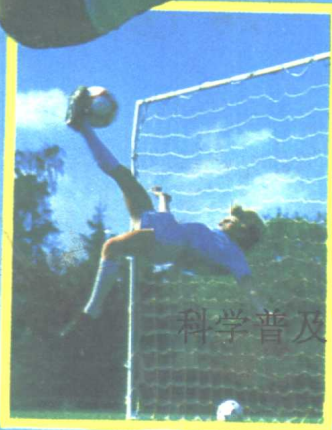


未来球星之路

——青少年现代足球训练与技术图解



科学普及出版社

未来球星之路

——青少年现代足球训练与技术图解

原著 维尔·考沃尔[荷]

王济民 译

科学普及出版社

内 容 提 要

本书原作者是70年代欧洲职业足球队著名教练中的代表人物,他的教学法及有关论著在欧洲被称之为“绿茵场上的经典”。本书论述了培养青少年足球运动员的理论问题,图解了足球训练中的各种基本技术和著名球星们的特色技术,以及训练方法和战术配合等。本书还有增强足球意识、发展战术思想等内容。全书有彩照980幅,图文并茂,便于教练员和青少年理解现代足球、分析技术细节和掌握要领。

(京)新登字 026 号

未来球星之路

——青少年现代足球训练与技术图解

原著 维尔·考沃尔 [荷]

王济民 译

责任编辑 陈 凯

美术编辑: 王 勇

王玉滨

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

英华软科学开发部排版

印刷厂印制

开本:787×1092毫米 1/16 印张:12.75 插页:980 字数:100千字

1992年5月第一版 1992年5月第一次印刷

印数:1—10,000册 定价:48.00元

ISBN 7-110-02529-2/G·700

中國能够出球星
中國應該出球星

北京英华软科学开发部

一九九二年五月二日

前 言

中国足球几十年风风雨雨、坎坎坷坷、壮志难遂,但中国足球界内外的仁人志士们从来没有泯灭过振兴中国足球的信念。他们见仁见智的真知灼见,披肝沥胆地身体力行,百折不挠的奋斗精神,在这暂时还贫瘠的黄土地上进行着艰苦的拼搏,我们说:这就是中国足球的希望!

在中国社会的改革大潮中,中国足球的方方面面也需要深入地去研讨、改革和完善。我们不仅要认真总结和扬弃自己的过去,还要虚心学习和借鉴那些足球强国的成功之道。现代足球的发展对技术、意识、速度和力量的要求更高了,训练不改进,能力上不去,实战就吃亏。

有道是:自古英雄出少年。为了使我国早日跻身世界第一运动的强国之列,我们必须“从娃娃抓起”,切实搞好青少年足球运动的普及与提高,并把技术训练及临场运用技术的意识和能力作为最重要最基础的环节来抓,培养出能在世界赛场上纵横驰骋、球艺高强的球星。为此,我们郑重地向青年的青年、少年和儿童们推荐这本《未来球星之路》的书。

本书的作者维尔·考沃尔先生 1924 年生于荷兰,曾是绿茵场上活跃的职业球星,后任荷兰一职业足球俱乐部的总教练,并于 1974 年获欧洲俱乐部杯赛冠军,在 70 年代欧洲职业足球队著名教练中颇具代表性。该作者的教学法及有关书籍内容新颖,见解精辟,具有鲜明的时代特色,从而受到国际足联的推崇。

本书是作者对现代足球及青少年足球训练进行了大量研究之后所取得的实践经验和成果,图文并茂,它既有很高的学术水平,也有很高的实用价值,对我国的青少年足球教学与训练均有裨益,非常值得效仿和推广。

