



[比]约瑟夫·施奈耶斯 著

# 德国

# 青少年足球

# 训练教程

赵敏 译 张铎 校

华夏出版社



魏因曼—柏林出版社



G843.2/25

137318

# 德国青少年足球训练教程

[比] 约瑟夫·施奈耶斯 著

赵敏 译 张铎 校

华夏出版社  
HUA XIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

德国青少年足球训练教程/(比)施奈耶斯著,赵敏译.  
北京:华夏出版社,1999.2  
ISBN 7-5080-1740-4

I. 德… II. ①施… ②赵… III. 足球运动-运动训练-德国-教材  
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 39072 号  
北京市版权局著作权合同登记号 01-98-2417

佛兰德语首版:VOETBAL - Handleiding 出版社

青少年足球训练教程:学生及青少年足球训练和练习

【比】约瑟夫·施奈耶斯著

1996 魏因曼-柏林出版社德语第 6 版

【德】H·施利普哈克与著者合作翻译

全球中文版权:华夏出版社

未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分  
部分选取、摄像或复制本书插图也必须取得出版者的书面批准

版权所有,翻印必究

出版:华夏出版社

发行:华夏出版社

经销:新华书店

印刷:北京市先锋印刷厂

开本:16 开

印张:13.75

版次:1999 年 2 月第 1 版

印次:1999 年 2 月第 1 次

定价:20.00 元

本版图书凡印装错误可及时向我社发行部调换

本书是一本实用性很强的足球训练教科书,为:

1. **青少年教练;**
2. **青少年足球队员及他们的家长;**
3. **所有对足球感兴趣的人而写。**

除了我们技术上所要求和期望的以外,本书还将针对青少年如何训练提出建议。

**本书为不同的年龄段分别设计了 10 个实用的训练单元:**

我们从简单的练习开始,让 8—12 岁的人有机会熟悉足球,但不会让他们过早地面临一些技术或战术上的问题。

我们只解释一些主要的常识:比如球队里的位置排列、发界外球等等。

对于 12—14 岁的人,我们将慢慢教会他们一些足球技术的基础知识及其应用技能,让他们一步步掌握一些战术上的策略。14—16 岁的人则继续深化这一点。16—18 岁的人应该为迈向成人足球作准备了,因此,人们应该像对待成年人那样对待他们。

那么对于每个不同的年龄段,具体应该怎么做呢?具体可以达到哪个程度呢?以下是一些建议。

给训练加入一些调节并不等于使用尽可能多的器材和设备! 尽可

能不要把训练搞复杂,这样你就会看见整个训练过程将变得更加轻松灵活。对于所有的东西,每个队员都得一点一点才能学会。足球是个相当复杂的团队运动,它要求技术控球能力和智慧以及队员的集体观念。

因此,有一系列能力必须学会。最基本的技术可概括如下:

- 控制足球;
- 运传球。

现在,很多以前曾踢过那么几回足球的人都开始带“学生”了,没有仔细考虑这一责任有多重大就突然之间成了“教练”,这种情况并不好。他可能训练出一名出色的队员,却也可能误人子弟,致使他的学生成年之后无法达到他原本可能达到的水平。

想一想,如果你的孩子从学校回来,说他们的数学老师从未上过大学,你肯定会笑的。事实上,有很多教练就没有受过足够的培训,却没有一个人笑话这件事。在一定程度上促成这种事的经济原因这儿就姑且不论了,因为这由各个俱乐部负责。少一点临时安排,多作一些长远考虑,那么尽管条件很差也能取得很多成绩。本书就将推进这一目标的实现。

在我们开始解释训练单元本身之前,我们先谈一谈以下几点:

- 青少年训练的目标;**
- 训练结构和组织建构;**
- 青少年训练要求什么?**

## 编者前言

---

这本实用性很强的教科书不是理论家在书桌前潜心钻研的结果,而是一位有着多年青少年球员训练经验的现役教练的总结。

作者也曾就读于布鲁塞尔海泽尔足球学校,并非为了日后能成为一名薪金丰厚的明星教练,更多的是为了掌握必要的理论知识,以便能给“他的”青少年队员所需要的东西。这本书是结合青少年训练的困难,考虑到青少年训练的必要性而写的,它将对每周一次的训练提出清楚、明白、易懂的建议。

