

足球训练完全图解

完美控球技术

(全彩图解版)

FC 沙尔克 04 俱乐部
U19 教练专业写作

320 幅专业球员演示照片和赛场示意图
160 余项个人技术训练及团队技术训练

- 初次触球准备：自由空间和身体位置
- 第一次触球
- 控球跑动：运球、佯攻
- 最后动作：传球、横传、射门

【德】彼得·施赖纳 (Peter Schreiner) 著 陈柳 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球训练完全图解： 完美控球技术（全彩图解版）

【德】彼得·施赖纳（Peter Schreiner）著

陈柳 译



人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

足球训练完全图解. 完美控球技术 : 全彩图解版 /
(德) 彼得·施赖纳 (Peter Schreiner) 著 ; 陈柳译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-115-42481-5

I. ①足… II. ①彼… ②陈… III. ①足球运动—运
动训练—图解 IV. ①G843. 2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150556号

版权声明

Original Title: Fußball – Perfekte Ballbeherrschung
Aachen: Meyer & Meyer Verlag 2009

内 容 提 要

在现代足球比赛中, 运动员的各项技能都要面对时间的考验和对手的施压。足球运动员们几乎没有机会冷静地接球、运球、传球或者射门, 他们往往只有具备了在跑动中快速且安全地控球的能力才能踢出漂亮的球。但是, 完美控球并不仅始于运动员脚下控球的时候, 也经常发生在比赛的过程中和面对对手时。

本书通过 320 幅照片和插图讲解了 160 多项个人和团队的技术训练, 内容涵盖初次触球准备、第一次触球、运球、佯攻、传球、交叉跑动和射门进球等各个阶段的控球技术。每章都以清晰的理论指导开篇, 为团队高效的集中学习和个人训练提供了宝贵的指导信息。

-
- ◆ 著 [德] 彼得·施赖纳 (Peter Schreiner)
译 陈 柳
责任编辑 李 璇
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 13 2016 年 8 月第 1 版
字数: 239 千字 2016 年 8 月北京第 1 次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-8073 号

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目录

前言	9
1 培养和提高球感	13
1.1 平衡感——完美控球的关键	13
1.2 感知——控制身体姿势和准确移动的基础	14
1.3 练习：肌肉运动感知和平衡训练	16
1.3.1 个人带球训练	16
1.3.2 搭档带球训练	17
1.3.3 团队训练	19
1.3.4 对手拦截抢球	21
1.4 颠球	22
1.4.1 基础理论	22
1.4.2 学习颠球	23
1.4.2.1 平衡	23
1.4.2.2 初学者的个人训练	24
1.4.2.3 高水平运动员的个人训练	25
1.4.2.4 搭档和分组训练	27
1.4.2.5 颠球比赛	29
a) 没有球网的足球练习——1v1	29
b) 足球循环	30
1.4.2.6 拨球	32
a) 上滚	33
b) 颠球	34
c) 脚后跟挑球	34
d) 脚背挑球	35
e) 马拉多纳式挑球	36
f) 任意球	37
2 控球	39
2.1 基本理论	39
2.2 练习：训练的重点是控球	41



2.2.1	控制地面球	41
2.2.2	空中控球	47
3	运球	51
3.1	彼得·施赖纳系统® (P-S-S)	51
3.2	彼得·施赖纳系统® 的特点	52
3.3	彼得·施赖纳系统® 的优点	53
3.4	基本理论	55
3.4.1	控球、传球、运球和佯攻	55
3.4.2	一名优秀的运球者必须具备的	56
3.4.3	优秀运球员遵循的 10 条基本规则	57
3.4.4	在以下情况下运球是有用或必须的	58
3.4.5	在彼得·施赖纳系统® 中学习运球	59
3.5	练习: 运球和佯攻训练	60
3.5.1	小团队的基本训练	61
3.5.1.1	站在对手前面	61
a)	虚晃步法	61
b)	里维利诺 (Rivelino) 技巧	61
c)	单脚往后拖	62
d)	使用脚内侧并 270° 转身	63
e)	马修斯 (Matthews) 技巧	64
3.5.1.2	训练——对手站在面前	64
a)	配对进行对手站在面前的训练	64
b)	四人一组进行对手站在面前的训练	65
c)	6 人一组进行对手站在面前的训练	66
d)	带中心点的三角形	67
e)	带中心点的正方形	67
3.5.1.3	对手站在侧边	68
a)	270° 向内转身	68
b)	270° 向外转身	68
c)	单脚向后拖球	69
3.5.1.4	训练——对手站在侧边	69
a)	带中心点的圆圈	69
b)	在三角形中进攻	70

