

国际足球讲习班

教学手册

国际足联——可口可乐公司

国际足球讲习班教学手册

《从基础战术到阵型打法》

庄友堃 译
陈成达 校
马克坚

国际足球联合会

1982.2

目 录

一、总 论 (1)

(1) 国际足联主席的贺词..... (1)

(2) 国际足联/可口可乐国际足球讲习班的
指导思想和基础..... (2)

(3) 可口可乐公司的贺词..... (9)

二、国际足联和它的组织..... (11)

(1) 国际足球联合会..... (11)

(2) 国家足球协会和洲/地区联盟..... (17)

(3) 足球运动的历史..... (24)

三、足球运动的基本准则 (29)

理论和实践

战术, 技术和身体素质的基本关系

确定准则/符号的使用

与足球运动有关的环境因素

比赛阵型

四、足球运动的科学..... (40)

研究方法

队伍的管理

五、国际讲习班..... (55)

(1) 战术..... (55)

(2) 练习 (102)

六、运动医学 (144)

(1) 受伤队员的理疗和恢复 (144)

(2) 常见足球损伤 (153)

(3) 在中等海拔高度上激烈运动中的问题 ... (158)

(4) 在中等海拔到 (3000米) 高度的剧烈
竞争运动 (165)

(5) 呼吁注射破伤风预防针 (168)

(6) 体液与电解质的平衡和在炎热气候中的
身体训练 (171)

(7) 教练员和医生的合作 (179)

七、管理..... (190)

俱乐部的结构

与宣传机构的接触和公共关系

八、教学图片 (195)

一、总 论

(1) 国际足联主席的贺词

在1974年当你们选我作为国际足联主席而表示对我的信任时，我曾告诉你们，我将把工作重点放在发展第三世界国家的足球事业上。

那时我制定了一个最初的计划并开始实行我的第一号计划“世界足球发展计划”。在过去三年的实行情况已证明取得了大很的成功，它为我们所属的75个国家足球协会在足球运动的训练、管理，运动医学和裁判等方面带来直接的帮助。另外，世界青年锦标赛的举行为世界青年提供了相互接触和比赛的机会，这项比赛已举行了两次，一次是在非洲（突尼斯，1977年），另一次在亚洲（日本，1979年），并且，在比赛中各国运动员的关系相处的很好。

由于第二届青年锦标赛进行的很成功，国际足联执委会已决定把这比赛改为正式的世界性比赛，并决定于1981年在澳大利亚举行第三届世界青年锦标赛。

因此，第一号计划还应继续贯彻执行是符合逻辑的，过去的经验告诉我们，对足球运动本身进行实际的指导是非常必要的，因此，我们认为在与州足球联盟的密切配合下，创办国际足球讲习班是适宜的。

由于国际足联的经费不够支付如此庞大的计划，所以我们不得不寻找一个资助者。这样我们就能够执行在这个文件中到处都作叙述的新的大胆的设想。

因此，我们邀请了可口可乐公司参加这个宏伟的计划，其实它早已资助了我们的第一号和第二号计划——后来第二号计划就被命名为可口可乐杯赛。

我们的资助者做为一个受欢迎的和有能力的合伙人自然是同意参加这个讲习班的。

在此，我预祝国际足联——可口可乐国际足球讲习班将获得巨大成功，并且希望各国足球协会和各州足球联盟能本着相互谅解的精神，为了这项运动的发展和我们大家所珍爱的共同语言——足球，而公认这个讲习班。

国际足联主席 约·阿维兰热

(2) 国际足联 / 可口可乐国际足球讲习班的指导思想和基础

1. 永久性的教育形式：

国际足联 / 可口可乐的全球足球发展计划

由国际足联主席约·阿维兰热博士（巴西）提出的国际足联第一号计划的宗旨是在全世界的范围内发展足球运动，它的主要目的是帮助第三世界发展足球运动。

有一点很清楚，在执行这个计划时必然会遇到一些困难，国际足联是不隐瞒这一点的。因为，虽然这个计划要在全球范围内执行，但还是要考虑到每一个所属国的特定情况，特别是要考虑到它们国内一般的足球水平，他们的地理情况，人口，气候，交通制度等等。此外，这个计划不仅是以发展足球的技术、战术为原则，而且还对组织管理，运动医学和裁判等问题提出指导性的意见。

本着纯粹发展国际足联成员国的运动员之间的友谊和友好的合作精神来执行这个计划，就能很好的反映出那些较富有的足联成员国愿意把财力物力放在协助发展那些较为贫穷的成员国的发展并有助于加强国家和国家足球协会之间的合作和友谊。我们还可以自豪地说，这个计划已达到了它的主要目的，即：

