

足球教练员培训教材

杨一民 编 译

马克坚 审 校

中国足球协会

一九九一年

本书作者简介

本书是澳大利亚足球教练员培训专用教材之一。参加本书编写的主要人员有——

埃里克·沃斯頓

主编、国际足联讲师。曾在英国著名的“沃特福特”和“皇家俱乐部”职业足球队效力14年；在英国获得体育系毕业证书和教育学硕士学位并担任“拉夫伯勒”学院体育高级讲师12年。1973年起，担任澳大利亚足协训练部主任，也曾任国家足球队领队。流行于欧洲的“如何训练足球技巧”一书由他所著，本书近三分之二由他执笔。

吉米·谢尔德

曾在英国甲级足球队踢球，是英国职业足球队中获得足协教练证书的最年轻球员之一。他曾在英国各层次足球教练员培训班授课并在英国达勒姆大学获得社会学学士学位。1976至1978年，他是国家队教练，兼任澳大利亚足协训练部助理主任。

拉恩·蒂达尔

有350场足球比赛经历，也曾是英国23岁以下年龄组国家队的队员。目前他是西澳大利亚训练部主任。

埃伦·威斯特

曾是英国职业足球队球员，移居新西兰后20次担任国家足球队教练。1974年，担任西澳大利亚训练部主任，后又到英国踢球，继后曾在菲律宾执教。

拉恩·史密斯

曾在英国踢球，后曾任洲代表队教练和国家队助理教练。目前，他是维多利亚洲训练部主任。

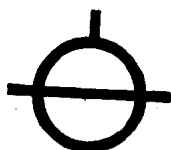
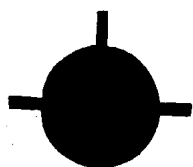
丹尼斯·福特

曾在英国踢球并在运动员期间获得足协教练证书，也获得英国伦敦大学经济学学士学位。他曾在国外多次任教，有丰富的教练经验。在澳大利亚，他是洲代表队教练和训练部主任。

目 录

书中标记注释	(1)
内容介绍	(2)
第一章 青少年训练策略	(4)
第二章 运动员	(9)
第三章 教练员	(14)
——足球技巧	(15)
——教练员职能	(21)
——训练的组织	(23)
——教练员的观察	(26)
——教练员的指导	(31)
第四章、无球技术	(43)
第五章 身体素质	(51)
第六章 个人球技	(55)
第七章 局部配合	(161)
第八章 整体配合	(177)
第九章 训练方法分析与示例	(186)
第十章 教练员培训及证书	(249)
终 页	(262)

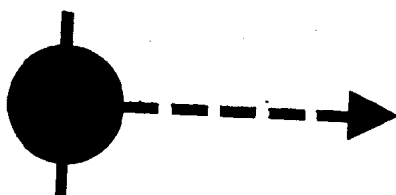
书中标记注释



队员，它也表明队员面对的方向和视野范围



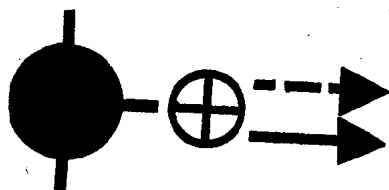
球



队员和运动方向



球和运动方向



队员和球的运动

内容介绍

这本教材或许有更恰当的名称。就本质上讲，它是为教练员实际工作中有一本实用的训练指导书，而不只是为了给人阅读或像其它足球书籍一样摆设书架上所写的。

实实在在地说，它是一本“工具书”。

我们所持的最坚定信念之一是，在教练员素质提高问题上，没有什么方式可替代教练员培训班，这适用于任何水平的教练员。

培训班最有价值之处，在于促进授课者与学员之间及学员内部的思想 and 经验的交流。这种交流，会呈现各种训练观点，它可能被同行接受，也可能遭到反对。争议和讨论有利澄清是非，从而对提高教练员的认识，起到非常积极的作用。

对于争论和交流中产生的许多有价值观点，也可以用书面形式与其它人再沟通，这是本手册得以问世的基础。本手册的主要作用在于：第一、许多青少年教练员的训练实际经验极为贫乏，教练培训计划分期进行，他们未必很快有机会参加；另一方面，有些教练的训练工作过于繁忙，也难以很快有时间参加。这本书在某种程度上具有顶替实际训练经验的特征，对有实际经验的教练员也是极好的辅助资料。这样，它对这两类教练员将会提供巨大的帮助；