c) 从侧边进攻	71
3.5.2 大组训练	72
3.5.2.1 基本理论	72
3.5.2.2 之字形	73
3.5.2.3 圣诞树	78
3.5.2.4 霹雳火	82
3.5.2.5 梳子	86
3.5.2.6 八字形运球	90
3.5.2.7 组合	94
3.5.3 背对对手	100
3.5.3.1 背对对手时可能采取的动作	100
3.5.3.2 练习: 背对对手的训练	104
a) 单独训练	104
b) 搭档训练	105
c) 三人一组的训练	106
d) 射门得分训练	108
3.5.4 在比赛情形中使用	109
3.5.4.1 齐达内转身	109
3.5.4.2 在拦截抢球中使用	110
3.5.4.3 侧翼的比赛情形	111
3.5.4.4 中场线的比赛情形	112
3.5.5 在小型比赛和比赛形式中使用	112
3.5.5.1 以射门方式摆脱对手	113
3.5.5.2 1v1 沿线对抗	114
3.5.5.3 2v2 沿线对抗	115
3.5.5.4 有 4 个小球门的 1v1 对抗	116
3.5.5.5 在两倍禁区大小的场地中进行 4v4 对抗	117

4 传球 119

4.1 基本理论	119
4.2 面向初学者的训练	122
4.2.1 搭档训练 1 (带球)	122
4.2.2 搭档训练 2 (带两个球)	123
4.2.3 在正方形中循环传球 (5 人一组)	124
4.2.4 在三角形中传球	125

4.2.5	将球传到运动员的跑动路线上	126
4.3	面向高水平运动员的训练	127
4.3.1	在三角形中传切球	127
4.3.2	在菱形中直接传球——基本训练	128
4.3.3	在菱形中直接传球（变化1）	129
4.3.4	在菱形里直接传球——二过一	130
4.3.5	之字形传球比赛	131
4.4	训练	133
4.4.1	单边传球	133
4.4.1.1	3v1 基本训练	133
4.4.1.2	3v1 现场对抗改为 1（3+1 v 1）对抗	134
4.4.1.3	4v2 基本训练	135
4.4.1.4	4v2 对抗转变为 1（4v2+2）对抗	136
4.4.1.5	4v2 对抗转换为 2（4v2 +1 +1）对抗	137
4.4.1.6	在外面正方形进行 6v4 对抗	138
4.4.1.7	在长方形中进行 6v4 对抗	139
4.4.2	有中立运动员的单边比赛	140
4.4.2.1	设置两名中立运动员的 1v1+2 训练	140
4.4.2.2	2v2+4 名中立运动员站在转角位置	141
4.5	小型比赛	142
4.5.1	运球员对抗传球员	142
4.5.2	绕着正方形传球	143
4.5.3	传球穿过球门比赛	144
4.5.4	传球	145
5	横传	147
5.1	基本理论	147
5.2	练习：提供和利用传中球	148
5.2.1	传中球路线	148
5.2.2	在搭档团队行动之后进行传中	149
5.2.3	在时间压力下传中	150
5.2.4	在对手的施压下传中	151
5.2.4.1	1v1 在侧翼传中	151

5.2.4.2	在防守运动员传球之后进行 2v1 对抗	152
5.2.4.3	在对手施压之下进行 5v5 传中	153
5.2.5	复杂的传中球训练	154
5.2.5.1	复杂的边锋战术训练	154
5.2.5.2	侧翼的组合战术	154
5.2.6	以比赛形式进行传中球训练	155
5.2.6.1	有交替传中球运动员的 4v2 训练	155
5.2.6.2	侧翼区比赛	156
5.2.6.3	禁区 7v7 对抗训练	157

