

(全彩图解附80分钟DVD视频教学)



当上首发, 赢得比赛!

少年足球必胜圣经

【日】柏太阳神足球俱乐部 主编

杨晨 译



2011年日本J1联赛冠军

第35届日本U12少年足球比赛冠军

源于柏太阳神足球俱乐部青训营的成功教学经验

基础步伐和脚法 · 控球 · 踢球 · 头球 · 传球

突破防守 · 利用空当 · 掩护和转身 · 实战演练

(全彩图解附80分钟DVD视频教学)



当上首发, 赢得比赛!

少年足球必胜圣经

【日】柏太阳神足球俱乐部 主编 杨晨 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

当上首发,赢得比赛!少年足球必胜圣经:全彩图解附80分钟DVD视频教学/日本柏太阳神足球俱乐部主编;杨晨译. — 北京:人民邮电出版社,2016.12
ISBN 978-7-115-42157-9

I. ①当… II. ①日… ②杨… III. ①足球运动—运动训练—少年读物 IV. ①G843.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150558号

版权声明

80分DVDつき 少年サッカー必勝バイブル

© Shufunotomo Co., Ltd. 2012

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.

摄影/田中慎一郎

插画/涩谷芳枝

DVD摄影·编辑/alphastation.co.jp

内 容 提 要

少年时期是足球技术训练和提升的黄金时期。本书结合柏太阳神足球俱乐部青训营的培训经验,从夯实基础训练、提升专项技术和掌握实战技巧三个方面建立了完整的少年足球技术培养体系。书中采用运动员实拍照片和电脑模拟动画相结合的方式,对包括基础步伐和脚法、控球、踢球、头球、传球、突破防守、利用空当、掩护与转身以及其他战术技巧进行分步骤详解,并配备对应的DVD视频资料,大大提高了少年足球运动员的学习兴趣,降低了学习难度。

◆ 主 编 [日] 柏太阳神足球俱乐部

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>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 10

2016年12月第1版

字数: 179千字

2016年12月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2015-8630 号

定价: 49.80元(附光盘)

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

Part 1 提高作为足球选手所必备的能力

7

基础训练

步伐训练梯训练	8
捉迷藏之“五对一”与“七对二”	10
捉迷藏之“五对二”~“传接球”	12
“飞机”动作与侧步跳	14

脚法的训练

脚法基本练习/单人练习	16
脚法的基本练习/在走动或跑动中颠球	18
连续颠球	20
脚法的基本练习/两人一组	22
传球练习	24
专栏 柏太阳神足球俱乐部青训营	26

Part 2 来控球吧

27

停球的技巧

边考虑下一脚球边控球	28
用脚内侧控球	30
吸收球的冲击力	32
考虑好下一脚球之后再停球	34
用脚外侧来控球	36
脚外侧停球步骤	38
从脚外侧停球到传球	40
利用胸部和大腿来停球	42
把空中球用脚内侧控住之后，转身	44

踢球技巧

用脚内侧踢球	46
准确地向瞄准的位置传球	48
用脚内侧踢，把球往左或往右分拨	50
用正脚背踢球	52
牢牢地将轴心脚踩稳，固定好之后再将球踢出	54
改变球的路线	56
用脚外侧和内脚背踢球	58

