

ZUQIU
JIQIAO XUNLIAN

足球技巧训练

[英] 彼德·特雷德韦尔 著

王跃新 译



人民体育出版社

足球技巧训练

[英] 彼德·特雷德韦尔 著
王 跃 新 译

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

足球技巧训练/(英)彼德·特雷德韦尔著;王跃新译.
-北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2148-9

I. 足… II. ①特…②王… III. 足球运动-运动训练
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037727 号

*

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.75 印张 120 千字
2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-2148-9/G·2047

定价:12.00 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

足球在英国流行文化中占有特殊的地位。其主要原因是，足球比赛经常能产生明星和天才人物，他们把精湛的技术、个人的魅力和激烈的比赛融为一体。有些人甚至称，超一流的技巧是与生俱来的。从某种程度上说，这也许是对的。然而，像其他各行各业一样，这些技巧是可以学到的。良好的传授为运动员提供无数机会来发展个人技巧，使各年龄阶段的运动员都能充分发挥自己的才能。

为能胜任任何水平的比赛，运动员必须掌握一定的技巧，并对这些技巧不断进行精练和完善。运动员还应该最大限度地寻找机会去学习新的技巧，因为技术练习对所有年龄段的运动员都是至关重要的。一名优秀教练员应该牢记，运动员掌握这些技巧对他们出色地完成比赛任务是必不可少的。我们会对那些在职业足球比赛中表现特别出色的运动员留下深刻印象，虽然他们仅掌握了有限的技术和技巧，如头球或阻截。教练员和运动员应该把熟练掌握完整的足球技术、技巧作为自己的目标。本书确定了运动员有球和无球的基本技巧，并说明如何在相关单个技术动作中，或在比赛情景下进行练习。

为了发展足球技巧，运动员必须具备单独完成身体活动的 ability。通过做或“感觉”动作，有时还要通过观察和倾听大师

的表演或示范来学习这些动作。不论哪种方法，运动员要掌握坚实的足球技术，都应该不断地重复练习，并有充足的持球时间。

然而，在某些阶段，个人技术效果或高水平技术动作的掌握(如同许多南美天才球员所展示的足球技巧)必须被置于更广的范围里，即被置于比赛中。在比赛情况下，运动员技术动作也许不必太过花哨，因为除了完成持球活动外，还必须注意周围情况的变化，以便选择最恰当的技术动作。此时，运动员要有一个判断过程，而这一判断过程受诸多因素的影响，如与对手和自己的队友所处的位置，这些都导致了某种程度的不确定性。

技术只有在某一特定比赛环境下被充分使用才能成为技巧，不论是整场比赛、有条件比赛、还是小场地比赛。成功的传授，意味着运动员能够把这些单独的基本技术转化到实际比赛中。通过这样一个过程，比赛技巧和训练技巧才能经过一段时间得到完善。

据说，目前的足球训练更多地集中在身体素质的训练，而不是技术训练。本书对此进一步说明，足球要在现阶段满足这两方面的训练是不现实的。教练员对运动员生理上的变化尚不具备足够的知识，如果仍然让他们在训练课中进行这方面的练习，就会损害运动员个人技术和技巧的发展。在球队之外，运动员必须对自己的身体素质发展负责，而个人和球队技巧应该处于优先位置。运动员只有在掌握了大量的技术技巧，并把自己的创造性融合到比赛中，他们才能有所超越。优秀的球队从来不会牺牲运动员的个性化，而是把这种个性化融入到全队的打法中，让其芬芳永存。

内容简介

《足球技巧训练》指出了构成一名成功运动员、球队和教练员的基本因素。它不仅解释了体育科学在运动员身体和心理准备中所起的重要作用，而且还为球队和运动员的日常训练和技巧练习提出了建议。《足球技巧训练》着重强调了正确的饮食营养的重要性，说明了如何有效地练习来防止伤害事故的发生。除此之外，本书提供了简单的技术分析，以便使教练员和运动员确定自己的优势和弱点，并制定出获取比赛胜利的战术。

彼德·特雷德韦尔曾经是一名职业足球运动员，目前为体育与人体运动科学的高级讲师。其专业领域包括执教方法、比赛分析和身体训练。

目 录

前言.....	(1)
场上位置.....	(1)
持球技巧.....	(3)
踢球基本技术.....	(22)
接球和控球.....	(34)
防守.....	(51)
射门.....	(68)
头顶球.....	(76)
守门员.....	(82)
球队技巧.....	(98)
定位球进攻	(119)
比赛原则	(125)
战术和判断	(137)
身体素质要求	(140)
身体素质训练	(147)
营养和饮食	(190)
比赛的心理要求	(195)
心理训练	(199)
伤害事故的预防	(203)

