



青少年 足球训练法

杨立声 编著

北京体育学院出版社

青少年足球训练法

杨立声 编著

北京体育学院出版社

青少年足球训练法

杨立声 编著

※ ※ ※

北京体育学院出版社出版

(北京西郊圆明园东路)

北京通县达明印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

※ ※ ※

- 开本787×1092毫米1/32 印张6

1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷

字数: 130千字 印数: 15000册

书号: ISBN7-81003-062-2/C43

定价: 1.50元

(凡购买北京体育学院出版社出版的图书

因装订质量不合格,本社发行部负责调换)

前 言

足球，在我国是一个比较落后的运动项目。作者从事足球训练生涯30余年，总想为足球冲出亚州、赶上世界先进水平献出微薄之力，所以下决心写一本书。写什么呢？足球要上去，必须从小抓起，故题为《青少年足球训练法》。

本书主要收集了第13届世界足球杯赛、国内近年来优秀足球队冬季训练、来我国讲学的足球专家的经验介绍、世界著名足球教练比拉尔多（阿根廷国家队教练）米歇尔（法国国家队教练）等独具匠心的执教经验，以及世界著名球星马拉多纳、普拉蒂尼、苏格拉底、济利等等，在第13届世界足球杯赛中谱写的英雄业绩。

以上资料，同我多年的教学、训练经验结合在一起，阐述了青少年足球训练中的技术、战术、身体素质、心理、制定训练计划、临场指挥等问题。

但愿这本书的出版，能为同行们提供一份研究资料，特别是对体校教练、广大中小学体育教师及足球爱好者提供一份有益的参考资料。

本书在写作过程中，得到不少同志的热情帮助，在此谨表谢意。

由于水平有限，难免有缺点和错误，敬请广大读者批评指正。

作 者

1988.2.10

目 录

前 言

第一章	足球技术教学训练····· (1)
第二章	足球战术与教学训练法··· (47)
第三章	足球运动员的身体训练··· (121)
第四章	足球运动员的心理训练··· (132)
第五章	足球比赛指导工作····· (147)
第六章	制定训练计划····· (158)

第一章 足球技术教学训练

第一节 足球技术教学训练原则

足球技术是指运动员在比赛中采用的合理动作的总称。它是在比赛实践中形成发展的，随着足球运动的日益发展，对足球技术的要求也越来越高，要求快速、对抗、准确的完成传球、控球、拦截等技术动作，运动员只有娴熟的掌握足球技术，才能在快速、激烈对抗下完成好技术动作，才能取得比赛的优异成绩。这就要求加强教学训练工作，不断全面熟练地掌握和提高技术。

足球技术教学训练原则：

一、在快速对抗中训练技术

速度、对抗和技术的完美结合，这是十三届世界杯赛足球技术最大特点，也是当今足球最高水平的反映。马拉多纳以很快的速度越过4个防守人的运球突破过人，内格雷特的凌空射门，以及在最后四场90分钟比赛的105次抢点射门，都说明了足球技术在快速、激烈的对抗下完成，是今后足球运动的发展方向。因此，在教学训练中，必须依照快速、对抗的原则进行训练。

二、技术应全面多样

在意大利记者写的文章中，把马拉多纳、普拉蒂尼二人进行了比较见（表一），说明了他们的技术全面多样。贝利

表一 普拉蒂尼和马拉多纳的技术比较

普 拉 蒂 尼	项 目	马 拉 多 纳
10	右脚射门	8
8	左脚射门	10
9	头球射门	3
10	盘带球	10
10	控制球	10
10	技巧	10
10	传球能力	10
9	特技	10
10	速度	9
8	弹跳	9
10	个性	10
104	合计	104

称：“要学会两只脚做动作、动作要多样”。成为球星，这是必备的条件，具备了两脚一头，多样的技术动作，做动作不易被对手识破，对手也难于对付你，你的水平也就容易发挥，而且水平也必然发挥得很高。