突破技巧

一对一带球突破	60
剪刀脚与踩单车	62
牛尾巴过人与马赛回旋	64
用假动作脚法来摆脱控制	66

利用空当的技巧

自行护球带球	68
通过跑动制造空当	70
利用队友制造的空当突破	72

头球技巧

原地顶球	74
跳跃头球	76
鱼跃顶球	78

专栏 磨练自己的武器与长处 酒井宏树选手	80
-----------------------------	----





Part 3 掌握实战性的技术

81

临场指挥的技巧

“临场指挥”是什么意思呢	82
做临场指挥需要记住这些术语	84
实践临场指挥	86

射门的技巧

射门	88
做出强力而精准的射门	90
选择踢的方法	92
停球后射门	94
用假动作来绕开对方球员再射门	96

传球的技巧

利用传球来运球	98
传球的基本思路	100
选择传球的方式	102
通过跑动来制造传球路线	104

掩护与转身的技巧

实施掩护	106
转身	108
从盘带到转身	110
从接到传球到转身	112
改变位置再转身	114

专栏 倾听别人的想法也能成为足球的武器 工藤壮人选手 116

实战演练目录

利用实战演练目录提高自己的持球能力及突破能力·····	118
训练目录之“三对一”·····	120
三对一的基本跑动方式·····	122
训练目录之“四对二”·····	124
四对二的基本跑动方式·····	126
训练目录之“一对一”·····	128
抓住带球起步的时机·····	130
训练目录之“二对二”·····	132
与对方防守队员斗智斗勇·····	134
专栏 在自己被分配到的位置上发挥最大的作用 茨田阳生选手·····	136

守门员的技巧

以强大的内心与精湛的技术来防守球门·····	138
来学习作为守门员基本功的站姿·····	140
来学习基本的接球方式·····	142
接住从身体侧面来的球·····	144
分情况使用两种不同的手抛球·····	146
基本站位为球与球门的连接线上·····	148
接到球之后六秒内一定要放手·····	150

保持身体状态的技巧

不要忘了做准备运动及进行水分补给·····	152
和队友试试看吧·····	154
不要挑食，营养均衡·····	156

(全彩图解附80分钟DVD视频教学)



当上首发, 赢得比赛!

少年足球必胜圣经

【日】柏太阳神足球俱乐部 主编 杨晨 译

人民邮电出版社
北京

Part 1 提高作为足球选手所必备的能力

7

基础训练

步伐训练梯训练	8
捉迷藏之“五对一”与“七对二”	10
捉迷藏之“五对二”~“传接球”	12
“飞机”动作与侧步跳	14

脚法的训练

脚法基本练习/单人练习	16
脚法的基本练习/在走动或跑动中颠球	18
连续颠球	20
脚法的基本练习/两人一组	22
传球练习	24
专栏 柏太阳神足球俱乐部青训营	26

Part 2 来控球吧

27

停球的技巧

边考虑下一脚球边控球	28
用脚内侧控球	30
吸收球的冲击力	32
考虑好下一脚球之后再停球	34
用脚外侧来控球	36
脚外侧停球步骤	38
从脚外侧停球到传球	40
利用胸部和大腿来停球	42
把空中球用脚内侧控住之后，转身	44

踢球技巧

用脚内侧踢球	46
准确地向瞄准的位置传球	48
用脚内侧踢，把球往左或往右分拨	50
用正脚背踢球	52
牢牢地将轴心脚踩稳，固定好之后再将球踢出	54
改变球的路线	56
用脚外侧和内脚背踢球	58

突破技巧

一对一带球突破	60
剪刀脚与踩单车	62
牛尾巴过人与马赛回旋	64
用假动作脚法来摆脱控制	66

利用空当的技巧

自行护球带球	68
通过跑动制造空当	70
利用队友制造的空当突破	72

头球技巧

原地顶球	74
跳跃头球	76
鱼跃顶球	78
专栏 磨练自己的武器与长处 酒井宏树选手	80





Part 3 掌握实战性的技术

81

临场指挥的技巧

“临场指挥”是什么意思呢	82
做临场指挥需要记住这些术语	84
实践临场指挥	86

射门的技巧

射门	88
做出强力而精准的射门	90
选择踢的方法	92
停球后射门	94
用假动作来绕开对方球员再射门	96

传球的技巧

利用传球来运球	98
传球的基本思路	100
选择传球的方式	102
通过跑动来制造传球路线	104

掩护与转身的技巧

实施掩护	106
转身	108
从盘带到转身	110
从接到传球到转身	112
改变位置再转身	114

专栏 倾听别人的想法也能成为足球的武器 工藤壮人选手	116
--	-----



实战演练目录

利用实战演练目录提高自己的持球能力及突破能力·····	118
训练目录之“三对一”·····	120
三对一的基本跑动方式·····	122
训练目录之“四对二”·····	124
四对二的基本跑动方式·····	126
训练目录之“一对一”·····	128
抓住带球起步的时机·····	130
训练目录之“二对二”·····	132
与对方防守队员斗智斗勇·····	134
专栏 在自己被分配到的位置上发挥最大的作用 茨田阳生选手·····	136