本书的译者是人民体育出版社的编审王济民同志,在翻译本书时他正重病在身,可为了能让广大青少年看到此书,仍不懈耕耘,其对中国足球的拳拳之心令人钦佩。

最后,我们衷心祝愿热爱足球运动的青少年们抖擞精神、努力学习、刻苦磨炼、掌握好扎实的基本功,为成为未来球星而奋斗,为中国足球腾飞而奋斗。

中国足球协会

1992. 5



目 录

一、怎样培养未来的球星

——论儿童少年足球基本功训练

1. 个人技术培训的问题·····	(1)
2. 不掌握技术就无所作为·····	(1)
3. 青少年渴望学习最佳球技·····	(1)
4. 难如人意的球赛·····	(2)
5. 技术培训仍然落后于实际·····	(2)
6. 莫名其妙的活动·····	(2)
7. 对“成功”的看法·····	(2)
8. 应当有尽量严密的训练·····	(3)
9. 不合理的训练·····	(3)
10. 不幸的现实·····	(3)
11. 熟练才能致用·····	(3)
12. 青少年足球比赛应该遵循什么?·····	(4)
13. 恢复足球的魅力·····	(4)
14. 难以置信又确实存在的事情·····	(4)
15. 缺少刺激·····	(5)
16. 荒谬的训练内容·····	(5)
17. 单靠哨子和秒表不行·····	(5)
18. 教练与运动员的关系·····	(5)
19. 笑话·····	(5)
20. 不切实际的训练·····	(6)
21. 应有自我批评·····	(6)
22. 为足球的未来着想·····	(6)
23. 足球才能是什么·····	(7)
24. 在跑动中控球的全面技术·····	(7)
25. “一对一”·····	(9)
26. 过人·····	(10)
27. 射门得分·····	(10)
28. 无法阻止的事情·····	(11)
29. 学习认真及时·····	(11)
30. 正确积极的态度·····	(12)

二、儿童少年足球基本功训练内容 (13)

1. 跑动中控球的全面技术 (14)
 - 球感和敏捷的脚法 (26)
 - 基本动作 (44)
 - 假动作 (68)
 - 过人动作 (84)
2. 在“一对一”时用球控制对手 (110)
 - 一对一 (112)
3. 个人突破或集体配合过人 (118)
 - 传球、接球和控球 (119)
 - 二过一配合 (134)
 - 无球跑动 (140)
 - 交叉扯动 (146)
 - 小型比赛 (154)
 - 游戏 (158)
4. 创造机会射门得分 (170)
 - 单独或集体配合射门得分 (184)
 - 游戏 (190)

三、再论技术是足球的基础 (194)

1. 发展足球技术 (194)
2. 增强足球意识 (194)
3. 提高乐趣 (194)
4. 创造性发展 (194)
5. 发展战术思想 (195)
6. 积极的参赛态度 (195)
7. 防守技巧 (195)
8. 身体素质问题 (195)
9. 训练内容的更新 (196)

一、怎样培养未来的球星

——论儿童少年足球基本功训练

1. 个人技术培训的问题

尽管那些常胜的世界强队(如马德里队、国际米兰队、本菲卡队、阿贾克斯队、利物浦队、拜仁慕尼黑队、尤文图斯队、巴西队等)没有把他们的上乘表演和赫赫战绩归功于集体努力、个人身体素质或攻防战术平衡,而是归功于队员的个人表现;尽管所有一流运动员都具有得天独厚的个人素质,但是,在许多国家,却极少有教练去教青少年运动员练习并掌握那些一流运动员所运用的卓越的足球技术。

2. 不掌握技术就无所作为

正象每次世界杯赛过后的做法一样,在墨西哥举行的世界杯大赛之后,紧跟着就由杯赛组织者、教练员、国际足联以及各国足协的代表们一齐出动,又作报告,又作演讲,无非都是想给足球注入新的活力,使它更富有魅力,更引人注目。尽管马拉多纳向全世界足球界,以现身说法再一次证明球星个人技术的作用和价值,并在人们尤其是青少年当中产生了很大影响。但是,教练们对应当以一流球星所掌握的个人技巧去培训青少年,仍然熟视无睹,不予注意。这就意味着,即便是在将来,如果不是天生的奇才,也不大可能发展成为

具有良好球技的足球运动员。足球运动员如果不掌握足球技巧,就象乐师没有乐器,木匠没有锯斧一样,无所作为了。

3. 青少年渴望学习最佳球技

不掌握球技就无所作为,这是千真万确的。不仅事实如此,经验也告诉我们,世界上所有年轻人都渴求上进,热切希望从最佳运动员那里学到球技。于是我决定编写第二本书,即本书。本书内容包括不同年龄的训练方法和步骤,互相有很好的衔接,而其内容则是选自球星们在实战中突破过人、制造机会、破门得分时所表现的许许多多细小的成就。他们的动作规范,目的性很强,进攻意识十足。其中不少是在对方严密防守、层层堵截的情况下发挥出来的,且动作优美漂亮。要知道,观众到球场来,他们所希望看到的正是这样一些有上佳技术表演的足球比赛;而并不是为了看那种单是冲撞,蛮踢,卖傻力气的所谓比赛。但不幸的是,具有高超球艺的足球运动员并不多。在墨西哥世界杯赛中,只有马拉多纳才层出不穷地表演了如此高超的球艺,他在突破防御方面,达到了最高水平和臻于完美的境界。马拉多纳所

