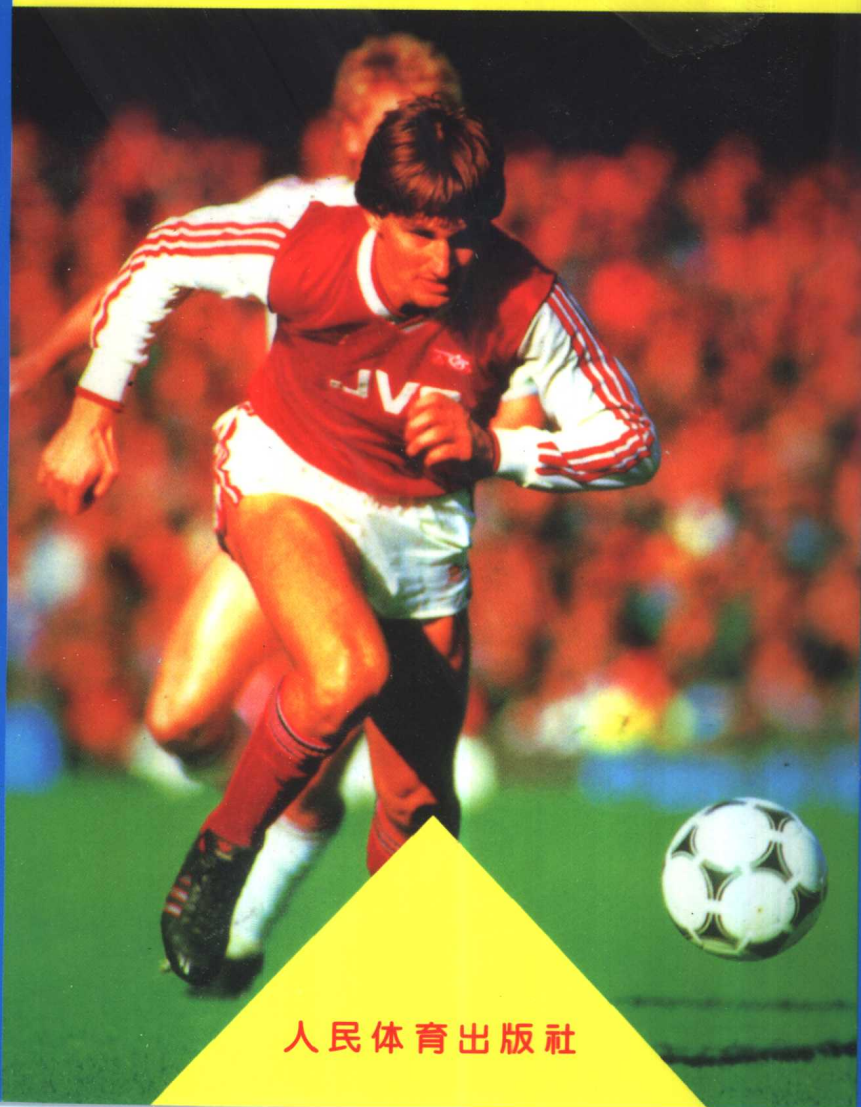


足球训练指导

[德] Gerhard Bauer 著 译者: 于大川



人民体育出版社

足球训练指导

〔德〕Gerhard Bauer 著

于大川 译

人民体育出版社

Gerhard Bauer 著

足球训练指导



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球训练指导 / [德] 鲍尔 (Gerhard Bauer) 著; 于大川 译

— 北京: 人民体育出版社, 1997

ISBN 7-5009-1522-5

I. 足… II. ①鲍…②于… III. 足球运动训练

IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17441 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

850×1168 毫米 32 开本 3.5 印张 87.7 千字

1997 年 10 月第 1 版 1999 年 1 月第 2 次印刷

印数: 10,701—20,800 册

ISBN 7-5009-1522-5/G · 1421

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)



