

原阿贾克斯国际青训部门负责人
荷兰足球协会教练员培训导师

【日】平野淳 著 杨晨 译



扬·普鲁金
隆重推荐!

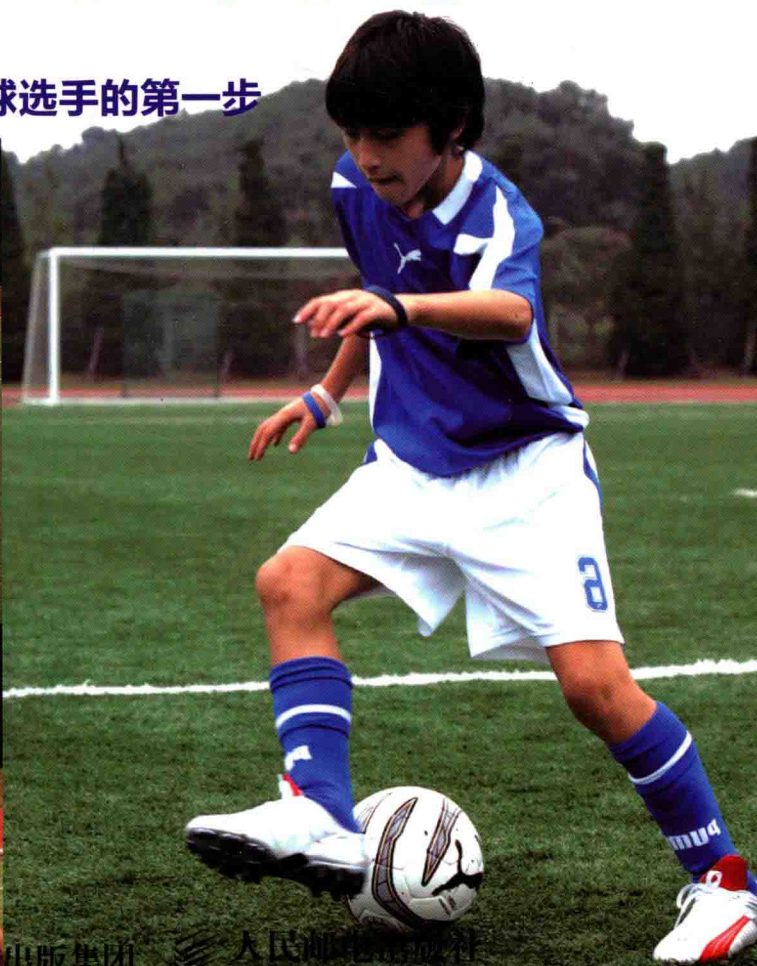


少年足球 技术与训练

完全图解

从小打牢基本功

迈出成为世界级足球选手的第一步



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

少年足球 技术与训练

完全图解

【日】平野淳 著 杨晨 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

少年足球技术与训练完全图解 / (日) 平野淳著 ;
杨晨译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-115-42902-5

I. ①少… II. ①平… ②杨… III. ①足球运动—运
动技术—少年读物②足球运动—运动训练—少年读物
IV. ①G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150494号

版权声明

Shonen Soccer 'Kihon To Jotatsu' No Subete by JUN HIRANO

©2006 JUN HIRANO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFUNOTOMO Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with SHUFUNOTOMO Co., Ltd. through Beijing Kareka Consultation Center.

免责声明

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, 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

世界级的足球选手也是从练习基本功开始的! 世界一流的足球选手最为厉害的一点就是基本功都非常扎实。这是他们从孩童时期就开始训练所得到的结果。正因为基本功扎实, 所以才能完成各种各样复杂的脚法。为了接近世界级选手的水平, 首先就要从足球的基本功开始学习。

本书由具有丰富的少儿足球教学经验的职业教练团队创作, 专门为刚开始学习足球的少年儿童设计了一系列训练课程, 包括颠球、脚法、盘带、头球和射门等, 帮助小球员在最恰当的时机接受最恰当的训练, 掌握这个年龄段所可以掌握的技术, 打牢基本功。

◆ 著 [日] 平野淳

译 杨 晨

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: 12

2016年12月第1版

字数: 200千字

2016年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0520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