三、技术力求娴熟

这是参加世界足球大赛球星们的技术水平应达到的程度。技术娴熟，是球星们在实践中，能随心所欲，运用自如的创造性的完成动作，形成动作自动化。技术娴熟是在科学的、严格的刻苦训练中，经过千万次磨炼而形成的。但这个千真万确的道理，又往往被人们所忽视。

四、在技术训练的同时必须注意扩大视野的培养

运动员淋漓尽致地发挥技术、审时度势地处理情况，是因运动员的视野广、情况明，意识强所致。法队教练伊达尔戈说：“普拉蒂尼的神与一个动作能改变场上的整个战局”。视野广、球路多、意识强三者是相互作用的。但视野广是前提。因此，在技术训练的同时必须注意到视野广的培养。

五、在组合技术训练中提高技术质量与运用能力

现代足球比赛对运动员所提出的要求，不是像过去简单的“停球”，“传球”单个技术动作，取而代之的是组合的技术动作。例如“运、控、突”，“接、运、射”，“接、传”等组合技术动作。因此，在教学训练中，“组合技术”是一个不可缺少的重要内容。

第二节 足球技术教学训练

一、运球

运球是指运动员有目的、有控制的在跑动中不断的推送球动作。运球在比赛中，可以用来摆脱对手，为传球、射门创造有利条件和时机，打乱对方防线，组织进攻战术。运球是手段不是目的，只有合理的运用，才能发挥它应有的作用。

运球有正、外、里三种脚背和脚内侧运球，为了尽快接近球门，可以做直线、曲线运球。在没有阻抢时，可以使球离自己约60公分左右的距离，以能控制球为原则。这种运球一般多采用正、外、里脚背运球方法。有人来阻抢时，使球离自己距离要近（几公分），以不能让对方阻抢到球为原则。有时还可采用掩护性运球，掩护运球是用脚内侧方法运球，如贝利在比赛中常用这种方法运球。

不管哪种方法运球，除脚触球与球触脚的部位不同外，其他要领基本相似。见（图1(1) (2) (3) (4)）

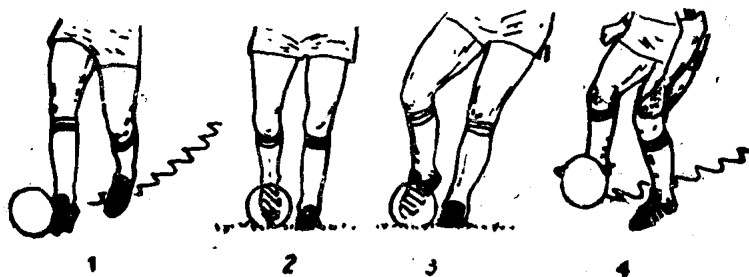


图1

外脚背运球（1）正脚背运球（2）内脚背运球（3）脚内侧运球（4）

(一) 运球时必须掌握下列几点:

1. 运球时, 两眼始终兼顾到球和场上的情况变化, 以利于为做下一个动作, 可随时采取行动。

2. 跑动时, 上体稍前倾, 两臂自然摆动, 身体自然, 重心要低。见 (图2(1)(2))

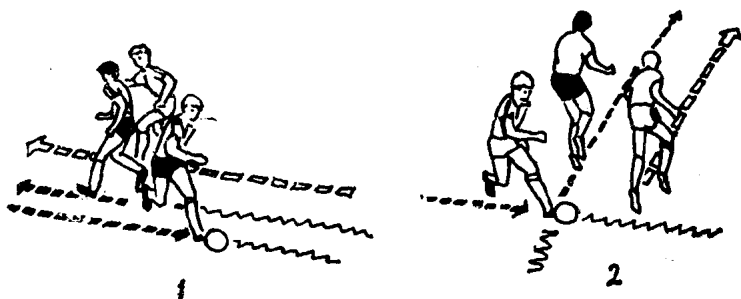


图2

3. 触球点在球的中心后部部位。见 (图3(1)(2)(3))

