

国际足球教练员 培训教程

● 德国足球协会 审定 ● 中国足球协会 翻译审定



人民体育出版社

国际足球教练员培训教程

德国足球协会 编著
中国足球协会翻译 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

国际足球教练员培训教程/德国足球协会编著:中国足球协会翻译审定. —北京:人民体育出版社,2004
ISBN 7-5009-2581-6

I. 国… II. ①德…②中… III. 足球运动-教练员-培训-教材 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016833 号

*

人民体育出版社出版发行

紫恒印装有限公司印刷

新华书店经销

787×1092 16开本 15.25印张 300千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

印数:1-3,100册

*

ISBN 7-5009-2581-6/G·2480

定价:23.00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 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

德国足球协会 (DFB) 视教练员的培养为一项重要的工作, 并以在世界各地持续发展足球运动作为己任而不懈努力。

足球是一个由热情唤起的运动, 它需要高水平且富有激情的训练来保持它不断发展的活力。

德国足球协会国际教练员培训课程自 1977 年设立以来, 已经取得了很大进展, 并逐渐成为一个培训国际著名教练员的课堂。它不仅是那些即将成长起来的年轻教练员的沃土, 也是德国教练员与亚洲、非洲和中美洲一流教练员交流经验的充满生气的场所。

德国队一直是世界足坛的强者之一。这可从它获得 3 次世界杯冠军、3 次世界杯亚军和 3 次欧洲杯冠军的成绩得以证明, 德国队积累了很多的专业知识和技能。

二十多年前, 在德国足球协会的支持下, 德国外事办公室推出了这个国际教练员培训课程。它的用意不仅仅是为亚洲、非洲和中美洲年轻一代的教练员提供一个展示才华的舞台, 而且也是为了充实他们的生活。作为一名教练员, 他同时更是作为一位生活于社会中的公民, 因此, 他们有机会去学习和了解一个主要的、居于领导地位的足球组织是怎样运作以面对竞争激烈的足球世界的挑战。

德国联赛俱乐部勒沃库森 (Leverkusen) 做了巨大的努力, 教练员在访问体育场、训练馆和参观训练课时, 受到了俱乐部员工非同寻常的欢迎, 他们把喜悦和热情带给了所有的教练员, 这种友好的关系已保持了二十多年。

教练员观看了 4 场顶级德国甲级联赛和沙尔克 04 俱乐部参加的冠军联赛。在这些比赛中, 为足球疯狂的德国球迷成群结队, 挤满了体育场, 气氛热烈, 使人振奋。这些比赛再次显示了德国联赛俱乐部影响力的深度, 比赛之激烈, 往往每场比赛可以吸引多达 60000 的观众。

这项课程进行得格外顺利, 我们在此特别感谢那些为此作出贡献的人们, 特别是亨内夫 (Hennef) 体育中心的所有员工, 他们在这个课程的整个过程中作出了巨大的努力。

我们非常高兴地了解到, 所有参加课程的教练员都以开放的观念时刻准备学习不同的文化和社会环境, 他们的奉献精神和努力的工作都说明了这个著名的国际教练员培训课程的真正价值。每一期的课程都会使我们热爱的足球产生世界性的发展。亨内夫 2001 年期的课程也不例外。

你们的参与向我们展示了在你们的热血中流淌着对足球的热爱。

我们相信,任何看到这本教练员教程的人都会从中受到启发,并且会得出和参与此课程的所有人一样的结论。

祝亨内夫 2001 年期课程圆满成功。

豪斯特·克瑞特 (Horst Kriete)

埃里希·鲁特缪勒 (Erich Rutenmoller)

编译委员会

主编:

李晓光 李冬生

编译(按姓氏笔画为序):

于 浩 罗慧坚

杨晓叶 姜 鹏

审校:

王 彬 刘铁军

詹 辉

讲师联合会名录

German Football Association

Horst R. Schmidt

General Secretary

Otto – Fleck – Schneise 6

D – 60528 Frankfurt/Main

Markus Weidner

Deutscher Fußball – Bund

Otto – Fleck – Schneise 6

60528 Frankfurt/Main

Erich Rutemöller

c/o Deutscher Fußball – Bund

Otto – Fleck – Schneise 6

D – 60528 Frankfurt/Main

Horst Kriete

South African

Football Association

P. O. Box 910

Johannesburg 2000

South Africa

Bernd Fischer

German Embassy Manila

D – 11013 Berlin

Frank Tschan

Maarweg 126

D – 50825 Köln

Brendan Birch

Keplerstr. 41

D – 40699 Erkrath

Dr. Bernd Fischer

Ref. 605

Auswärtiges Amt

Werderscher Markt

D – 11013 Berlin

Sportschule Hennef

Sövenestr.

D – 53773 Hennef/Sieg

Dr. Walter van Laack

Mühlenstr. 41 – 47

D – 52134 Herzogenrath

Matthias Hilse

C/o Deutscher Fußball – Bund

Otto/Fleck – Schneise 6

D – 60528 Frankfurt/Main

Wilfried Heitmann

Schulstr. 2

D – 49406 Drentwede

课程计划

第一周

9月3日星期一	9月4日星期二	9月5日星期三	9月6日星期四	9月7日星期五	9月8日星期六
与会者到达	9:00 讲座 德国足协 组织和结构 (Georg Behlau) 10:30 讲座 介绍比赛方法和策略	9:00 讲座 青年体系结构 10:30 练习 小组训练中技战术事例 演练 14:30 讲座 足球训练 II 的方法步骤 16:00 练习 大组训练中技战术事例 演练	9:00 讲座 足球训练 III 的方法步骤 10:30 练习 面向防守者的身体训练 14:30 讲座 在训练和比赛时能量的 释放 16:00 练习 足球基本技术 I	9:00 讲座 足球录像 10:30 练习 足球基本技术 II 14:30 讲座 当今足球的发展 16:00 练习 有球或无球的速度练习	9:30 观光游览科隆 15:30 观看比赛 9月9日星期日 9:30 讲座 踝关节损伤 10:00 讲座 膝关节损伤 运动中损伤 预防与急救 11:00 讲座 运动中骨折的处理 11:30 讲座 上肢损伤 18:30 比赛 汉堡队对科隆队
14:00 与会者领取装备	14:30 讲座 足球训练 I 的方法步骤				
17:00 官方发布会	20:00 小组学习 当日总结	20:00 小组学习 当日总结	20:00 小组学习 当日总结		

第二周

9月10日星期一	9月11日星期二	9月12日星期三	9月13日星期四	9月14日星期五	9月15日星期六
9:00 讲座 评价观看的比赛	9:00 讲座 足球周期性计划 I	9:00 讲座 足球训练的方法步骤IV	9:00 讲座 战术 II	9:00 讲座 战术 IV	
10:30 练习	10:30 练习	10:30 讲座 年轻队员训练的特点	10:30 练习	10:30 讲座 教练员特殊任务 I	15:30 观看比赛
足球基本技术 III	角球战术		进攻原则		
14:30 练习	14:30 讲座	14:30 练习	14:30 讲座	14:30 讲座 教练员特殊任务 II	
跑圈训练	足球周期性计划 II	年轻队员训练	战术 III		
16:00 练习	16:00 练习	16:30 练习	16:30 练习	18:00 比赛 课程班比赛	
耐力训练的方法和途径	为中场和前锋设计的训练	战术 I	进攻时小组和全队的战术行为		
20:00 小组学习 今日总结	20:00 观看比赛	20:00 小组学习 今日总结	20:00 小组学习 今日总结		