**作者考虑到了所有那些还没有完全具备足球运动员素质的人。**

**书中各个训练单元都配有插图和解说,力求完整形象,它们为读者提供了大量的训练实例和练习。**

针对四个不同的年龄段,本书都分别列了 10 个训练单元。读者可从这些训练模式中再发展出自己的训练单元。

本书是为青少年训练而写的一本教科书。当然,一个 9 岁的队员不可能像几乎成年的队员那样进行训练。但是……一个 9 岁的男孩能怎样做,可以怎样做呢? 12、14 或 16 岁的男孩应该接受什么样的训练呢? 这些青少年的发展状况应该是怎样的呢?

Jeff Smeets

责任编辑 贾洪宝  
封面设计 陶建胜

布鲁塞尔海泽尔足球学校号称欧洲足球明星的“生产线”，这个学校的著名教练约瑟夫·施奈耶斯将他多年来运作分析的系统知识与作为足球教练的丰富经验有机地结合在一起，编写了这本无论是对青少年足球运动员还是对青少年足球



教练、专业指导者及咨询者来说都能提供宝贵帮助的实用教材。这本最新的教材不是理论家在书桌前潜心钻研的结果，而是一位有着多年青少年球员训练经验的现役教练的实践总结。作者充分考虑了那些尚未完全具备足球运动员素质的青少年；针对从8岁到18岁之间的四个年龄段的不同特点，分别设计了10个训练单元，每个单元都配有插图和解说，并提供大量的训练实例和练习。这本教材被许多国家和地区的足球教练当作青少年足球训练教材使用。仅在德国，最近两年即重印了6次，被普通中小学和足球专业学校广泛地采用为教材。

ISBN 7-5080-1740-4



9 787508 017402 >

ISBN7-5080-1740-4/G·927

德国  
**青少年足球**  
训练教程

定价：20.00元

编者前言

## 一、目 的

- 2 正确对待不同年龄段队员的要点
- 2 不同的年龄段分别需要怎样的教练?
- 3 青少年训练的目标
- 4 训练结构和组织建构
- 4 训练要求什么?
- 6 应该如何教课?
- 7 对青少年教练应该要求什么?

## 二、训 练

- 10 足球与训练——一般性问题
- 11 应该作训练……但是
- 12 训练的建构
- 12 队员的自我训练
- 13 足球运动的技巧

## 三、8—12岁

- 18 10个训练单元

## 四、12—14岁

- 34 10个训练单元

## 五、14—16岁

- 88 10个训练单元

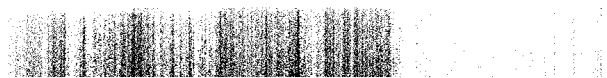
## 六、16—18岁

- 149 10个训练单元

200 抛球机

209 后记

# 一、目的





## 正确对待不同年龄段队员的要点

---

当然,只有采用适合年轻队员们心理特点和身体素质特点的训练方法和内容时,才能取得最好的结果。

### 8—12岁:

- 模仿他们所看到的(比如一线球队的队员们);
- 他们好动,不会老呆在他们的位置上;
- 想发动进攻或在球门里玩;
- 喜欢围着球踢并追着它跑。

### 12—14岁:

- 逐渐具备为自己占据球场上合理位置的体质;
- 有引导控制足球的欲望;
- 力气更大,人更高,这能对踢球产生更多影响;
- 精神上及身体上的进一步发展;
- 有出成绩的欲望。

### 14—16岁:

- 一个棘手的年龄;
- 开始塑造性格;
- 冲突场面接二连三;
- 寻找同伴(接受一些好的或不好的性格影响);
- 容易“多管闲事”。

### 16—18岁:

- 心理素质提高;
- 想做个男子汉;
- 熟练的技艺及队员的性格让他在球队里占有一席之地。

## 不同的年龄段分别需要怎样的教练?

---

### 8—12岁:

特点:年少气盛,好动。

教练:应公正待人,能与小孩子相处。鼓励和表扬非常重要!