前言

如果追溯到1878年德国第一家足球俱乐部在汉诺威成立，德国足球已经拥有了一个多世纪的历史。一百多年以来，德国足球在欧洲乃至全世界都取得了骄人的战绩。德国国家队在1954年、1974年和1990年三次夺得了世界杯的冠军，此外，他们还获得过三次世界杯的亚军和两次第三名。在自1960年开始举行的欧洲足球锦标赛中，他们是唯一一支三次问鼎这一欧洲最高水平赛事的球队，并且在欧洲足球锦标赛上还获得过两次亚军和一次第三名。

德国足球运动的长盛不衰及辉煌的战绩，得益于足球运动深深地扎根于群众性足球活动的沃土之中，并且依靠一套长期积累且行之有效的训练方法。

创立于1900年的德国足球协会，经过近百年的发展，目前已拥有590万名会员，27000个各级俱乐部。在全德国8000万人口中，平均每13.5个人中间就有一名德国足协的会员。所以，在国际足联会员国中，德国足协的平均会员人数占世界第一位。

自1963年实行甲级联赛制以来，目前德国甲级足球职业俱乐部队18支。这18支甲级球队汇聚了全国职业足球运动员的顶尖高手，其中的精英还组成了攻无不克、战无不胜的国家队。

《足球训练指导》一书的作者盖尔哈德·鲍尔曾是一位拥有15年训练职业、青年和业余球队的主教练，他还是慕尼黑技术大学体育研究院的足球系主任，同时还兼任德国足协甲级队主教练培训委员会的副主席。本书所介绍的科学性、系统性的训练方法

对职业球员、业余球员和青少年球员都很适用，深受教练员和运动员的好评，并多次再版。

本书在翻译过程中，曾得到我国 70 年代国家队队员、现任北京市体育总会副秘书长李惟森和中央电视台体育部“德国足球甲级联赛”节目主持人黄健翔二位先生的大力协助，在此一并表示诚挚的感谢。

译者的话

根据人民体育出版社与德国慕尼黑BLV出版股份有限公司的协议，我们翻译了这本《足球训练指南》。

随着足球运动的普及和发展，使广大球迷朋友对德国足球有了进一步的了解。现在似乎可以得出这样一条结论，即德国足球运动之所以几十年来长盛不衰，除去其民族特有的顽强斗志、必胜信心和严明的组织纪律性之外，通过长年实践积累下来的一整套具有系统性、科学性的训练理论和方法无疑是他们获胜的重要先决条件。广大观众从电视画面中所欣赏到的德国球员在绿茵场上的淋漓尽致的表演，无一不是他们平时严格、系统性训练的真实写照。中国成语中的“养兵千日、用兵一时”，对德国足球而言，不如改为“练兵千日、用兵一时”更为恰当。因为从鲍尔先生编撰的原著中，我们已经领略了德国足球运动员训练的日程和内容安排得多么紧凑和丰富多彩。而且，就是在这种看似枯燥、乏味的平凡训练中造就出德国足坛一批批不同凡响的球星。

“足球皇帝”贝肯鲍尔说过，作为一名优秀的足球运动员应具备天赋、勤奋和敬业精神这三条不可或缺的基本条件，其中的“勤奋”二字大抵就体现在平时的训练之中。

从足球比赛的实战出发，竞技、体能和心理是贯彻始终的“三大要素”。但原著中重点叙述了“足球运动的竞技要素”和“高超的体能要素”，而对心理要素没有做大篇幅的论述。作者的用心是不言而喻的，因为任何一名优秀足球运动员的心理因素是否保持

稳定，是无法靠语言或文字的说教所能达到的。只有掌握了出类拔萃的足球技术和超乎寻常的体能，运动员才会拥有比较稳定的心理状态。当然，这所有的一切都必须通过反复的实战演练才会逐渐形成。因此，一名优秀的球员绝不是课堂上培养出来的，而是通过实践——理论——实践这个模式造就的。

