



- 5 -

体育译文

人民体育出版社

体 育 译 文

(5)

人 民 体 育 出 版 社

体 育 译 文
(5)

人民体育出版社编辑出版
体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/16 260 千字 印张 11

1979 年 5 月第 1 版 1979 年 5 月第 1 次印刷

印数：1—22,000 册

统一书号：7015·1724 定价：1.15 元

责任编辑：施季刚

出 版 说 明

为了便于我国体育工作者、体育教师和运动员了解国外体育运动的发展情况和动向，借鉴世界先进的科学技术，我们从国外体育报刊和图书中选译一些有关体育理论、运动技术、教材以及科研等方面的材料，编成《体育译文》，不定期出版。

本期介绍了西德卡尔·海因茨·黑德尔戈特 (Karl-Heinz Heddergott) 所著《新足球学》 (Neue Fußball-Lehre, 1977) 一书，由蔡俊五译，樊渝杰校。

本书作者曾担任过西德足球队的助理 教练员；负责过西德足球协会的教练员培训和考试工作；曾多次受国际 委托，主持过国际足球教练员讲座，在国际足坛有一定威望。

这本书是作者的经验总结。作者对当前足球运动的基础理论，发展趋势，以及技术、战术和训练方法等都有独特见解。这对我国足球运动的训练工作有一定的参考价值。希望读者结合具体情况吸收有益的东西，不断创造和丰富我们自己的经验。

目 录

第一章 导言	1
第二章 足球竞技基础	2
第一节 运动员与比赛	2
第二节 竞技的意识和意志	3
第三节 身体素质	3
一、速度	3
二、耐力	4
三、力量	5
第四节 竞技状态	5
第五节 训练	6
第六节 技术	8
第七节 战术	8
第八节 高尚风格	9
第三章 少年训练的特点	10
第一节 习惯阶段 (8 岁以下)	11
第二节 打基础阶段 (8—12 岁)	11
第三节 竞技阶段 (12—16 岁)	12
第四节 最高竞技阶段 (16 岁以上)	13
第五节 小结	14
第四章 一般战术原则	15
第一节 进攻	15
一、射门	15
二、集体配合	16
三、阵形的意义	16
四、无球活动	19
五、有球活动	21
第二节 防守	22
一、门前组织防守	23
二、堵截	24
三、反攻	24
第三节 附录：墨西哥回顾	25
第四节 附录：一九七四年世界杯足球赛观察报告	29
第五章 接近比赛的足球教学方法	36

第一节	脚背踢球	38
第二节	用脚内、外侧进行集体配合	47
第三节	反弹球	58
第四节	转身踢球	65
第五节	控制球（接、运球）	68
第六节	头顶球	78
第六章	个人吊球练习	86
第七章	战术训练	88
第一节	运球和一对一争夺	88
第二节	假动作	93
第三节	固定区域里的分组对抗	98
第四节	固定人员的集体配合	102
第五节	摆脱和紧逼	106
第六节	“二过一”	111
第八章	专项位置训练	116
第一节	守门员	116
第二节	边卫	127
第三节	中卫（突前中卫）	132
第四节	“自由中卫”	136
第五节	前卫	140
第六节	中锋	145
第七节	边锋	149
第八节	“攻守对抗”	154
第九章	身体素质训练	157
第一节	双人练习	157
第二节	循环训练	166
附录：	对现代足球训练的一些想法	168

第一章 导 言

《新足球学》无意一概否定和拒绝所有行之有效的“老”足球学说。所谓“新”主要是指在某些方面做了一些新改动，使之适应现代足球的发展趋势以及作为足球竞技主要因素的现代运动员的需要。比赛和运动员决定着教学方法的要求与基本方向。“比赛中的人”即是本书的重点，又是本书的写作要求和宗旨。由于对比赛和运动员的要求更加广泛和严格，这给足球学说不断提出新课题，不断施加新压力，从而使足球不致象死水一潭，停滞不前。当有人一叶障目，沉醉于成绩不思上进时，强调这一点尤为重要。