表演的高超球艺,对他的球队的取胜具有决定意义,而广大观众对马拉多纳则如醉如迷,欣喜若狂。而这正是我所要向读者推荐的。

4. 难如人意的球赛

指出下列事实是令人不快的。

即使是足球运动领先的国家和那些花大量金钱收买最佳球星的一流球队,也发现要使足球保持魅力并富有成效地吸引观众的兴趣,是越来越不容易了。电视里播映的足球比赛,给人一种貌似有趣的印象,但实际却往往难如人意,因为一场球赛的精彩场面,只有一晃而过的几分钟。即使最高水平的比赛,运动员的体力仍然占支配地位。运动员要按教练规定的战术去踢,不能独出心裁,不能冒什么风险,而且,不许输球——要不惜一切代价,避免输球。

5. 技术培训仍然落后于实际

最近几年,足球运动员的身体素质有了明显的改进,但是在技术与创造性方面却并无发展,实际上是停滞不前。其结果就是足球比赛中,越来越趋向在身体素质方面的竞赛。球场上尽是一些技术平庸的球员,他们擅于对抗,能与对方纠缠,但是在得球控球方面却束手无策。显然,一个球队教练如果想改进本队球员身体素质以防止对方进球得分,这是很容易做到的。有一些书本里就充满了这样的不切实际的训练方法。但是,如果要训练出不管对手身体多么彪悍,也能摆脱对方防守,制造机会,抓紧战机,破门得分的运动员,就不那么容易了。这种灵巧球员奇缺的现状,说明了对技术型足球运动员的培训,

至今仍然处于早期阶段。

6. 莫名其妙的活动

足球的现状是危险的。因为观众对足球的兴趣日益衰退,而实际上足球比赛确也进行得很乏味。其结果是越来越多的青少年足球运动员不再踢足球,或者改换门庭从事别的体育项目去了。一些体育项目在训练方面观念先进、方法得当,从事这些项目的运动员自能掌握其技巧。他们的作法与足球迥然不同:在网球训练季节,你不会看到网球运动员在网上跨越蹦跳;游泳运动员用不着围着游泳池跑步;体操运动员也无需绕体操馆奔跑。可是足球训练就是另一回事了,你可以看到足球训练中各种各样古怪的活动。那些青少年足球运动员本来急切地盼望从一流运动员那里尽量多学到一些踢球的技术,可是他们却经常在一些伸展活动、绕场跑步、绕柱竞跑中耗费时间,好不容易在足球场上见到了足球,却还得呆在那里,耐心地等待轮到自己上场的时刻。

7. 对“成功”的看法

年轻人不玩儿是不行的。据说,这是由于他们意志薄弱,作风懒散,天性如此。正因为如此,他们才想在技术上谋求进步,但却总难如愿以偿。他们一见其他运动项目比在球场上跟着对手屁股后面跑,有趣得多,就不再练足球,而把时间和精力都用在学新项目上去了。可是,青少年在足球事业上的成功,跟他们从踢球当中得到的满足与乐趣,是相联系的。同样,如果他能获得成功,他也就有理由更好地去从事并热爱足球了。

8. 应当有尽量严密的训练

那些在技术讨论会、技术研究班以及技术顾问小组里的言论,和那些文件报告中所撰写的内容,看起来都差不多。可是,若没有对青少年严密的技术培训,足球事业就会继续衰退下去。足球的水平,取决于对青少年运动员的技术培训如何,将来也是这样。对青少年足球运动员训练的质量和数量,要因他们的年龄增长而有所不同,但都要尽量严密。当你把青少年足球运动员的训练,跟其他项目青少年运动员的训练,作个比较分析,很快就会发现,青少年足球运动员的培养和训练是多么严重地不足啊!一些运动项目的教练,是由那些可以作出完美的示范动作的人来担当的。而青少年足球运动员所面对的教练,却很可能在做示范时把自己绊倒。这些年轻人,都热切地想掌握他们所崇拜的足球明星的精湛技术,可是谁能把那些明星在过去一瞬间演出的精彩动作传授给他们呢?谁又能把那些曾被贝利、克鲁伊夫、贝肯鲍尔、普拉蒂尼、马拉多纳和古立特等运用过的技巧,传授给他们呢?

