

第3版

少年足球 训练圣经

【美】吉姆·加兰 (Jim Garland) 著 马东芳 译

Jim Garland

美国全国足球教练员协会资格认证
37 年小学体育执教经验
诺瓦东南大学青少年教育博士学位
马里兰州奥运足球发展计划顾问

**100 项专为 5-12 岁球员设计的
训练和游戏活动**

5-6 岁球员适用空间感训练

融入视觉、方向、速度和高度理念

7-12 岁高级初学者、中级、高级球员适用技能和战术开发训练

带球、传接球、头球、射门训练

小型比赛设置计划和实践计划

目标 · 级别 · 器材 · 时间 · 步骤 · 要点 · 赛场图示



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

少年足球 训练圣经

第3版

[美] 吉姆·加兰 (Jim Garland) 著

马东芳 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

少年足球训练圣经 : 第3版 / (美) 加兰
(Garland, J.) 著 ; 马东芳译. — 北京 : 人民邮电出版
社, 2016. 1
ISBN 978-7-115-40616-3

I. ①少… II. ①加… ②马… III. ①青少年—足球
运动—运动训练 IV. ①G843. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第242290号

版权声明

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论, 否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径 (包括静电复印、影印和录制) 以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

内 容 提 要

本书由具有 37 年小学体育执教经验并且具有美国全国足球教练员协会资格认证的专业教练员创作。书中为年轻的足球教练员提供了 100 项专为 5—12 岁少年球员设计的训练和活动, 这些活动非常易于理解, 又能给精力充沛的孩子们带来快乐, 同时有助于提高技能技巧以及球员动作的质量。本书共分七章, 第一章到第五章介绍的活动适用于个人、搭档、小型团体以及大型团体的训练工作, 第六章和第七章讲述了如何设置比赛以及所学技巧如何在比赛实践中应用。

本书包含许多演示教程、训练内容以及比赛设置。演示内容使用视觉化的展示方法, 有的还包含教练和球员的对话, 非常易于教练员和球员家长使用。

-
- ◆ 著 [美] 吉姆·加兰 (Jim Garland)
 - 译 马东芳
 - 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>
 - 三河市海波印务有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
 - 印张: 16.25 2016 年 1 月第 1 版
 - 字数: 236 千字 2016 年 1 月河北第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2015-4401 号
-

定价: 58.00 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: 京崇工商广字第 0021 号

谨将此书献给埃罗依·简（Eloise Jane）和未来的小加兰们。

训练内容查询表

训练 编号	标题	防守等级	球员数量	时间 (分钟)	页码
空间概念和动作训练					
1	开放空间训练	无	1	5	4
2	封闭空间训练	轻微	2	5	6
3	个人空间训练	无	10 名以上	10	8
4	综合空间训练	无	10 名以上	10	10
5	移动视觉训练	无	10 名以上	10	12
6	火山训练	无	4 名以上	5	14
7	三角训练	无	1	0.5	16
8	模仿训练	无	2	5	18
9	周一早上的交通训练	无	6 名以上	5	20
10	旗标比赛	轻微	2	5	22
11	团队交换训练	无	12 名以上	5	24
12	长耳野兔训练	无	3 名以上	10	26
13	衬衫标签比赛	有类似于比赛的压力	3 名以上	10	28
14	数字标签比赛	轻微	8 名以上	10	30
带球训练					
15	花式足球训练	无	3 名以上	15	36
16	模仿训练	无	10 名以上	5	38
17	自由度训练	无	10 名以上	10	40
18	冻结训练	无	7 名以上	10	42
19	大家都到位了吗？开始比赛	无	6 名以上	10	44
20	三角形标签比赛	轻微	7 名以上	10	46
21	冲刺训练	无 *	6 名以上	10	48
22	搭档标签比赛	轻微	8 名以上	10	50
23	侵犯者比赛	轻微	8 名以上	10	52
24	绕圈带球标签比赛	轻微	6	10	54
25	摇取训练	无 *	1	10	56
26	冲刺挑战训练	有类似于比赛的压力	3 名以上	10	58
27	控球训练	有类似于比赛的压力	2	5	60