足球运动在发展，竞技要求在提高。这就促使人们随时注意任何一种变化，并检验这一变化是否先进，以便正确地安排训练和引导运动员。

在现代足球赛中，进球的意义已经超过了决定谁胜谁负。比赛的动机已经逾越胜负的一般概念。求胜的心情更切了。因而求助于严密防守的威力的重要意义越来越突出了。对球的争夺更加激烈，更加炽热化了。

这对进攻来讲既提出了问题，又提出了要求。不过即使如此，进攻时也必须多射门。这样才能保持足球运动的美和魅力，使足球运动更加深入人心。

从比赛还可以看出，运动员渴望能有更大的灵活性，迫切要求密切配合，采取联合行动。比赛要求运动员在解决战术任务时能当机立断，无懈可击，任何位置的运动员，他的动作是否正确，都取决于他的知识和战术的成熟性。

谁要想在比赛时踢得别出心裁、有板有眼、得心应手和顾全大局，他在训练时就不能墨守陈规，先入为主，或死记硬背一些无法兑现的教条。生吞活剥地依葫芦画瓢是无济于事的。只有不断地、有目的地克服实际比赛中出现的有关各种技术、战术主要的应激（注）现象，才能掌握和提高主动的和灵活反应的比赛动作。

和过去一样，比赛决定练习和训练的内容。在任何情况下都要区别对待。要根据运动员的专长、特征和禀赋采取相应的教学方法。

注：本书所出现的“应激”是指一种过于强烈的、对人体形成负担的、导致产生错误反应的外界刺激力量和条件——译者

第二章 足球竞技基础

第一节 运动员与比赛

不断努力掌握与提高竞技能力，这是体育运动共有的一项要求。但每一个运动项目对竞技又都有特殊的要求。人们选择运动项目时主要是根据自己的身体条件。人们乐于从事某项运动，这是由于他力能胜任这项运动。成功时的快乐能鼓舞一个人的积极性，激励他努力提高运动技能。足球运动除各个位置本身在全队的活动中就有自己的专项任务外，在竞技方面的要求差异很大。

足球作为一种特殊的竞技类型，要求运动员必须具备下列这些最重要的特征：

1. 拥有各感觉器官全面反应能力和身体运动能力，这就是说要具备全面发展的运动能力和适应能力(如有控制的速度)；

2. 反应速度快；

3. 活动能力强；

4. 精神振奋；

5. 判断迅速和决定果断。

此外还要具备象奥维拉特和内策（均为西德国家队著名前卫——译注）在中场的指挥和推进能力，穆勒（西德国家队著名中锋——译注）的攻门能力以及福格茨（西德国家队的著名右边卫——译注）的突出的防守能力等特点（详见第八章《专项位置训练》）。足球运动员就是这些基本特征或体质特点的结晶。这些特征或特点既决定运动员的比赛动作，又决定他们的训练成绩。足球运动员必须学会在纷繁复杂的比赛应激状态下，得心应手、机动灵活、大胆果断、坚韧不拔、沉着冷静和周密思考地处理问题。当然这些基本特点在每一个人身上的表现程度都不会一样。因此教练员往往愿意将两种不同类型的运动员结合在一起使用。

只有广泛而综合地具备高度的集中能力和适应能力，动作才快得起来，才能踢得好足球。每一个动作都是双方运动员结合实战需要有选择的反应。在有目的地选择动作时，要发挥一定的精神和心理作用。一个优秀的运动员是不会被应激现象弄得疲惫不堪和晕头转向的。

在形形色色的印象和千变万化的角逐态势面前，运动员要随机应变，并从中汲取成功的经验和失败的教训。无论成功地克服重重困难时的乐趣，还是失败后的醒悟都是巨大的鞭策，都能丰富运动员的经验。运动员喜欢经历变化多端的紧张场面，也甘冒成败得失的风险，他们生活在其中，也乐在其中。

