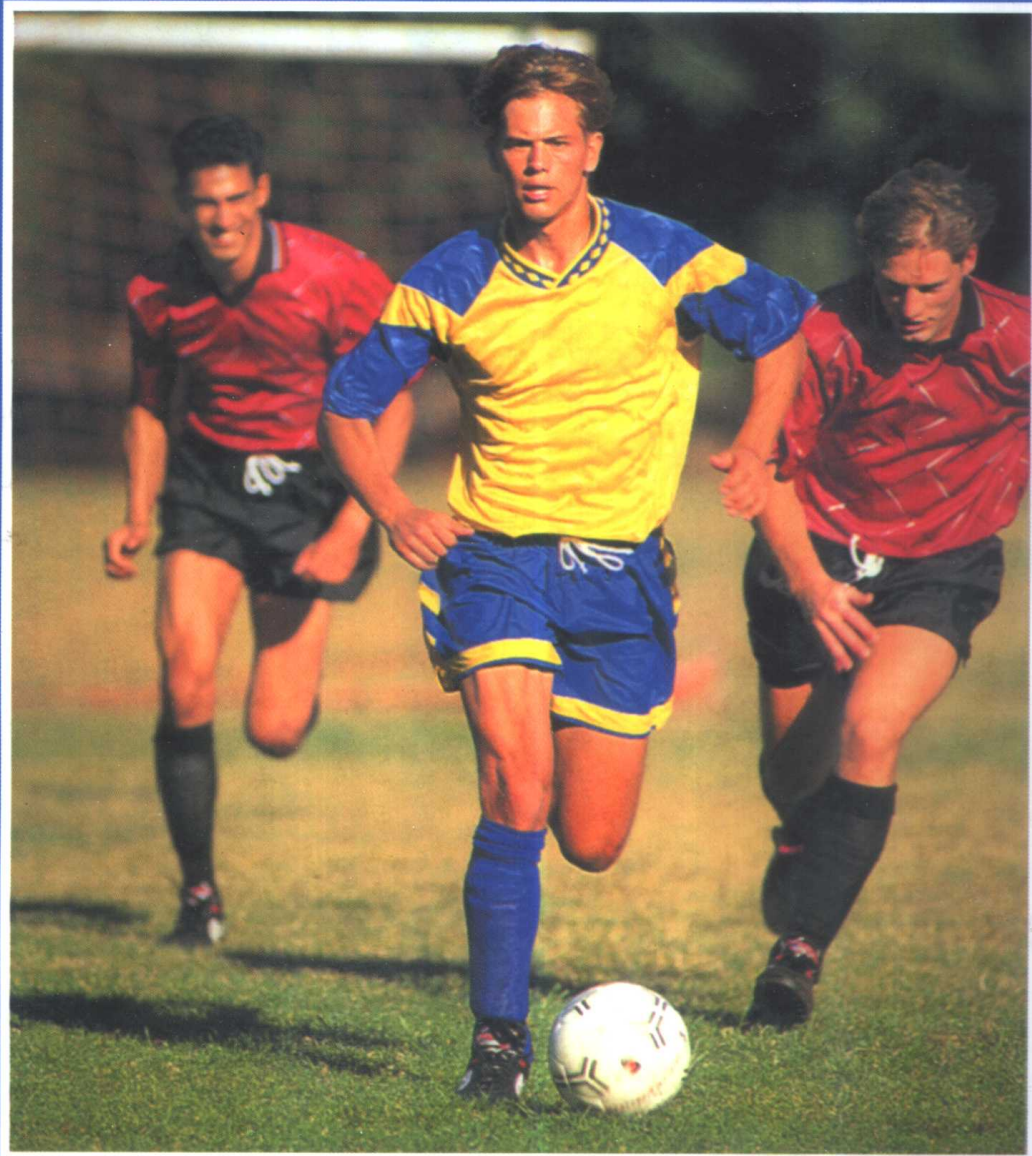


XINGJIZUQIU
JIAOLIAN

星级足球教练

[美] 罗伊·瑞斯 科·范德米尔 著

张延安 译



人民体育出版社

星级足球教练

【英】罗伊·瑞斯

科·范德米尔 著

张延安 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

星级足球教练/(美)瑞斯 范德米尔著;张延安译. —北京:
人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2096-2