### 12—14岁:

特点:想学技术,有时候会略显无助,丧失兴趣,但总的来说还是目标明确。

教练:应有示范能力,所以本身也应该掌握熟练的技巧,他必须使教材多样化、生动,并且得有耐心。

### 14—16岁:

特点:已不再是小孩——有强烈的正义感。性格开始塑造——充满批判。寻找支持,变化无常。

教练:理解他们,但是也需有坚定的意志贯彻自己的训练方法和内容。

### 16—18岁:

特点:想自立,负起责任。喜爱批判——钱对他们来说开始重要起来。

教练:须为年轻的队员走向成功的过渡期作准备,最好是个训练过获奖、成功球员的教练。

## 青少年训练的目标

目标非常简单：为一线球队输送队员。

但训练也在于让年轻的队员们熟悉“足球”这个复杂的东西。可惜我们不是总能拥有足够的条件来做到这一点，而且还有一些消极影响不可避免，如：

一失败与成功对于队员们的意义；

一来自父母的个人影响（然后接着再对同伴产生消极影响）。

从8—12岁开始，小孩子就被抛入一个充满竞争的社会。人们想在比赛中拿分数，成为冠军。这在大多数情况下是要以一个人的全面素质和创造力为代价的。基于这样一个目标，许多队员甚至是迫于无奈才到球队里来求得一个位置。许多队员的青少年时期便是在反抗这种压力中度过的，因为他们身体素质好或者对此没有那么畏惧，这样做，队里可能就会失去一名很好的前锋。或者某个人虽然具备必要的熟练技术，但他不能足够坚强地面对这些压力，他就只能成为一名中等队员（或者干脆坐冷板凳）。

人们说：“但一线球队的队员全是从青少年训练组的尖子中挑出来的呀。”没错！但是如果我们把足球的各个方面都教给这些队员（特别是提高它的难度），那么这些训练小组里肯定会有更出色的队员进入一线球队（而且他们也肯定能成为冠军）。

我们在现实中如何做到这一点呢？在下面的阐述中我们将具体分析不同的青少年训练队的情况并得出一些结论。

8—12岁的小孩比较活跃、好动，他们想玩足球。让他们玩，尽可能多地接触足球，慢慢习惯并熟悉它。不要太多的理论和战术。鼓励他们的创造性。

12—14岁的青少年就已经想踢球赛了，因此他们需要更多的技巧。他们应该学会如何将基本技术运用到实际操作中去。对于8—14岁的孩子，我们都应尽可能多地让他们玩——与球玩，结合成小组一起玩。

人们应该给这些男孩在不同的位置踢球的机会（比如球员位置每周可换一次），这样他们就能熟悉球场上每一个位置。而且人们能看出来，他们在哪个位置上能发挥得最好。这种方法还有别的优点：因为他们更好地了解了不同位置的困难，那么以后就更能积极地帮助他们的队友了，而且他们以后自然也能对正规的球赛（对进攻后卫、中锋，防卫中锋、前锋等）产生更好的感觉。如果一个男孩一辈子都在踢左后卫，那么如果让他踢前锋，他会觉得仿佛“光着身子被推到街上”般难堪。

14—16岁的男孩想赢球，经常谈论正规的球赛。除了技术以外，他自然也想知道一些策略。在这一时期他将经常作一些正规球赛的训练，心理潜能得到更好的发挥。

16—18岁：朝着一线球队的方向继续发展。这时候队员们应该在那些他们以后在一线球队最合适的位置上训练了，而且在必要的时候也得重视比赛的结果。因此除了球技以外，其它一些与足球本身无关的东西也很重要。人们必须帮助队员们克服与一线球队之间的距离，必须信任他们，告诉他们球队与球队之间的比赛是多么重要。这一阶段的最后，训练的方式和精神应该和那些获奖运动员所接受的训练渐渐接近甚至一致。

## 训练结构和组织建构

通过教练在训练中的合作,我们可以克服年龄的界限。

队员的训练质量和结果与下列因素有关:

- 一队员的基础;
- 一天生体质的提高;
- 一球赛的质量:如果是为某个处在一定水平线上的俱乐部踢球的话,那么建议以一般的技艺去踢,这样对提高踢球的速度有积极的作用;
- 一用青少年竞赛来刺激青少年;
- 一建立家长委员会来扼制住某些家长带来的消极影响;
- 一青少年主教练作协调(并且将兴趣放到青少年工作上);
- 一教练之间多些交流;
- 一训练必须有计划进行(不要搞什么临时安排)。