9. 不合理的训练

有些体育竞技项目,为了使运动员掌握一种特技,要花大量时间反复训练,以臻于完美无缺,倍加引人注目。可是,足球训练却与之相反,青少年足球运动员在他们所属的俱乐部的训练季节里,每人每周只不过训练一两次(这是因为能否进行训练,要看场地是否空闲而定),这样一来,每个球员跟球接触的时间,每周也就不过是有限的几分钟。更有甚者,这些青少年足球运动员,一开始就是每队 11 个人,互

相对抗,他们踢来踢去,相互之间是难以学到什么东西的。这就足以证明,足球训练至今仍然单纯用“后卫对前锋”那种不合理的方式进行着。常常有人认为踢足球不用什么人来教,只管踢就行了。实际上,除了生来就是天下无敌的奇才,要学习和掌握完美的足球技术是很不容易的。事实已经证明,即使举国一致都搞足球,由于丧失了技术优势,也就难免使他们的足球事业走入歧途。谁以为足球简单、轻而易举,那只能说明他对足球是无知的。足球只对少数一流球星来说才是得心应手的。他们能轻易地控制场上的局面,能成功地突破单人或多人的防守,甚至能在高速运动中施展高超的球艺。当然,还有另外一种“轻而易举”,诸如把球胡乱传给跟自己一样处于不利地位的球员,或者只踢上半场就算完事,或者在场上全靠撞大运,而不是依靠实力去取胜……,如此踢球肯定是容易的。但是,观众到球场来可绝非为了观看这样的所谓球赛。

10. 不幸的现实

众所周知,足球是集体运动项目,而一个球队的内聚力强不强,全靠队员个人球艺如何。但是,由于在全面技术训练当中,队员缺勤太多,球队技术低下的状况就难以避免。所有球艺高超的足球运动员,都是从他们很小的时候开始,就凭着天生的聪明灵巧,学着在踢球的时候去支配控制对手,而其他一些运动员,即使有了 20 多年的球龄,也难以掌握这样的技巧。这种现象是大家有目共睹的。

11. 熟练才能致用

有些人一直认为青少年足球运动员

的训练必须以比赛为基础,而轻视进行个人全面技术培训。这些人不知道只打比赛而不进行全面技术培训会产生副作用。他们应当亲自试一试并且去学习掌握一下控球的技术,才能明白在“一对一”的情况下,处境不利,要想把球控制好,事先必须经过多少小时的紧张训练才能做得到。运动员只有确已掌握了这样的技术,他才能在球赛中尤其是在出现特殊情况时,自如地运用,并产生最佳效果。

12. 青少年足球比赛应该遵循什么?

对青少年足球赛作一番分析研究是很有益的。现在有些做法日益明显,诸如后卫和自由中卫都被嘱咐不要跨越中线,中、前卫死钉在中线上,而当本方丢球时,所有队员都必须退守以防止对方进球,即使球在本队掌握之中也不必冒什么风险。很有潜力的球员也都必须让自己服从这种需要,因为对于球队的领导人物和教练来说,赢一场球比他们的队员淋漓尽致地发挥技术和球艺重要得多。不仅俱乐部之间的比赛如此,就是十分强调球员的体力和运动技巧的选拔赛,也不例外。面对这样的状况,那些很有才能的青少年运动员也都无能为力了。

正因为如此,许许多多缺少天赋的球员将不可能发展成为技术型的足球运动员,即使再过10年,他们也仍然无法脱俗。他们还尽量使自己的身体技术现状保持不变,好象他们并不想去讨好什么人,而只要本队能继续获胜就行了。

这样一来,足球的性质急剧改变,一场球由于进攻无力而常常踢得毫无生气也就不足为奇了。

13. 恢复足球的魅力

在过去,街头巷尾一直是天然的足球训练场地,那时的足球常常是能攻善守、攻守兼备的。现在都到俱乐部踢球了,俱乐部里有了足球的培训,但在这里,运动员只能在身体素质方面得到发展。如果在这里足球运动员也能学到进攻的技术,他们本来可以借助于良好的身体素质获得最佳效益,同时也不会给足球事业带来消极影响。但是,正是由于缺少这种做法,在这里,球队总是作为一个整体,把劲单用在丢球时阻止对方射门得分上。只要教练不学习运用那些技术,足球就永远不再会象昔日那样,恢复其进攻性竞技运动那富有魅力的本色。