目 录



2 前言

4 推荐序 扬·普鲁金先生

PART 1 在开始学习足球技术之前要做的事

12 踢足球所必备的技术有这么多

14 位置和阵型是什么

18 踢足球所需的装备

20 选择球鞋的要点

22 在开始训练前请注意这些事情

24 来做准备运动吧

26 中场休息时间 1 从踢街头足球开启职业生涯的著名球星

PART 2 颠球——来玩踢足球吧

球是圆的

28 颠球的要领是准确地找到球的中心

来练习颠球吧

30 用正脚背来颠球

32 用脚内侧来颠球

34 用脚外侧来颠球

36 用大腿来颠球

38 用头来颠球

40 用肩膀来颠球

来玩踢足球吧！挑战简单的挑球

42 把球向上勾



- 44 双脚夹球挑球
- 46 双脚夹球向后挑球
- 48 把球停在脚背上

准确地控球

- 50 利用脚内侧和脚外侧来停球
- 52 利用脚底来停球
- 54 利用胸部来停球
- 56 利用大腿来停球
- 58 利用脚来停空中球
- 60 中场休息时间 2 来好好思考一下颠球的目的吧



PART 3 脚法——来挑战各种各样的脚法吧

脚法的诀窍在这里

- 62 根据触球点来改变球运动的方向

提高脚法的计划

- 64 掌握正脚背踢
- 66 **实用篇** 正脚背截踢低空中球
- 67 **实用篇** 正脚背截踢高空中球
- 68 **提高篇** 来做这样的练习吧
- 70 掌握脚内侧踢
- 72 **实用篇** 把从斜左方传来的球踢向斜右方
- 73 **实用篇** 把从斜右方传来的球踢向斜左方
- 74 **实用篇** 在跑动时用脚内侧截踢
- 75 **提高篇** 来做这样的练习吧
- 78 掌握脚外侧踢
- 80 掌握脚尖踢
- 82 掌握内脚背踢
- 84 掌握外脚背踢



- 85 掌握正脚尖踢
86 掌握脚后跟踢
88 中场休息时间 3 为什么南美的选手球技会如此高超

PART 4 盘带——足球的基础就在这里

90 盘带在这些时候发挥作用

盘带的基础是什么

- 91 奔向对方球门的盘带——[突破篇] I
92 朝着对方球门盘带——[突破篇] II
94 不失球的盘带——[护球篇]

提高盘带技术的计划

- 96 阿根廷派 技术流盘带——[用穿裆球来一决胜负] I
98 阿根廷派 技术流盘带——[用穿裆球来一决胜负] II
100 巴西派 错时过人——[从内向外]
102 巴西派 错时过人——[从外向内]
104 巴西派 错时过人——[用二次触球假动作来一决胜负!]
106 英格兰派——同球一起提高速度!
108 运用脚底!——运球从对手身边逃走 I
110 运用脚底!——运球从对手身边逃走 II

来学习各种各样的假动作吧

- 112 虚踢
114 剪刀脚
116 踏步与剪刀脚
118 人球分过
120 后拉
122 克鲁伊夫转身
124 挑球
126 装作停球的样子



128 把球隐藏起来取对手的逆向

盘带训练

130 使用假动作的时机是

132 抓住空当

134 利用各种场地来练习盘带

136 中场休息时间 4 泥巴地是什么

PART 5 头球——头球不是高个子的专利

用头球扩展你的足球世界

138 头球不痛的

140 头球要的是对空间的把握和对时机的预测

顶从正面来的球

142 原地顶球

144 单脚蹬踏顶球

146 背向顶球

148 鱼跃顶球

顶变向球

150 原地顶球

152 中场休息时间 5 把头球当作你的武器



PART 6 最终章——在比赛中获胜最为重要的事情

洞穿球门!

154 准确地瞄准球门射门

156 以向球门传球的感觉去射门试试

158 从接到传球到射门! 用正脚背踢打出强劲的射门

160 从接到传球到射门! 瞄准目标后用脚内侧踢打出射门



- 162 从与守门员一对一对决中取得射门吧
- 164 从一对一对决开始练习射门吧
- 166 全世界的孩子们都热衷的游戏——在迷你对抗赛中获得提高
- 168 掷界外球 决定着比赛走向的重要球技之一
- 170 中场休息时间 6 认识到射门的重要性

PART 7 FUNROOTS 回答孩子们关于足球的疑问

- 172 问题 1 应该如何处理伤病？同时又该如何克服伤病呢
- 174 问题 2 从小学五年级才开始踢球晚不晚
- 176 问题 3 怎么才能让自己跑得快起来
- 178 问题 4 如何克服“训练一条龙，比赛一条虫”的现象
- 180 问题 5 足球是只属于男孩子的运动
- 182 问题 6 踢出强力射门的诀窍是什么
- 184 你至少要了解的足球用语
- 188 写在最后



少年足球 技术与训练

完全图解

【日】平野淳 著 杨晨 译



人民邮电出版社
北京



前言



“大家喜欢足球吗？”

