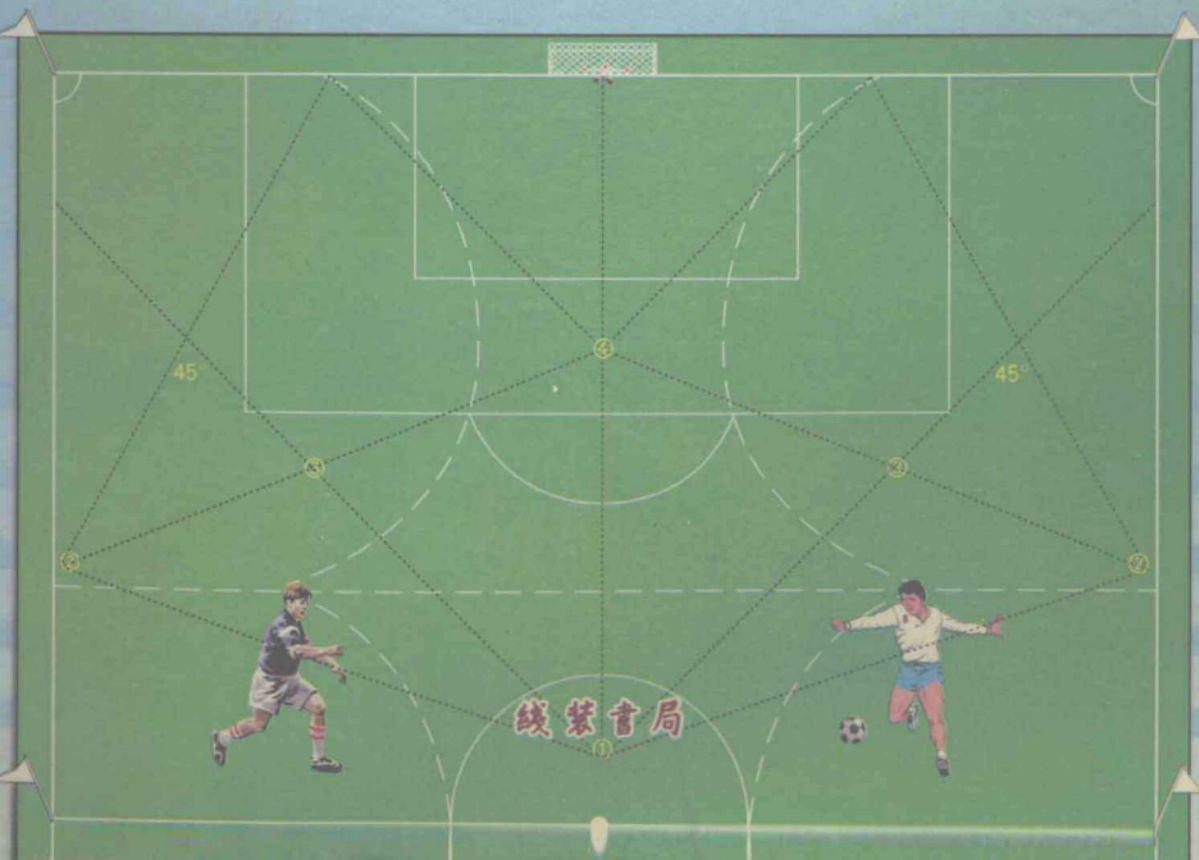




足球训练全集

楊春林 著

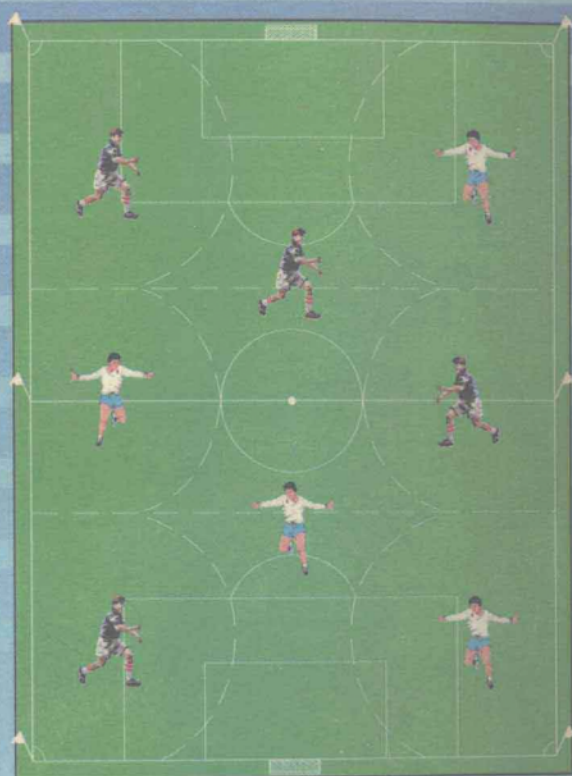
- ⚽ 儿童期训练阶段
- ⚽ 少年期训练阶段
- ⚽ 青年期训练阶段
- ⚽ 奥运期训练阶段
- ⚽ 女足训练三个阶段



责任编辑：任梦强

封面设计：杨春林

八区示意图



ISBN 7-80106-092-X



9 787801 060921 >



ISBN 7-80106-092-X/G · 27

定价：65.00元

中国青少年
足球训练全集

楊春林 著

儿童期训练阶段
少年期训练阶段
青年期训练阶段
奥运期训练阶段
女足训练三个阶段

綫装書局

图书在版编目 (CIP) 数据

中国青少年足球训练全集 / 杨春林编著, - 北京: 线装书局, 2000.10

ISBN 7-80106-092-X

I. 足… II. 杨… III. 足球运动 - 运动训练

IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 71433 号

中国青少年足球训练全集

杨春林 著

线装书局出版发行

(北京市朝阳区春秀路太平庄 10 号 邮编: 100027)

北京市朝阳区冒泰印刷厂印刷

开本: 880 × 1230 毫米 大 32 开本 字数: 320 千字 印张: 15.8

印数: 1 — 1000 册

2000 年 10 月第 1 版

2000 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 任梦强

