

青少年足球 训练教程

高赞 王伟 / 译

美国体育
教学大纲



人民体育出版社

QINGSHAONIAN ZUQIU XUNLIAN JIAOCHENG

青少年足球训练教程

(美国体育教学大纲)

高 赞 王 伟 译

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年足球训练教程/(美)克斯科内尔主编;高赞
王伟译-北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-2072-5

I.青… II.①克… ②高… ③王… III.足球运动
-青少年教育-教材 IV.G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86245 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.125 印张 120 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-2072-5/G·1971

定价:10.00 元

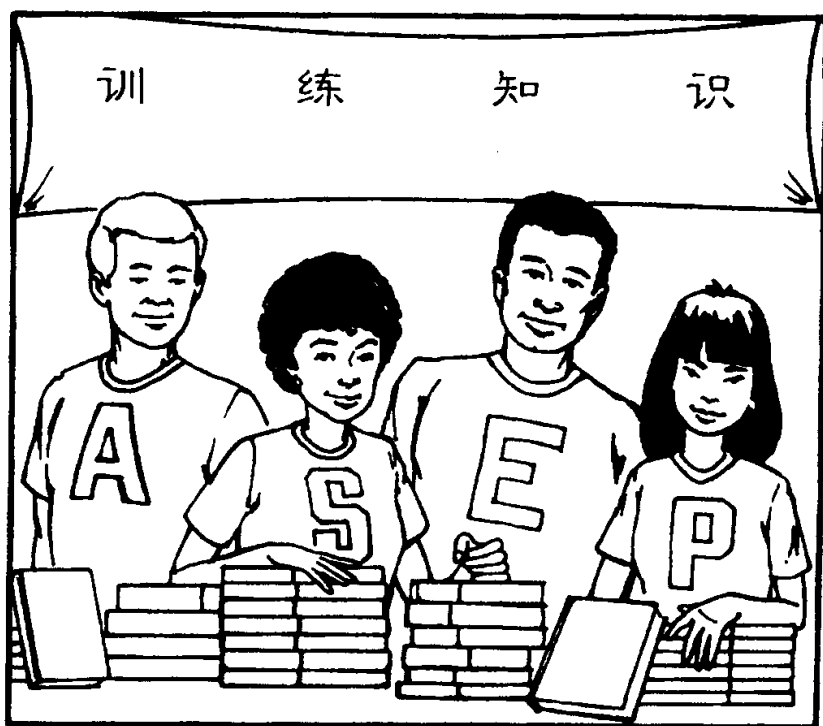
社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

欢迎走进教练员队伍



训练青少年是一项令人兴奋的工作,但并不是一项轻松的工作。可以想像,一名未经过培训的教练员,一般只能凭借他早期的运动经历来指导青少年运动员学习踢足球。如果你是一名教练员,那么摆在你面前最困难的事情,就是在训练中为青少年做好身体上和心理上的准备,并在训练中起到积极的模范作用。这项工作虽然有一定难度,但却是一项有价值的工作。

本书将帮助教练员克服这些挑战,体验训练青少年的成功和喜悦。我们将本书定名为《青少年足球训练教程》,因为本书是专门为那些从事青少年训练的教练员准备的。教练员可以在本书中学到如何运用各种训练原则,如何成功地给青少年传授各种关于足球规则、技术、战术等方面的内容。同时,本书也是美国体育教学大纲(ASEP)中规定的初级教练员的课程教材。

我们希望教练员能够从本书中体验到训练的乐趣,并能学到更多的关于足球训练的知识,以帮助你们成为最优秀的青少年足球教练员。这也是我们编辑本书的初衷所在。

如果你想获得有关美国体育教学大纲和初级教练员教程的更多资料,请与我们联系。我们的联系方式是:

ASEP

P.O.Box 5076

Champaign, Il, 61825 - 5076

1—800—747—5698

祝你能成为一名优秀的教练员。

目 录

第一章 我是一名教练员吗	(1)
第一节 我想得到帮助	(2)
第二节 是父母还是教练员	(2)
第三节 教练员的职责是什么	(4)
第四节 如何得到帮助	(7)
第二章 教练员需要具备什么	(9)
第一节 理解	(10)
第二节 观点	(11)
第三节 情感	(14)
第四节 个性	(16)
第五节 幽默	(17)
第六节 你属于哪种类型的教练员	(18)
第三章 教练员应该如何与孩子们进行交流	(21)
第一节 什么是可以进行交流的	(22)
第二节 如何更为有效地传递信息	(22)
第三节 如何提高接受信息的技巧	(28)
第四节 如何将信息传递的各个环节 有机地结合起来	(29)
第五节 教练员还需要与哪些人进行交流	(33)