1) 向国际足联的成员国传播了足球的技术、管理和科学知识，

2) 在牢记各国不同国情的同时，在全世界范围内发展和促进了足球运动，

3) 在世界范围内提高了足球运动的水平，因此使那些从计划中受益的国家在世界足球运动中能够起到日益重要的作用，

4) 在全世界范围内的有关足球运动的大量报导使得这项运动以及那些负责这项运动的世界性组织在国际上得到人们更好的了解，

5) 介绍一种科学的技术教育计划的，这种计划最初是重复的，然后是相互补充的，最后实际上是永久性的。

2. 从第一号计划中所得到的经验：

由于这个庞大的计划使国际足联所属的76个会员国在组织管理，运动医学、裁判和足球训练等方面受到了基本的教育，因而它产生了一种广泛的持续的影响。

这些讨论研究的过程使参加者加深了他们在足球管理、裁判方面的知识。一般认为接受一周集中学习的课程就能够包含这些属于足球分枝方面的内容。

然而，就是运动医学的问题感到有些棘手，因为有些医生不能经常来参加课程的学习。

现在我们的目的是分析一下我们已取得成功的足球训练方面的问题。

当然，如今的足球训练已是一门真正的科学了。但是，要求我们在这些课程中安排一切有关足球训练的内容是不现实的，因为讲授这些课程的时间毕竟是有限的。

最好的方法是这些课程能提供一个使每个足球协会根据他们各自的需要而做详细记录的机会。

我们曾多次地强调有必要在足球技术，战术方面的教学中采用一些符合逻辑的方式，这将涉及到第一号计划的成果。这就是为什么国际足联与各国足协一致决定支持制定一个专门关于技战术方面的新的教学计划。这个新的计划就是国际足联／可口可乐国际足球讲习班。然而以上所提到的其它方面的训练也不能忽视，而是在将来把它们分别安排到各自专门的计划中去。

3. 结论：

不用说，由于在一百多个国家中都开展足球运动，因此很难对它下一个总的结论。

但采用与具有开展足球运动传统和有深厚坚固基础的欧洲和南美洲比较的方法，我们还是可以努力从中找出对进一步考虑有价值的一定数量的东西。

因此，在每一个国家中，我们总是可以发现一些个人技术很好的运动员，他们似乎具有不费力就可以控制球的能力。这种技能是踢好球的基础，同时也是任何一个希望在足球比赛中进一步提高的一个必不可少的因素。然而，单单这些技术技能是不足以确保在竞技足球中获得成功的。一个运动员必需能够在困难的情况下运用他所具有的技能，能够保持对球的控制或在对手不断的紧逼拼抢下有效的控制球的能力。

要想获得这些技能，一个队员不仅需要在组织得很好的队中训练，而且他还必需具备一定的精神和身体素质。为了能及时的纠正所出现的错误，必需经常密切地注意这些素质。

许多国家似乎对足球运动中队伍的组织管理问题非常不熟悉。假如一个队员想在今后自然而稳步的前进，那么，他应象学技术一样在很年青的时候就必须学习这方面的知识。

在有些国家中，由于青年足球运动的发展不够，也缺乏青年教练。尽管我们在这些国家的高水平的比赛中清楚的看到，这些国家总是有一些对足球战术拥有天生的意识，非常有天资的队员，然而却不能进一步提高他们的足球水平。

当碰到一些在这些国家内广泛存在的足球运动的内在问题时，特别有一件事给外国观察家的印象最深，在比赛一开始，队员很注意他们的战术配合，但随着比赛的发展，这种兴趣就渐渐地消退了，队员在比赛开始时所表现出的对比赛的很好的理解力最终让位于个人的行动了，这种个人行动经常只起到激起观众情绪的作用，而且不幸的是这种个人行动是在牺牲有效的集体配合的情况下进行的，这种情况急需纠正。这直接关系到身体素质的问题，其中一些素质不能像它们应该能做到的那样相互补偿，相反，这样明显地影响了积极地利用这些素质。这样，速度和灵敏这些天生的素质通常可以得到很好的发展，而耐力和体力却被忽视了。这就是在比赛中可以看到的那种队员的工作效率有规律下降的原因。很明显，每一个地区的气候条件是不同的，这是一个影响到比赛速度和打法的很重要的因素。

总的来说，现代足球比赛需要队员在身体方面要有充分的准备，其中力量是最重要的。这是因为在射门、准确的长传，跳起争头球以及对手对抗时都需要力量。但是这种身体力量还是经常表现为不足的，应将它作为一种需要经常提高的决定性的因素，而在同时也不要放松对其他素质的训练，因为每个国家在身体素质方面都有自己的特点，所以它们也是取得成功的基本因素。

4. 符合逻辑的教学顺序

教练员的指导：

尽管所有的战术练习对技术和身体素质有很高的要求，但这个新的教学大纲原则上是仅以战术为基础。虽然，战术、技术和身体素质这三个因素是任何一种足球教学方法的基础，但是国际足联技术委员会认为在第一号计划中提出基本的指示后，现在把重点放在战术上是更符合逻辑的，这种战术训练应从局部战术配合的学习开始，过渡到全队配合和打法的学习。