第二，现代教练员培训班应有专门的理论教材，它既可启发教练员思路，协助教练员学习，也便于日常训练中参用，而这本以方便、实用为主导的训练手册，不失为一本极好的培训班教材；

第三，当前大量书籍名为足球训练所用，但更多的是一般理论说教，而很少涉及具体训练细节，它不得不迫使教练员再思考或重新归纳。这本手册的优越性在于，它是由众多教练员讨论，以切身的成功

训练经验为素材，并直接针对具体的训练问题来阐述的；

第四，这本手册对于即将参加教练员培训班的人来说，也是极好的知识准备，它可避免入班后理论水平过于参差不齐，从而影响培训班的教学效果；

第五，这本书对期望成为培训班授课者或者说已是授课者来说，也是一本内容丰富的参考书籍，它既可扩充他们的知识，也告诉他们在授课时，应重点讲述哪些内容，因而才为教练员所喜爱，才对训练实践有用；

最后，教练员的各项训练工作总是以知识为基础的，由此，教练员总是渴望更广、更深的知识。这本书不可能囊括所有训练细节，但它毕竟介绍了教练员训练工作主要涉及的方面，它是教练员必备的知识书，也是教练员进一步自身研究和扩充知识的指南。

这本教练员手册主要是为13岁以下和13岁以上年龄组的教练培训课程所用的，但它也是这本手册作者所曾编著的“成年教练培训课程”的补充教材。从训练过程的继承性、一致性以及许多知识的共同性角度讲，这本手册应为各年龄组教练员通晓、随身携带。

第一章 青少年训练策略

一个国家能对未来保持乐观态度的基础，在于青少年训练有正确的发展策略且在这一策略引导下，青少年队伍充满勃勃生机，优质苗子源源不断。

根据我们的经验和认识，青少年训练应贯彻下列思想：

1、不要盲目贪求规模

无论什么层次的队进行练习，都必须有适宜的训练条件做保证，在训练用球、场地、灯光等设备不充足的情况下，不应一味鼓动规模，这不会有好的练习效果；

2、9岁以下培养兴趣

足球运动员能否成才，再没有什么比训练欲望更重要。早年的经历和培养的兴趣有延续性，为此，9岁前的训练活动应强调浓郁的足球兴趣；

3、9—13岁掌握好球技

成年队胜负论英雄的思想不可移植于青少年身上，青少年训练的重点是足球运动基础，如果搞错目标，后期弥补不仅花费时间长，甚而无效，所以，9—13岁阶段应使小队员对个人球技有全面熟练的掌握；

4、9岁以下比赛应是6人制

有组织的足球练习从7岁以下便可开始，但直至9岁不必过分严

肃、条条框框太多，这种制约本身，就是扼杀兴趣。

比赛是诱引小队员投身足球事业的最好方式，而球又是中心支柱；无球——无活动——无欢乐——无兴趣——离开足球场。所以，9岁以下的比赛应缩小场地和人数，让每个队员都有大量的触球机会，另外，不要过多干涉他们的行动，让其凭借想象力活动。

6人制规则有多种方式，后面介绍一例。

5、10—11岁以下比赛可9人制

这种“小场”比赛的场地可相应扩大，正规场地的半场可为一种形式；

6、9岁起可开展小联赛

有组织的小型联赛可从9岁逐步引入，例如6个队范围的比赛。这类小型比赛时间不宜长，也可设短时的延长期，它的目的在于体验比赛需求，发展足球兴趣，决不可追求输赢。这类比赛形式应当在10—11岁9人制中继续开展；

7、12岁以上可进行11人制比赛

这种比赛形式相对正规，但目的仍是让有一定训练基础的小球员尽早领会大场地比赛的需求，以更好地发展技巧。因此，特别需提醒教练的是，不要让胜负冲昏头脑，在选择队员或训练中忽视球技因素；

