

荷兰足球专家扬·突尼森 来华授课资料汇编



上海市足球协会

1983.9.

14328

84303/34

前

言

根据上海市—荷兰鹿特丹市友好城市协议，由鹿特丹市足球协会派出足球专家杨·突尼森于1980年11月至1981年6月先后三次来沪帮助提高上海足球训练水平，在此期间还到昆明足球训练基地对优秀青年足球队进行指导，深受大家好评。

为了更好地学习荷兰足球理论与教学训练实践，由上海市足球协会邀请组织了上海市体育科研所、上海体育学院、华东纺织工学院、上海师院体育系、华东师大体育系等单位的部分同志组成材料组，对专家讲课的所有理论与实践课的内容（包括昆明集训办公室所提供的部分材料）进行系统地记录整理汇编，由于人力及水平有限，整理中可能有所遗漏，仅供大家在训练中参考运用。并借此向支持工作的所有单位和个人一并表示感谢。

上海市足球协会

1983.9.

目 录

- 第一部分：在上海市足球教练员训练班的授课 1—98
- 第二部分：在带领上海市足球队的训练中所用的训练方法 99—116
- 第三部分：在上海市足球工作者集会上的演讲及作公开示范课的训练内容 117—136
- 第四部分：在昆明足球训练基地全国优秀青年队集训时的讲课 137—178

第 一 课

理论和训练实践课 运球的训练

我们这个教练员训练班时间不长，只有几个月，在荷兰训练一个教练员要几年的时间，要四年到八年。我现在正在为这个训练班写教材，待我下次回去以后再印发给大家。但这个教材仅是大纲性的东西，细节没有写上，所以还要请大家在上课时把细节的部分记下来。

以后上课可能在室外较多，由于时间限制，不能把每个练习都详细地做，有些练习仅能作些介绍。

在这次训练班中要学习的有以下四个方面：

一、身体训练

二、技术训练

三、战术训练

四、意志品质（即精神面貌）的培养

这四个方面都要贯串于今后的教学训练中。

训练班的教学内容由浅入深，所以在开始时大家会认为太简单，有的甚至会感到这些训练方法我已用过，但以后要逐渐加深，系统性的教学内容总是由浅入深的，所以必须要从浅开始讲解。

另外这个训练班的教学内容是针对初学足球的学生用的，当然也会有一些高难度训练方法。

学习班后阶段可能要请大家出来带训练，这主要是了解你们对学习的内容理解如何。

我以后可能还要带上海队训练，在学习班是一套训练方法，在上海队又是另一套训练方法，你们也不要奇怪，因为带教练训练班和带球队是有区别的。在训练班里学的这些训练方法，回去教给学生，有

许多是要经过较长时间反复实践才能掌握。

训练班最后有测验和考试，希望发给证书，请市体委考虑。

我与你们都是为了工作而来的，所以大家不要客气，上课时有什么问题，可以随时提出，不要不懂装懂，否则不利于教学。现在我刚来与大家还不熟悉，但大家不要拘束，上课时你们中间有人练得好，我会称赞，他是我的朋友，练得不好我也会提出：请大家与我配合。我们都是教练员，这里学的东西，回去是否能用，请你们自己考虑。这是我的开场白。

今天主要练习运球，先在黑板上画一下，再到外面去练习。

一、运球：

运球与战术有关，但今天主要是学习运球技术，对初学者说来要使他们左右脚都能运球，并能熟练地运用各种脚法（正脚背，外脚背，内侧等）。

训练时要根据内容和任务，采用各种不同形式，如在方块或圆圈内进行。

1. 直线运球：

1. 直线运球：

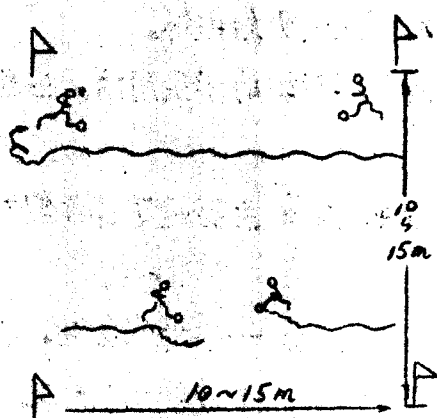


图1

在10—15米见方的方块内，把队伍分成四—六组，每组面对面站立（图1），开始练习时，同侧的各组每人拿一个球，按教练指定的脚（左脚或右脚）和脚法（正脚背，外脚背，里脚背），向对面方向运球，到达对面时将球交给对面队员后跑到对面队伍的排尾。对面队员接球后再运过来，如此交替进行，

