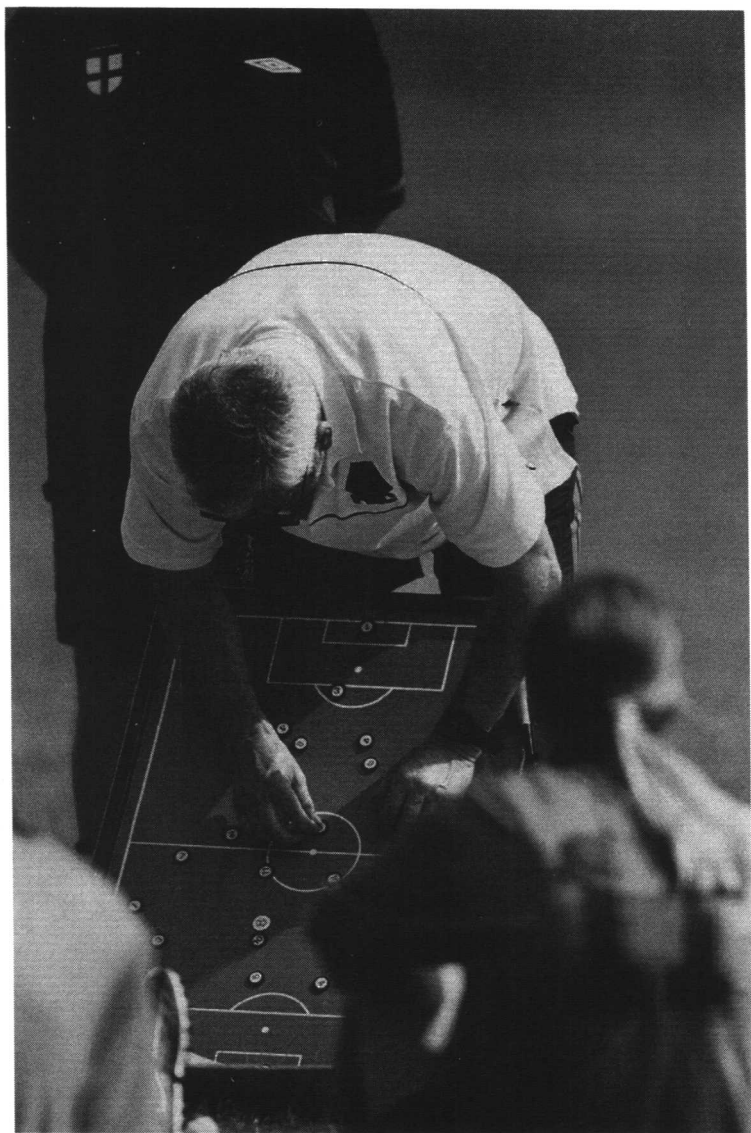
在此特别感谢我的同事罗宾·罗素 (Robin Russell)——足协培训项目负责人，在编写本指南中给予的大力帮助。

足协感谢所有为编写本指南做出贡献的朋友。

莱斯·里德 (Les Reed)

技术执行主任

2004年4月





目 录

本指导教程的设计理念	1
引 言	3
第一章 教练的职业道德与技巧	1
第二章 向成功球队学习	34
第三章 球队战略	58
第四章 球队进攻练习	81
第五章 球队防守练习	111
第六章 定位球进攻	131
第七章 定位球防守	170
结 论	194



第一章

教练的职业道德与技巧

本章要点:

- 帮助你理解适用于足协教练这个角色的行为准则。
- 教你如何甄别、质疑你自己和其他教练表现出的不合职业操守的行为和训练方式。
- 让你理解足球运动这个项目对教练员行为和训练方式的期望。
- 帮助你与球员和其他从业人员进行沟通，以共同达到足协行为规范的要求。
- 展示多种训练方法及其应用。
- 教你有利、有理、有效地和球员和其他相关人员进行交流。
- 列举鼓励球员与其他人员进行有利、有效沟通的方法。
- 介绍球员之间、球员与其他人员之间矛盾冲突的解