## 训练要求什么?

现代青少年训练的原则是:经常作训练,多作自我训练(如果可能,尽量每天都作,轻度、时间稍短)。青少年训练(特别是对于12—16岁的男孩)很基本的一点就是引导、控制足球的技术(基本技术)。年轻的足球运动员必须首先学会基本技术,也就是说控制球、踢球和用头顶球。对于很年轻的运动员用头顶球应该特别小心,因为头盖骨还没有完全发育成熟,顶球不当会很危险。

对于特别小的男孩来说,我们让他们去玩球。让他们自己与球玩,从中摸索出一点引导足球的感觉,比严格的体质训练要有效得多。不要忘记,他们还没长大。

### 目标:

- 提高训练的质量;
  - 所取得的成绩具有最佳质量;
  - 不同的年龄组之间具有和谐
- 的过渡;
- 促进友谊(既包括教练之间也包括队员之间的友谊)。

### 方法:

为相应数量的训练队员设立足够的教练。

### 运作:

挑选青少年教练时应特别注意用批判的眼光。

至于存在的财政问题,可通过削减教练数量大大缓解。

对于12—14岁的人来说,我们已经可以教他们一些队员之间相互配合的规则:传球、三人配合以及不同位置上的踢法,比如防卫、中场和进攻。12—14岁的男孩已经知道什么是正规的比赛。他们知道(也已经感觉到)赢一场球是由11个人共同努力的结果。他们知道了必须有后卫和中场队员。8—12岁的小孩则往往每个人都想进攻或者守在球门里。

对于青少年,特别是对18—23岁的运动员,训练可以组织得更加活泼生动,但是不要忘记,球永远在中心点。这就是说,要多做一些协调练习、速度练习和战术练习。

各个不同训练小组内的合作都是靠练习慢慢促成的：协调、快速、到位速度及带球和不带球的技术练习。

但不论在什么情况下都要避免泛泛的练习。带球或不带球的有明确目标的练习更富有趣味，能带来更好的结果。

做不同练习的同时要注意不要随便中断训练，经常性的放松练习并不适宜。

讲课时还得抽出时间给男孩们解释比赛规则中每一个队员分担的角色，这样他们才能更好地理解一些战术上的策略。

对于每一个年龄段，我们都必须始终牢记练习的目的。

准确 = 准确的练习（速度稍慢）；

快速 = 快速的练习（准确度稍低）。

我们绝不能让练习的准确度受影响，必须不断地改进。在基本合乎要求的情况上，完全可以夸一夸队员们，但也不要过分。

**应该怎样着眼于以后的深造来作训练？**

**1. 为训练作准备——确立一个目标。**

提高技术上（战术上）天赋稍低的队员的能力。

进一步培养技术上（战术上）天赋较高的队员的知识。

我怎样教课？

我教什么？

为什么我现在要教这些？

**2. 将练习在纸上做一下分析——**

**做一份队员卡片索引。**

将练习分为一个个片段——分析与合成。

得球进攻与失球防守总是处在关键位置。

**3. 看一看是否一切就绪？**

整个规划必须有条不紊，看一看是否有足够的练习器械。

**4. 看一看工作场地是否一切正常。（同样要看一看队员是否都已准备就绪。）**

**5. 训练之后：**

我有没有达到预计的目标？

## 应该如何教课?

### 1. 为队员作准备

让他们镇静。

把练习的目标换种说法讲给他们听——去发现他们已经知道些什么。

激起他们对练习的兴趣,让他们进入状态。

### 2. 让队员熟悉练习

把练习分成片段讲解给他们听。

强调要点。

给他们解释得球进攻和失球防卫之间很自然的转换关系。

耐心、清楚、完整地教课,但不要超出队员一次所能接受的数量。

### 3. 让队员试着做

看一看队员们怎样做这些练习,纠正他们的错误。

把错误及其改进方法解释给他们听。

注意观察队员们是否听懂了你的解释,再正确地作练习。

### 4. 跟着队员一同进入实践

让队员们在—项练习中自由地运动。

组织并控制练习。

乐于回答他们的问题,鼓励他们回答问题。

### 5. 训练之后

训练被如何理解?