第二节 竞技的意识和意志

所谓竞技是指动脑筋地、成绩卓著地、竭尽所能地完成某项竞赛任务。竞技成绩的好坏则取决于是否肯下苦功夫以及如何去下苦功夫。经验告诉我们，有些运动员虽然很有天才，但由于太一帆风顺，因而缺乏必要的刻苦精神和毅力，在个人的竞技史上总是平平淡淡，不能令人满意。这种类型的运动员在训练时对自己总是低标准，低要求，因此永远也不会去努力攀登高峰。每一个运动员都必须学会正确评定自己的竞技能力，这样才能自觉地，百折不挠地去不断提高自己的水平。英国有一信条叫“教会运动员去进行自我训练。”这是首要的引导目标。我们也应当去努力实现这一点。这一要求可以增强运动员提高自身竞技能力的积极性、责任心和自觉性。而要做到这一点首先必须在教练员与运动员之间保持良好的合作关系。运动员必须熟练地掌握各种竞技要求，知道怎样才能踢好一场球。只有那些能够与人谈论和研究训练问题和战术设想的运动员才有可能成为高水平的运动员。

战术成熟性以及基于对一般攻、守战术原理运用自如的临场表现是当前衡量一个运动员质量高低的两个重要标准。

第三节 身体素质

所谓身体素质是指针对比赛要求而受过训练的身体状态。身体素质是提高竞技能力的身体先决条件。训练的方式要根据比赛的专门要求及各种类型运动员的特点来安排。不管怎样，身体素质训练的效果一定要体现在有球活动能力和比赛动作的提高上。鉴于动作的多样性，足球运动有它自身的特殊规律。它没有类似田径、体操那种一成不变的重复动作。它的每一个动作都要针对当时当地的具体情况。没有一种情况是完全雷同的。因此运动员必须随时随地根据彼、我双方运动员的具体情况调整自己的动作。任何一个动作都只是一种新情况下整体比赛行动的一个组成部分。身体素质包括为比赛而经过训练获得的速度、力量和耐力。在进行身体素质训练时，运动员一定不能忘掉比赛的需要，这样他才能更好地结合本人身体和精神上的特点来训练。他必须时刻牢记身体素质训练与比赛之间的密切关系，才能愉快地、自觉地去进行刻苦训练。身体素质的训练方法必须在训练的最新科学知识的基础上同足球运动的专门要求及运动员的身体状况结合起来。同时进行身体素质训练时也不应离开足球。

一、速度

足球中速度这个概念本身就很复杂，差异很大。短跑快的运动员不一定在比赛时动作也快。有种人天生的感觉就灵敏，几乎能够未卜先知，行动或反应都快。这种能力是比赛速度的一种很关键的因素。英国人称这样的运动员为“他能看出门道。”这就是说，预

见能力强，一眼就能识破和看穿同伴和对手的各种意图，并据此来调整自己的行动。不管有球还是无球运动员的跑动，总是在周围环境的影响和压力下完成的。比赛时的跑动总是千变万化，但又万变不离其宗，这就是说，运动员跑动时，特别是带球跑时，总是用不同的碎步，不断地变换速度，以便随时准备出其不意地改变方向。因而跑动也是一种战术手段。短跑能力和起动速度体现在摆脱、换位、奔跑迎球、向对方球门方向运球、突破、和赶超对方等方面，同时也体现在防守人员对进攻人员快速奔跑行动的反应上面，如及时抢断对方的传球、赶超和追逐对方拚命突破的进攻人员等。突然变换跑动速度，从漫不经心的、犹犹豫豫的跑动中猛然改为以最快速度奔跑，具有重要的战术意义。一个优秀的运动员在他的“变速箱”中必须有两个挡。甚至连高级运动员也常常会犯这样的错误：他们运球向对方卫线奔去，由于速度太快，因此碰到对方熟练的封锁时，就轻而易举地从一个带球进攻者变成了一名“飞人”。人们往往还会看到，有的运动员高速向对方防线接近，由于带球动作太猛，球离身体太远，无法掩护和控制，最后反而将球丢掉。

短跑能力必须和熟练的有球活动相结合。奔跑速度和比赛的熟练性决定一个运动员的比赛节奏。因此奔跑速度的任何提高都必须针对有球活动，并和有球活动相协调。作为身体素质的速度，在足球运动中的作用是多方面的，必须综合对待。它是由下列各种因素组成的：爆发力，短跑和起动能力，熟练性和灵敏性，行动速度和反应速度——在最强应激状态下立刻就能正确决定自己应采取的行动，最后还包括那种下意识地，异乎正常反应时间地去完成一项动作的速度。总之，足球中的速度不同于一般速度。