本书的出版希望能给广大足球工作者和爱好者提供参考和帮助，若能达此目的我们将感到十分欣慰。

1997年8月于北京

原版说明

原书名“RICHTIG FUSSBALLSPIELEN”

著 者 Gerhard Bauer

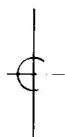
原出版者(c) BLV Verlagsgesellschaft mbH,
Munchen/GERMANY, 1996

出版年月 1993 第 6 版

图字:01-97-0533



责任编辑：史 勇
美术编辑：王 惟
技术设计：张 力





第一章 足球运动员的装备 (2)

一、足球鞋 (2)

二、服装 (3)

三、护袜及其他防护性装备 (4)

第二章 足球运动的竞技要素 (6)

一、技术熟练程度 (8)

1. 无球技术 (8)

2. 有球技术 (9)

3. 控球与运球 (10)

4. 接球与传球 (18)

5. 局部范围结合脚法的战术
配合练习 (42)

(1) 快速带球交叉换位配合 (44)

(2) 交叉换位传切配合 (44)

(3) 直线交叉配合 (45)

(4) 3 人不交叉换位配合 (45)

(5) 3 人交叉换位配合 (45)

(6) 3 人直斜线交叉配合 (46)

(7) 3 人交替直线配合 (46)

6. 抢断球 (47)

二、良好的体能素质 (54)

1. 业余球员与专业球员的
不同要求 (54)

2. 竞技状态的基本要素 (54)

3. 训练方法 (56)



- (1) 力量训练 (57)
- (2) 耐力训练 (57)
- (3) 速度训练 (62)
- (4) 灵活性训练 (64)
- (5) 青少年运动员的训练 (65)
- (6) 循环式训练 (67)
- (7) 业余运动员的训练 (68)
- (8) 职业运动员的训练 (68)

三、战术素质 (72)

- 1. 战术在比赛中的作用 (72)
- 2. 战术手段 (74)
 - (1) 无球跑动 (74)
 - (2) 防守范围 (75)

- (3) 阵型的运用 (78)
- (4) 场上运动员的战术职能 (80)
- (5) 不同位置运动员的特殊训练 (82)
- (6) 攻势足球的战术 (83)
- (7) 守势足球的战术 (85)
- (8) 几种定位球进攻的战术 (86)
- (9) 比赛当天的战术考虑 (89)

第三章 运动员的伤病

及处理办法 (92)

-
- 一、伤病的预防措施 (92)
 - 二、伤情处理办法 (93)
 - 三、球队的急救设备 (99)



第一章

足球运动员的装备

从事足球运动，配置必要的装备是保证其参加该项活动的最基本的条件。由于足球是一项对抗性很强的运动，因此无论是专业运动员还是业余运动员，都应该而且必须配置适应这项剧烈运动所需的装备，从而保证运动员的安全以及比赛的顺利进行。