6 射门159

6.1	基本理论	159
6.1.1	射门技术训练	159
6.1.2	特定比赛的射门训练	160
6.1.3	系统学习射门的方法	161
6.2	专业实践	162
6.2.1	学习阶段 1: 面对初学者的基本训练	162
6.2.1.1	以定位球射门	163
6.2.1.2	直接向前跑动运球并射门	164
6.2.1.3	转身射门	165
6.2.1.4	取得控球权之后射门	166
6.2.1.5	控球斜传之后射门	167
6.2.1.6	控球并完成横向传球之后射门	168
6.2.1.7	控球回传之后射门	169
6.2.1.8	控球长传之后射门	170
6.2.1.9	将球带到一侧之后转身射门	171
6.2.2	学习阶段 2: 面向高水平运动员的基本训练	172
6.2.2.1	基本训练——单独跑向球门	172
6.2.2.2	斜传之后直接射门	173
6.2.2.3	将球传中到运动员的跑动路线之后直接射门	174
6.2.2.4	从球门线回传之后直接射门	175
6.2.2.5	以长传方式将球传到运动员的跑动路线之后直接射门	176
6.2.2.6	传球之后直接转身射门	177
6.2.3	学习阶段 3: 联动式动作	178

6.2.3.1	联动式动作 1	178
6.2.3.2	联动式动作 2	179
6.2.4	学习阶段 4: 复杂的训练	180
6.2.4.1	在正方形中直接传球射门 (1)	180
6.2.4.2	在正方形中直接传球射门 (2)	181
6.2.4.3	二过一射门	182
6.2.5	学习阶段 5: 接高球之后射门	183
6.2.5.1	基本训练: 抛踢球和正面凌空抽射	183
6.2.5.2	转动髋关节射门	184
6.2.5.3	使用 (脚或头) 抛球射门	185
6.2.5.4	利用高球射门	186
6.2.6	学习阶段 6: 拦截抢球之后射门	187
6.2.6.1	拦截抢球之后射门 (1)	187
6.2.6.2	拦截抢球之后射门 (2)	188
6.2.6.3	拦截抢球之后射门 (3)	189
6.2.7	学习阶段 7: 在时间压力下射门	190
6.2.7.1	锥踢	190
6.2.7.2	将球从锥桶上踢落	191
6.2.7.3	按照传球顺序射门	192
6.2.7.4	背后 3v1+1 对抗	193
6.2.7.5	背后 3v1+2 对抗	194
6.2.8	学习阶段 8: 比赛形式	195
6.2.8.1	采用小球门的 2v1 对抗 (青少年足球运动员的单边比赛形式)	196
6.2.8.2	设置 1 个球门的 4v2 对抗训练	197
6.2.8.3	4v1 远射比赛	198
6.2.8.4	有一个球门的 4v4+4 名接传球者	199
6.2.8.5	在两倍罚球区的场地里进行 4+4v4+4 训练	200
6.2.8.6	在交叉阵式中向 4 个球门传球	201

后记	203
----------	-----

参考文献	204
------------	-----

照片和插图引用说明	205
-----------------	-----

足球训练完全图解： 完美控球技术（全彩图解版）

【德】彼得·施赖纳（Peter Schreiner）著

陈柳 译



人民邮电出版社
北 京

致谢：

感谢诺伯特·埃尔格特（Norbert Elgert）、斯文·许布舍尔（Sven Huebscher）、霍斯特·韦恩（Horst Wein）、约尔格·安瑟（Joerg Amthor）和赫尔德·泰森（Gerd Thissen）博士在讨论中提出的所有建议以及其他项目方面的合作。

感谢贾斯汀·凯撒（Justin Kaiser）、克里斯托弗·泽（Christopher Zeh）、马哈茂德·伯尔（Mahmud Aiub）、马塞洛·洛佩尔戈洛（Marcello Lopercolo）、凯文·利伯（Kevin Liebe）挤出时间为本书拍照。

彼得·施赖纳

目录

前言	9
1 培养和提高球感	13
1.1 平衡感——完美控球的关键	13
1.2 感知——控制身体姿势和准确移动的基础	14
1.3 练习：肌肉运动感知和平衡训练	16
1.3.1 个人带球训练	16
1.3.2 搭档带球训练	17
1.3.3 团队训练	19
1.3.4 对手拦截抢球	21
1.4 颠球	22
1.4.1 基础理论	22
1.4.2 学习颠球	23
1.4.2.1 平衡	23
1.4.2.2 初学者的个人训练	24
1.4.2.3 高水平运动员的个人训练	25
1.4.2.4 搭档和分组训练	27
1.4.2.5 颠球比赛	29
a) 没有球网的足球练习——1v1	29
b) 足球循环	30
1.4.2.6 拨球	32
a) 上滚	33
b) 颠球	34
c) 脚后跟挑球	34
d) 脚背挑球	35
e) 马拉多纳式挑球	36
f) 任意球	37
2 控球	39
2.1 基本理论	39
2.2 练习：训练的重点是控球	41