二、耐 力

一场足球比赛的正常时间为 2×45 分钟。由于运动强度大，本来对循环机能的要求就高，而随着足球运动的不断发展，这一要求更是越来越高。从战术上来讲，比赛在多数情况下主要是要求短跑耐力。譬如象福格茨，作为右边卫，他先是紧逼对手，迫使对手失球，然后反攻，以最快的速度运球攻门，最后以传中球或射门告终，接着他还要以最快速度回防。又如前锋，比赛过程中一直以高速进攻，努力攻门，丢球之后又要立即转为防守，紧追紧赶，再退回来参与防守自己的球门。这种战术要求只有具备训练有素的身体机能和耐力方能胜任。随着足球的进一步发展，上述这些现象出现的频率越来越高，要求也越来越严。

在致力于提高足球竞技能力的时候，不能单凭经验，而必须时刻用最新的科学知识来进行衡量，使之顺应科学的发展。这里需要注意的是，其他运动项目的训练方法不能盲目照搬。对足球运动员不能和田径或重竞技运动员同样对待。在运用一些基础科学知识之前必须先从足球的角度来加以分析。

因此，专门提高身体机能所需的训练方法，如间歇训练和连续耐力负荷等，必须根据其特点和足球的技术、战术训练相结合，方能收到良好效果。足球运动员不需要跑道！这种单调的形式对他们来讲只是枯燥无味的负担。它将扼杀任何一种自发的积极性和乐趣，既不合运动员的胃口，又违背足球比赛的专门要求（参见第九章身体素质训练）。

三、力 量

足球运动员用力的特点是细腻而敏捷。由于足球运动员必须随时根据场上千变万化的态势采取相应的技术措施，因此对他来讲适度和灵敏地用力是成败的关键。通过训练增长力量是产生良好的、相应的协调能力的前提。在比赛过程中如何使用力量取决于客观形势、场地和气候条件以及比赛艰难激烈的程度。

足球运动员主要使用的力量有：头顶球起动和起跳力，猛烈的顶球力，射门脚头力量，站立腿的扒地力，鱼跃顶球时使身体有弹性地着地时臂部的支撑力等。这些力量在比赛过程中根据不同的动作目的一再重复使用。由于足球是一项身体接触的运动，不断地出现猛烈的一对一的争夺局面，因此一般性的全身力量训练是必不可少的。一对一争夺时光靠技巧还不够，还必须具备必要的力量，才能使一对一争夺成为重要的战术手段。我参观过伦敦阿塞纳尔足球队的训练，发现他们每天都十分自觉地练习铲球和激烈而又文明的合理冲撞。英国足球之所以生气勃勃、勇猛有力，其原因不仅在于运动员斗志旺盛，而且还在于这种斗志是以从少年起就对力量训练有素为必要前提。早在学校时就打下了坚实的体育运动基础。15岁的打算从事职业足球运动的优秀新苗每天都要练半小时的轻杠铃和实心球。令人惊异的是他们练习时是多么的认真。这些练习主要是发展腿部、躯干和臂部的肌肉，能够有计划、有目的地促进身体发育。而我们这里进行力量训练时早已为时过晚，对发育甚至已经不起什么作用了。及时习惯于这种力量训练具有重大意义，因为毫无疑问这种训练总是和身体的一般发展以及进一步发掘现有潜力大有关系。至于力量训练的方式，则要丰富多采、饶有趣味地结合足球运动的特点进行。经常重复同一训练，则能收到循环的效果。日常力量训练的时间为赛季前每周三次，赛季期间每周两次，每次均为半小时。训练形式有下列三种：

1. 克服自身体重，如跳跃、支撑练习等。做这类练习不要离开球。
2. 双人练习，如推人和拉人比赛，争夺实心球等。
3. 克服外来重量，这种重量约等于自身体重的五分之一到三分之一，以在跳跃、支撑、纵跳、倒立或屈体时不感到太吃力为宜。

每次练习后休息一、两分钟，做做伸展练习，每次有目的的力量训练后玩玩球，这些都是值得提倡的重要的整理活动。每次力量训练的过程不要雷同，负荷量要有新变化，训练形式要轻松愉快一点。力量训练的目的不是为了增大肌肉。如果仅仅为了这一点的话，每个人都可以自找门路。其目的是为比赛时对力量的多方面的要求创造前提。力量训练是针对比赛的熟练性和协调性而进行的。此外，强有力的肌肉还可以增强筋骨，预防关节损伤。