“大家踢足球开心吗？”

这是每当我们开设足球课时都要向同学们提出的问题。而每一次同学们都会大声地回答我们：“非常喜欢！”，“很开心！”

足球界在这十年中的确有了翻天覆地的变化。和十年前相比，孩子们对足球的热情有了极大的提高。然而，是不是只有我一个人认为在这高速发展的足球世界中，我们忘记了一件非常重要的事呢？即是“把足球当成游戏去玩”这件事。就根本而言，足球，就是一种游戏。

虽然一说到游戏，人们往往会产生“毫无规则，自由奔放，想怎样就怎样”的印象，然而事实并非如此。请诸位读者好好思考一下，无论是捉迷藏也好，卡牌游戏也好，电视游戏也好，无论什么游戏都是有规则的。所谓“游戏”只有在遵守规则的基础上，才能自由发挥，被人尽情享受。足球亦然，其首要目的就是在既有规则之下愉快地玩耍。如果不能从中感受到快乐，也就无法获得进步。

我们现在已经有了数千例儿童足球教学经验。在守护着孩子们成长的同时也明白了一件非常重要的事情，越是优秀的选手越是享受足球带来的乐趣。他们会在团队训练之前自行训练，会在团队训练之后预先练习自己擅长的或是不擅长的脚法。

要成为优秀的足球选手，不光要有一定的才能，还需要付出比其他人多上数倍的努力才行。如果不这样做，所谓的才能是不会开花结果的。

优秀的选手也需要遵守教练所说的道理，而团队练习也须全力以赴。与此同时，自己主动积极地预先练习也是提升足球能力不可欠缺的一点。

- ❶ 足球并不是强加于每个人的义务。
- ❷ 享受足球是提升技术的捷径。
- ❸ 为了提高足球能力，必须苦苦思索，多费工夫。
- ❹ 比其他人付出数倍的努力与练习。

这即是提高足球技术的方法，请各位读者务必牢记于心。

本书是我们FUNROOTS的工作人员在游走各国后得出的心血结晶，介绍了多种就儿童足球而言绝对不可错过的足球技术及练习方法。本书旨在教授小学生、中学生以及高中生，哪怕您独自练习也能提高足球技术。练习目录及所列内容基本是无论何时何地都能进行的项目。由于本书覆盖了足球的基本技术，所以我希望本书能成为诸位读者在足球方面的启蒙书。

我真心希望本书能解决您在足球上的疑问，并成为您对足球的爱更上一层楼的助力。

FUNROOTS代表 平野淳



推荐序



扬·普鲁金 (Jan Pruijn) 先生

(原阿贾克斯国际青训部门负责人)

自从日本职业足球J联赛发迹后，日本足球高速发展并受到了来自世界的关注。其中尤其突出的是中村俊辅选手、中田英寿选手、高原直泰选手等等一批在海外顶级联赛活跃的日本选手，而我个人认为这是一件非常有意义的事情。

这几年来我和日本的孩子们一起踢球的机会增加了不少。而契机正是与FUNROOTS的代表平野淳先生的相遇。我与平野先生的初次见面是在阿姆斯特丹，那还是我在阿贾克斯工作的时候。我印象非常深刻的是那时的他是一位从日本远道而来的，为了能拼命地向我们吸取一切知识而一只手拿着小笔记本奋笔疾书同时提出各种问题的年轻人。

在那之后，我就在平野先生与今井健策先生（FUNROOTS副代表）二人建立起来的FUNROOTS开始工作了，在那里，我得到了很多和下至小学生上至高中生的足球学生接触的机会。



在荷兰，足球是流行运动之一。



和这个年代的球员们接触，使我重新认真地审视日本足球的发展。就我自己的感受而言，即使是和荷兰的孩子比起来，日本的孩子也能达到一个相当高的运动水平。这不仅是指足球技术层面，就对足球热情而言也能达到相应的水平。日本的孩子在教练发言的时候，一直都在看着教练的眼睛。我非常喜欢他们的这个动作。这是优秀的选手所必须具备的素质之一。

我希望有着这样热情的球员能阅读本书。虽然在此之前已有很多足球技术书问世，在日本也是如此，但是本书有迄今为止的技术书里都没有的精华。首先，对基本技术的解说简单易懂。其次，通过本书，极好地传达了FUNROOTS公司“为足球的纯粹献身”这种热烈的情感。

我希望本书多少能成为日本足球界的发展的助力。同时，我也祈愿若是诸位读者能通过本书萌生出打从心底对足球的热爱就好了。我也衷心地期待着今后日本足球能得到长足的发展。

资料

扬·普鲁金

(Jan Pruijn)