第四章	如何让球队准备训练	(39)
第一节	如何进行足球技术训练	(40)
第二节	需要制定什么样的训练计划	(44)
第三节	正确的训练方法由什么组成	(48)
第四节	如何将练习有机地结合起来	(51)
第五章	如何注意安全	(53)
第一节	如何防止运动员受伤	(54)
第二节	运动员在训练中受伤了该怎么办	(60)
第三节	教练员如何保护自己	(64)
第六章	足球运动都包括些什么	(67)
第一节	足球运动的优点	(67)
第二节	足球运动入门方法	(68)
第三节	足球竞赛规则	(72)
第七章	应该教哪些技术及采用哪些训练方法	(87)
第一节	有哪些重要的足球技术	(88)
第二节	如何有效地组织足球训练	(107)
第三节	应该使用什么足球训练法	(109)
第八章	如何将运动员组合成一支队伍	(127)
第一节	关于球队的进攻战术	(128)
第二节	关于球队的防守战术	(135)
第三节	球队进攻的训练	(138)
第四节	球队防守的训练	(140)
第五节	进行对抗训练的正确方法	(142)

第六节 怎样才能学习更多的足球与 教学的内容	(148)
附录 A 足球初学者季节性训练计划的范例	(149)
附录 B 足球比赛中的正规手势	(151)

第一章

我是一名教练员吗



正如大多数初级教练员一样,你的角色可能已经从关注孩子的父母、体育运动的热心参与者或社会志愿者转变为一名教练员。也许,又如许多有运动经历的教练员一样,你可能没有学过多少有关如何训练的正式课程,但当有人打电话邀请你协助训练当地的青少年足球运动员时,你可能由于喜欢孩子、热爱足球运动或热心社会公益活动等方面的原因而一口答应下来了。

第一节 我想得到帮助

最初的训练是很难的。也许你像许多志愿者一样对体育了解不多,或不知如何与 6~14 岁的孩子们相处。请放心,《青少年足球训练教程》会帮助你解决这些问题。你可以采取如下步骤解决以上问题:

- 要成为一名好的教练员需要什么条件?
- 如何与运动员们很好地交流?
- 足球技术训练从何着手?
- 如何保证运动员的安全?
- 运动员受伤时该如何处理?
- 什么是足球运动的基本规则、技术、战术?
- 采取什么练习可以提高运动员的技术?

在回答这些问题前,先让我们了解一下作为一名教练员应具备什么样的素质。

第二节 是父母还是教练员

在训练中,教练员的许多工作就像当父母一样。但这两个角色却不能混淆。作为教练员,你不仅要像做父母那样对自己

的孩子负责,而且还要去组织包括你的孩子在内的球队和孩子们的父母。这时,你就不能仅仅是充当父母的角色,因为你还要承担其他责任。这就是你的儿子或女儿不明白为什么你在训练场上和在家中的行为不一样的原因。

例如,我们可以想像如果一个男孩在家中是父母关注的焦点,但在训练中作为教练员的父亲却很少注意到他,那么这个男孩会有多么困惑。同样,我们也能想像得到,作为教练员的父母会对自己儿女的足球技术的提高给予鼓励和赞扬,却很少评论孩子的其他行为。因此,你需要给你的儿子或女儿解释清楚由于角色的转换你所担负的新责任,以及在训练中这种角色的变化将会如何影响你们之间的关系。



在教自己的孩子学踢球时,你应采取以下方式来避免出现此类问题:

4 青少年足球训练教程

- 向孩子们咨询,看他们是否希望你来训练这支球队。
- 向孩子们解释为什么你希望来执教这支球队。
- 和孩子们讨论关于你作为教练员在训练和生活中的作用会有什么不同感受。
- 当你作为教练员时,要界定好教练员的职责范围和行为。
- 在训练或比赛时,你在孩子眼中是教练员而非父母。所以,此时应避免掺杂个人的感情因素。
- 要证实你对孩子的爱与他们在足球场上的成绩是无关的。