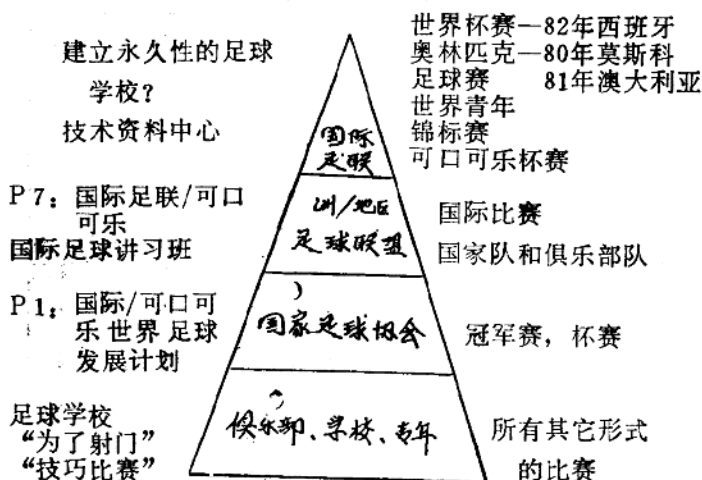
这种讲习班将在各洲举办，几个临近的国家将集中在洲足球联盟指定的某一国家运动中心参加学习。

为了保证这个学习过程得到尽可能好的效果，我们不得不限定了参加者的数量和性质，我们相信被派来参加学习的人士会正确地认识这点，并会尽最大努力从中学到东西。

在这里我们将再次提出那些被称为“强国”的足球协会将会毫无保留地提供国际足联安排给他们的人和技术力量，并将委派他们最有资格的专家来授课。这样就给足球运动注入了新的生命力。

这是我们希望国际足球讲习班能够接受和采纳的精神。

国际足联金字塔



讲习班举办地点

讲习班将在洲/地区联盟和国际足联所属的会员国足球协会的紧密协作下, 在1980—81两年间将一共举办16次学习班, 其分布如下:

非洲 6 次 (3 次在英国, 3 次在法国)

亚洲 4 次

中北美 3 次 (2 次在英国, 1 次在西班牙)

大洋洲 1 次

南美洲 1 次

欧洲 1 次

每期讲习班将在适当地点由同属一个洲足球联盟的 5—8 个邻国派学员参加, 学员人数不可多于 30 名。这样能使每

讲学班的日程安排

日期	上午	下午	晚	备 注
-3		讲师报到		非正式招待会
-2	准 备	检 查 设 备	学员报到	
-1	学 员 报 到	负责的行政官员	欢迎晚会	
1	开学典礼 记者招待会	△	○	国际足联、洲 联盟代表参加
2	△	△	○	裁 判
3	△	△	○	裁判、电影
4	△	△	自由活动	医 生
5	△	△	○	医 生
6	△	△	○	比 赛
7	自由活动	自由活动	自由活动	国家足协 安排游览
8	△	△	○	负责的行政官员
9	△	△	○	电 影
10	△	△	自由活动	锦 标 赛
11	△	△	○	测 验
12	招待讲师	新闻记者	○	告别宴会 本地记者
13	记者——洲 联盟座谈会	结 业 式	学员离班	
+1	学员离班	总 结		
+2	讲师离班			记 者

注：△一天六节课，每节课50分钟；○晚上活动。

个国家的足协根据其足球水平和经济情况派出2—5名代表参加。

在学习结束时，成功地通过相应的考试，学员可得到一张国际足联的文凭。这些学员可在其所属的洲足球联盟获得“国际足球讲师”的称号。

有关讲习班地址的选择，在与资助者磋商后由国际足联与负责的有关团体，洲足球联盟和国家足球协会一起研究决定。在地点的选择上必须特别注意，尤其是要注意愿意承办讲学班的国家足协所能提供的设施。

这样的讲学班必须在运动学校，训练中心或一个具有同样好的设备的地方举行。

(3) 可口可乐公司的贺词

可口可乐公司对于它与国际足联将在80年代继续不断地紧密合作感到很高兴。自从我们在1976年签定第一个资助协定以来，我们一直非常高兴地与国际足联一起分担着为许多国家的年轻人提供一个体验具有魅力的“世界最流行运动”的机会的义务。

国际足联——可口可乐公司的发展计划和由国际足联举办的1977和1979年两届可口可乐杯世界青年锦标赛对我们之间的有益的，令人激动的合作来说是一个非常成功而又实际的良好开端。我们感到我们两个世界性的组织对足球运动有着一致的看法，即如阿维兰热博士所说的是一种“世界语言”。我们还认识到通过我们共同的努力和财力物力的结合，我们获得了在世界范围内对足球运动的未来给予真正的巨大影响的机会。为了这个长远的目标，我们很高兴也很骄