决方法。

职业道德、公平竞赛及行为规范执教原则

什么是训练原则

关于执教原则以及如何帮助球员提高球技，所有的足球教练都有自己的信念和看法。有的教练员可能相信，球员，尤其是年轻球员不应该接受训练，而应该让他们自由成长；而有的教练则相信球员应该从小就得到系统地培养，以避免养成不良习惯和出现某些薄弱环节。

这些观念的形成既来源于你自己学习踢球的过程之中，又建立在你目前的学识和对未来期望的基础之上。你的训练方式会受到你本人的信念、态度、动机等因素的影响。它们还会影响到你当教练的动机，并且决定了你的为人处事、道德水准和职业操守，从而左右你的训练方式。

比方说，你会纵容欺诈、容许骂人或处罚表现不好的队员吗？或者你会鼓励诚实与公平竞争，奖励球员的积极努力吗？比起球员取得进步，你认为球队取胜更加重要吗？对于竞争与获胜的相对价值，你可能有具体的看法。而让球员们学会权衡赢得比赛和实现其他目标（诸如提高技艺，享受足球的快乐等）之间的利弊对他们非常有益。

这些是足球运动的重要组成部分，但年轻球员们可能不会把它们和发展完善的技术相提并论。如果信念不明确，你必须首先澄清观念，因为了解自我有助于你确立训练原则。

训练原则与足球运动

你应当把训练原则跟队员、队员家长、俱乐部成员、教练组成员讲清楚，以便他们能够明白无误的把握你的信念和动

机。例如，如果一个年轻队员跟着你训练，期望能得到全面提高，而你为了赢球的需要，把他训练成一名边锋，作为取胜战略的一部分。这样做很可能让该球员倍感压抑，动机全无，球员父母也可能会沮丧不已。

该例子突出地说明了训练原则的重要性，就是既要帮助球员实现理想，也要让他们学会进行积极人际交往的要素：诸如自制力、诚实、公平、平等和尊严等等。比方说，既使对方选手故意不接受裁判的判罚，你也会鼓励球员接受裁判判决吗？当你队的球员与官员或队友发生争执，或当球员家长在场边批评自己的孩子，他不听从时，你作何反应呢？

对这些问题的答案反映了你的执教原则。你应当准备好与其他教练成员讨论这些问题。你认为不能接受的原则可能是其他教练觉得可以接受的，反之亦然。

成功执教的原则

你所坚持的原则既会在你对待别人的行为中，也会在别人对待你的行为中表现出来。成功执教的原则可能包括以下要素：

- 尊重球员的个人需求，对球员一视同仁。
- 鼓励球员及其他教练员对自己的行为承担责任，发展他们的独立能力。
- 球员技术与人格共同发展。
- 促进互相信任、尊重、诚信。
- 对取得的进步与成绩，要予以肯定和表扬。
- 与球员、教练员、家长和其他支持、协助单位（如学校、医务从业人员等）作好沟通。

- 遵守运动规章，促进公平竞赛，尊重对手和裁判官员。
- 勇于为球员行为承担责任，对社会效益好、道德水准高的行为予以提倡。
- 必要时做好信息保密工作。
- 个人行为、着装以谈吐保持较高的个人水准。
- 确保球员的安全与健康。
- 教练执教水平不断提高。

以上原则基于“英足协 2000 年运动观与娱乐观”里对训练、教学及指导的阐述。

引述

“培养和提高执教技能最有效的方法就是参加足协训练课程的学习 (www.The.FA.com/FALearning) 并尽可能将所学在实践中应用。”

教练的作用和责任

要赢得球员尊敬、合理照顾球员并安全高效地组织好球队所有人员，教练就必须提高素质，做好充分的准备。

你作为足球教练所担当的角色，绝不只是一名内行的熟练的训练师，也不只是想方设法帮球员学习和提高球技而已。在你教练生涯中，很多时候，你其实也扮演着身体训练师、社会工作者、鼓动宣传者、纪律执行者、朋友、新闻工作者、良师、经理人、管理者和其他诸多角色。