第三节 教练员的职责是什么

教练员的职责是尽可能使球队中的每名运动员都能在训练中安全地享受足球运动带来的快乐体验。

一、提供一种快乐的运动感受

体育本身是一种娱乐,即使在训练中什么目的都没达到,我们也应该让运动员体验到运动所带来的乐趣。如果运动中没有快乐,孩子们就不会参与体育运动。

孩子们参与体育运动不外乎以下几个原因:与其他孩子玩耍或结识新伙伴、提高身体素质、学习技术……但孩子们的主要目的还在于娱乐。只要将幽默和多样性融入到足球训练中去,我们就可以更好地满足孩子们的愿望。同时,我们也可以通过组织无胜负的比赛使孩子们体验参与体育运动的快乐。这种方式能够提高孩子们参与体育的热情,这才是你训练的最大目的。第二章将帮助你学习如何满足孩子们渴望娱乐的心情和保持获胜的愿望。第三章有助于你学习如何有效地运用这些观点与孩子们进行交流。



二、提供一种安全的经验模式

教练员的首要责任是制定好训练计划并将执行计划的风险降到最低。其次,要确保场地和运动设备的安全性。最后,还需要了解作为一名教练员应承担的职责。第五章将帮助你采取适当的预防措施。

三、为残疾儿童创造机会

有时候,可能会有残疾儿童到球队中报名,对此教练员不必感到恐慌! 管理人员或其他组织会给教练员提供信息,帮助教练员最好地满足孩子们的需要。

作为一名教练员,你需要了解美国 1990 年通过的《残疾人法案》(ADA)。该法案给不同种族、不同性别、不同阶层残疾人提供了同样的法律保护。该法案明确规定,残疾人(包括个人)要像正常人那样冒险从事任何事情,都得到法律的保护还需要一定时间,而且法院在处理案件时,如何适用《残疾人法案》的最佳方法还在讨论之中。但总的来说,该法案要求体育训练要像

6 青少年足球训练教程

为使残疾人生活方便而合理设计住房及公共设施一样,教练员也应为残疾儿童制定合理的课程。如果教练员在训练中遇到这一问题而不知道如何去做时,应与主管足球训练课的主任进行商讨。如果教练员未与任何人商量就自行作出决定,那么在这类诉讼中,教练员将处于非常不利的地位。

要知道,这些残疾儿童是非常希望用他们健康的肢体跟着教练员训练的。作为一名教练员,你应该揣摩这些残疾儿童的心理,给他们与正常儿童一样的支持和鼓励,并让所有的孩子都能接受他们。

四、基本技术的教学

要成为一名合格的教练员,你首先要发挥教练员的作用。为此,你必须要教会孩子们足球的基本技术和获胜所必需的策略(即战术)。这就意味着你需要“去学校学习”。



即使你曾经是一名足球运动员,对足球知识略有所知,但你知道如何去教孩子们踢球吗?如果现在你不知道足球的基本知识,你可以通过阅读本书的第六章、第七章和第八章来学习。

本书将告诉教练员如何开始青少年训练工作。

在制定训练计划的方案时,教练员会很容易地从本书中找到好的训练方法。本书第四章将为教练员撰写训练计划提供指导。

第四节 如何得到帮助

球会中经验丰富的教练员会对你的训练工作提供特别有益的帮助。因为他们经历了所有你正面临的情感问题。所以,他们的建议对于你在第一个赛季的训练工作是无法用金钱衡量的。

你还可以通过观察其他教练员的训练、比赛或参加研讨会、阅读足球刊物、观看比赛录像等方式获得帮助。除美国体育教学计划署外,下列国家机构也可帮你获得更多的足球训练信息:

美国青少年组织(AYSO)

12501 S. Isis Ave

Hawthorne, CA 90250

(310)643—6455

美国国家足球教练员协会

6700 Spuibb Road

Suite 215

Mission, KS 66202

青少年足球协会(SAY Soccer)

4050 Executive Park Drive, Suite 100

Cincinnati, OH 45241

(513)769—3800

8 青少年足球训练教程

美国足球联合会

U.S.Soccer House

1801-1811 South Prairie Avenue

Chicago, IL 60616

(312)808—1300

美国青少年足球协会

A Division of the U.S. Soccer Federation

899 Presidential Drive, Suite 117

Richardson, TX 75081

(800)4—SOCCER

足球训练工作是一种让你能够体验付出后获得成就的工作。如果你学会所有你能学到的有关训练的知识,那你就能成为最优秀的教练员。培养出优秀的运动员就是对你所付出的劳动的最好回报。

第二章

教练员需要具备什么