训练 编号	标题	防守等级	球员数量	时间 (分钟)	页码
28	搭档带球训练	有类似于比赛的压力	2	10	62
29	带球追逐比赛	轻微	2	10	64
30	方向改变比赛	有类似于比赛的压力	6 名以上	15	66
31	两队带球标签比赛	轻微	6 名以上	10	68
32	侵犯比赛	轻微	10 名以上	10	70
33	四网格争夺赛	轻微	16	10	72
34	六球门比赛	有类似于比赛的压力	10 名以上	10	74
传接球训练					
35	搭档传球训练	无	6 名以上	10	80
36	淘汰赛	无	8 名以上	10	82
37	穿针引线式训练	无	2	5	84
38	聚拢比赛	无	10 名以上	10	86
39	“再见”训练	无	3	5	88
40	两队传球挑战赛	无	8 名以上	15	90
41	绕圈收集训练	无	9 名以上	10	92
42	“你好”训练	无	3	5	94
43	太空人训练	无	2	5	96
44	摇摆训练	无	3	10	98
45	旋转训练	无	7 名以上	10	100
46	双锥训练	无	2	10	102
47	直线训练	无	3	5	104
48	二次触球训练	无	6 名以上	10	106
49	“返还发球者”训练	无	6 名以上	10	108
50	搭档通路训练	无	8 名以上	10	110
51	三人传球训练	无	9 名以上	10	112
52	四角传球训练	无	5 名以上	5	114
53	传运训练	无	2	5	116
54	首次触球训练	无	6 名以上	5	118
55	三队传球训练	无	12	10	120
56	隐形人训练	轻微	3	5	122
57	星形训练	轻微	6	5	124
58	“两边不讨好”训练	轻微	4	10	126
59	长球训练	轻微	10 名以上	15	128

训练 编号	标题	防守等级	球员数量	时间 (分钟)	页码
60	防守训练	轻微	3	10	130
61	三队防守赛	轻微	9	10	132
62	锥桶训练	有类似于比赛的压力	6	10	134
63	远离 - 靠近训练	有类似于比赛的压力	6	10	136
64	1v1 训练	有类似于比赛的压力	4	10	138
65	2v2 防范训练	有类似于比赛的压力	4	10	140
66	两队友传球比赛	有类似于比赛的压力	12	20	142
67	3v2 直线比赛	有类似于比赛的压力	6	10	144
68	两队防范比赛	有类似于比赛的压力	8	10	146
头球训练					
69	“掷向自我”头球训练	无	10 名以上	5	152
70	搭档头球训练	无	6 名以上	5	154
71	滑动头球训练	无	2	5	156
72	短头球和长头球训练	无	3	5	158
73	两队头球训练	无	8	10	160
74	星形头球训练	无 *	5 名以上	5	162
75	三角头球训练	无 *	3 名以上	5	164
76	魔术箱训练	轻微	3	5	166
77	“为我表演”训练	有类似于比赛的压力	3	5	168
射门训练					
78	搭档固定射门训练	无	2	10	174
79	三人射门训练	无	3	10	176
80	跑步射门训练	无	4	10	178
81	反向发球射门训练	无	5	15	180
82	传球射门训练	无	4	15	182
83	交替射门训练	无	4	10	184
84	自旋射门训练	无	2	10	186
85	撞击比赛	轻微	6	10	188
86	3v1 射门训练	轻微 *	4 名以上	10	190
87	“猫捉老鼠”射门训练	轻微	2	10	192
88	“击中自己”射门训练	轻微	3	10	194
89	双重防守射门训练	有类似于比赛的压力	3	15	196
90	团队挑战射门比赛	有类似于比赛的压力	6 名以上	15	198

训练 编号	标题	防守等级	球员数量	时间 (分钟)	页码
91	“你我之间” 射门比赛	有类似于比赛的压力	2	2	200
92	扩展射门比赛	轻微 *	6 名以上	15	202
93	撞墙式传球射门训练	有类似于比赛的压力	4 名以上	10	204
94	全部循环的 1v1 训练	有类似于比赛的压力	8 名以上	10	206
95	无线循环的 3v2 训练	有类似于比赛的压力	7 名以上	10	208
96	射门联合训练	无 *	13	20	210
97	目标训练	无 *	5 名以上	20	212
98	边线射门比赛	有类似于比赛的压力	10	20	214
99	双边射门比赛	有类似于比赛的压力	7	20	216
100	框架训练	无 *	10 名以上	20	218

* 水平较高时可增加防守压力。

致谢

感谢所有的老师、教练和医生，尤其要感谢杰弗里·蒂平（Jeffrey Tipping），以及美国国家教练协会（NSCAA）的全体工作人员，是他们在训练我参加足球比赛的同时，也乐于将他们自己的想法与我分享。特别感谢罗布·贝利（Rob Bailey），多年以来，在帮助我形成自己的教学战术方面，他一直是我的良师挚友，而且在其中发挥了巨大的作用。感谢加里·弗罗曼（Gary Froman）为本书早期版本的摄影做出的贡献，感谢莎伦·米歇尔（Sharon Mitchell）在原稿问题方面提供的专业帮助。我还要感谢琳达·邓肯（Linda Duncan）多年以来在本项目和其他项目的编辑过程中所付出的努力。感谢我的两个儿子凯西（Casey）和马修（Matthew）提供的技术援助。特别要感谢我的妻子黛布拉（Debra）一如既往的支持，以及在本书版式和插图方面做出的杰出贡献。

