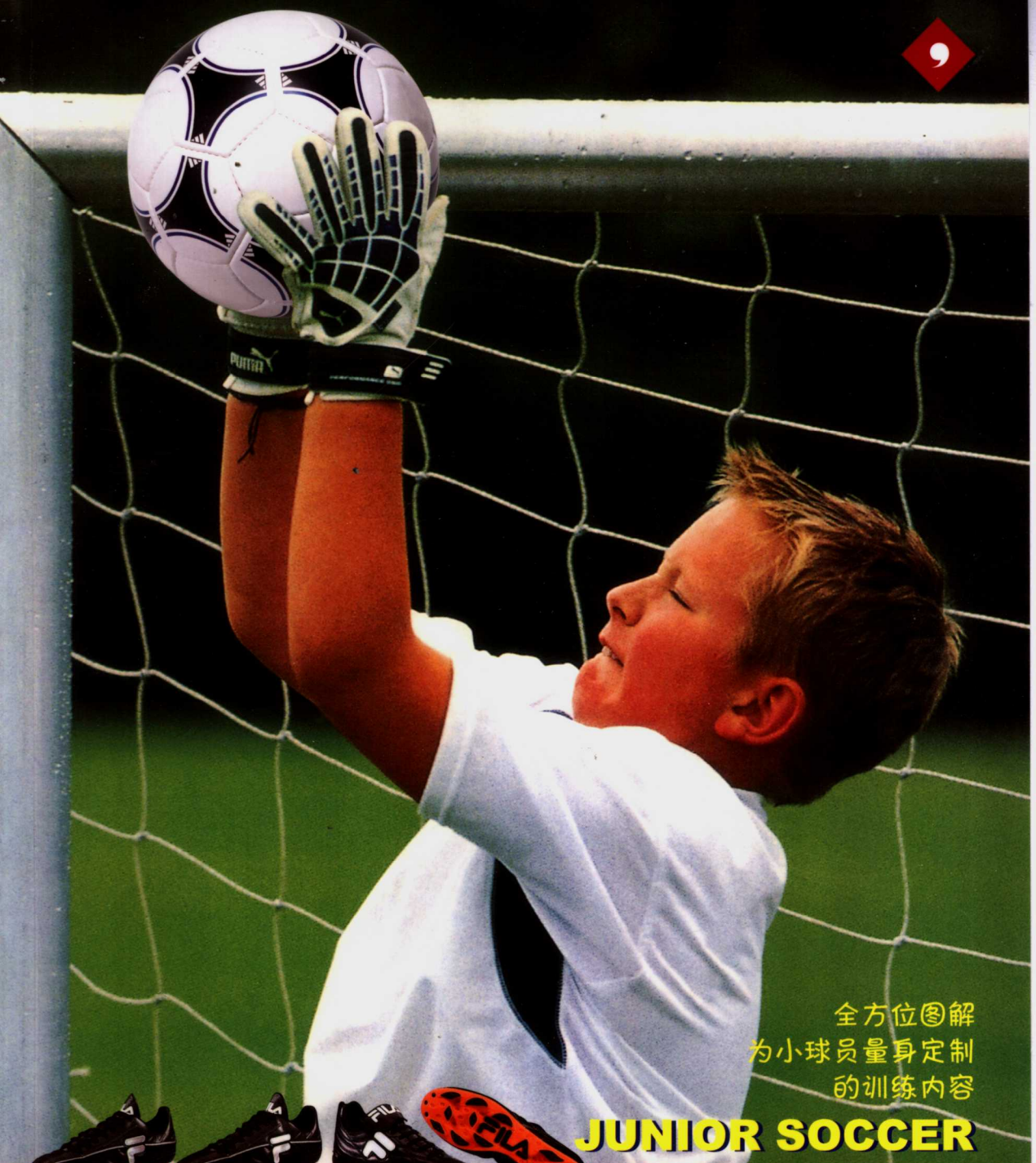




全方位图解
为小球员量身定制
的训练内容

JUNIOR SOCCER



教孩子踢足球

[英] A.沃德 T.勒温 著

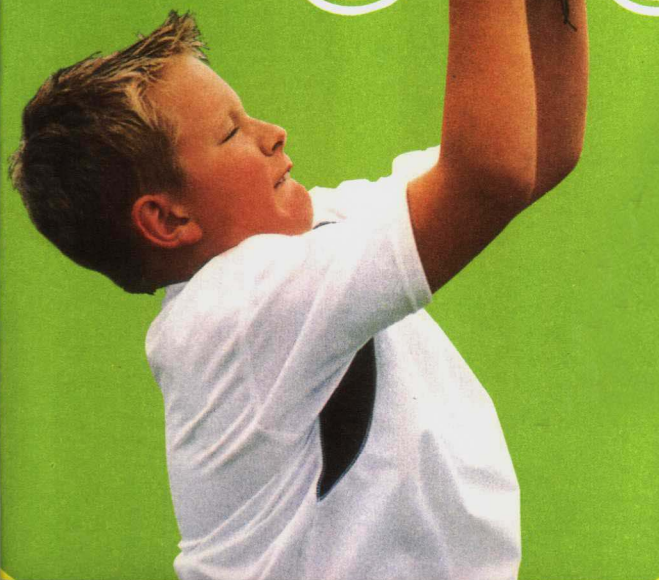
广东旅游出版社

教孩子踢足球

[英] A. 沃德 T. 勒温 著

卢 嘉 万海涛 译

Junior
Soccer



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

教孩子踢足球 / [英] 沃德, [英] 勒温著; 卢嘉, 万海涛译 — 广州: 广东旅游出版社, 2006.7

书名原文: JUNIOR SOCCER

ISBN 7-80653-806-2

I. 教... II. ①沃... ②勒... ③卢... ④万... III. 足球运动—基本知识 IV.G843

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第068412号

First published in 2002

under the title Junior Soccer

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

Copyright © 2002 Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved

Licensing Agent: Asia Pacific Offset Ltd., Hong Kong

&

Integrated Image Co. Ltd., Guangzhou (www.bookgate.com.cn)

Chinese Translation © 2006 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

译文由广州公元传播有限公司提供

图片支持:  www.fotote.com

版权合同登记号: 图字19-2006-122号

所有权利保留

作 者 [英] A.沃德

T. 勒温

译 者 卢 嘉 万海涛

特约编辑 蔡国才

责任编辑 梁 坚

装帧设计 谢 欢

技术编辑 方锦丽

Junior soccer

教孩子踢足球

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一)