以后逐渐增加难度，如运球绕人，两人面对面同时运球等。

在运球时要经常抬头观察前方，这样既练了运球技术，也培养了战术意识。

所谓战术，就是结合场上情况来做需要的动作。

2. 不规则运球

2、不规则运球：

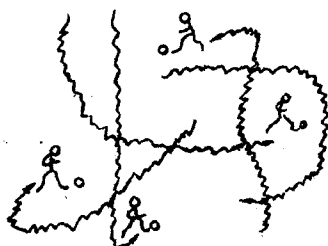


图 2

3、沿方块运球：

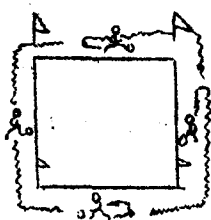


图 3

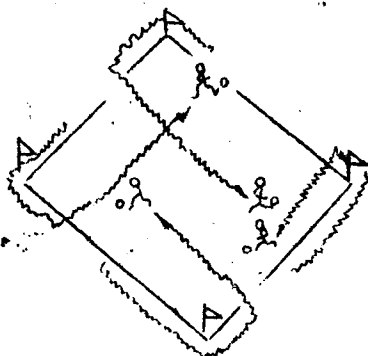


图 4

10—15人，在10—15米见方的方块内，按教练的规定，每人一球作不定向的运球（图2）。要求不断改变方向，变换速度，时慢时快。并用两只脚的正、内、外脚背交替运球。

3. 沿方块运球

(1) 按教练员规定的脚和脚法沿着方块运球，在运球过程中听教练的哨声或看教练的手势改变运球方向和速度，并换脚运球。（图3）

(2) 开始在方形区域线的外沿运球，听哨音后方块里运球（见图4），要求向里运球时要快速突然，同时要注意躲避同伴避免相撞。

(3) 划大小两个正方形，小方块边长7~8米，大方块为15~20米（图5），开始时六~八名运动员在小方块内作不定向的运球，听教练员发出讯号后向自己最近的大方块边线快速运球，碰到大方块边线后立即返回，然后继续