场上位置

守门员

守门员担负着固定的角色，他要独自判断场上情况、控制自己的防守区域、正确处理射门和横传球。不仅如此，守门员必须为防守队员的站位提出建议，并肩负起防守的全部职责。当对方的进攻被瓦解而本方球队重新控球后，守门员是最先发动进攻的队员。

前锋

前锋队员是球队中主要的进攻得分力量，传向对方防守区域的长传球主要都集中在他们身上。前锋队员要能灵活地使用双脚控制球，要有良好的头球、保护球和盘带技术。前锋队员经常单独发挥作用，他们要背对防守队员接球、转身、保护球，等待其他队员的支援。

中场队员

中场是进攻和防守的结合部。中场队员作为球队整体的一部分，经常起着特殊的作用。同进攻组织者一样，中场队员要完成自己的任务，并肩负起一定的职责，要能及时补位和为队

友制造空当。中场队员是球队的主要决策者，他们要根据场上情况来控制比赛进程。

防守队员

同中场队员一样，防守队员也是球队整体中的一部分。防守队员由两名边后卫和两名中后卫组成，他们的主要任务是阻止对方队员在自己的防守区域内发动的进攻(不论是地面还是空中)。防守队员一旦控制球，必须快速地把球传到中场，而不要自己把球盘带出防守区域。另外，防守队员传球的准确性也非常重要(长传、短传)。

自由中卫(清道夫)作为防守队员的一种特殊形式(在盯人中卫后面活动)，技术要全面。根据球的位置，自由中卫既要组织进攻，有时又要充当进攻者。人们经常看到自由中卫带球跑出防守区域，并制造快速进攻的机会。

其他位置

场上其他位置包括两侧接球队员和边锋。传统上，边锋是紧靠边线移动并在突破前沿边线接球和运球。在现代足球中，中场队员和本队两侧的边后卫可单独或共同完成任务。

确定场上位置的主要目的是让年轻队员尝试不同打法，学习相关战术。有些位置，需要队员具有专门的技术。通过比赛，年轻队员就可以掌握这些专门技术。

持球技巧

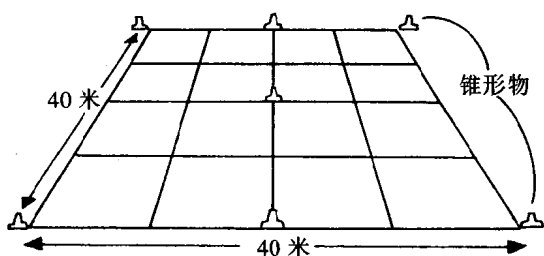
所有队员都喜欢把球控制在脚下，使自己能支配比赛。当教授不同年龄阶段的队员新技术时，要认识到这点。教学的成功，主要体现在队员对技术的掌握上。在比赛中，只有队员持球自信、控球技术娴熟时，才能教授战术意识。当然，教练员不可能完全控制比赛中的战术。但是，教练员可以同队员一起提高练习的基本技巧。在比赛中，教练员寄希望的是：队员按照预定的计划和战术进行比赛。

教练员组织队员进行单元练习时(为实战做准备)，主要关心的是提高基本技术。在这个过程中，年轻队员存在的惟一缺陷是不能完全关注和汲取技术信息。不论年轻队员还是成年队员，教练员要把练习重点放在发展技术动作的效果上，让练习贴近实际比赛。

把练习重点集中在提高个人技术上要比匆忙模拟比赛重要得多。在这一时期，队员最渴望的是掌握控球技术。

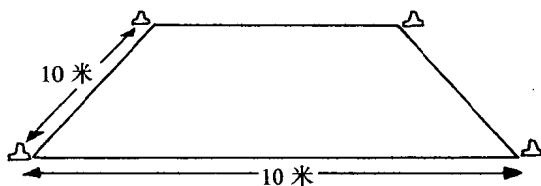
以下为专门性技术练习内容：

1. 技术信息；
2. 训练指导和反馈；
3. 实际练习。

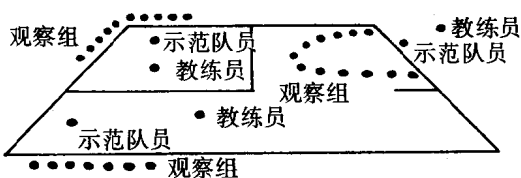


训练中所使用的球场面积。

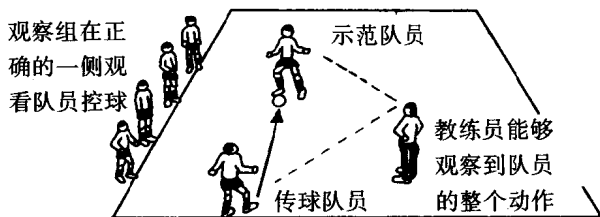
16 个单元格可以容纳 30 ~ 48 名队员



每个单元格可供 2 ~ 4 名队员练习



示范队型



观察组所站的位置

持球跑动

持球跑动为队员提供了展示技术的机会。但是，人们经常抱怨，在现代足球比赛中，球队高度的统一性阻碍了天才控球队员的出现。

技术信息

1. 把球控制在脚下适宜的位置，如果防守队员贴近，可以很容易地拿到球。此外，要能随意跑动、停顿和改变运动方向。
2. 身体略微前倾。
3. 膝关节略微弯曲，降低重心，使身体能够轻易转动。