14. 难以置信又确实存在的事情

说起来这似乎是难以置信的。

没有一个俱乐部的教练让他的年轻足球运动员,去练习那些曾被一流球星们在制造机会破门得分时所用过的富有魅力的技术动作(包括个人动作和集体配合动作),并去一遍遍地反复练习,直到他们完全掌握了这些技术为止。这是因为设计训练教程的先生本人并未曾学习也未曾掌握这些球艺,他不会控球,也不能在“一对一”不利的局面下诱使对手判断错误。他们不知道用什么绝招儿才能成功地战胜一个或几个对手。他们对那些能把足球变成惊心动魄、非常迷人的运动的精湛技艺一窍不通,因此,他们自然也就不能把这些东西传授给年轻运动员们了。

15. 缺少刺激

当那些最佳足球运动员,用他们超群的球技得球控球的时候,足球就显示为一项迷人的、带艺术性的、富有想象力和创造力的运动项目。但是,教练当中却很少有人对足球表现出爱动感情或感情强烈一些,因为他们在执教的时候总是用一种科学的、理论的观点生硬地对待它,结果使足球失去了它的刺激性。尽管没有任何一种体育项目,能够象足球一样给运动员充分表现其想象力和创造力的机会,但是,由于为数众多的足球运动员从来不用或者很少运用隐蔽自己意图的假动作,这就使足球变得黯然失色,简单乏味,没有什么看头了。

16. 荒谬的训练内容

那些制订好的训练教程,全都塞满了荒谬的东西,诸如战术观念、赛场分析、进攻阵式等等,所有这些都由于队员缺乏攻击的技巧而无法体现。另外,制定训练教程的人,除了让队员们接受这些东西之外,还要求接受什么“库柏测试”啦,循环训练啦,间歇训练啦以及其他一些有关身体素质训练。

17. 单靠哨子和秒表不行

尽管每个俱乐部都有一个或几个教练员,但是,单靠哨子和秒表是不会使那些一流运动员所运用的球技有所突破和发展的,而且,从来也没有人愿意到球场去观看单靠哨子和秒表发展起来的球技。在这种情况下,球员的技术难以长进就不足为奇了。即使他们的足球生涯结束

了,他们在技术方面的成就也仍然是很有限的。这是因为,即使那些老运动员,也很少甚至完全没有接受过有关个人技术的培训。

18. 教练与运动员的关系

一流球员和足球强队并不是专门培训出来的。如果这样,那么这种专门培训的做法早就被采用了,而且一流运动员的数目也会相应增多而不是减少了。现在有所谓的“一流教练”,全是仗着队里运动员的球艺高超,而不是倒过来,球员的高超球艺来自“一流教练”的培养。事实上,一流教练之所以能够成绩卓著名扬天下,是沾了球员的光,是球员们的高超技艺奠定了教练们的辉煌声望。一流球员的才能是先天赋予的。那些天赋不高的运动员要掌握和完善一些技术绝招儿,必须花费很多时间,循序渐进地刻苦学习。对于这些,教练往往了解不多,即使他有时间去搞培训,但由于缺少灵感、信心和耐性,也就难以把那些运动员训练到能在实践中很好贯彻教练意图的程度。

19. 笑话

尽管人们知道善于以假动作突破过人是一流球员的特征,并且一场球赛中的高潮迭起和精彩纷呈,也是因为有人用漂亮的个人动作晃过一个甚至好几个对手才形成的。可是,据我所知,现在却没有人,甚至连那些优秀运动员也不肯为掌握那巧妙的过人假动作去下大力气刻苦练习。见怪不怪,所以现在极少有人掌握那种能博得喝彩的个人动作,并把它练得纯熟直至成为第二天性。现在,大多数球员都是规规矩矩、本本分分,不擅长进攻技

巧,没有什么超群出众之处。但他们的教练却对此感到满意,并且自豪地说他们的足球训练已经面面俱到了。这是天大的笑话。一个足球运动员,假如不首先在没有敌手的情况下从慢动作入手练好个人技术,那么,要想在实战中做到带球改变方向,防守抢断球,用个人动作,二过一或其他集体配合动作突破过人,就是不可能的。