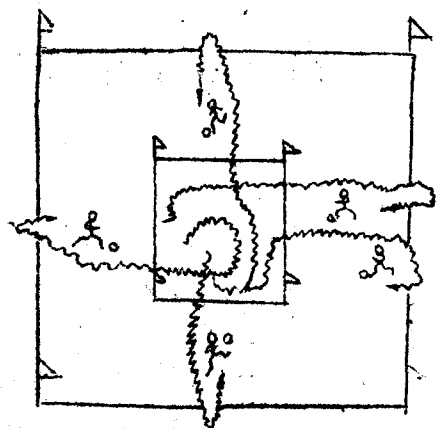


图 5

作不定向的运球。

要求：

① 在小方块内运球时要尽量控制好球，避免与同伴相撞。

② 听讯号后要快速运球，但球不能离身太远，不能失去控制，球碰到大方块边线后要立即急停，并快速转身运回小方块。

这个练习可以增强队员的控制球能力，并且还能练习比赛场上所需要的变速。

(4) 方块四边，每边两人，成同方向站立（图 6），前面一人运球，后面一人追抢，技术不熟练时，后面的人仅作阻挠，技术熟练后，可以用全力抢，做几圈后相互轮换。

要求：

① 在一般运球基础上逐渐要求运动员边运球边掩护，这样更接近比赛需要。这个练习既能锻炼身体素质又能培养意志。

② 熟练后，可在方块内作不定向的运球和追抢练习，为了增加难度还可适当缩小场地。

对抗性练习对每个运动员都很重要，对中国运动员更是如此，因为它符合实战需要。

44 运球者模仿前面人练习

~ 4 ~

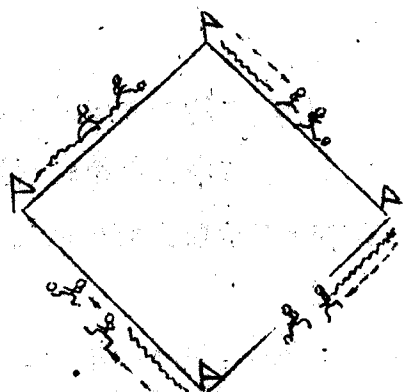


图 6

4. 运球者模仿前面人练习： 二人一组，前后间隔7~8米

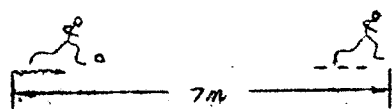


图 7

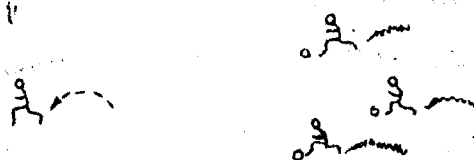
(图7)，前面人徒手跑动，后面人运球，后者在运球过程中要随时注意前面人的动作，前面人突然快跑，后面人就要突然快运，

前者改变改变方向，后面也要紧跟着改变方向。

要求：

① 开始做时以直线跑为主。

② 后期可把几个组集中在一个方块内作二人一组模仿活动，后者不仅要运球紧跟而且还要躲避与他人碰撞。这个练习比较结合战术意识的培养。



另外这个练习可以改为一个人在前面，后面几个人模仿活动，练习时，教练员可以规定用左脚或右脚，内侧或外侧运球(图8)。

图 8

5. 绕竿运球

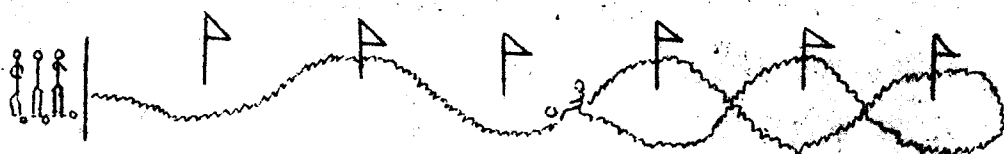


图 9



图 10

这个练习主要培养运动员运球中变换方向的能力。开始练习时竿距可以是均等的（图9），但后来则可以把竿距放得不等，图10这样可以提高运动员运球时变速的能力。

熟练后还可在竿间安排一个或几个防守队员，作消极或积极的拦截来提高运动员的应变能力。

6. 叫号运球

分队员为若干组，每组5~6人，每人一球，站队报数后，各自记住自己的号数，然后散开站立，各相隔一定距离，由教练员叫号，叫到谁，谁就运球绕过所有人回到原位，继而由教练再叫。（图11）

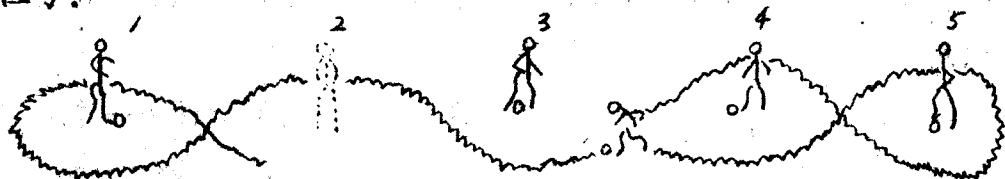


图 11

这种游戏性练习，青少年运动员较感兴趣，对技术的掌握和运用都有一定作用，所以在每次课结束之前均可安排些这类练习，以提高运动员学习技术的兴趣。

7. 配合运球

三个队员一组，共四组，各组按图12的位置站立，听教练员发出讯号后各组有球人开始运球，遇到防守队员上来抢时，就与同伴队员做一个踢墙式二过一，接球后继续运，在中途再碰到防守者，则再与另一组的同伴做二过一。