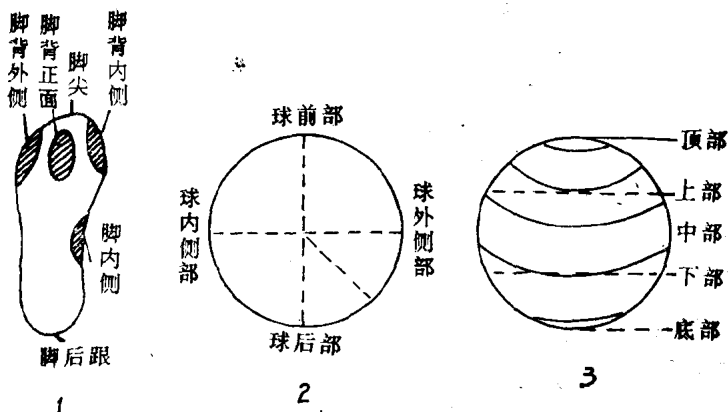


图3 脚及球的各个部位

4. 运球时推送球的力量，以不失控制，不影响速度的适当力量为原则。

5. 有人来抢球时，可做掩护性运球。



图4 脚背外侧运球

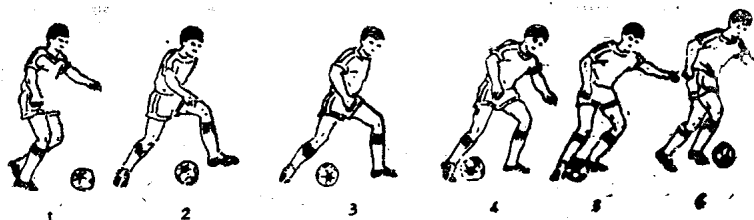


图5 掩护性运球

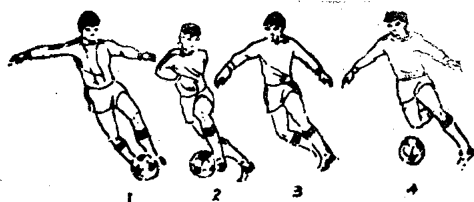


图6 脚内侧运球

在训练运球开始，可多在15米左右直线上练习运球，待能掌握运球跑步节奏（一步一触球，二步一触球），动作协调时，随着水平提高，逐步增快速度和曲线运球，以后进行变速，急停、变换方向运球或者是相互结合起来进行，如

快——慢——快——转——急停。还可以结合假动作和在对抗条件下进行。

运球练习是让运动员掌握运球技术，能随心地控制球，支配球，同时还必须学会合理的运用运球技术，做到该运的运，不该运的不运。

（二）运球练习示例

1. 在20米之间往返，用单脚、双脚交替做走、跑运球练习。

2. 在足球场中圈10米地方、均匀插8根竿，见（图7）从竿到中圈另一端往返直线运球。

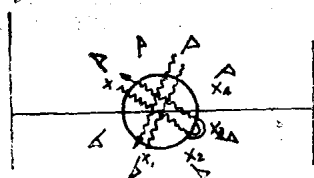


图7

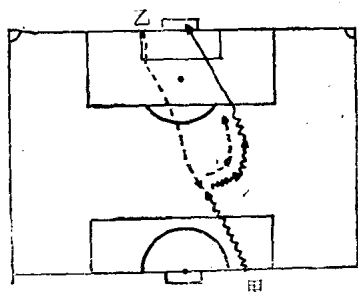


图8

3. 绕8字运球。

4. 运球突破射门，在半场内用两个球门、分甲、乙两队，甲队攻一次，乙队守一次，相互交替进行。见（图8）防守者不抢球，但逼他做各种突然加速，突然变方向等动作，练习运球过人，看那一队射入球最多。

5. 用掩护运球越过两个防守人射门，图9分 X_1 、 $\triangle 1$ 两队， X_1 进攻、 X_1 以掩护运球过 $\triangle 1$ 前运，再以假动作运过 $\triangle 2$ 防