8、避免物质奖励，培养“我的奖励是成功”的态度

在青少年训练过程中，不要给他们养成物质奖励的习惯，可对他们的进步或良好表现，通过鼓励性语言逐步培养他们“我的奖励是成功”的态度。一旦这一观念确立，便会对训练欲望有无限的

激励作用，特别是从长期的训练过程上讲，这一方式是极为重要的。

9、13岁以上战术为重

对于完成了早期阶段任务的青少年球员来说，虽还应有一些专门的技术训练，但迅速过渡到偏重个人和局部战术，则是极为必要的。

10、生物学年龄应有训练上的考虑

发育早晚在青少年中极为常见。对发育晚的同样安排，会压力过大使其丧失自信心；而对发育早的一视同仁，则可能错失训练良机。这一矛盾在训练分组上因多种因素往往难以圆满解决，它要求教练员必须给予单独考虑。

小型足球的优势

如果11人制足球是世界上最流行的比赛形式，那么，5人或6人制足球必定位居第二。

小型足球在足球水平高的国家已有严密的组织，竞技水平也相当高。许多国家目前还有专门的小型足球制度，它多在室内进行，吸引大量的观众。

自从小型足球广泛开展以后，它也相继成为训练的主要手段。

简洁地讲，小型足球的主要好处是：

- 简单且易于组织；
- 可以不用场地标记进行；
- 仅需要两个活动球门；
- 参加人数可多可少；

- 队员衣服颜色不必严格要求；
- 能在室内或室外进行；
- 不必需比赛裁判，无越位；
- 可在多种地面上比赛；
- 比赛时间可短可长；
- 可用任何尺寸的球。

就技术角度看，它对全面发展足球技巧和改善多种足球运动素质，也价值明显。在这本手册中，有多处涉及它的价值。

同11人制足球相比，它的价值可粗略地归纳以下几点：

- 触球次数多，有助改进球技；
- 运动员总是离球不远，这样，他们将不得不频繁地移动位置；
- 每一队员始终处于争夺的情境中；
- 队员离球门从不太远，射门的机会总是存在；
- 所有队员都能频繁肩负攻守双重职责，全面发展进攻和防守能力；
- 迫使每一队员的位置打法更机动灵活；
- 自然而又符合比赛需求的改善身体素质；
- 允许教练员重点观察几个队员；
- 易于教练员增减某些比赛条件，以满足训练意图；

除上述之外，它还对初踏绿茵的小球员具有下列特殊益处：

- 更易培养观察周围队员的习惯；
- 促进小队员考虑位置打法；
- 得分增多的可能提高比赛兴趣。

9 岁以下小型足球规则示例

这一规则不是凭空想象，而是依据成年人规则并在测试大量 9 岁

以下队员后所得的。它的建立过程如下：

(1) 11人制的场地大小为：

三次踢球长 × 两次踢球宽

通过测试大量9岁以下队员踢球的平均距离，做出场地大小的选择。

(2) 成年人球门约为：

运动员身長加 $1/3$ 身長为高，它的三倍为宽。

小型足球的球门以 7 岁队员的身長为准，按此方式设立球门。

正常规则的其它条例相应调整或在应用中适当变化。

1. 场地尺寸

a 面积为 54×38 米

b 中圈为 5 米半径

c 禁区/球门区，从球门中点以 12 米为半径画半圆

d 球门为 1.5×5 米

2. 队员人数

每队 6 人，其中一人为守门员

3. 越位

无越位规则

4. 球门球

可在禁区/球门区任何一点踢球

第二章 运动员

运动员在比赛中是第一位的观点，所有教练员都赞同，但在遇到具体问题时，最明显的是涉及重大比赛的输赢时，许多教练员基于队的利益，又时常不得不与这一观点发生冲突。一般来说，在运动员的长期培养过程中，置运动员的位置于队、俱乐部或比赛本身利益之上，应是一个必须坚持的原则。