要求：

① 在做这个练习时，防守队员开始只要用30%的力量去抢，

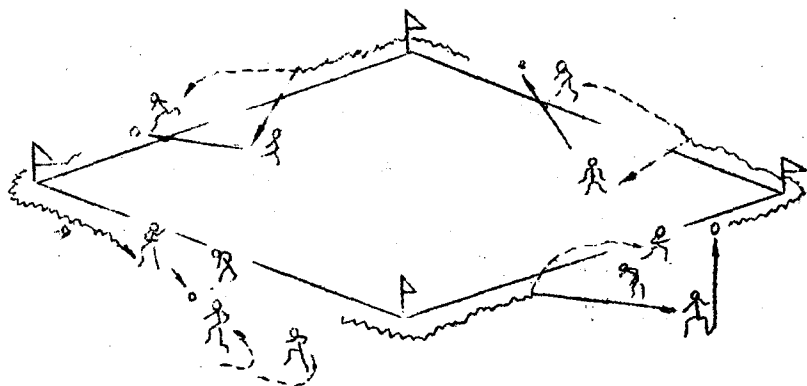


图 12

当运球队员技术掌握得较熟练时，则可用70%或100%的力量去抢。

② 初练时，做墙的队员可以固定站在一边，当运球队员技术较熟练后，做墙队员可以忽左忽右，以提高运球队员的观察能力。

③ 运球队员做二三圈后，可与做墙人和防守队员调换。

④ 这个练习也可以安排在课的结束部分，作为游戏性练习，方法是，要求每人运球两圈，看谁失球少。

训练时，教练员要向学员讲清训练方法，并可进行示范，如站位，跑动，传接球等，使每个队员了解各个环节的细节。

8. 三打二

二对二攻防，另有一个中间人，他始终帮助控球方进攻。防守队员积极争抢。进攻者通过运球过人和传切配合，将球控制在本方脚下。如失误，则由对方获球。中间人和攻防人员适时调换（图13）。

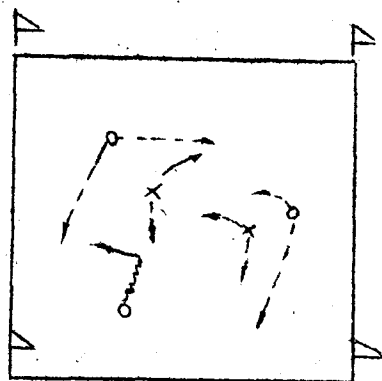


图 13

9. 向中圈运球

所有队员分布在中圈周围，听到

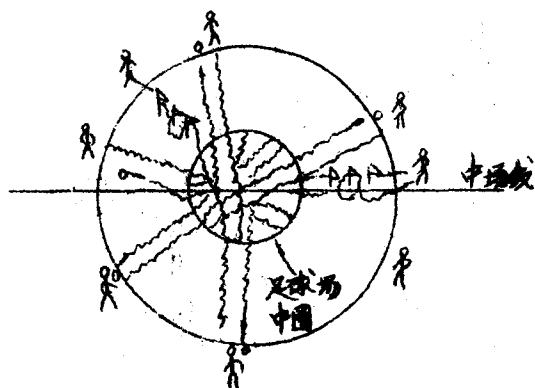


图 14

教练员哨声后同时快速向中圈运球，运至对面中圈线后返回（图 14）。

要求：

① 在无人阻挡时，运球速度要快。

② 在中圈遇到别人阻挠时要控制好球，同时要注意避

免与其他队员碰撞。

③ 在改变方向时要突然。

10. 绕竿向中圈运球

要求同上，但是在向中圈运球时要绕过几根竿子，以提高运控能力。在做上述二个练习时，要注意经常改变方向，要培养运动员左右脚，里、外、正脚背均会运球，并能根据场上需要而运用。

11. 综合练习

(1) 运球后转身传球

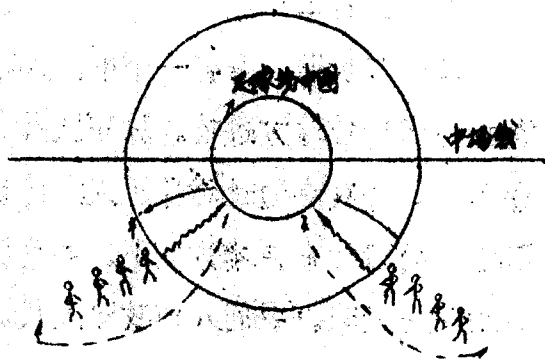


图 15

各队第一人运球到中圈线，然后转身将球传给后面一个队员，再回到队末，另一接球队员变为运球队员……。运球距离根据训练需要而定。较熟练时接球队员可向左右移动，要求运球队员在传球之前看清接球队员的动向，然后将球传给他。

(图 15)。

(2) 运球过障碍

按图 16 所示设置障碍。队伍成一系列纵队站立，第一人控球，听哨音后先运球绕竿，见墙时向墙传球，跑上接弹出之球再运，然后向栏架下传球，自己跳过栏架接运，再传过一个栏架和跳过栏架接球，然后再运球，与一队员做二过一传球，接弹出之球继续前进，再运球越过迎面上来堵截的队员，越过后，见一标杆再绕一圈将球传给下一个队员。