## 训练质量决定比赛结果

对 ____ / ____ 球赛的分析						
重要阶段	要点			注		
如何在控球时推进比赛 如何打断对方的进攻	A. 位置选得好 B. 动作做得好 C. 干涉 D1. 个人作用 D2. 集体作用					
球是否保持在自己的队伍里?	A	B	C	D1	D2	
有进步吗?						
中场、防卫在得球时往前跑吗?						
前锋在失球时作防守吗?						
是否保持三条线?						
运作——个人 集体						
是否利用对方的防守?						
	A	B	C	D1	D2	

## 对青少年教练应该要求什么？

如果一个教练总是即兴地临时组织每一次训练，那么他算找到了通向最糟糕的结果的直接途径。因为，训练规则之一就是：教练必须准备每次训练。我个人总是准备两套方案：一套在正常条件下使用，一套在特殊情况下，比如说碰上非常糟糕的天气。每一项练习也同样得预先设计，如果这样做，不仅训练会更顺利，而且教练还能更好地评判其中的困难和问题。

计划和大纲：

**年度大纲：**确定一年的目标；

**每 月：**各个时期的计划；

**每次训练：**分成各项练习。

只有这样，教练才能够改进队员的弱项，而他们的强项则能继续保持下去。请不要焦虑：队员的弱项很快就会暴露出来，教练应讨论这些不足之处，并将它们融入训练中去，结合训练计划加以改进。

因此：好的工作 = 系统的工作。

比如：中场队员忽视边场的运作。

如果我们马上开始作一系列的专门练习，男孩子们只能是累得精疲力尽，会出现很多传球失误（速度越快，准确度越低），结果他们会以为他们不行了。后果：两边的运作总还是被忽视！结果是消极的。

怎么可能会有积极的成果呢？

比如人们可以在做练习时让队员经过左右两边去发动进攻，特别去强调中场队员和左右边锋之间的合作。

首先教练应该分析一下练习的内容。训练之前他将在黑板上把练习作一番解释并与队员作一个简短的讨论。他将强调,练习的成功与各种要素都分不开:掌握时间、准确度、快速以及突然的瞬间。在这个简短的准备之后,队员再面对足球就不会感到突然了。一开始先慢慢踢(准确),以后再把速度加进去。从以往的练习中队员已经知道了这一点,所以踢球过程中无意识地便会慢慢提高速度。

和队员讨论突然瞬间:

迷惑对方,或者说假装进攻(比如说一个边锋从一个较靠后的位置往前踢)。

最后练习将自由进行。队员现在已经熟悉了练习,会觉得自己仿佛真的站在对手的面前。

这种方法几乎对于每项新的练习都适用。怎样把后卫引到练习中来?在训练过程中,我们将一步步引入后卫。

- 一无后卫的练习(如上所述);
- 一有被动后卫的练习;
- 一有主动后卫的练习,但后卫并不抢球;
- 一有主动后卫的练习,后卫开始抢球。

当然你不可能在一次训练中做完这几项练习。如果你分五个

星期做,最后取得的成绩远比一次做完继而失败要好得多。

**关键并不是取决于数量,而是质量。**

## 二、训练



## 足球与训练——一般性问题

---

我们知道,训练对于年轻的队员来说特别重要。只有经过训练,他才能一步步发展成为一个技术上和战术上都成熟的足球运动员。

训练结果与许多因素有关系,包括与教练的关系和与队员自身的关系。

### 教练:

具备实践知识;  
对自己任务的态度;  
经验和性格。

### 队员:

素质和天赋;  
对足球运动的态度;  
持之以恒自我训练的意志;  
互相理解。

### 训练本身:

内容和质量;  
建构和目标;  
器材。

训练单元应按照下列几点建构:

- a) 服务于既定的目标,
- b) 符合队员的年龄特点,
- c) 能使队员积极地进行训练,
- d) 符合足球运动的意义,
- e) 借助必要的纪律来进行训练。

## 注

---

很遗憾,训练过程中教练不可能时时刻刻顾及到每一个队员,特别是在训练球技时,因此,每一个队员回家后都还应该把教练所要求的足球练习再复习一遍,这样才能对足球有更好的感觉。

人们可从一个队员对足球的引导和控制中看出他的水平。