第四节 竞技状态

所谓竞技状态是指影响竞技能力的心理方面的因素，感觉和情绪。经验告诉我们，精神的、身体的和心理的动力和竞技因素是交织在一起共同起作用的。身体素质、熟练性以及必胜的意志需要感觉和情绪等心理方面的积极力量来鼓舞。这种心理力量和稳定

沉着的情绪不但能使比赛动作生龙活虎，而且还能激发自己的竞技能力，鼓舞其他同伴的斗志。对力量 and 能力的感觉使人能正确估计自己的竞技能力。比赛时的每一次对球的成功处理都是能力发挥的证明。和成就联系在一起的是成功和克服阻力与困难后的高度喜悦感。被克服的困难越大，对手越难对付，这种成功后的喜悦感就越大。另一方面失败也能使情绪低落，使鼓舞士气的沉着、自信心和自制力发生严重的动摇。

成功的经历和能力的自我验证不一定总会对竞技行为产生积极影响。往往能看到，一个队经过艰苦奋斗终于得了一分，由于过分的高兴，明显地出现松劲状态，导致对方很快就能扳回一分。同样道理，开头的失败能动员全队的力量，踢出水平，最后转败为胜。大凡初战告捷后就轻敌怠惰的队，往往会将主动权让给对方，使自己陷入严重的困境，险些失利或干脆输掉。这里得出一个结论：任何时刻，不管防守还是进攻，保持高度集中和紧张，方能夺取最好成绩。每次比赛，由于双方力量的对比不同和动机不一，因此都会产生一些不安情绪。这种不安情绪随着比赛时出现的任何一种新情况而不断增添新内容。这就要求随时保持情绪上的稳定和精神上的镇静。

大多数客队都是将他们的战术指向如何动摇主队的精神稳定性。主队在自家观众面前总占有“人和”之利，因而也求胜心切。他们事先都有一些打算。如果对方越是用聪明的严密防守来破坏主队急于求胜的心理，主队就越会陷入明显的混乱状态，其结果使许多队员越来越紧张，越来越失去理智，再经失望的观众一哄，他们就更加惶恐不安了。这种混乱和情绪上的被动以及由此而产生的防守上的松懈正中客队下怀，向其提供了最好的反攻机会。对水平不相上下的两个队来说，那个每次情绪波动都能很快平息，尤其是不受外界条件影响的队最有希望获胜。冷静、注意力集中、坚毅以及坚强的自信心，这些都是取得成绩的重要前提。

教练员的特殊领导艺术就在于将整个队的全部竞技优势动员和保持到整轮比赛完结为止。这就要求教练员积极苦干，在和每一个新对手交锋之前，针对这个队的特点，做好充分的准备和部署，在一轮比赛过程中，常常可以看出那些名次不前不后的队竞技状态起伏很大：他们胸无大志，顾虑重重，既担心会名落孙山，又畏葸不前，不图上进。

竞技状态的波动是常事。造成波动的原因很多。一个优秀的、有经验的教练员能在竞技状态波动激化而形成危机之前就看出并通过适当措施加以制止。有时也会出现这种情况：竞技状态很低，但又找不出可信的理由。其原因隐藏得很深，我们的认识往往还不能达到。

训练的内容和形式对竞技状态的影响很大。因此教练员必须随时根据比赛的发展为运动员制定新的训练重点，并能激发运动员乐于学习新东西、自觉配合和从难从严要求。

第五节 训 练

所谓训练是指教育运动员自觉地用最大比赛负荷和竭尽全力，为改善机体的功能和结构及其适应能力，为在比赛时达到个人最高竞技能力而努力奋斗的过程。教练员最重要的任务之一就是引导他的运动员进行积极训练。而训练的最好导师就是比赛！

比赛是由一系列动作自由组成的。每一种情况都要求一套自由的、创造性的、同时又是恰到好处的动作。在比赛时，任何人对你都爱莫能助，也没有一本教科书能对各种要求和解决办法都无所不包。运动员必须独立思考地去努力分析战局以及同伴和对手的行动，努力确保自己队控制球并射门得分的主动权。