恒美印务(番禺南沙)有限公司

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

760×1020mm 1/16 12印张

2006年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-80653-806-2/G·52

定价: 35.00元

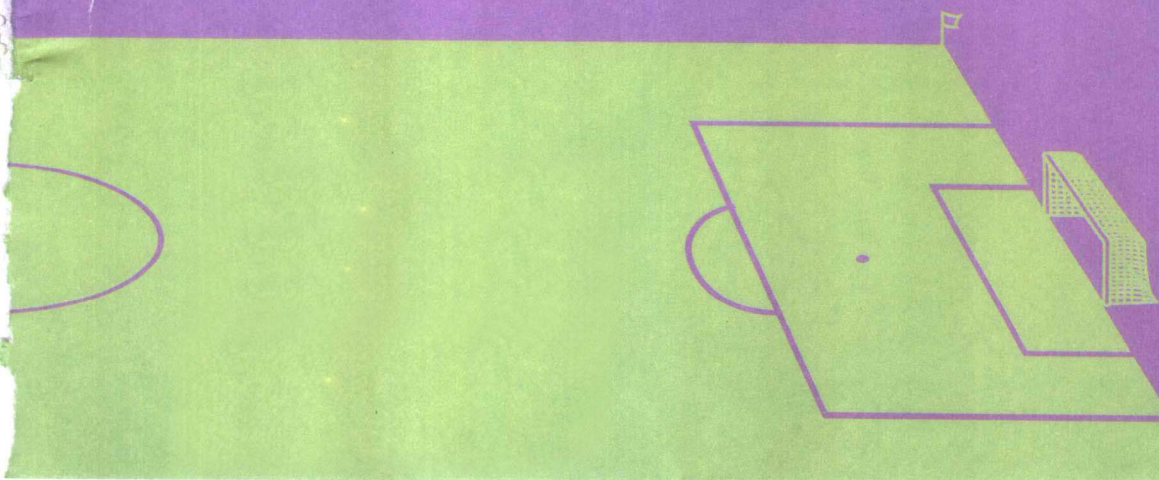
咨询电话: 020-33199099

JUNIOR

教孩子踢足球



SOCCER





代序 9

我们都是小球员 12

第一次踢球尝试 16

培养孩子对足球的感觉 18

培养球感练习 20

平衡能力和协调性 23

运动姿势 26

速度与加速 28

平民化装备 31

基本规则——任意球 34

基本规则——死球 37

基本规则——越位 40

让肌肉先动起来 44

热身运动 46

学好基本的技术活 52

停球 54

用正确的部位踢球 62

传球与控球的训练 69

颠球 75

挑球 79

头球技术 81

练就出色的脚法和射门术 86

- 凌空踢球 88
- 踢弧线球 92
- 无防守射门 94
- 抗干扰射门 98
- 带球跑动 101
- 转身动作 106
- 单刀攻门 115

筑就最后一道屏障 118

- 守门员人选与专门训练 120
- 接球技术 122
- 接过顶球 125
- 站位技巧 126
- 体能和快速反应训练 128
- 开球 132

用定位球攻破对手球门 136

- 角球 138
- 任意球 141
- 点球 144

传递配合的战术演练 146

- 整体防守 148
- 传球与跑动 154
- 做球 158
- 阵型 160
- 小场地游戏 164

纵横驰骋绿茵场 170

- 脚下速度 172
- 移动和控制 176
- 爆发力 180
- 反应与协调性 184

附录：足球术语表 189