2.2.1 控制地面球	41
2.2.2 空中控球	47

3 运球 51

3.1 彼得·施赖纳系统® (P-S-S)	51
3.2 彼得·施赖纳系统® 的特点	52
3.3 彼得·施赖纳系统® 的优点	53
3.4 基本理论	55
3.4.1 控球、传球、运球和佯攻	55
3.4.2 一名优秀的运球者必须具备的	56
3.4.3 优秀运球员遵循的 10 条基本规则	57
3.4.4 在以下情况下运球是有用或必须的	58
3.4.5 在彼得·施赖纳系统® 中学习运球	59
3.5 练习: 运球和佯攻训练	60
3.5.1 小团队的基本训练	61
3.5.1.1 站在对手前面	61
a) 虚晃步法	61
b) 里维利诺 (Rivelino) 技巧	61
c) 单脚往后拖	62
d) 使用脚内侧并 270° 转身	63
e) 马修斯 (Matthews) 技巧	64
3.5.1.2 训练——对手站在面前	64
a) 配对进行对手站在面前的训练	64
b) 四人一组进行对手站在面前的训练	65
c) 6 人一组进行对手站在面前的训练	66
d) 带中心点的三角形	67
e) 带中心点的正方形	67
3.5.1.3 对手站在侧边	68
a) 270° 向内转身	68
b) 270° 向外转身	68
c) 单脚向后拖球	69
3.5.1.4 训练——对手站在侧边	69
a) 带中心点的圆圈	69
b) 在三角形中进攻	70

c) 从侧边进攻	71
3.5.2 大组训练	72
3.5.2.1 基本理论	72
3.5.2.2 之字形	73
3.5.2.3 圣诞树	78
3.5.2.4 霹雳火	82
3.5.2.5 梳子	86
3.5.2.6 八字形运球	90
3.5.2.7 组合	94
3.5.3 背对对手	100
3.5.3.1 背对对手时可能采取的动作	100
3.5.3.2 练习: 背对对手的训练	104
a) 单独训练	104
b) 搭档训练	105
c) 三人一组的训练	106
d) 射门得分训练	108
3.5.4 在比赛情形中使用	109
3.5.4.1 齐达内转身	109
3.5.4.2 在拦截抢球中使用	110
3.5.4.3 侧翼的比赛情形	111
3.5.4.4 中场线的比赛情形	112
3.5.5 在小型比赛和比赛形式中使用	112
3.5.5.1 以射门方式摆脱对手	113
3.5.5.2 1v1 沿线对抗	114
3.5.5.3 2v2 沿线对抗	115
3.5.5.4 有 4 个小球门的 1v1 对抗	116
3.5.5.5 在两倍禁区大小的场地中进行 4v4 对抗	117

4 传球 119

4.1 基本理论	119
4.2 面向初学者的训练	122
4.2.1 搭档训练 1 (带球)	122
4.2.2 搭档训练 2 (带两个球)	123
4.2.3 在正方形中循环传球 (5 人一组)	124
4.2.4 在三角形中传球	125

4.2.5	将球传到运动员的跑动路线上	126
4.3	面向高水平运动员的训练	127
4.3.1	在三角形中传切球	127
4.3.2	在菱形中直接传球——基本训练	128
4.3.3	在菱形中直接传球（变化1）	129
4.3.4	在菱形里直接传球——二过一	130
4.3.5	之字形传球比赛	131
4.4	训练	133
4.4.1	单边传球	133
4.4.1.1	3v1 基本训练	133
4.4.1.2	3v1 现场对抗改为 1（3+1 v 1）对抗	134
4.4.1.3	4v2 基本训练	135
4.4.1.4	4v2 对抗转变为 1（4v2+2）对抗	136
4.4.1.5	4v2 对抗转换为 2（4v2 +1 +1）对抗	137
4.4.1.6	在外面正方形进行 6v4 对抗	138
4.4.1.7	在长方形中进行 6v4 对抗	139
4.4.2	有中立运动员的单边比赛	140
4.4.2.1	设置两名中立运动员的 1v1+2 训练	140
4.4.2.2	2v2+4 名中立运动员站在转角位置	141
4.5	小型比赛	142
4.5.1	运球员对抗传球员	142
4.5.2	绕着正方形传球	143
4.5.3	传球穿过球门比赛	144
4.5.4	传球	145
5	横传	147
5.1	基本理论	147
5.2	练习：提供和利用传中球	148
5.2.1	传中球路线	148
5.2.2	在搭档团队行动之后进行传中	149
5.2.3	在时间压力下传中	150
5.2.4	在对手的施压下传中	151
5.2.4.1	1v1 在侧翼传中	151