扬·普鲁金从1985年起以教练员身份开始了其职业生涯，在任荷兰甲级联赛NEC队的监督等职之后，成为了荷兰足球协会的教练员培训导师。随后，还就任过黎巴嫩国家队教练和阿拉伯联合酋长国(UAE)的技术顾问，之后担任了荷兰豪门俱乐部阿贾克斯的国际青年部门负责人一职。在荷兰，他是在培养球员方面颇受好评的教练之一。



目 录



2 前言

4 推荐序 扬·普鲁金先生

PART 1 在开始学习足球技术之前要做的事

12 踢足球所必备的技术有这么多

14 位置和阵型是什么

18 踢足球所需的装备

20 选择球鞋的要点

22 在开始训练前请注意这些事情

24 来做准备运动吧

26 中场休息时间 1 从踢街头足球开启职业生涯的著名球星

PART 2 颠球——来玩踢足球吧

球是圆的

28 颠球的要领是准确地找到球的中心

来练习颠球吧

30 用正脚背来颠球

32 用脚内侧来颠球

34 用脚外侧来颠球

36 用大腿来颠球

38 用头来颠球

40 用肩膀来颠球

来玩踢足球吧！挑战简单的挑球

42 把球向上勾



- 44 双脚夹球挑球
- 46 双脚夹球向后挑球
- 48 把球停在脚背上

准确地控球

- 50 利用脚内侧和脚外侧来停球
- 52 利用脚底来停球
- 54 利用胸部来停球
- 56 利用大腿来停球
- 58 利用脚来停空中球
- 60 中场休息时间 2 来好好思考一下颠球的目的吧



PART 3 脚法——来挑战各种各样的脚法吧

脚法的诀窍在这里

- 62 根据触球点来改变球运动的方向

提高脚法的计划

- 64 掌握正脚背踢
- 66 **实用篇** 正脚背截踢低空中球
- 67 **实用篇** 正脚背截踢高空中球
- 68 **提高篇** 来做这样的练习吧
- 70 掌握脚内侧踢
- 72 **实用篇** 把从斜左方传来的球踢向斜右方
- 73 **实用篇** 把从斜右方传来的球踢向斜左方
- 74 **实用篇** 在跑动时用脚内侧截踢
- 75 **提高篇** 来做这样的练习吧
- 78 掌握脚外侧踢
- 80 掌握脚尖踢
- 82 掌握内脚背踢
- 84 掌握外脚背踢



- 85 掌握正脚尖踢
86 掌握脚后跟踢
88 中场休息时间 3 为什么南美的选手球技会如此高超

PART 4 盘带——足球的基础就在这里

- 90 盘带在这些时候发挥作用

盘带的基础是什么

- 91 奔向对方球门的盘带——[突破篇] I
92 朝着对方球门盘带——[突破篇] II
94 不失球的盘带——[护球篇]

提高盘带技术的计划

- 96 阿根廷派 技术流盘带——[用穿裆球来一决胜负] I
98 阿根廷派 技术流盘带——[用穿裆球来一决胜负] II
100 巴西派 错时过人——[从内向外]
102 巴西派 错时过人——[从外向内]
104 巴西派 错时过人——[用二次触球假动作来一决胜负!]
106 英格兰派——同球一起提高速度!
108 运用脚底!——运球从对手身边逃走 I
110 运用脚底!——运球从对手身边逃走 II

来学习各种各样的假动作吧

- 112 虚踢
114 剪刀脚
116 踏步与剪刀脚
118 人球分过
120 后拉
122 克鲁伊夫转身
124 挑球
126 装作停球的样子



128 把球隐藏起来取对手的逆向

盘带训练

130 使用假动作的时机是

132 抓住空当

134 利用各种场地来练习盘带

136 中场休息时间 4 泥巴地是什么

PART 5 头球——头球不是高个子的专利

用头球扩展你的足球世界

138 头球不痛的

140 头球要的是对空间的把握和对时机的预测

顶从正面来的球

142 原地顶球

144 单脚蹬踏顶球

146 背向顶球

148 鱼跃顶球

顶变向球

150 原地顶球

152 中场休息时间 5 把头球当作你的武器



PART 6 最终章——在比赛中获胜最为重要的事情

洞穿球门!

154 准确地瞄准球门射门

156 以向球门传球的感觉去射门试试

158 从接到传球到射门! 用正脚背踢打出强劲的射门

160 从接到传球到射门! 瞄准目标后用脚内侧踢打出射门