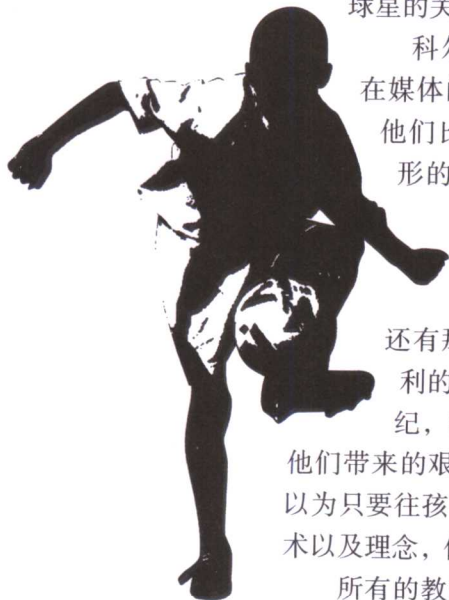




FOREWORD

代序

过去10年间，足球运动在各方面都经历了重大的变革。作为西汉姆联队的技术指导，我不仅得以近距离地目睹这种变革的发生，而且能够更加细致地观察到这些变革对少年足球运动所造成的一系列影响。如今，形形色色的媒体都对足球运动表现出了前所未有的热情，这也使得小球员们对成功的渴望更加迫切。举个简单的例子来说，20世纪80年代保罗·因斯和托尼·科蒂从西汉姆联青年队脱颖而出，他们后来还成为英格兰国家队的得力干将，但当时的媒体给予他们的关注，远远不及近几年来对乔·科尔、迈克尔·卡里克、李奥·费迪南德等球星的关注多。



科尔、卡里克和费迪南德等球星从小就在媒体的密切注视下一步步成长，这既给了他们比前辈们更多的光耀，也给了他们无形的压力——但是，显然前者比后者给其他人留下的影响更大，而且这种影响已经悄无声息地渗透到了足球运动的最基层。球员的父母们、老师们还有那些半瓶子醋的业余教练们，也在名利的漩涡中难以自拔，可怜球员们小小年纪，就不得不过早地开始体验足球运动给他们带来的艰辛。有些人怀揣着一种错误的信念，以为只要往孩子们的脑子里灌满各种各样复杂的战术以及理念，他们就能成为众多小球员中的佼佼者。所有的教练，特别是那些12岁以下球员组的教

练们，都得明白一个道理，给小球员灌输过多的理论知识，是徒劳无功的。

一位优秀的教练或称职的家长，应该精心设计针对小球员的训练内容，哪怕看似简单的自由活动，都应该与他们的身体条件相和谐。毋庸置疑，足球运动员必须经过不断的练习，才能具备良好的身体素质，取得各方面的进步，但与此同时，他们也应该对自己的身体机能进行细致观察，找出自己身体素质的优势和劣势所在。同理，教练也不宜过早将球员在场上的位置固定下来。

如果过早地进行分组训练，小球员就很难明白他们应该在比赛中顾全大局，以后将会缺乏群体合作的意识。所有顶尖球员身上都体现出一个共同的特征，那就是对空间位置的良好意识以及与同伴的默契配合，这些特征绝对不是在分组训练或单独训练中能培养起来的。