责任校对: 杨春林

封面设计: 杨春林

版式设计: 杨春林

ISBN 7-80106-092-X/G · 27

定价: 65.00 元

改革訓練方法
提高訓練質量

張景
九七年
八月一日

開拓
創新
不斷
進步

張俊秀
九九年冬

勤奮加智慧

是成才必由之路

佐野

於二〇〇〇年の夏

高质量的训练是
足球水平提高的基础！

原北京市足协
副主席、顾问 史万春

2006年4月24日



作者近照

序 言

在世纪相交之际，我国足坛正处于盛世时期。古人曾言：“盛世多出书”，正是在这一大好形势下，杨春林同志的《中国青少年足球训练全集》问世了。二十一世纪中国足球要跻身于世界强手之林，一要靠足球的深化改革，二要靠青少年足球运动员的迅速成长。

纵览《中国青少年足球训练全集》一书，具有一些显著特点：

“有机衔接”。在一个优秀足球运动员成长的一二十年中，从儿童、少年、青年及截止二十三岁国奥年龄段的训练，每个阶段既具有相对独立特点，但又不是分块割隔的，而是有机衔接的。正是这一关键问题，往往被忽略。作者以独特的眼光，将各个不同训练阶段，恰到好处地予以过渡，填补了过去训练过程上的不足。

“讲究实效”。作者在每一个训练阶段中，以实践第一的观点，采用一些有效的训练方法、手段，适合于不同年龄段的球员，做到易学、易懂、易练，能收到事半功倍的效果。

“追求创新”。杨春林同志以自身从事多年足球工作的经验，将23岁以下的青少年的训练划分为儿童期、少年期、青年期和奥运年龄期，每个阶段的训练内容、方法、手段、要求等，都各具不同的新意，特别是不同年龄阶段的位置、技术、战术训练运用数字和图形的训练方式，更独具见解。