守门员的技巧

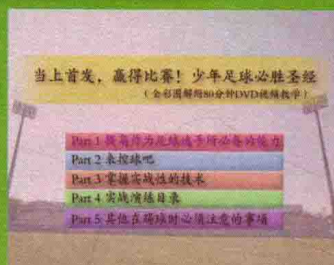
以强大的内心与精湛的技术来防守球门·····	138
来学习作为守门员基本功的站姿·····	140
来学习基本的接球方式·····	142
接住从身体侧面来的球·····	144
分情况使用两种不同的手抛球·····	146
基本站位为球与球门的连接线上·····	148
接到球之后六秒内一定要放手·····	150

保持身体状态的技巧

不要忘了做准备运动及进行水分补给·····	152
和队友试试看吧·····	154
不要挑食，营养均衡·····	156

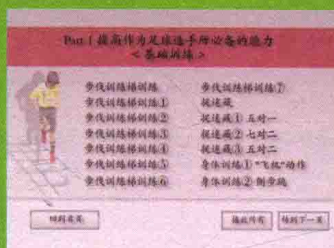
DVD 的 使用方法

第 1 步

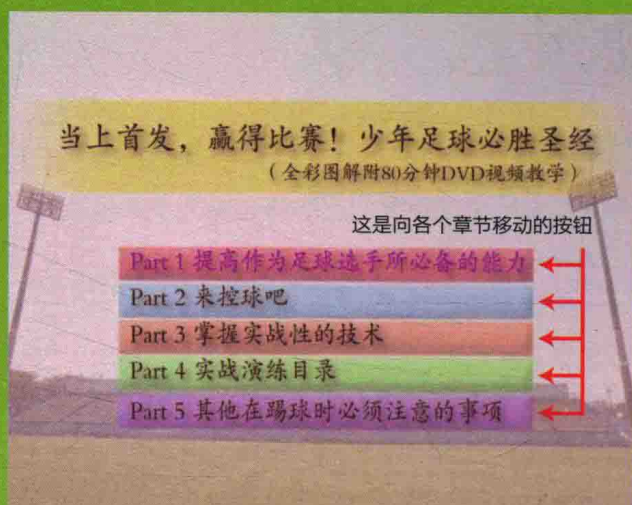


首先请把 DVD 放入播放器。在 DVD 相关注意事项播放完毕之后，就会出现首页画面。请选择您想观看的章节。

第 2 步



当您选择相应的章节之后，就会跳出该章节的目录画面。请选择您想要观看的栏目。同时您可以连续观看整个章节的项目。