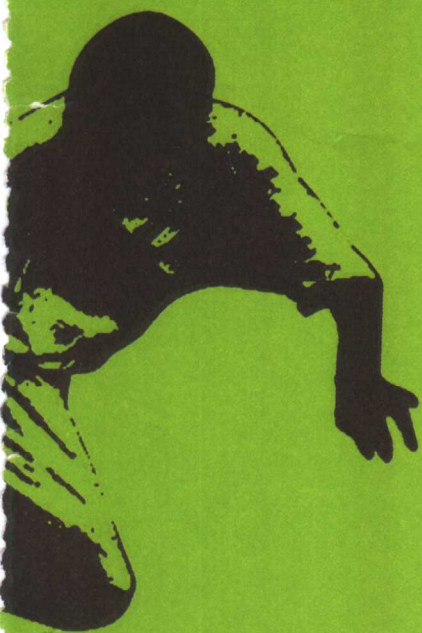
姑且不论小球员所接受的超负荷训练有多辛苦，单是少年组球赛的比赛标准，近年来都已经有了大幅度的提高。各地的足球主管机构和职业俱乐部在少年组球赛中投入了大量的金钱，直到现在这种投资仍在不断继续，越来越多的小球员加盟到职业俱乐部中，以期凭借其优良的装备提高自身的身體素质和技术能力。

西汉姆联队的少年球员培养机制十分完善，成就卓然。这里所培养出的大量优秀的球员中，远有20世纪五六十年代赫赫有名的博比·摩尔、乔夫·赫斯特、马丁·皮特斯和特雷沃夫·布鲁京等人，近有如今正在足坛上大放异彩的乔·科尔、迈克尔·卡里克、李奥·费迪南德和杰曼·德福等著名球星。从厄普顿公园球场走出的的一名足坛新星身上，无不凝结着所有教练员和工作人员的心血。我们也可以说，大多数球员身上所具备的良好的身体素质和技術功底，正是来自他们早期所跟随的业余教练、父母或是老师们。本书正是要告诉你，如何带领小球员走好这关键的第一步。

托尼·卡尔



Junior



occer



托尼·卡尔，西汉姆联队技术指导。

开篇宝典

· **性别**——出于方便文字叙述的需要，本书多数使用“他”来称呼球员，但这绝不说明足球仅仅是一项男性方可享受的运动。

· **安全和设施**——在安装所有训练设施时，家长应该严格按照产品制造商提供的安装说明来进行。特别是简易球门，必须要牢固地固定在钢筋混凝土地面上。

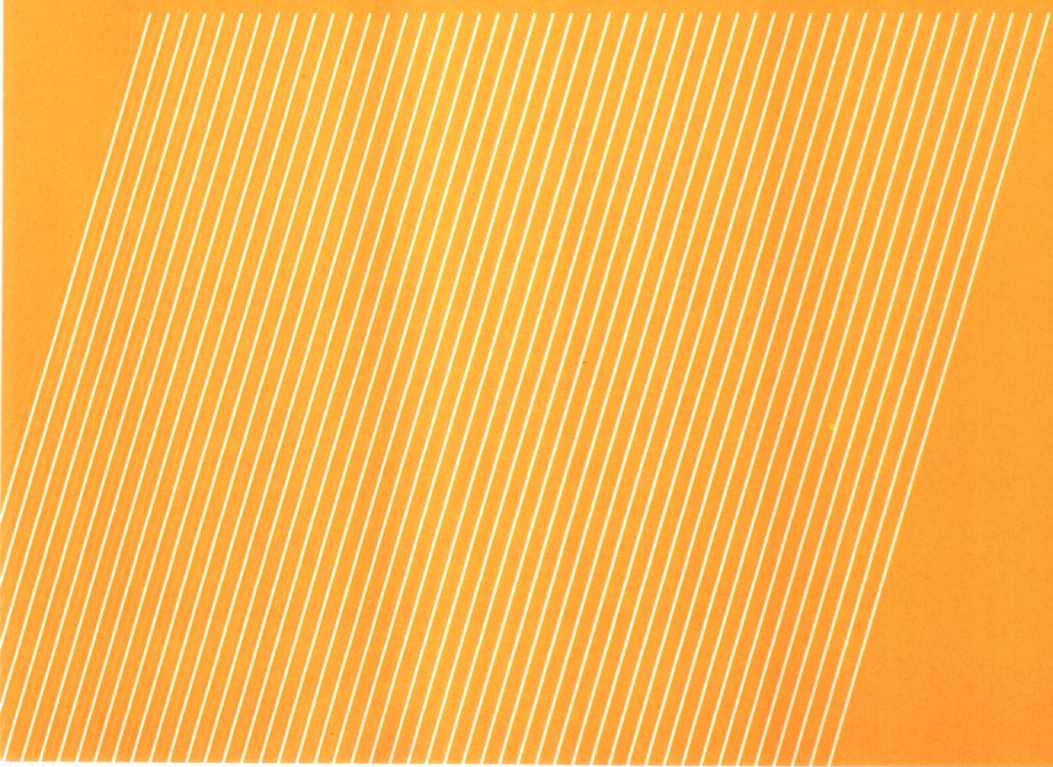
· **护腿**——在本书的部分图片中，小球员都没有带护腿。但是，在所有的训练和比赛中，为了安全起见，球员都必须带上护腿。