前言

当我还是个孩子的时候，特别爱玩。那时候特别不喜欢雨天，而且晚上太阳落下去的时候就会变得非常生气。下雨或者天黑就意味着又要等一天才能玩。曾经的我性子好动，非常活跃，而且现在仍然如此。对于其他人来说，一个人待着会很无聊。不过对于我来说恰恰相反。

成年之后，就需要考虑未来的职业规划，我知道自己想完成两件事：继续积极参加运动以及帮助年轻人体验玩时的乐趣。担任一名小学体育教师兼教练对我来说是再自然不过的事情了。我当小学体育教师已有 37 年了，教过包括培训级别的团队，一直到高中男子的校级运动队。那时候，在与孩子们接触的过程中我就发现了两件事情：第一，他们希望玩得开心；第二，如果他们不理解你说的话，那么很可能不是他们的错。

作为体育老师兼教练，在与孩子们一起训练的过程中，我曾试着记起自己孩童时的感觉。我记得自己那时候非常反感听教练唠叨上 20 分钟，然后玩的时间仅仅 10 分钟。训练期间排着长长的队伍就等着轮上一次玩的机会，这确实让我疲惫不堪。

正是这些记忆促使我撰写了本书。我希望为年轻的足球教练提供一些资源，其中介绍的活动既易于解释，又能给孩子们带来快乐。从而尽力使大多数精力充沛的孩子感到满意。我为本书所选的训练内容恰好能满足这些条件。除了提供可提高技能技巧的训练，我还重点强调了动作概念，为的是提高球员动作的质量。我已为所带球员的年龄在 5 至 12 岁的教练设计了这些训练内容。球员的父母以及体育指导员都会发现这一参考资料既方便又实用。本书包含许多演示教程、训练内容以及比赛，这有助于球员提高比赛的质量。演示内容是视觉化的展示方法，有的包含教练或球员的相应对话，有的则不包含，这些内容展

示了如何完成一项技能或者进行一项比赛。训练内容是各种活动，通过重复的动作来改进比赛的效果。不同的比赛涉及不同的训练内容，具体表现在两个重要的方面：（1）比赛有许多规则；（2）比赛一定要赢。为了更简单起见，本书介绍的活动通常指的是训练内容。

本书分为7章。第1章介绍空间和动作，讨论了开放空间、封闭空间、个人空间和综合空间。这些概念将视觉、方向、速度和高度等理念融入训练内容中，从而推动球员掌握高效的动作。本章适用于5至6岁这个年龄段的球员。第2章到第5章介绍的训练可让球员获得技能和战术开发经验。这些内容没有什么挑战性，需要的动作也很少，球员们从固定位置进行练习，学起技能来也会更快。随着球员的训练越来越有成效，训练内容也会变得越来越有挑战性。可以引入动作，改变球员的职责，或限制时间、空间或接触。可以增加防守压力，刚开始增加轻微的压力，然后逐渐增加到带有比赛性质的压力。这些章中包含的训练内容用来培养球员的带球、传球、选球、头球和射门等技能。本书并未介绍培养守门员特殊技能的训练内容。相反，书中重点强调了如何开发场上球员的空间、动作和技能概念。

第1章到第6章介绍的活动适用于个人、搭档、小型团体以及大型团体的训练工作。许多训练内容包含不止一种表现水平。水平越高，训练内容的难度就越高。影响训练内容难度的因素各有不同，可能包括增加球员作为后卫，改变空间要求以及将动作与技能相结合。每一项训练内容都会根据其适用性进行标记：初学者（5至6岁）、高级初学者（7至8岁）、中级（9至10岁）以及高级（11至12岁）。

许多演示内容、比赛和训练都使用比赛标记、锥桶和比赛点来确定界限。这些物体有各种大小、颜色和形状，而且几乎可以通过各种体育用品公司在任何体育用品店或者网店里买到。但在本书中。大号比赛标记显示为传统的锥形，大约有12英寸（约30.5厘米）高。小号比赛标记是圆盘锥，直径大约有7英寸（约17.8厘米），高度约为5英寸（约12.7厘米）。比赛点是扁平的圆形标记，直径大约有9英寸（约22.9厘米）。

第6章讨论了如何根据球员的准备情况实施结构化比赛计划。这一章确定了可以在4对4、5对5、8对8和11对11水平时展示的概念。第7章介绍了有关实践组织方面的信息，同时介绍了5至6岁、7至8岁、9至10岁以及11至12岁这几个年龄段的练习计划。

本书还包括了训练内容查询表，这样读者就能更轻松找到训练内容。该内容展示了每项训练中的防守压力、球员数量和所需时间，及其所在的页面。你可以选择自己感兴趣的技能或概念，然后根据合适的防守压力水平轻松选择训练内容。你还可以使用球员数量和每项训练内容所需的时间等相关信息来制定计划，并进行有效的练习。