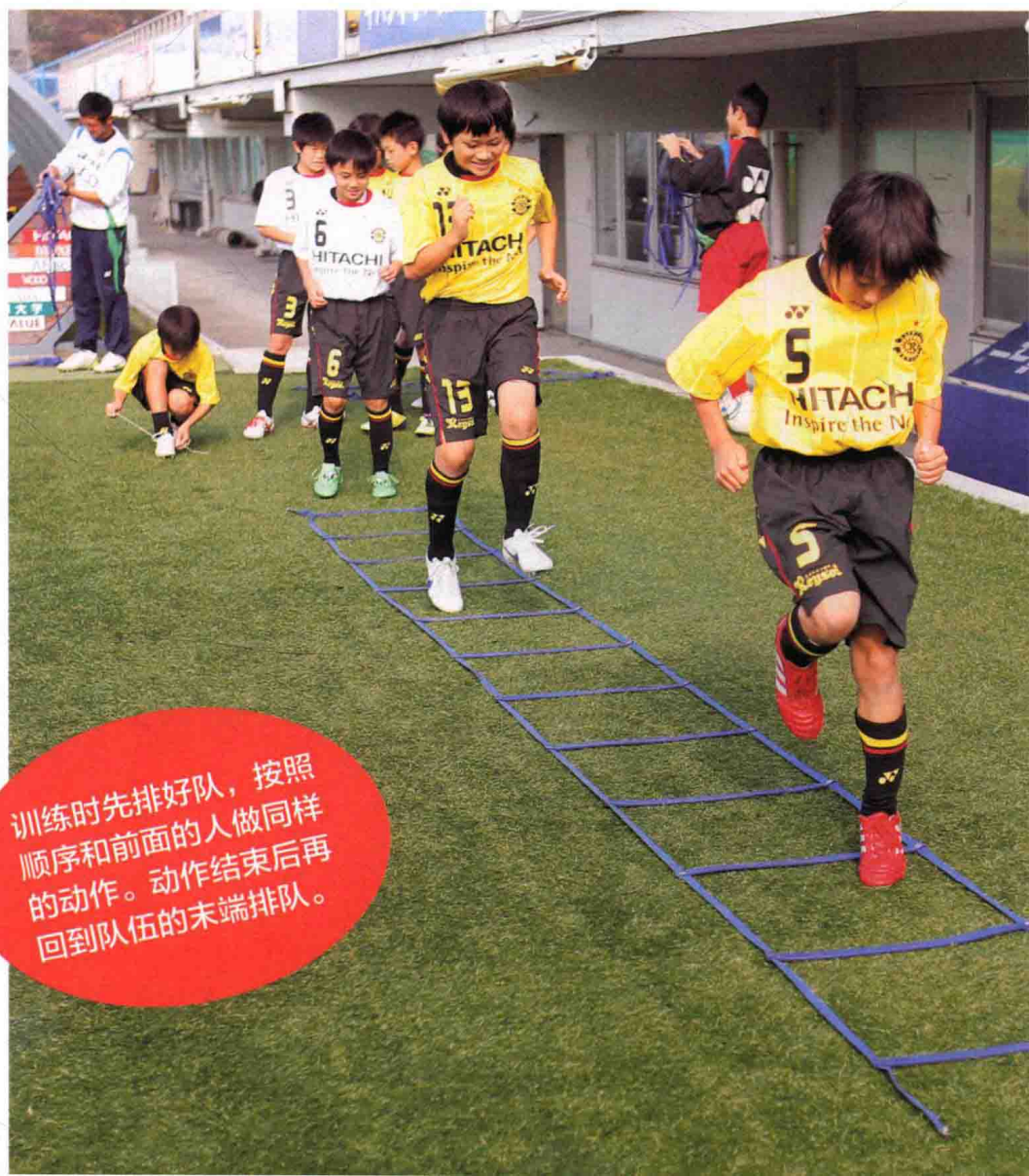
Part 1

提高作为足球选手 所必备的能力

作为足球选手所必备的能力有“协调”与“灵活”两项。所谓“协调”，指的即是“调和”。协调能力意味着能让自己的身体准确地按照预设来行动的能力。而“灵活”的意思是“敏捷”，指的是一个人能精准地踏步或突然改变方向的能力。在Part 1中，将介绍怎样边玩边学习到作为足球选手所必备的身体能力。

步伐训练梯训练

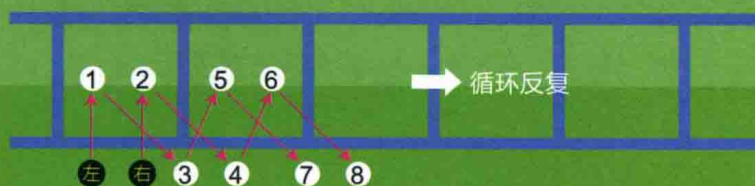
所谓步伐训练梯训练，就是利用“步伐训练梯”这个专业道具，来学习各种各样的踏步方式。虽然看上去很简单，但实际做起来却会惊讶地发现，自己的脚无法如所想的那样去行动。但是只要重复数次后，几乎每个人都能做到。刚开始的时候慢慢来，习惯之后再将节奏加快，提高速度。如果没有步伐训练梯的话，在地面上画线也可。



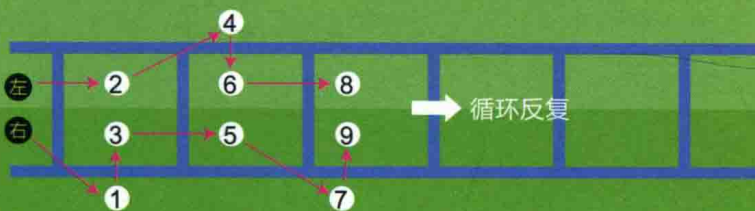
训练时先排好队，按照顺序和前面的人做同样的动作。动作结束后再回到队伍的末端排队。