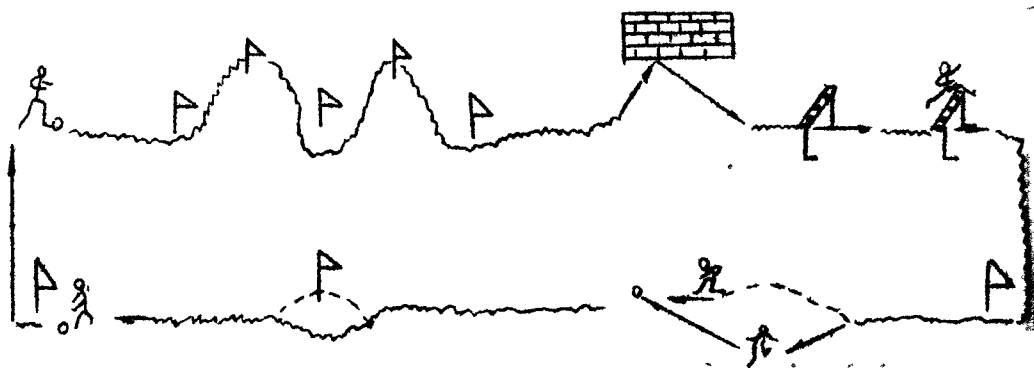


图 16

这一练习若要增加训练密度，则可令每一个队员都持一球，待前一队员过了六根竿子后，第二个即出发。运球的练习可以编上几百种大家回去创造，但开始练习时方法要容易些，速度要慢些，待掌握了这一技术后，难度可以增加，速度加快。

(3) 运球射门

把队伍分成四组，如图 17 站立。开始由端线处队员向中线传空中球，中线上的队员迎球跑上接住，然后运球到禁区附近射门，射门后捡球慢跑至端线一队的排尾，传出球的队员跑至中线排尾，依次轮换。

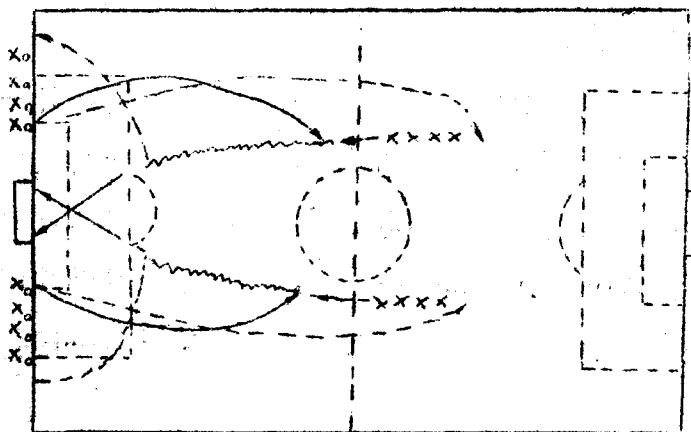


图 17

(4) 运球配合射门

组织形式同上。端线队员传过顶球给中线附近的队员，中线附近

的队员迎上接球后，向禁区运球，见传球队员出来接应时，将球传给他，做一个二过一配合冲上射门，射完后捡球跑向端线一队的排尾，传球队员在做完二过一以后，向中线附近排尾跑去，依次轮换（图18）。