傲地在今年早期与国际足联签定了两个新的协定，即建立国际足联——可口可乐国际讲学班的协定和继续资助举办现在称为国际足联世界青年锦标赛的协定。

对于我们所有可口可乐公司的人员来说，对体育运动的资助是既重要又有益的。从我们公司初建时起，我们就认识到体育运动起到了沟通人们之间相互交往的桥梁作用。我们支持体育活动的长久的传统还包括支持每个洲所特有的体育活动。我们还为自1928年以来与每届奥运会的合作而感到特别的骄傲。

我们的公司还支持体育运动应在当地水平的基础上广泛开展的观点。我们在世界上135个国家的分公司也都有这种观点，并且作为当地社会的一员，在对各种体育活动积极资助方面也有着很长久的传统。

对于可口可乐公司来说，能够与国际足联合作执行在全世界促进和发展足球运动的计划是一件很荣幸的事。我们期待着与国际足联和各会员国的朋友们进行密切的合作，以满足将足球运动的利益带给世界上千百万年轻人的这一要求。

可口可乐公司副经理

艾伯特·E·凯林

二、国际足联和它的组织

1. 国际足球联合会
2. 国家足球协会和洲/地区联盟
3. 足球运动发展史

(1) 国际足球联合会

介绍:

国际足联是1904年由法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典以及瑞士足球协会在巴黎创建的。

从1927年以来, 它的总部一直设在苏黎世

现任主席是巴西的法律博士约·阿维兰热, 他是1974年6月11号在法兰克福当选的。

现任的秘书长是瑞士的布拉特。

发展:

国际足联的组织将在章程和规则中叙述。

法规是足联的法律基础, 目前它包括150件, 其中讲叙了足联的组织, 目的, 以及足联不同机构的任务。

足联的目的是:

——发展足球运动;

——发展各国足球协会及运动员之间的友好关系;

——为使章程和规则受到重视, 采取一切方法来管理足

球运动，

——决定可能出现的所有不同意见（观点）

足联不允许任何由于种族、宗教和政治原因而对某一国家或个人歧视。

足联的成员应是足联代表大会承认的国家足协，足联大会是足联的立法机构，每二年举行一次。

执委会及其常委会是足联的执行机构。常务秘书处是足联的管理机构。

足联的官方语言为英语，足联代表大会的官方语言为英、法、西班牙、德和俄语。假如在翻译方面出现争执，则以英文为准。

在经费（金融财政）方面，足联的经济收入来自以下方面：

——固定的每个国家协会交纳的会费（目前每年 300 瑞士法郎）

——不定的会员费，即以参加国际 A 组比赛及国际邀请赛的队交纳一定费用的方法收取。

——由足联直接组织的比赛中获得金额的一部分。

——捐款。

由足联直接组织的比赛有：世界杯赛，每 4 年举行 1 次；在奥运会期间举行的奥林匹克足球比赛，以及世界青年锦标赛，这是为 19 岁以下青年新设立的比赛，每两年举行 1 次。

足联章程涉及足球比赛中的具体问题以及出现的一些问题，如队员的资格，对比赛的限定，对有关组织，队员的调动，以及比赛规则等，这个章程是由国际足联理事会决定的，并由国际足联每年出版一次，我们将在另一次课中讲这个问题。

参考文献与材料:

国际足联章程 1979年版

国际足联的管理,组织计划大纲

国际足联——执委会——常委会

国际足联有150名成员,它当然是世界上最重要的体育组织,它的总部设在苏黎世HitziGweG11号,国际足联的活动受法规和章程的支配,其原则在后面的管理一章中叙述,让我们来简单地看一下国际足联目前的组织机构和1980—1982年期间执委会的组成情况。

主席: 约·阿维兰热博士(巴西)

付主席: 哈里·H·卡文(第一付主席)(北爱尔兰)

阿布德尔·A·莫斯塔法将军(埃及)

吉勒莫·卡内多(墨西哥)

阿蒂米尔·弗朗奇博士(意大利)

赫尔曼·纽伯格(西德)

阿曼德·A·阿尔萨东(科威特)

卡洛斯·艾伯托·拉库斯特(阿根廷)

委员: 米哈伊洛·安德烈杰维克博士,教授(南斯拉夫)

阿比利奥·O阿尔梅达(巴西)

里多·艾尔坎塔拉(塞内加尔)

阿方索·西尼尔(哥伦比亚)

海勒姆·索萨·洛佩兹(危地马拉)

托尔·布罗德(瑞典)

内克迪特·科班利(土耳其)

帕布洛·波特·布塞姆斯(西班牙)

亨利·霍克(香港)