· **体能训练**——家长们要知道的是，体能训练跟普通项目的训练不同，不能靠一味蛮练。进行伸展训练，特别是肌肉增强式训练时，时间绝对不能太长，而且训练课程、训练强度的设置一定要适合球员的身体条件和具体情况。



INTRODUCTION

我们都是小球员





世界上再没有任何运动能像足球这样，拥有如此众多的狂热追随者。但遗憾的是，狂热之余，人们难以理智地去看待这项运动，小球员稚嫩的双肩，承受着来自教练以及父母的无限期盼和重托，正是这些期盼所带来的压力，使小球员时常气馁不已。因此，每一个想要将孩子培养成未来足球明星的家长首先要做的，就是极力创造宽松的训练环境，让孩子们得以按照自己的风格去发展。本书旨在提供一个框架，让家长或教练们可以此为参考，设计出更适合孩子的训练进程。归根结底，训练的成功与否最终取决于家长的心态以及他对周遭人际关系的处理能力。

跟任何一位优秀的教师一样，教练也应该设法让每一项练习变得新鲜、新奇，这样才能调动起孩子们对足球运动的热情。在训练一开始，教练就应该将训练要领清楚明白地告诉孩子，然后在每一阶段中都进行总结和反馈，这样才能使孩子们获得有跳跃性的进步。相反，那些整天只会咆哮的教练，喋喋不休的教练，或是把训练弄得无比复杂的教练，只会让球员们对他敬而远之。

在训练小球员（7岁左右或以上球员）的时候，教练的首要任务就是让孩子们感受到训练的乐趣，让他们熟悉足球，培养起球员内心对足球运动的热情。等到他们稍微长大一些，教练再进行比较复杂的训练，并且进行战术方面的讲解。教练在努力提高全体球员的理论知识和技术水平的同时，还要尽力维持他们对足球运动的兴趣和激情。

作为一名教练，还要切记的是，对小球员的训练标准和要求不能过高，这样才能保持球员享受足球运动的热情。在训练小球员的时候，必须要强调的一点就是，教练切不可把训练当成是展示自己战术理论的课堂，家长也不能把这当成是实现自己夙愿的舞台。实际上，如果教练和家长能让孩子自己去感受到足球的神奇魅力，并且让他们自由地去发展，你就会发现他们对足球的喜爱和狂热程度会远远甚于你。





常见的缺陷 COMMON PITFALLS

小球员身上普遍存在一些问题，它们深深地困扰着教练员，但只要花一些小小的心思，这些问题都能完全避免。

反复的指导。对于无法领会教练意图的球员，教练要保持耐心，反复地进行讲解，尽可能使用浅显易懂的字眼。尽量多提问，例如“你想想为什么球会从球门横梁上面飞过去？”，而不是对着球员咆哮“踢低一些！”

避免错综复杂的讲解。与其花大量时间去讲解一个极其复杂的训练，还不如直接演示给球员看。把训练的目的讲清楚，如果球员仍然不能理解，可以让他们自由地提问。

永远不要顽固地坚持错误的训练。如果训练已经走入了误区，处于一团混乱的状态，那么，仍然一味的坚持还不如暂时停止训练。混乱无序的训练反而会降低教练在球员们心目中的权威和尊严。停止先前的训练，回到图板前，开始进行另一个项目的讲解和训练。

保持清醒的头脑。你所带领的不是巴西队、法国队或尤文图斯这样的顶尖球队。小球员也不是能让你证明自己是个战术天才的工具。你的职责只是确保孩子们能享受到足球运动的乐趣。

永远不要丧失你对足球的热爱。热情是具有感染力的，只有充满热情和活力的教练，才能培养出同样富有激情的球员。