这本手册涉及三类运动员：

(1) 儿童运动员

它是9岁以下的球员；

(2) 少年运动员

它是9—13岁之间的球员；

(3) 成熟运动员

它是13岁以上任何年龄的球员。

教练员应熟知，在所有的球员之间：

有主要的不同

和

有主要的相似

对于教练员来说，通过细心观察每一球员或仅看他完成球的活动的能力，便很易察觉这些不同和相似点。

优秀教练员的工作远远不止这些，但再好的教练又不得不着手这一工作。因为足球是以队为单位的比赛，运动员必须分类进入组或队。

在处理这一问题时，本手册有三个指标最为广用：

年龄——能力——知识

很显然，年龄指标最易分辨运动员之间的不同，按年龄分队，也

至少使每队有一个主要相似点。

从目前看，年龄分组在当今足坛仍是极为流行的，这—是因为同龄之间相似点毕竟居多，另外，它也方便且使训练问题简单化。

但在采纳年龄分组的同时，教练员也应对运动技巧与年龄并非等值有一深刻认识。例如：

8岁队员或许和12岁队员的水平相同；

15岁队员或许水平达到25岁队员的程度；

30岁队员也可能水平如同9岁小孩；

这类现象，可能包含生物年龄与出生年龄不一致的影响，也可能与训练过程有关，等等。

总之，以年龄分组训练和比赛具有较多的优越性，但欲达更完善，教练员应清醒地认识到同龄中个体差异必然存在，训练和比赛需有一定的专门考虑。

这里我们把三个年龄组的主要相似点作—归纳，实质上它也同时揭示了不同年龄组之间的主要不同点。

9岁以下儿童球员

——身体与技巧的发展特征

相对于自身体重，力量偏小；

相对于全身比例、头大；

平衡和协调性差；

基本动作质量低；

立体视觉和活动目标的速度知觉差；

球感差；

接触球少时易沮丧；

注意力集中时间短；
开始对评价自我能力有兴趣；
比赛中有组织的打法易显松散、零乱；
简单的规则能理解；
喜欢大肌肉群的活动，而不是小肌肉群及精细的动作；
最擅长的技术是跑和踢；
足球身体素质如同普通人；

——社会发展特征

感兴趣于自我；
对“合作”的需求很少考虑；
合作的概念是以我为主；
比赛中留心同伴的意识开始萌发；
对得分和比赛结果的意义理解不全面；
很易忘记比赛的目的；
对成功充满欢乐，鼓励方式很易唤起动机；

9 ——13岁球员

——身体和技巧的发展特征

身体比例协调
平衡和协调性处于最佳期（早熟除外），
基本动作质量明显改进；
球感大幅度提高；
动作重复练习比重大；
纯技术能力迅猛发展；
渴望发展技巧和如何应用技术；

期望训练有系统性；

能参加比赛是第一追求、赢输第二位；

比赛中开始留心同伴；

很易掌握简单的战术；

足球身体素质如同普通人（早熟除外）；

——社会发展特征

认识到“合作”的必要性；

合作意识显著增强；

倾向人数多的配合练习形式；

对规则细节表示出关心；

开始懂得“公平打法”的含义；

如果一切“公平”，动机无任何问题；

倘若比赛组织合理，愿意轮番上场；

崇拜偶像和注重队的荣誉；

认识到集体中优秀球员的作用；

开始注重“自我形象”；

13岁以上球员

——身体和技巧发展特征

迅速向成年人身材发展；

因早熟与晚熟影响，身体差异颇明显；

在高峰生长期中，有许多复杂问题；

力量大幅度提高；

平衡与协调性略呈现暂时性下降；

力量与技巧关系密切；

开始喜欢竞争性强的比赛；
开始考虑“赢是一切”；
特别热衷身体接触性较量；
喜欢有真对手的练习；
要求所有训练有依据——为什么；
战术理解能力明显发展；
喜爱过人和抢断；
为发展和发挥技巧水平，重视身体素质；
对纯身体活动课表现出兴趣；

——社会发展特征

对集体合作极为关注；
全队战术可能因队员过分沉迷于局部打法而受影响；
个性特征的明显差异显露；
喜欢按成人的方式对待他们；
看上去象成年人，但行为不象；
训练动机开始出现问题；
挑战性的练习最易唤起动机；
优秀球员显示特殊位置和主导作用；
更加注重自我形象；
成败的情感体验有时影响比赛；
社会原因常常比“成就”更有诱惑力；
“小帮派”时而和“能力等级”发生冲突；