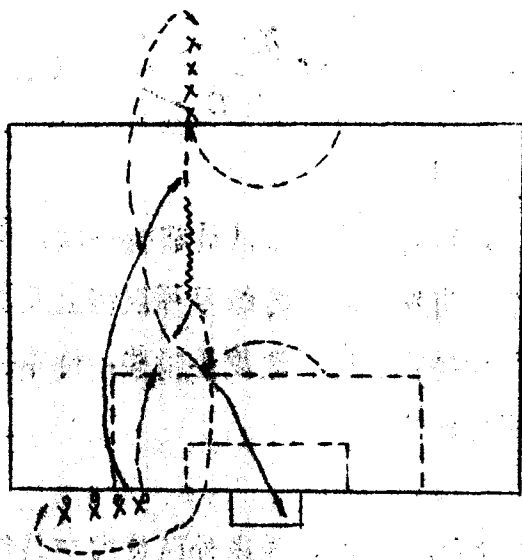


图 18

(5) 运球过人射门

传球队员从端线向中线队员传过顶球，中线附近的

队员接到球后就要向禁区快运，传球队员在传出球之后即迎抢运球队员的球，运球队员要设法越过他，并争取射门（图19）。

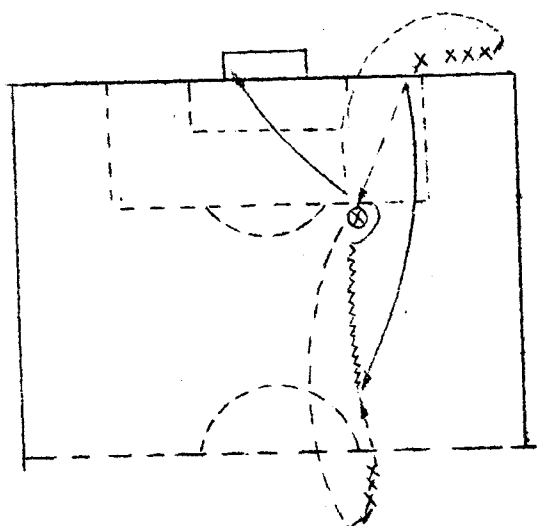


图 19

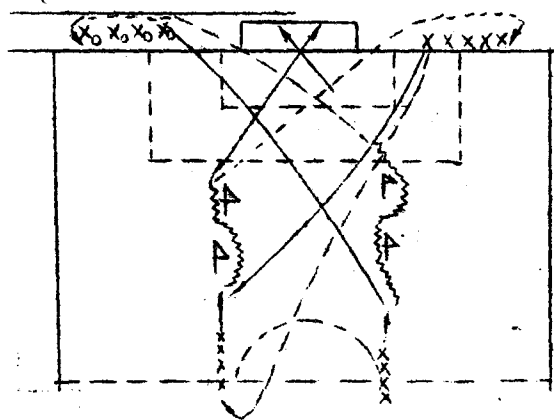


图 20

(6) 运球绕竿射门

组织形式同上，在禁区和中线之间设立二个标杆，运球队员在接住球以后要运过二个标杆，然后进行射门（图 20）。

62 四打二

把场地划成甲、乙、丙三等区，如图 21。甲区有三个进攻者和两名防守者，另一进攻者在边线外掷界外球，当界外球掷进场内时练习即开始进行，掷者在球入场后也随即进场参加进攻：进攻队员接到球后积极运传，在完全摆脱防守队员后将球长传到丙区的进攻队员处（丙区已有攻防队员各两人），

在传出球后，最靠近丙区的二名进攻队员应全速从甲区冲向丙区协助丙区两队员组织进攻成四打二，利用人数优势寻找战机，制造射门。轮转方法是，当球从甲区传出之后，边线队伍中的第一人先进入场内，然后当丙区射门后，由第二人掷界外球后入内，进行第二组的练习。第一组射门后，丙区内四名进攻队员中有二名离场迅速跑至场边掷界外球的队尾。甲区与丙区的防守者不参与这样的轮换，要在练习若干

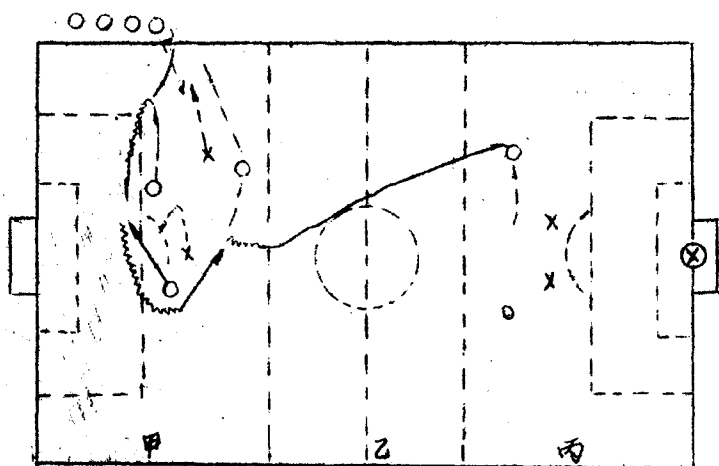


图 21

○进攻队员； ×防守队员；
⊗守门员。

轮后，由教练员让他们同进攻者互换。

这个练习可分三个阶段提出要求：

- (1) 后场进攻队员在得球后的运传中尽量不要丢球。
- (2) 前场进攻队员的及时摆脱防守和后场的准确传球。
- (3) 以多打少时如何快速地制造射门机会。

教法注意事项：

- (1) 注意教学顺序
 - ① 首先讲清练习组织形式。
 - ② 训练后场的四打二。
 - ③ 抓前后场间的传接配合。
 - ④ 训练前场的四打二。
 - ⑤ 强调射门是最终目的；要求不失时机地认真起脚射门。