20. 不切实际的训练

现在很少能见到敏捷灵巧、动作漂亮的球员,这并非偶然。球技差的运动员万万不可花精力单去装点自己的门面,使自己虚有其表。他们只有经常不断地重复练习某一种技术,才能事半功倍,到时候用得上。而在此之后,还要不断在高速跑动和对抗中反复练习。只有这样,才会具有能力在理想的比赛场次中,发挥这些技术。

不幸的是,实际情况正好相反,当运动员们训练后精疲力尽地回到更衣室时,他们通常只是进行了身体训练而不是个人技术的训练。但在这时候,大家却都心满意足,包括管理部门、经理以及教练,谁也不会过问运动员们在训练中究竟学到了什么东西。对此我了如指掌,有很多优秀运动员所接受的进攻技巧的训练,水平都是很低的,而各地的青少年运动员的培训,实际上是一种灾难。

21. 应有自我批评

再次澄清这些问题是至关重要的。因为尽管情况如此严峻,至今却仍然没有任何一位领导、训练人员、教练、经理或者教师作出足够的自我批评,老老实实承认自

己对把青少年运动员技术提高到一个新的水平是无能为力的。与此恰恰相反,倒是那些青少年运动员自己却经常遭到责备:这个动作太慢啦,那个技术不行啦,要么缺少见识,要么姿势错误。没有一个人认为这是他们自己的问题,是他们自己在弥补小运动员的这些缺点方面束手无策。言行之间的差距是足球界普遍的问题,教练如果不身体力行,目的性很强而又深入细致地去掌握足球技巧,他怎么可能去教给别人这样做。

22. 为足球的未来着想

那些负责青少年足球运动员训练的人们,应当扪心自问,不要再把自身的利益看得比青少年运动员的前途和足球的未来更重要了。不管这些负责人本意如何,足球已变得越发没有味道,而越来越多的青少年运动员则转行去搞别的体育项目了。由于过去搞了过多的不切实际的训练以及那些缺少生气的战略战术,因而始终没有一个恰当的机会来采取措施改变现状,如果还要再花费更多的时间去改善运动员的身体素质,那可真是发疯了。因为身体素质已达最高水平,很难再予提高,而且比赛场上每支足球队只有11个人,用不着去防御更多的对手。由身体素质极佳的后卫队员所筑成的铜墙铁壁,在防止对方进球方面已经严实到不能再严实的程度了,而且只要进行足球比赛,这种铜墙铁壁也不可或缺。就足球本身而言,这是没有问题的。但尽管防御之墙始终需要,教练们最终也会明白,还得用那富有魅力的个人技术动作去教练青少年运动员们,因为那是创造机会破门得分所必不可少的。本书就是为了能使青少年运动员通过自己的学习锻炼,更多地掌握一

流球星们所运用的足球技巧。但愿青少年运动员不要再受那些错误认识和观点的干扰。有些领导和教练不许青少年运动员去突破过人,因为他们自己从来就不会突破过人。实际上,那些一流运动员们,如果不曾在足球方面发挥主动创造精神,而是裹足不前,他们也就不会从平庸之辈的低水平中脱颖而出崭露头角了。

23. 足球才能是什么

从人们开始踢足球直至今天,那些最优秀的运动员都指出了青少年们应当如何学习和锻炼的正规方法。很明显,这种用来掌握具有魅力和能够取胜的足球运动的训练方法,充分反映了那些最优秀运动员们的品质和他们为足球做出贡献的历程。他们在制造机会以及利用这些机会破门得分方面都有所创造、有所发展。

青少年们要想在年龄尽可能小的时候,用最佳途径达到目的,就必须掌握以下四个方面的基本技巧。

1. 掌握跑动中控球的全面技术;
2. 能在任何“一对一”的局面下成为强者;
3. 能单独或借队友帮助巧妙地过人;
4. 最终目的,尽可能多地制造机会进球得分。

24. 在跑动中控球的全面技术

所有一流的运动员都是天生的踢球的材料,他们正是在踢球中学会了一整套在跑动中控球的全面技术。其他人则必须经过正规的全面的学习锻炼,才能掌握这些控球技术。

本书所提出的训练密度,是依据六七岁的年龄制定的,同时参照在踢球训练中

的不同效果以及各方面的情况。只要意志坚定,态度端正,这种训练密度可以确保学会一整套在跑动中控球的技术。

不言而喻,在学习中肯定有好有坏。有快有慢,这与个人的才能特别是学习的积极性有关,主要表现在学习是否正规,是否讲实效,特别是自觉程度如何,自觉学习在技术培训中所起的作用尤为重要。