5.2.4.2	在防守运动员传球之后进行 2v1 对抗	152
5.2.4.3	在对手施压之下进行 5v5 传中	153
5.2.5	复杂的传中球训练	154
5.2.5.1	复杂的边锋战术训练	154
5.2.5.2	侧翼的组合战术	154
5.2.6	以比赛形式进行传中球训练	155
5.2.6.1	有交替传中球运动员的 4v2 训练	155
5.2.6.2	侧翼区比赛	156
5.2.6.3	禁区 7v7 对抗训练	157

6 射门159

6.1 基本理论 159

6.1.1	射门技术训练	159
6.1.2	特定比赛的射门训练	160
6.1.3	系统学习射门的方法	161

6.2 专业实践 162

6.2.1	学习阶段 1: 面对初学者的基本训练	162
6.2.1.1	以定位球射门	163
6.2.1.2	直接向前跑动运球并射门	164
6.2.1.3	转身射门	165
6.2.1.4	取得控球权之后射门	166
6.2.1.5	控球斜传之后射门	167
6.2.1.6	控球并完成横向传球之后射门	168
6.2.1.7	控球回传之后射门	169
6.2.1.8	控球长传之后射门	170
6.2.1.9	将球带到一侧之后转身射门	171
6.2.2	学习阶段 2: 面向高水平运动员的基本训练	172
6.2.2.1	基本训练——单独跑向球门	172
6.2.2.2	斜传之后直接射门	173
6.2.2.3	将球传中到运动员的跑动路线之后直接射门	174
6.2.2.4	从球门线回传之后直接射门	175
6.2.2.5	以长传方式将球传到运动员的跑动路线之后直接射门	176
6.2.2.6	传球之后直接转身射门	177
6.2.3	学习阶段 3: 联动式动作	178

6.2.3.1	联动式动作 1	178
6.2.3.2	联动式动作 2	179
6.2.4	学习阶段 4: 复杂的训练	180
6.2.4.1	在正方形中直接传球射门 (1)	180
6.2.4.2	在正方形中直接传球射门 (2)	181
6.2.4.3	二过一射门	182
6.2.5	学习阶段 5: 接高球之后射门	183
6.2.5.1	基本训练: 抛踢球和正面凌空抽射	183
6.2.5.2	转动髋关节射门	184
6.2.5.3	使用 (脚或头) 抛球射门	185
6.2.5.4	利用高球射门	186
6.2.6	学习阶段 6: 拦截抢球之后射门	187
6.2.6.1	拦截抢球之后射门 (1)	187
6.2.6.2	拦截抢球之后射门 (2)	188
6.2.6.3	拦截抢球之后射门 (3)	189
6.2.7	学习阶段 7: 在时间压力下射门	190
6.2.7.1	锥踢	190
6.2.7.2	将球从锥桶上踢落	191
6.2.7.3	按照传球顺序射门	192
6.2.7.4	背后 3v1+1 对抗	193
6.2.7.5	背后 3v1+2 对抗	194
6.2.8	学习阶段 8: 比赛形式	195
6.2.8.1	采用小球门的 2v1 对抗 (青少年足球运动员的单边比赛形式)	196
6.2.8.2	设置 1 个球门的 4v2 对抗训练	197
6.2.8.3	4v1 远射比赛	198
6.2.8.4	有一个球门的 4v4+4 名接传球者	199
6.2.8.5	在两倍罚球区的场地里进行 4+4v4+4 训练	200
6.2.8.6	在交叉阵式中向 4 个球门传球	201

后记	203
----	-----

参考文献	204
------	-----

照片和插图引用说明	205
-----------	-----