I. 星… II. ①瑞…②范…③张 III. 足球运动-运动训练-
教学参考资料 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 14860 号

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32 开本 12.25 印张 300 千字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN-7-5009-2096-2/G·1995

定价:19.00 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)

前 言

作为足球教练员,我们对运动员有很多的期望。同样,运动员也期望从我们教练员这里得到许多。这正是教练员与运动员之间关系的魅力所在。

经验丰富的教练员罗伊·瑞斯和科·范德米尔知道这种关系的魅力源于教练员的指导训练。准备充分的教练员能够胜任教练员的职责,满足这种要求。准备不充分的教练员则不能胜任教练员的职责也不能满足这种要求。《星级足球教练》这本书涵盖了足球教练员在指导过程中应该充分准备和有效工作的所有方面。

向谁学习较好呢?罗伊·瑞斯和科·范德米尔他俩自身有着丰富的教育与实践经验可学习。他们曾执教高水平的青年队队员、男子足球队和女子足球队、学校足球队、俱乐部足球队以及国家队。无论他俩教过哪些队员,无论他俩在久负盛名的足球教师当中,罗伊·瑞斯和科·范德米尔在执教过程中的胜负记录是非常杰出的。

以一个作者的写作经历,使我更增添了对完成这本书所做出的努力的敬佩感。《星级足球教练》这本书不但内容丰富而且十分详尽。第一篇关于足球指导训练基础只是购买这本书的一个理由。还有更多的方面。指导训练攻防技巧与战略的这些章

节或许是本书中的重点。从这本书的开始到结束,你都会发现有许多能够改进你的教练工作的有实际价值的练习方法与提示。

罗伊·瑞斯和科·范德米尔在《星级足球教练》这本书中,通过与人们共享他们丰富的执教经验与知识,已经向从事足球教练员的人们提供了巨大的服务与帮助。抓住机会读一读本书并向他们学习。在你的办公桌上放上一本,使自己手头拥有此书,以便能够及时查阅,这或许是购买此书的更好理由。

印地安那大学足球队主教练
杰瑞·耶格利(Jerry Yeagley)

致 谢

最后我要感谢那些我所执教过的和正在执教的队员们。他们曾是我的老师。他们的信任、正直、竞争欲望、运动风格与道德精神、热情、能力、表现力曾经是并且还会继续是我生活中愉快的一部分。我很高兴表达我对所有那些运动员的感谢之情——从6岁的队员到竞赛俱乐部的队员、大学足球队队员、参加世界杯比赛的职业队员，他们帮助我形成了现在的执教哲学观念。过去我常常努力思索，寻求解决不同问题的正确答案，但是现在，在有了35年的执教各种运动水平的运动员和在许多不同国家与不同文化背景情况下执教训练的经历之后，我很少发现“新的东西”。我深深地感到应当感谢那些成千上万的我所执教过的运动员——我希望你们能够像我一样欣赏本书。

罗伊·瑞斯

致 谢

1945年5月10日那天早晨,我非常饥饿,而此后我又有很长一段时间挨饿。我们的国家已经被占领了5年了,而且占领者们在最后的几年中是特别地残忍。当我站在那片森林的一条路上时,我听到了发出隆隆声响的沉重的履带声,很快一辆大坦克在转弯处开了过来,它的炮塔上飘扬着星条旗。我获得了解放,我自由了。

刚开始欢喜高兴,伤心便接踵而来,因为我知道我之所以能够自由地活着,是由于许多男女青年贡献出了他们的生命。在那一时刻,我默默地发誓,如果有一点点我所能够做出的,以表达我对那些在第二次世界大战中牺牲了的人们的感谢,我都将努力去做。这本书就是我对他们的感谢。

我也非常感谢给予我帮助的其他许多人——我母亲,她向我灌输竞争向上的思想;我的父亲,他虽在年轻时便死去,但他并没有忘记告诉我没有体育道德的比赛,即便取得了比赛胜利也是没有意义的胜利;教过我的那些老师们,他们告知我教育与好奇心的价值;我的教练们,他们花费了无穷无尽的时间教我们青年队员的基础知识。他们都对这本书作出了贡献。