(2) 在进行这种练习前，应先练 4×2 方形练习，然后进行设有小球门的 4×2 练习等，最后过渡到以上四打二练习。

(3) 初练时防守者可用 50 % 的力量防守，较熟练时，增加到

90 %的力量（不包括铲球），最后可用100 %的力量防守（包括铲球）。

(4) 若这个练习完成很好后，便可减少进攻人数，使练习增加难度。

12. 三打二

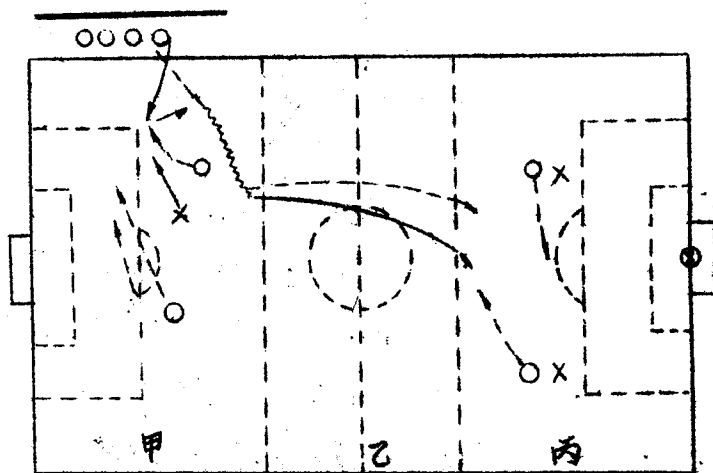


图 22

把场地划成甲、乙、丙三等区（图 22），进攻从甲区掷界外球开始，当进攻队员完全摆脱对手后，将球传到丙区进攻队员处，传球者自己随即快速插入丙区，协助进攻，完成射门。轮转方法同上一练习。

13. 二打二

如图 23 所示，甲区由守门员发动进攻，两进攻队员通过传、运摆脱防守者，然后将球传到丙区进攻队员处，由丙区的进攻队员通过传运谋取射门。甲区的二名进攻者传球后就快速跑到丙区，但暂不参战，待丙区 2 打 2 完成射门后，便成为下一组练习的进攻者，而原来丙区的二名进攻者退出场外，到甲区准备轮换。甲与丙区防守者暂时不变，若干轮后与进攻者互换。

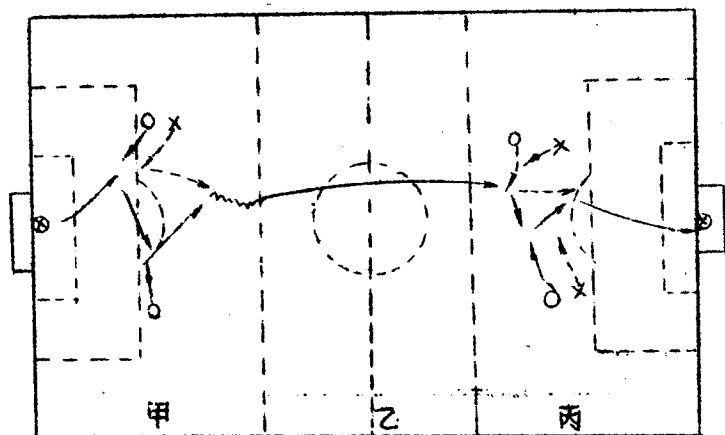


图 23

上述练习难度较高，运动员既要进攻队员，又要做防守队员，这样才能使运动员有全面的技术，这些综合练习是很化时间的，只有经常练、反复练，才能达到熟练，有些练习可能要用一二年时间。

教练员在训练课中要以身作则，做动作要认真。

训练严格要求，如果这个练习做得不好，就不要做下去，应该及时指出那些比方不对，然后重作，直至完成。

运动员不允许在练习中喜喜哈哈，教练员更应严肃。

运动员训练要诱发自觉，不能一直由教练叫快、快……。

第 二 课

训练实践课 一打一的训练方法

今天先进行一对一练习，这是基本的练习，对青少年很重要，不会过人就无法进行比赛，训练方法介绍如下：

练习1：

~14~