随着足球的进步和发展，越来越要求运动员在场上富有独创性并为全队服务。

随着速度的提高，迫使人们不得不越来越多地快速变换位置、任务和决心。上述这些要求的内容也越来越具有综合性。

在训练时必须把未来比赛的这些发展趋势考虑进去。这就要求运动员在发展自己的竞技能力时更加主动。训练时要独立思考，加强责任心。训练不是命令式的军事操练。教练员不是教官，而是熟练的导演，其任务是充分发展每一个运动员的天赋和能力。

竞技能力不能通过强迫命令，也不能消极地根据教练员的“专利”办法和刻板教条来进行模仿，而必须自立更生地、积极地通过尽可能接近比赛的训练形式，刻苦磨炼方能得到提高。运动员应该依靠自身的、创造性的力量来提高运动能力和竞技技术。只有这样，运动员的想象力、比赛的随机应变能力和果敢的决断力才能得到发展。

为此则要求教练员身体力行，成为每一个运动员的陪练者。必须让每一个运动员都感觉到教练员的确在为他操心，并对他的技能了如指掌。在一个训练集体中，任何人也不能掉队和被遗弃。每一个人都必须明确地知道他个人的竞技能力对全队竞技能力的意义。这样才能增强运动员的责任感，提高他的竞技上进心。

这样做还能巩固教练员对每一个运动员的十分重要的信任关系。教练员不可因给予他的“明星”特殊待遇而使别的运动员产生遭到怠慢和忽视的感觉。和运动员个别谈论和商讨比赛任务和竞技行动将会增强队员们打好比赛的信念，提高教练员的威信。训练不仅仅是使运动员懂得为比赛而去进行身体准备，同时还要达到增进和巩固精神——心理竞技基础(意志力、奋斗精神，对比赛行动的自觉性、自信心以及对自身竞技能力的欣赏等)的目的。

训练时还要考虑节约法则，要聪明地、最有效地分配和诱发每个人的力量。这就要求教练员具备方法学、生物学和心理学方面的基本知识，这样才能因材施教地力争帮助每一个运动员都能够达到最高竞技标准。训练不能形成负担，更不能作为输球后的惩罚或以训练作为威胁来告诫运动员不要输球。否则就会歪曲训练的本义，导致运动员失去自觉性，阻碍他们的提高，破坏教练员和运动员之间相互信任的基础。

训练量是以单位时间内的负荷来计算。负荷又针对下列一些因素来安排，

1. 竞技水平；
2. 竞技目的；
3. 过去的比赛负荷；
4. 运动员不同的生物学基本特征，他们的先天条件和年龄。

针对比赛而确定的训练形式有利于因人制宜地安排不同的负荷。首先，对年纪较大的运动员来讲，负荷次数可以多一些，但负荷强度则随年龄的增长相应地要小一些，负荷间歇时的休息时间要长一些。

训练是对全部身体和精神——心理力量的一种接近比赛的、全面的、丰富多采的促进。但是成熟的比赛能力必须在良好训练的基础上，通过不断地参加比赛，弥补训练时

所缺乏的竞争性、对得分的强烈愿望和观众影响等因素，才能得到发展。

第六节 技 术

技术是指在最紧迫的比赛情况下熟练地控制球，使之在通往对方球门的途中不致丢失的能力。没有任何其他一种体育项目对技术动作方面的要求象足球这样全面。防守对进攻的遏制作用越大，那么对控球能力的要求也就越高。因此作为重要竞技因素的技术也只有在接近比赛的紧迫情况下才能得到提高。运动员必须学会在充满许多对手和同伴的错综复杂的比赛动作的重压下控制球并突破对方。注意力或多或少地都要放远一些，不能只集中在球上面。传球和每一种有球动作的方式和时机要因时因地而异。这方面巴西人很出色。他们的竞技威力不在于阵形——巴西炎热的气候条件迫使他们的阵形十分简单——而在于人人都能在最狭窄的区域里和极紧迫的情况下熟练地控制球。他们在运用技术时常常突破教科书的框框。他们年龄很小在街头巷尾随便比赛时就打下了个人技术的坚实基础，从那里学到的套套成了他们足球方法学的指南。而我们的方法学却由于缺乏小孩的活动场地而望尘莫及。由此可见提高有球活动熟练性的途径在于比赛，而不在于僵硬的、比赛之外的动作教条。