在以后的生活中,其他教练员慷慨地用他们的时间帮助我更好地了解我们的足球比赛。我将永远感谢吉米·加布瑞埃尔(Jimmy Gabriel)、博比·豪(Bobby Howe)、托尼·怀特斯(Tony Waiters)、克里福德·迈克拉斯(Clifford McCrath)、比利·麦克尼

科斯(Billy McNichols)、简·斯米塞克(Jan Smisek)、艾伦·欣顿(Alan Hinton)以及许多其他教练员。我也从那些在训练观点上与我意见相反的教练员那里学到许多东西,特别是从戴维·赖伯格(David Ryberg)那里。我还要特别感谢富兰克·斯莫尔(Frank Smoll)博士,他使我懂得了还有许多比仅仅知道如何踢好足球更重要的指导训练的知识。从教练的观点考虑,过去的11年是非常激动人心的和有收获的,因此我非常感谢我的学校和学校的运动指导员,莫里·雷(Maury Ray)博士,创造了一种相互信任的气氛,这对教练员的成长具有非常好的引导作用。

所有这些人对这本书都有间接的贡献。其他几个人的贡献是更直接的。现在我还要向几个在人体动力学学会供职的专职人员表示感谢。要特别感谢卡伦·帕特洛(Karen Partlow),是他萌发了我写此书梦想;要特别感谢特德·米勒(Ted Miller),是他使我认识到我的梦想可能变成现实;要特别感谢杰西·道(Jessie Daw),他始终鼓励着我去实现自己的梦想;要特别感谢里恩·胡珀(Lynn Hooper),他使得我的梦想有一个完美的结局。总之,我将永远感谢简·西利(Jan Seeley)给我的指教、激励、诱导和经常的鼓励,以使我不放弃实现自己梦想的努力。

科·范德米尔

简介

写此书的想法最先是在几年前在加利福尼亚的安娜海姆(Anaheim)同美国运动教育规划(署)的卡伦·帕特洛(Karen Partlow)进行了讨论。开始时对卡伦·帕特洛的建议,我感到有些人不知所措。书中涉及的范围似乎过于庞杂。然而,几天之后,畏惧与焦虑被激动兴奋的感觉所代替。我最终认识到,这是向所有热爱并正在执教这一深受大众喜爱的运动项目的教练员们提供一本专业书籍的良机,这本书不但可以向他们提供训练发展运动员个人和全队的技术及战术的当代最新方法与观点,而且向他们提出成功地指导足球训练的一切必要的前提条件。

在编写此书的几年后,卡伦·帕特洛的观点变为现实。我们一开始与美国运动教育规划署共同制定的目标现在已经实现。所有的教练员,特别是那些在初中与高中任教的教练员都会在《星级足球教练》这本书中找到有实际帮助意义的指导意见。

本书编写的基础是,设想你的队员都是初中和高中年齡段的队员,他们都有一定的踢球实践经验。这也是为什么我们决定在这里只花费很小部分的时间来发展运动员的基本技术的原因。相反,我们确保这些章节都是一些塞得满满的、富有创新精神且有实际意义的信息。例如,我们向你展示了如何利用模拟比赛的方法——小场地、限制条件比赛等,还有如何有效地发展

和提高球队的技术与战术意识水平。

作为本书的开始,第一篇向读者表述了一个完备的教练工作基础所需要具备的条件。它包括发展良好的连贯的训练指导思想;包括发展有效地与他人进行交流的各种实用方法;包括提高运动员理解水平的方法。同时还全面讨论了建立一个成功的足球训练大纲的探讨与方法。

在第二篇,教练员们能够学到如何按照我们的建议进行全年赛季的训练计划安排与训练准备而节省时间。第三篇突出的重点是如何指导训练基本的防守技术技巧与各种防守战术。第四篇述及的是各种进攻的技巧与战术。第五篇涉及教练员在比赛时有效指导过程中的细心观察问题。第六篇讲述如何通过公开、公正地评价自己的队员、工作人员和训练大纲与计划,以保持并取得不断的成功。

上述的方方面面或许是为什么写这本书的足够充分的理由。然而,还有一个更重要的理由,即:足球就是我们的生活。足球使我们不断受益。我们还有许多地方应当感谢足球。我们希望与那些有奉献精神教练员们共享我们的经验与体会,作为我们的一点回报,以便使他们进而能够对美国足球最宝贵的财富——年轻队员们产生积极的影响。