第三周

9月17日 星期一	9月18日 星期二	9月19日 星期三	9月20日 星期四	9月21日 星期五	9月22日 星期六
9:00 讲座 评价观看的比赛 10:30 讲座 教练员特殊任务 III 14:30 讲座 足球训练方法步骤 V	9:00 笔试 运动医学 10:30 讲座 物理疗法 I 14:30 讲座 物理疗法 II	9:00 讲座 德国国家队 2002 世界杯战历程 10:30 练习 守门员训练 13:00 参观勒沃库森体育设施	9:00 亚洲和非洲如何为足球进步作贡献 10:30 练习 从防守到进攻的转换 14:30 讲座 角球的进攻和防守	9:00 讲座 测试主题的重复和分布 10:30 讲座 比赛规则 I 14:30 讲座 比赛规则 II 15:30 观看比赛 20:00 笔试	9:00 讲座 比赛规则 IV 10:30 讲座 比赛规则 15:30 观看比赛 20:00 笔试 9月23日 星期日 8:00 讲座 裁判法总结 9:30 游览 里内 - 莫泽尔

第四周

9月24日星期一	9月25日星期二	9月26日星期三	9月27日星期四	9月28日星期五
<u>9:00 讲座</u> 评论观看的比赛 <u>10:30 讲座</u> 训练营:观察和执行 <u>14:30 笔试</u> 足球理论	<u>9:00</u> 教练员测试 I <u>14:30</u> 教练员测试 II	<u>9:00</u> 教练员测试 III <u>14:30</u> 教练员测试 IV	<u>9:00</u> 教练员测试 V 德国足协 Winterscheider Mühle 举办招待会	<u>9:30</u> 结业总结

目 录

讲师联合会名录	1
课程计划	1
1 德国足球协会国际教练员培训课程大纲	1
1.1 介绍	1
1.2 课程总目标	1
1.3 课程教育	1
1.4 足球理论—教学目的	2
1.5 足球实践	4
1.6 其他培训和训练	7
2 比赛的发展及训练的要求	9
2.1 比赛的发展	9
2.2 训练的要求	15
2.3 评价 1998 年法国世界杯赛	18
2.4 2000 年欧锦赛	28
3 比赛阵型和战术概论	38
3.1 阵型和战术	38
3.2 个人、小组和全队的战术	39
3.3 进攻的原则	45
3.4 防守的原则	49
4 比赛系统观察和运动员的评价标准	53
4.1 观察比赛的类别和标准	54
4.2 运动员个人能力评价	55
4.3 德国足协比赛观察表(样表)	58



5	训练原则	66
5.1	定义	66
5.2	训练量和强度的比例	66
5.3	运动负荷与恢复的最佳关系	66
5.4	超量恢复	67
5.5	循序渐进地增加运动负荷	68
6	体能训练	69
6.1	负荷要素	69
6.2	速度	70
6.3	力量	73
6.4	耐力	74
6.5	柔韧性	76
7	训练和比赛中能量的获得与释放	78
7.1	磷酸原系统	78
7.2	乳酸系统	78
7.3	有氧氧化系统	79
7.4	足球比赛时的能量供给	79
8	训练和比赛周期的阶段性计划	81
8.1	一年训练计划	82
8.2	小周期	86
8.3	课时周期	86
9	青少年运动员的训练特征	89
10	技术教学与训练	94
11	区域盯人 人盯人防守	97
12	守门员的训练	102
13	教练员	104
13.1	动机	104
13.2	天才的选拔	106
13.3	训练的形式和目的	106

13.4	教练员的任务	108
14	选拔队员的标准和注意事项	109
15	德国足球协会的组织机构和活动	112
15.1	介绍	112
15.2	历史概况	112
15.3	德国职业联盟	112
15.4	德国足球协会的下属与领导机构	113
15.5	德国足球协会的任务与目标	113
15.6	社会责任	114
15.7	教练员培训项目	114
16	热身计划	116
17	射门的基本技巧	119
18	运球技巧	122
19	地面球控制的基本技巧	125
20	空中球控制的基本技巧	127
21	头顶球的基本技术	129
22	有球的速度耐力训练	131
23	循环训练法的力量耐力训练	135
24	速度力量训练	138
25	有球的速度训练	140
26	墙式二过一配合及战术变化	144
26.1	传统墙式二过一配合	144
26.2	快速配合的战术变化形式	149
27	小场地无球门比赛和直接攻门比赛	153