“符合科学”。作者对不同年龄阶段所选取的训练内容、

方法和手段，符合不同阶段运动员的解剖生理和心理成长发育规律，符合他们文化知识增长特点和足球运动训练的客观规律。因此，该书具有较强的科学性。

无疑，这是一部指导儿童、少年、青年和奥运年龄段足球训练、比赛的好书。它的出版发行，将对我国青少年足球的训练实践和理论产生较大的影响。随着足球改革力度的加强，伴随着《中国青少年足球训练全集》这部优秀足球专著的指引，我们相信，中国足坛早出足球人才，多出高质量足球人才的时期指日可待！

因此，我满腔热忱地向广大足球专业教练员、院校足球师生、业余足球教练员以及家长和球迷朋友们推荐这部颇具创意的足球新作！

北京体育大学教授、博士生导师
北京体育大学足球教研室主任
中国足协高级教练评委主任

卢雪回
1999年4月

目 录

第一部分 综合说明

一、四个训练阶段的阐述	(2)
二、如何解决“临门一脚”的训练	(16)
三、足球“十二字令”的要求及目的	(23)
四、运动员心理学教育的最佳年龄段	(26)
五、女子足球运动员训练的理念分析	(27)
六、足球运动员技术能力的训练	(30)
七、足球运动员全面素质的培养	(33)
八、青少年系统训练的实效性	(37)
九、大、中型比赛期间的饮食说明	(40)
十、球员疲劳原因的全面观察	(42)
十一、威胁比赛的“三害”疲劳	(44)
十二、技术的营养“柔韧能力” ——提高柔韧性训练的全方位手段	(46)
十三、足球术语——常用词的解释	(48)
十四、球员、足球和数据	(51)
十五、能力、个性及性格的关系	(53)
十六、球员必需的几种营养元素	(56)

十七、运动生理障碍的认识	(59)
十八、青少年球员思维能力的训练说明	(61)
十九、青少年生理变化期的阐述	(64)

第二部分 儿童期的训练阶段

第一章 儿童阶段的训练

第一节 儿童对足球的认识	(68)
第二节 儿童足球的兴趣培养	(68)
第三节 儿童足球的训练方法	(69)
第四节 儿童足球的比赛形式	(70)
第五节 儿童足球的技能观察	(71)
第六节 儿童后期过渡的综合训练	(71)

第三部分 少年期的训练阶段

第二章 少年选手的训练

第一节 少年选手的训练及理性教育	(74)
第二节 少年选手应具备的条件及观察	(75)
第三节 少年球员的训练方法	(79)
第四节 少年球员必须掌握的几种技术	(82)
第五节 少年选手的训练及比赛要求	(83)
第六节 少年队员多项训练方法 (综合性)	(85)
第七节 少年过渡青年的训练及引导	(87)
第八节 少年球员对技术要求的饥饿期	(89)
第九节 少年球员的不定项及选材	(90)

第四部分 青年期的训练阶段

第三章 少年选手的技战术配合及认识

- 第一节 少年球员对足球的理论认识 (94)
- 第二节 少年选手对足球流派的认识 (97)
- 第三节 少年选手应当认识中国足球现状 (100)
- 第四节 传球的失误及踢球部位的训练 (103)
- 第五节 后卫队员的要求及训练方法 (105)
- 第六节 前卫队员的要求及训练方法 (106)
- 第七节 前锋队员的要求及训练方法 (107)
- 第八节 守门员的选材标准 (109)
- 第九节 少年球员交叉使用的训练方法 (110)
- 第十节 少年选手的比赛与安排 (111)
- 第十一节 青少年选手对身体发展的辅助训练 (113)