尽管年轻运动员都愿意当明星,但是却从来见不到他们练习那些最佳球星们运用的技术。不过这种现象并不是由于人们常谈的“年轻人爱犯懒”所造成的,而是俱乐部从不过问这种事情,因此年轻人就无门可投

由于足球界对控球技术与协调性重视不够,所以许多缺少天赋的运动员在练球的时候,就觉得起步很难。基于这种原因,本书中的有球练习,在早期阶段要求简单易学,以便从6岁开始学习的小运动员都能掌握。

只要他们克服了最初遇到的困难,再往下练习就会变得容易些,而且他们通过并不太消耗体力的踢球活动,就能学会全套控球本领。做这种有球练习要分两组进行,第一组是6~7岁的孩子,他们开始练习踢球,旨在发展一种“球感”、灵敏性和敏捷的脚法。8~9岁的孩子学习愿望都很强烈,他们热望在有球练习中,学习和模仿他们所崇拜的足球名星的样子,以便向别人自豪地显示他们有多大的本领。除了练习控球,还要带球移动,他们渴望练习对球的快速反应以及轻快敏捷的脚法。有了几千次不同的触球方式的练习,特别是在规定时间外的个人加时练习,再加上这些练习对他们特别适合,于是,他们控球技术就会戏剧性地突飞猛进,使得那些为数众多没有经过这种训练的一般运动员,瞠目而视、惊羨不已。用这种办法,他

们从很小的时候就已经能学习那些在大赛中采用的技术高招儿；而正是这些为马修斯、第·斯特凡诺、贝利、克鲁夫、贝肯鲍尔、古立特、巴斯滕和马拉多纳等所使用的技术高招儿，把这些球员铸成了鼎鼎大名的足坛名星。他们凭着年龄的优势——在8~9岁这个年纪，一般都活泼好动，富有想像力，能独出心裁——在比赛的情况下，甚至能在无意当中使出一些技术高招儿来，这样，在不知不觉间就为自己的创造和发展打下一个全面的基础。所有这些技巧，在年龄稍大一些时，通过有目的地深入细致的练习，也可以学到手，但是能否有什么创造发展就很难说了。8~9岁的孩子打成人的正规比赛好处不大。即使把他们分成每方7人，小运动员们接触球的时间也是很不够的。在这种年龄，应当分散在球场的四个角活动才好。倒是可以跟别的俱乐部打每方4人，或者最多5人的比赛。打这种比赛，输赢无关紧要，重要的是看大家做出了多少有创造性的技术动作。在俱乐部规定训练时间内打这种比赛，必须每10分钟或每15分钟变换一下节奏，让小队员们喘口气，放松一下。这种能形成全面发展的最佳锻炼时期大致是从8岁到青春期开始，也就是说，从10岁到12岁这期间的锻炼成效，将会持久而广泛地起作用。事实上，这些运动员也会发现，他们在此期间，很容易做到身体与智力水平同时并进。他们应当争取在这时就成为有良好全面技术的运动员，对球的反应机敏灵巧，这样，他们就会在以后的足球活动中进一步学到一切新的技巧。

年轻人的学习热情应当是对教练人员的一种鼓舞。教练应当激发年轻人的学习热情，对那些缺乏球感和协调性的小运动员，必须鼓励他们去获得全面的控球技

术。任何一位教练，如果他不能用球做示范动作，那是因为他不曾通过深入细致的练习掌握这种技术动作，在这种情况下，但愿他能努力向小运动员们讲解清楚学会这些控球技术有什么好处。如果他是诚实人，他就可能得出结论：在改善身体素质方面，他能做一个教练或者训练一个队，但在培养生龙活虎、浑身本领、具有创造活力的足球运动员方面，他却很少能有所作为，甚至一筹莫展。