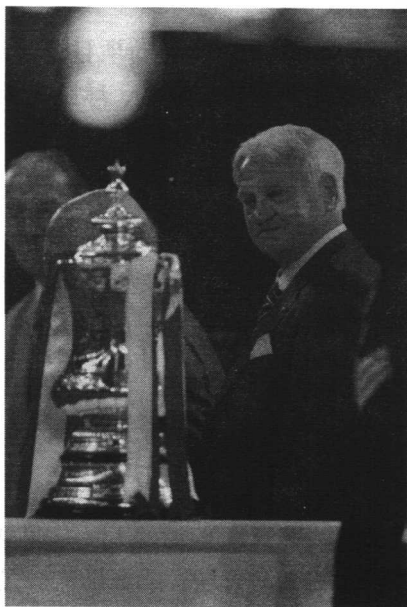
在这些角色中，知道如何寻求专家支持非常重要。比如，你可能会遇到球员放纵身体或经济拮据的情况。你要积累经验学会担当各种角色。充分了解球员，是工作中解决各种矛盾最

重要的方法。

教练通常极受年轻球员尊崇，同时也是他们学习的楷模。这种身份随之而来的就是责任。足协教练员协会（FACA）行为准则，要求教练员在外表、行为、修养上表现出较高的水准。最为重要的是，教练应当对球员行为负责任，鼓励球员积极上进，互不歧视。你所在的俱乐部有行为准则及机会均等的政策吗？

成功教练的素质

不管你是天生活跃、热情，还是天性安静、腼腆，教练员要想工作富有成效，就必须具备一些个人素质。这些素质需要与教练技能同步提高，才能帮助你训练的队员开发潜力，享受



博比·罗布森爵士 (Bobby Robson)

足球的乐趣。

成功教练的素质包括为人热情、耐心、思想开放、公正、内行、愿意学习、乐于助人。如果不具备这些积极的个人素质，即使教练训练水平再高，队员的学习效果也会大打折扣。

引述

“获胜并非全部，获胜的愿望最为重要。”

——文斯·隆巴蒂 (Vince Lombardi)，前美国橄榄球队教练。

英足协行业行为规范

行为规范

足球是世界上最受欢迎的运动项目。各级从业人员，无论是球员、比赛裁判官员、教练、球队老板还是球队管理者，都应该严格遵守规章，严守职业诚信，保障和维持球队的声誉。本规范适用于足协领导下的所有从业人员。

社 会

足球运动不分级别高低，都是社会的重要组成部分。足球相关决策必须考虑公众感受。

平 等

足球坚决反对并极力防止任何形式的歧视。

参与人员

足球属于所有参与这项运动的人——球员、教练和所有为球队提供帮助的人，管理者或资助人。足球接纳一切善言。

年轻人

应当承认，公众信心来自于足球项目良好的财务状况和高超的管理水平，该项目决不容许腐败现象和违规操作。

信任和尊重

所有相关的足球从业者之间——无论是个人、俱乐部还是其他组织，应保持信任和尊重的关系。

足球暴力

足球拒绝任何从业者使用任何形式的暴力。

公 正

足球在处理与所有从业者关系时信奉公正的原则。

诚信与公平竞赛

足球永远信奉公平竞赛的原则。

摘自 1998 年 11 月制订的足协理事会规则。

教练行为规范

教练员是建立足球行业规范的关键。他们对于规范的理解以及态度直接影响着他们管理的球员的行为。因此教练员应该特别关注自身行为的道德水准。

教练员必须认识到他们的战略目标甚至日常行为中的几乎每一次选择和决定都蕴涵道德意味。

当然，球队取胜是教练最关心的事情。本规范与之并不矛盾。然而本规范要求教练员放弃“不惜一切代价取胜”的态度。

对于训练年青球员的教练责任更大。年青人健康、安全、