第七节 战 术

战术是指在每次比赛中为战胜对方而在人力和方法上所作的有计划的安排。这一课题包括个人、小组和全队战术，个人和小组动作及全队各部分之间的联系，其目的是为了在进攻和防守时能采取最有效的行动。聪明的战术行动不仅着眼于运动员在其进攻或防守位置范围内所必须完成的基本任务，而且还必须着眼于根据情况的需要进攻时能够防守，防守时也能进攻。

现代足球的这一重要要求向每一个运动员提出了一个任务：超越其先天条件和爱好，而进行更大的努力。每一个运动员，不管是进攻队员，还是防守队员，都必须全面懂得一些进攻和防守的任务，能从积极的进攻中迅速转为防守，或相反，从防守中迅速转为进攻。一个运动员必须首先亲自分析某些比赛任务，自己寻求解决办法，才能提高他的自觉的、聪明的战术比赛技能，并使之日趋成熟。

这样得来的一些亲身经验通过教练员的指点可以得到补充，通过比赛实践还可以得到进一步的扩大和巩固。战术竞技能力就是这样发展起来的。此外，共同分析比赛、谈论打法、讨论战术可能性等也都能扩大眼界，促进战术思考能力。发展战术比赛技能的主要方法不是理论上的讨论，而是让运动员通过实际比赛去磨炼和揣摩。

第八节 高尚风格

对足球的激烈争夺和比赛双方对获胜的向往调动了所有前面提及的一切力量和竞技因素。但是没有高尚的风格要取得良好的成绩是不可想象的。尽管一切努力都是为了取胜，但必须表现出高尚的风格，遵守比赛规则，尊重体育道德，不是怕判罚，而是真正出于纯洁的、体育的动机来进行比赛，并且尊重对方的优点，只有这样，优胜才名副其实。

战斗决不意味着粗野地、肆无忌惮地去攫取胜利，而是指有节制地、坚毅顽强地运用比赛的艺术手段——比赛的熟练性、机智的战术和文明的举动——去夺取最好成绩。

第三章 少年训练的特点

球类运动由于是由一系列自由动作所组成，因此对任何年龄的人来讲都是一种乐趣。幼儿时期的室外自由运动对运动能力的进一步发展具有根本性的重要影响。成长中的生命需要室外尽情的体育运动的刺激和促进。孩子们越是在运动和游戏场上尽情玩乐，对其成长发育以及专项运动的发展就越有利。但是这些日常生活必不可少的露天运动场地在大城市里却越来越少。城建计划中以及正在兴建的运动场地也为数有限。往往是任何球类运动都无法进行。而正是这类室外自由活动能发展儿童熟练性、灵敏性和运动适应能力，因此对其多方面运动能力的进一步发展将产生决定性的影响。任何一个天才都需要有利的环境才能得到发展。同时每一个人的发展都受到其先天条件的限制。每个人踢球大体都能达到本人所能达到的最好成绩的边缘。但是每个人的天赋和学习能力不同，因此我们的努力不但要着眼于尖子运动员，同时还要照顾到天资较差、水平较低的运动员，帮助他们努力争取达到本人的最好水平。在从事足球运动的过程中必然会出现许多困难。克服这些困难，不是依靠什么伟大的天才，只有勤学苦练，才能苦尽甘来。

由于足球情况多变，胜负难于预测，因此对每一个醉心于足球的少年来讲，足球充满了无穷无尽的惊奇风险、成功和失败。在为控制球和得分而与对手反复较量的过程中，运动员既丰富了阅历，又寻得了乐趣。如果我们想要提高和发展少年的竞技能力，我们就必须承认和考虑他们对未来比赛的向往，使他们在练习和训练的过程中就已看到未来比赛的雏型。教学的目标必须是尽快地将少年引导到愉快的比赛经历中去。通往这一目标的道路是由一系列针对比赛的练习和训练形式组成的。

那么应该从几岁开始踢足球，从几岁开始进行志在提高身体素质、技术、战术竞技能力的训练呢？在空旷地上自由踢球是发展足球才能的重要基础，那里为控制球和射门得分而进行的种种努力就已经使少年学会不少正确而熟练的动作了。