在目前体育商品比较畅销的市场上，购置这些装备是件很容易办到的事。对个人来讲，可根据自己的喜好购置。而作为一支球队则应根据需要购置必需的装备。

通常情况下，足球运动员的装备包括足球鞋、比赛（训练）服及防护性器材三大类。它们的功能不同，要求自然也就有所不同了。

一、足球鞋

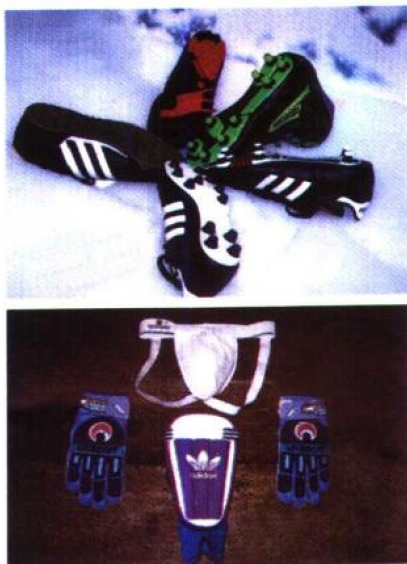
对于一名足球运动员而言，无论训练还是比赛，选择适合自己双脚尺寸的鞋是至关重要的。足球鞋应在本人感觉合适的基础上略微紧一些为好，以便有助于脚对球的感觉。但值得注意的是，鞋不能过小。因为人在运动时，双脚会有一定的膨胀，如果鞋太小，会使脚产生挤压的感觉，甚至会造成脚部损伤，从而影响训练的效果和比赛的正常发挥。

对于不同的场地情况和气候条件，运动员应穿用相应的足球

鞋。足球场地的类型有草皮球场、土地球场、人造草坪球场及室内足球场（一般为木制地板）。如果不根据实际情况穿用相应的足球鞋，同样会影响训练效果和比赛的正常发挥。

足球鞋分为以下几种（见右上图）：

- 尼龙钉足球鞋：全天候比赛及训练用鞋；
- 螺钉足球鞋：雪天或雨天用足球鞋；
- 软钉足球鞋：用于坚硬场地；
- 室内场地专用足球鞋；
- 人造草坪场地专用足球鞋；
- 防止脚踝受伤的高帮足球鞋；
- 裁判员用普通跑鞋。



二、服装

比赛或训练服装的用料和式样是随着纺织工业的发展及世界服装潮流的演变而不断更新的。50年代至60年代初的服装比较肥大，给人一种“臃肿”的感觉。进入60年代中后期直至80年代初逐渐演变为比较紧身合体，给人一种精神抖擞感。到了80年代中后期，特别是进入90年代后则更新到比较宽松、花色多样、质地高雅，并更为引人注目了。

总之，无论比赛或训练，服装的质地如何高雅，样式如何翻新，其根本的原则应以不能妨碍运动员在场上做各种动作为前提，所以，应以宽松、合体为宜。

训练和比赛服装由于其作用不同而要求也就各异。训练服装

要求相对宽松些，只要不影响训练即可。因为运动员可根据自己的习惯及气候条件随时增减薄厚服装或选择长、短袖服装。训练服装的颜色及式样都可不做统一规定（特殊要求例外），而比赛服装的要求则是非常严格的。正式比赛时，不仅要求全队的比赛服装在颜色及式样上要统一，而且要在服装的指定部位印制号码，如达不到以上要求，是不允许参加比赛的。

另外，在不同的气候条件下还应考虑穿着不同特性的比赛服装。

三、护袜及其他防护性装备

护袜也可以被认定为比赛服装的组成部分，而且是区别于对方球员的标志之一。当一名球员在低头运球过程中，无需抬头而只是通过护袜的颜色就可以准确无误地将球传给自己的队友。

足球运动是属于对抗性很强的竞技体育项目，无论是在激烈的拼抢中，或是由于自己技术动作处理不当，都有可能造成伤害事故。所以，配备必要的防护性装备尤为重要，这也是一名足球运动员用以自我保护的重要手段之一。

在小腿骨的正前方系上护腿板是比赛规则中明确规定的。经过长年的使用与改进，护腿板越来越精巧和轻薄，它不但使运动员的身体免受伤害，而且也不会给球员在比赛中增加任何负担。护腿板一般与护袜配套使用，起着固定的作用。

腿部、膝部、踝部及腕部有伤的球员可分别配以护腿、护膝、护踝及护腕等。对于踝关节较松的运动员，在训练或比赛前应用弹性绷带将其固定，这既可加强踝关节的稳定性，又可起到防止受伤的作用。

守门员由于其位置的特殊性，配备的防护装备应比其他运动员要全一些。除护膝护肘外，还应配置手套及胯部的防护用具。

为了保护下身，应该在比赛时穿用护身（见第3页图）。