青少年运动员学会控球技术有哪些好处呢？

1. 许许多多不具天赋的青少年运动员也能学习掌握最佳球星所运用的踢球技巧，进而他们也能发展成为具有良好技术的很象样的运动员。

2. 在俱乐部规定的时间和个人加时中练习各种触球的方法，他们将会显著地增强双脚的球感。

3. 运动员具有了在跑动中控球的全面技术，就会更好地带球移动，动作更加优美灵巧，这不仅意味着他们对观众更具有刺激性，而且在他们整个足球生涯中，都会踢得更加自如，既有成效又无需在体能方面做不必要的消耗。

4. 现代足球要求具备在跑动中控球的技术。青少年运动员在最初的学习中，应先单纯从技术上去掌握控球的动作，然后再在许多不同的练习中快速地无数地重复运用这些动作，于是他们就能把在跑动中控球的技术学到手。用这种方法，他们也能提高在高速中控球的能力。

5. 在所有的练习中，他们都得左右来回运球，因此，他们自然也就把运球这项重要的技术学会了。

6. 凡是能踢球的地方，对有控球能力的人总是有吸引力的，这是因为在这儿可以给他一个机会，让他表演技术和展现他

的创造力。

7. 这样练习后对掌握停球、接球、带球奔跑等,将是水到渠成,从而练出一身精湛的球艺。正象所有一流球星所显示的那样,球感这种东西是高于一切的。

8. 不论是谁,只要他能很好地控球,他就能很好地利用队友提供的机会。很明显,一个运动员如果做不出技术上认为是必须要做的动作,那么,他在战术方面知道的再多也没用。技术越精,在比赛中获得最佳战果的机会就越多。连孩子都懂得,在一场比赛中,并不一定要把动作做得和一流球星一模一样,而是要象他们那样在比赛中争得最好的结局。

9. 不管有什么样的创造精神和想象力,只要不具备控球的技术和能力,就不会有实质性的创造发展。他有了良好的控球能力,甚至会迷上创新活动,按照自己的设想,独自揣摩和练习各种不同的动作,且很有可能在足球方面不断有所发现和创造。

10. 在做控球练习时,运动员的脉搏大约在每分钟 120 次左右,这样,运动员用不着绕场跑步就在不知不觉中改善了身体素质。此后,运动员还可在有对抗和提高速度的情况下,不断重复练习这些动作,直到身体素质适应真正比赛的需要。所有这些,只需踢球就能解决。

11. 小运动员们所练习的动作,数量很大,可以使一些必需的技巧,诸如变向假动作过人等,通过各种有效的方法得到充分的练习。这样,运动员就自然而然找到在特定情况下最有成效的动作,从而经常去运用它们。

12. 兴奋和灵感是一种重要的内在力量,它们在青少年运动员身上大量表现出来,而且,控球技术越出色,就越容易兴奋,灵感也越旺盛,练习的劲头会大大增

加,并真正想用全身心去投入训练。

13. 当青少年运动员在练习控球并努力完善自己的技术的时候,他们绝不需要那种华而不实的练习,每个动作都要有效实用,有明确的目的性。而运动员们的兴趣的产生,特别是在他们单独练习的时候,全在于获得成功时给予的刺激。

14. 不论是谁,只要有良好的控球能力,都说明他是自信的,并且肯于严格要求自己;他不让自己去适应未来,而是要求自己能决定自己未来在足球方面能做到什么。小运动员们一旦在控球方面胜过了对手,他就急于进入第二阶段了。

25. “一对一”

在学习了“跑动中控球的全面技术”之后,顺理成章就要学习这一节。本节内容也应当通过各种不同形式来练习,并且还要尽量深入细致地练得纯熟。所有一流的运动员都是从很小的时候起就运用他们的控球技术胜过他们的对手。同理,广大青少年运动员在“一对一”这个非常重要而又难度很大的方面,也应该运用他们已经学到的控球技术,才能取得最好的进展。6~7 岁的儿童在练习“一对一”时,一开始就要通过一些小型比赛进行练习,不过,这种小型比赛并不计较胜负。而 8~9 岁的孩子,当他们学那些在比赛中实用的技术动作时,就需要有一个对手来陪练。自然,这个对手起的作用顶多不过是一个练球的伙伴,因此,小运动员在练球时,就能从容不迫地适时地做出动作来,即使面前有对手阻挡也没关系。但是,对手施加的对抗强度应当逐渐增加,这对提高运动员的自我意识、增强其自信,是很重要的。运动员在某一方面进展越大,加给他的对抗就要越多一些。要想在具有相当难度的