正是由于农村有较多的空地，便于小孩踢足球，所以造成在州直至全国学生足球代表队中，乡村俱乐部中的少年代表占多数的局面。那些地方的足球好苗子可以在广阔天地中自由驰骋，尽情发展，比起城市里的小孩来，受足球的某些不良影响要小。

人们对场地的重要性认识还不足。有了场地，能使孩子们早在到俱乐部接受正规训练之前就迷恋上足球了。自由踢球时对动作各种各样要求，为在足球俱乐部的进一步深造奠定了最好的基础。各种年龄和竞技等级的训练的主要目的是提高比赛技能。而小孩们的自我“训练”，正是主要针对提高个人技巧的。

至于负荷量和负荷强度的问题则是第二位的。足球的身体负荷不是一成不变、平均分配、非此不可的负荷，而是每次“拚命”之后都可能有一次休息。这种“拚命”和休息之间的不固定的关系对提高心脏循环机能来讲是一种有效的刺激。同时也能使每一个运动员自动调节负荷强度。在正常比赛情况下根本用不着担心过度负荷或者甚至精疲力竭。小伙子们会本能地感觉到什么时候他们必须休息。在自由比赛时，有些小伙子可以踢上

几个小时而兴致毫不衰减。

每一个男孩都喜欢在一个相应的年龄组里踢球。个人的比赛技能取决于他的禀赋、特长、生物学发展状况以及比赛经验。他们的比赛动作都出自于一个朴素的比赛思想——冲破对方的防守，尽量多射门得分。这种比赛思想虽然简单，却很积极。小孩们单纯的比赛热情是他们动作的主要特征。开始时喜欢玩球是他们产生热情的动力。至于用什么样的技术手段去玩球，他们则不管。每个人都有自己的一套手段和方法，都感到自己是球队的一员，参与完成一个共同目的。成功与失败的经历也就丰富了他们的比赛经历。

第一节 习惯阶段（8岁以下）

8岁以下喜欢足球的儿童有着他们自己的希望和理想。他们喜欢模仿他们心目中的大师。可把他们分成较小的、便于照顾的小组和球队，让他们熟悉比赛环境和全套要求。他们根据从小组获得的印象将用自己的方式来踢球，往往都是单枪匹马对付其余所有的人。

他们这时既不会从战术的角度来利用空间，又不懂得和同伴集体配合。他们的唯一目标就是将球踢进对方的球门。他们有他们的比赛方法，有他们的比赛经历。

任何按照成人的想象和尺度来进行技术、战术训练的尝试，对这一年龄组的小孩来讲不但要求过高，而且还会扼杀他们对踢球的兴趣，因为这和他们的希望和想象大相径庭。

比赛就是基本形式！比赛时动作非常全面，不断要求新的适应能力。因此启蒙时的目标就是发展比赛能力和习惯比赛的能力。他们从小就在自由地克服小型比赛的简单应激过程中积累了某些经验，增长了适应能力。所有这些，随着以后对比赛理解能力的进一步提高将导致他们较自觉地去学习和掌握比赛动作。

第二节 打基础阶段（8—12岁）

这一阶段能够比较自觉地进行学习，也能有目的地进行比赛动作训练。生物发展使他们能理解一般行动的战术，较强的运动适应能力则要求发展技术能力和比赛熟练性。这一阶段的少年求知欲强，乐于学习。因此这时要对他们进行良好的引导，以便打下和巩固技术、战术和一般身体素质的基础。他们开始寻找配合的伙伴，承担小组内的某些任务。开始时他们在估价自己的能力时还很自以为是。但到这一阶段的末期却有很大的改变。接着也能较认真地对待成功与失败了。

这一阶段对未来的发展起决定性作用。比赛方法的入门尤为重要。发展技术时不能脱离比赛而去孤立地进行动作训练。例如脚内、外侧传球不能抽象地当作孤立的动作来训练，而应看作是集体配合手段的一种运用形式，而这种集体配合又应以射门来结束。怎样、何时以及向何处传球，这总是取决于某一特定比赛情况下对手和同伴的动作。同样，传球的方向、距离和轻重也因此而变化。至于用什么脚法，是用脚内、外侧传球，