第四章 青年选手的激情及即兴训练

- 第一节 青年选手应充分认识激情的感化性 (114)
- 第二节 青年球员应充分利用激情来训练 (116)
- 第三节 即兴发挥是青年选手的特点 (119)
- 第四节 多比赛的方式如何调整选手过渡 (120)
- 第五节 青年选手必须掌握图示图解 (122)
- 第六节 如何培养队员的实战情绪 (124)
- 第七节 青年选手战术意识的培养 (127)
- 第八节 青年选手技战术的磨合训练 (129)
- 第九节 青年选手的必备条件 (132)

第十节 青年选手如何做大赛前的准备	(134)
第十一节 青年队员如何写训练心得	(137)

第五部分 奥运期的训练阶段

第五章 青年过渡成年的训练手段

第一节 对成年队的认识和自我要求	(141)
第二节 成年队教练要尽量了解青年队员	(144)
第三节 训练中要多观察有特点的选手	(148)
第四节 如何使用及搭配有特点的队员	(150)
第五节 门前第一处理球的意思训练	(151)
第六节 有障碍攻门的方法及手段	(153)

第六部分 女子足球的训练

第六章 女子足球训练的三个阶段

第一节 女子足球（8-12岁）的初级阶段训练	(157)
第二节 女子足球（13-14岁）的中级阶段训练	(158)
第三节 女子足球（15-18岁）的高级阶段训练	(159)
第四节 女子足球运动员训练的具体要求	(160)
第五节 具体要求和训练手段分析	(163)

第七部分 技术能力的训练方法及手段

第七章 守门员的要求

第一节 守门责任心的培养	(166)
--------------------	-------

第二节 守门员的步伐训练及站位选择	(168)
第三节 守门员的身体及上肢训练	(170)
第四节 守门员的判断力	(172)
第五节 守门员的战术与助攻要求	(174)

第八章 后卫队员的培养及训练

第一节 对后卫球员的理论要求及认识	(176)
第二节 对后卫球员有球无球的训练	(178)
第三节 后卫队员的多球训练	(180)
第四节 后卫队员的力量训练(灵活性).....	(181)
第五节 后卫队员的战术要求和助攻	(183)
第六节 后卫队员与前卫队员的配合	(184)
第七节 后卫队员与守门员的配合	(185)
第八节 后卫队员的责任及心理培养	(187)

第九章 对前卫队员的培养

第一节 前卫队员的职责	(191)
第二节 前卫队员的战术训练	(195)
第三节 前卫队员的意识训练	(197)
第四节 前卫队员应该如何走位	(198)
第五节 前卫队员个人作战的能力训练	(200)
第六节 中场球员综合能力的训练	(201)

第十章 前锋队员的培养

第一节 前锋队员的必备条件	(203)
第二节 前锋队员的训练要求	(205)

第三节	前锋队员的速度利用及突破能力训练	(208)
第四节	前锋队员运球能力的训练	(209)
第五节	前锋队员判断力的训练	(210)
第六节	前锋队员应具备的心理要求	(212)
第七节	前锋队员的多球训练	(214)

第十一章 守门员、后卫、前卫的训练

第一节	守门员和前卫队员的配合	(216)
第二节	后卫队员和前卫队员的配合	(218)
第三节	后防线的人选及综合训练	(219)

第十二章 整体的综合训练

第一节	中路进攻与左、右边位的联系	(223)
第二节	左、右进攻与中路的联系	(225)
第三节	左路进攻与中路及右边的走位配合	(227)
第四节	中前场队员如何控制场上节奏	(228)
第五节	足球比赛中的精神和态度要求	(231)

第十三章 战术的几种单项训练

第一节	左、右后卫的助攻配合	(236)
第二节	套边及双边锋的训练手段	(240)
第三节	中路反切战术的配合训练	(241)
第四节	比赛中局部配合的训练与启示	(243)
第五节	提倡球员即兴发挥的理性训练	(246)
第六节	如何理解球员的即兴发挥技术	(248)