28	区域盯人防守训练	162
29	拜仁 04 勒沃库森队 (Bayer 04 Leverkusen) 的训练实践课	166
30	守门员职能训练	169
31	1 对 1 不同足球比赛模式中的基本要素	172
32	防守队员的身体训练	177
33	防守队员职能训练	180
34	中场队员的职能训练	183
35	前锋队员的职能训练	186
36	射门训练	189
37	专门战术训练——任意球 角球	193
38	运动损伤的诊断和治疗	199
39	足球竞赛规则指导与实践	206
39.1	德国足协国际教练员培训课程 ——裁判员理论指导	206
39.2	德国足协 2001 国际教练员教程法规实践	215
附:	裁判员考试规则第 14 章罚球点球英文测试样题	227

1 德国足球协会国际教练员培训课程大纲

1.1 介绍

本大纲是根据 ROBINSOHN 拟定的教学计划。

—明确“实战情况”

—确定“应付实战情况的能力”

这个概念贯穿于国际教练员培训课程的大纲中。因此,从更广泛的意义上说,大纲包括了目标、内容、方法、组织和具体程序以及结果的评估。

大纲不仅仅局限于成文的文件。即不仅局限于这本教练员培训手册。手册中除大纲外还包括很多足球经验,这些经验是进行课程学习的教练员已经知道的或是将来会学到的。

德国足球协会国际教练员培训大纲基于三个不同等级的教练员培训(B级毕业证,A级毕业证和职业级毕业证),这个大纲被记入了《相互承认教练员资格公约》,德国足协国际教练员培训毕业证等同于欧洲足联的A级毕业证。

1.2 课程总目标

培训目的是为参加课程学习的教练员提高今后场上指挥能力进行培训和训练。鉴于教练员可能执教至职业队,受训者将接受最新的国家级和国际级足球发展的理论和实践培训。

教练员日复一日地制定计划,组织训练队员以迎接即将到来的比赛,在场内及场外,各种目标的实现都要求教练员应具有更广泛和更专业的知识。

通过对球员的身体、技术和战术上的训练,使球员的潜力不断地发挥出来。

对于每个国家而言,世界足球的趋势都是一个重要的方向标。但是大家都应该考虑到,哪些趋势可以被采用,或者什么才适合本地的足球发展。

足球教练员和球队管理者从事的工作是多方面的。因此,附加专业知识培训、专门的运动医学和专门的《比赛规则》方面的内容都是此课程的一部分。

1.3 课程教育

德国足协国际教练员培训课程教育分为如下方面:

1. 足球专业教育

(1) 教练员实践指导

(2) 足球理论的主要组成部分

- 战术系统。
- 专项的调整。
- 技术、战术训练技巧。
- 专项的训练理论。
- 球队核心和教练心理学。

2. 专业基础教育

(1) 关于足球的运动医学、损伤及其治疗的专业知识

- 足球运动中的一般损伤。
- 损伤预防与治疗的方法。

(2) 《比赛规则》

足球专业课程大纲

1.4 足球理论—教学目的

1.4.1 总目标

教练员应具备如下能力:

- 在以成绩为导向的球队中成功运作并培养一种求胜的态度。
- 建设一支表现良好的球队,提高、保持并在需要时改造这支队伍。
- 根据球员的需要和现代足球的趋势来计划、组织、实施、评估训练。
- 根据每场比赛的特殊要求来准备球员和球队。
- 评价比赛并从中判断训练及教练员和球队管理的水平。
- 建立网络寻找并培养年轻有才华的球员。
- 对于形成积极的以成绩为导向的球队环境富有灵感。

1.4.2 具体目标

教练员应获得如下知识:

- 教练员的不同角色期望值的各种强项和弱点。
- 领导的重要准则。
- 现代比赛系统及其要求和含义。
- 调整足球训练的专业原则和方法。
- 达到足球要求的技术和战术训练的原则和方法。
- 制定训练和比赛的阶段性计划,特别是在准备期及与国家特殊环境有关的准备。
- 训练原则及其在训练过程中的具体运用。
- 训练过程中不同的训练方法及其有效性。