本文通过使用各种针对方向、速度和高度的训练内容，让你帮助球员取得更有效的进步。它也是一种资源，指导你在教授技能和概念时形成逻辑顺序。有关动作概念的信息有助于在练习和比赛时提高安全性并减少碰撞。此外，你也可以更好地理解在每个年龄等级应展现哪些概念。

本书中的许多活动都是我的原始构想，有些是通过观察其他教练、实战球员和教学专家得来的。本书不可能包含所有的内容。在练习的适当过程中可以随时替换自己喜欢的训练内容。最重要的是，使用本书的过程中可以享受到很大的乐趣。你的球员们也会感激不尽，永远不必等到太阳落山才轮到自己做个动作。

注意：如果在测量时使用公制，那么就需要将码数替换成相应的米数。

目录

训练内容查询表 vi

致谢 x

前言 xi

第1章 空间概念和动作训练.....	1
第2章 带球训练.....	33
第3章 传接球训练	77
第4章 头球训练.....	149
第5章 射门训练.....	171
第6章 比赛	221
第7章 在实践中运用训练内容	237
作者简介	248

第 1 章

空间概念和动作训练



本章旨在帮助初级队员（5到6岁）安全高效地学习足球技能。空间和动作概念的形成应该成为初级球员训练的必要部分。为了形成脚球、头球和其他踢球技能，人们往往会忽略掉这些概念。这太令人遗憾了。练习期间必须均衡地结合各种训练，从而帮助队员开发空间和动作技能。如果一名球员了解空间和动作概念，那么他在训练中就会充满信心，而且在训练的身体接触中也不会造成太大的伤害。

空间概念对于战术意识来说至关重要，这一概念有助于球员决定何时何地采取行动来支持持球队友。了解空间概念还允许持球的球员制定更好的战略决策，决定何时何地使用带球、传球和射门技能来突破对方的防守。空间概念解决的是在场上的哪个位置开始行动。空间概念方面的训练包括开放空间、封闭空间、个人空间、综合空间和视野范围。

- 开放空间——球员未占据的空间。
- 封闭空间——一个或多名球员占据的空间。
- 个人空间——一名球员周围的空间。
- 综合空间——允许球员活动的整个区域。
- 视野范围——球员必须控制的整个球场范围，通过扫视方法来提高周边视野范围。

动作概念涉及球员如何处理空间问题。动作概念的开发包括方向、速度和水平训练。

- 方向——保持或改变路径的能力。
- 速度——改变移动速率的能力。
- 水平——球员身体所处的位置与球场表面的关系，例如跳跃（高水平）或者滑行（低水平）。

本章介绍的训练内容可让球员逐步形成空间和动作概念。首先介绍的是开放空间和封闭空间的示范训练。这些概念是最基本的概念，对球员来说，它们决定将球踢向何处以及在何处开始踢下一个球的情况。为了帮助球员减少碰撞，此过程中的训练首先要注意的是人身安全。

其次是个人的空间和综合空间的训练。这些训练帮助球员在赛场上实现平衡，避免在球场上成群聚集。接着是视野范围训练，不过该训练与开放空间、封闭空间、个人综合空间的示范相互融合在一起。视野范围训练内容可以培养良好的视野习惯，例如中断眼睛和地面的接触以及扫视周围的情况。这些习惯会增加球员在球场上的视野范围。

在这一过程中，接下来就是了解动作的原理，这些原理有助于球员通过比其对手更有效地改变方向、速度和水平来创造空间（移动到远离其他球员的开放空间）或者压缩空间（使其他球员移动到封闭空间）。根据球员实施动作的速度，上述所有训练内容的难度都要逐步提高。

很多训练最初并不使用足球。通过这种方法，初级球员在移动技能训练中因为不用控制球而会变得更自信。球员具备动作演示能力时，就可以增加球来提高挑战性。

开放空间训练

目标

帮助球员认识到通过未占用区域有多么简单。使用这些训练内容可以让球员基本了解空间的运用，同时也可以将其应用到后面的教学内容。

水平

初级

器材

- 1 个足球
- 2 个大号锥桶

时间

5 分钟

步骤

第一级

1. 球员们围成一组。
2. 将两个锥桶放在一条线上，距离约 10 码（9.14 米）远。
3. 一名球员站在其中一个锥桶旁边。
4. 同一名球员走向另一个锥桶（参见下页图）。

第二级

1. 各球员重复第一级中的第 1 步和第 2 步。
2. 一名球员拿着足球站在其中一个锥桶旁边。
3. 该名球员运球到另一个锥桶。

第三级

1. 各球员重复第一级中的第 1 步和第 2 步。