队员沿直线运球，把注意力集中到球和身体姿势上。

对队员的训练指导

1. 注意球和球周围的区域。
2. 充满信心地持球跑动。

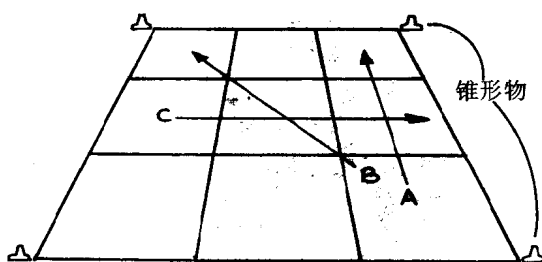
目标

1. 鼓励队员持球跑。
2. 发展队员控球和持球观察周围情况的能力。

练习

队员控球跑动。

- 沿球场中线往返跑动。
- 沿球场对角线跑动。
- 沿球场边线跑动。
- 随意跑动。
- 有条件的对抗性跑动。



持球跑动练习

开始时，队员要单独练习，然后再一起练习，最后为有条件的对抗练习。

高级持球技术

下面的持球技术练习，既可在前面练习之后直接进行，也可以在训练课中结合前面的技术动作使用。开始练习时，要在无对抗或有条件的对抗下进行。练习的原则是，利用身体不同部位或整个身体控球。

技术信息

1. 把注意力集中在球和球周围的区域。
2. 利用脚的不同部位运球，特别注意使用脚内侧、脚背外侧、脚跟和脚掌。



脚外侧运球跑动

对队员的训练指导

1. 尽量侧重于队员脚部的“快速移动”，例如，脚与球快速接触。

2. 控制步幅，当身体移动时，脚跟离地。

3. 身体放松并寻找适宜的身体移动节奏。

4. 逐步发展最大持球跑动速度。

目标

鼓励运动员发展高级运球技巧。

练习 1

■用脚内侧向前运球至球场开阔区域。

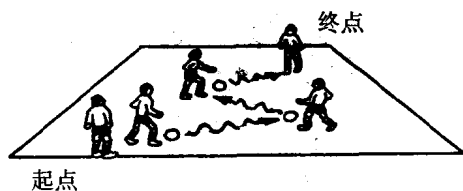
■把控球脚置于球的侧后。

■身体前倾。

■臀部略微降低。

■身体重心位落在另一侧脚，持球向不同方向移动。

交替利用左右脚重复练习，形成“之”字形运动。



练习 1

练习 2

- 脚背运球、脚掌停球。
 - 察看周围情况，瞬间直立身体。
 - 降低重心并朝相同方向继续移动，偶尔变换控球脚。
- 在单独场地或开阔地带进行练习。

练习 3

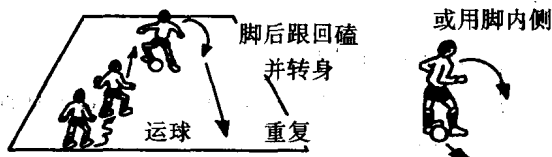
- 如同练习 2，停球后朝左侧或右侧移动。

练习 4

- 如同练习 2，停球后，用脚外侧向左侧或右侧挑球或拨球(把球挑过假想的阻截队员的腿部)。

练习 5

- 把球控制在面前几米的范围，并让球向前运行。
- 在球后紧随，或略微越过球。
- 用脚跟回磕，并迅速转身向后跑动。



练习 5 和练习 6

练习 6

■如同练习 5，但不回磕球，而是向前越过球，用脚内侧把球拨到身后。

练习 7

■迅速把球置于面前，身体略微直立。

■脚掌在身体左右或四周来回移动球。

■脚部的动作是围绕球做前后左右移动。

队员可以单独练习这些技术动作，教练员要鼓励队员把球带回家或劝他们自己买球进行练习。在这里要着重强调的是，队员必须把这些技术动作个性化并加以完善。一旦队员开始这样做，他们就可以利用业余时间来完成这些技术动作，并逐渐掌握新的技巧。足球技巧很多，上述仅涉及了一小部分利用脚的不同部位控球的技巧。

分组练习

由教练员指导进行分组练习。

练习 1：向前跑动

■用左右脚内侧或外侧控制球。

■当跑动距离超过一半时，抬头向前看，观察或倾听教练员发出的“停止”口令。