责任编辑：建 林

封面设计：王 惟

版面设计：武 媚

2013/07

目 录

前言.....	杰瑞·耶格利
致谢.....	罗伊·瑞斯
致谢.....	科·范德米尔
简介.....	1

第一篇 足球教练基础

第一章 发展足球教练的指导哲学.....	3
第一节 建立教练工作的基础.....	4
第二节 足球教练学的主要内容.....	9
第三节 教练使命	16
第四节 让踢足球成为快乐	18
第五节 小结	20
第二章 交流方法	22
第一节 有效交流的关键因素	23
第二节 与运动员交流	28
第三节 交流出错便是伤害	33
第四节 与其他人交流	35
第五节 小结	43
第三章 激励运动员	45

第一节	什么是激励?	46
第二节	激励的方法途径	47
第三节	教练员在激励中的作用	56
第四节	纪律约束	60
第五节	小结	65
第四章	制定足球训练计划大纲	67
第一节	培养风格	68
第二节	发展阵型	71
第三节	为了你的训练计划争取支持	74
第四节	完成训练计划	81
第五节	球队的自尊自尊	88
第六节	挑选首先出场的队员	88
第七节	队长	90
第八节	你会创造出成功	90
第九节	小结	91

第二篇 教练计划

第五章	赛季准备	95
第一节	预算	96
第二节	装备和设施	97
第三节	医疗检查和保险	101
第四节	提供医疗保健	103
第五节	工作人员计划	105
第六节	队员身体训练	107
第七节	赛季前计划	115
第八节	侦察对手	118
第九节	行程	120

第十节 毕业后计划·····	121
第十一节 小结·····	122
第六章 训练计划 ·····	123
第一节 训练重点·····	124
第二节 训练准备·····	128
第三节 训练原则·····	128
第四节 小结·····	133

第三篇 防守指导训练

第七章 基本的防守技巧与站位 ·····	137
第一节 守门员·····	137
第二节 清道夫·····	146
第三节 盯人后卫·····	148
第四节 后腰·····	150
第五节 边前卫·····	152
第六节 攻击型前卫·····	153
第七节 前锋·····	154
第八节 小结·····	155
第八章 防守技能训练 ·····	157
第一节 小场地、有限制条件下的比赛·····	158
第二节 基本的防守站位·····	160
第三节 理解防守职责·····	164
第四节 防守技术和技巧·····	176
第五节 抢球·····	180
第六节 守门员技术技能指导·····	182
第七节 守门员的实践练习·····	184
第八节 小结·····	190

第九章 防守战术的教学训练	191
第一节 守门员和防守战术	194
第二节 理解防守原则	199
第三节 培养更好的防守战术配合	214
第四节 定位球防守战术	216
第五节 小结	225

第四篇 进攻训练

第十章 基本进攻技巧和位置	229
第一节 前锋	230
第二节 拖后前锋	240
第三节 前卫	242
第四节 小结	248
第十一章 进攻技巧训练	250
第一节 进攻技术和技巧	251
第二节 提高进攻技术的练习	278
第三节 小结	279
第十二章 进攻战术训练	280
第一节 理解进攻原则	280
第二节 提高全队配合进攻战术	294
第三节 定位球技术	297
第四节 小结	306

第五篇 指导比赛

第十三章 准备比赛	311
第一节 侦察对手	311
第二节 准备你的球队	318

第三节	小结·····	321
第十四章	控制比赛局势·····	323
第一节	确定出场阵容·····	324
第二节	按实力盯人·····	324
第三节	在比赛中·····	325
第四节	赛后·····	330
第五节	小结·····	333
 第六篇 教练员工作评估		
第十五章	对队员的评估·····	337
第一节	赛季前的评估·····	338
第二节	选拔前的评估·····	344
第三节	训练评估·····	348
第四节	评估的工具·····	351
第五节	比赛评估·····	353
第六节	比赛后的评估·····	357
第七节	小结·····	357
第十六章	评估你的计划·····	359
第一节	赛季后的评估·····	359
第二节	创造未来·····	370
第三节	小结·····	371
 作者简介·····		373

第一篇

足球教练基础