踏步的顺序

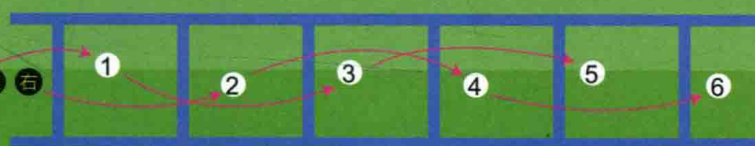
1



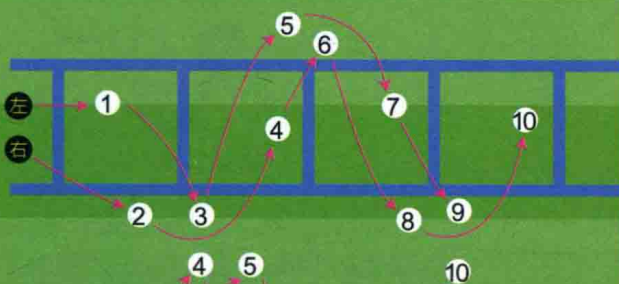
2



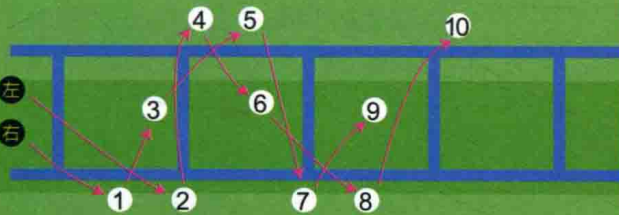
3



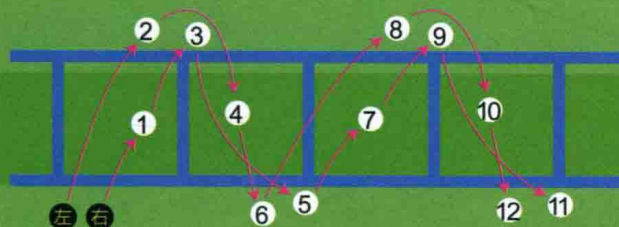
4



5



6

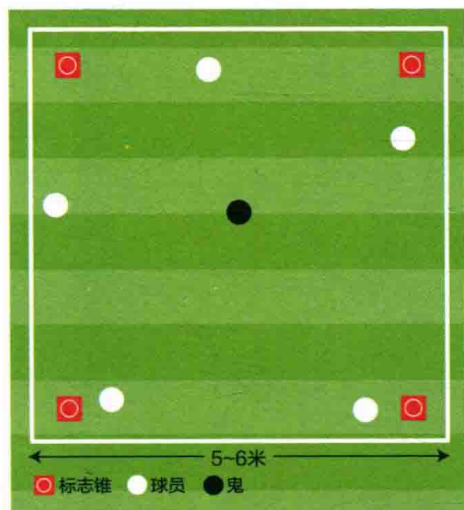


在进行6这一步的时候，要注意脸和身体的朝向。在向后踏步的时候应注意不要回头看。



捉迷藏之 “五对一”与“七对二”

① 五对一（捉迷藏）



【规则】

- 1 将训练标志锥以每边5~6米的间距摆成一个正方形。
- 2 待发出开始信号后，鬼开始追逐五名球员。
- 3 当球员摸到标志锥的时候，鬼不能抓人。但是一个标志锥只允许一个人摸。
- 4 每次游戏限定在30秒~1分钟之内。

【进行方式】

逃跑方有五个人，而标志锥只有四个，因此势必会剩下一个人摸不到标志锥。如果只考虑自己，紧抓着标志锥不放，那么必然会有一个人立刻就被鬼抓住。因此在队友被鬼追赶的时候，应空出自己的标志锥，高声告诉你的队友逃跑的方向。而鬼取胜的关键在于把两个人往一个标志锥赶。



鬼抓住一个标志锥旁站着两个人的机会。



鬼通过做出两边都在自己追赶范围内的样子来牵制对方。而逃跑方则要扬声对旁边的人发出指令。



由于不能两个人同时摸同一个标志锥，所以其中一人必须逃往相邻的标志锥。其他的队友此时应告知其哪个标志锥现在处于空置状态。