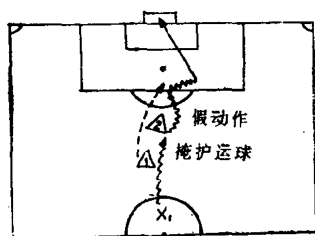


图9

守，最后以变方向运球越过回防的 Δ_1 防守射门。见（图9）

二、控制球

控制球是在比赛中，为了把球控制在脚下，对球采取的所有动作的总称，有全队和个人的控制球，全队控制球是指全队共同采取的控制球动作，主要是通过传球来实现的。个人控制球是指个人把球控制在脚下采取的动作。主要是通过盘球、接球、组合技术动作来实现的。

控制球的时间长短是衡量一个队和一个人水平的重要标志之一。巴西、阿根廷、苏联等10个队，在一次进攻中传10次以上的传球，平均有2.5次。中国、科威特、沙特等10个队平均只有0.7次。巴西等队比中国等队高三倍。说明了巴西、阿根廷等十个队，在控制球的时间比中国、科威特等10个队长，控制球能力强。控制球时间的长短，能力的强弱，能直接影响战术质量。

从另一角度讲，控制球是通过身体各个部位（规则规定的合理部位），特别是两脚一头，把各种性能（快、慢滚动、上下、左右旋转、跳动、来球力量大小、来球方向、角度、地滚、空中……等）的球驯服在自己控制范围以内。掌

握动作多样、熟练，对各种性能的球，能随心所欲的支配，才能把球驯服住，才能在比赛中自由的控制，促使战术配合的完成。

控制球技术有基础控制球技术，接控球技术。用来控制地面球和空中球。

（一）基础控制球技术。

基础控制球技术动作有拨、拉、扣、挑、推、挡、击、滑、踩、颠、护球技术。

1. 基础控制球技术特点：

（1）把球控制在自己控制范围以内。

（2）动作小、易变方向，要求突然、快速、有高、有低、有快、有慢、有旋转，掌握它，便于对球做各种调整，为完成下个动作创造有利条件。

（3）常常以两个以上的动作组合成一个完整的动作，起到护球、控制球作用。把传球、过人、射门技术组合在一块进行进攻，有鲜明的目的性。

（4）要求组合动作之间，连贯性好，衔接要快，动作熟练，变换多样，结合转体和个人特点，使动作更灵活，攻击性更强。

（5）掌握了控制球技术能更快，更易于掌握传球等其它技术。控制球技术是掌握其它技术的基础。

2. 动作方法：

（1）、拨球：用脚背内侧或脚背外侧击拨球的后方或侧后方，使球向前方或侧前方滚动、脚背内侧拨称“里拨”见（图10），脚背外侧拨称“外拨”。见（图11）



图10 里拨

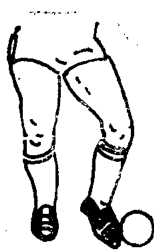


图11 外拨



图12 踩球

(2) 踩球：用前脚掌踏在球的上方，和拉球、护球常一起使用。见（图12）

(3) 挡：用脚内侧，外脚背档住滚来球，常和拉球、扣球连在一块使用。见（图13）



图13 挡球



图14 拉球



续图 14拉球

(4) 拉球：脚踩球后，把球由前向后拉，由左（右），向右（左）拉，~~并~~转着圈拉球。见（图14）

(5) 扣球：以脚背内侧，脚背外侧的脚腕向里（外）扣球的侧后方，脚背扣球称“里扣”，见（图15）脚背外侧扣球称“外扣”。见（图16）

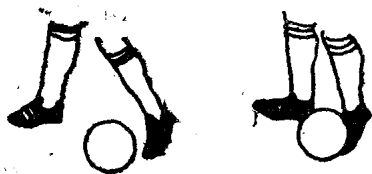


图15 里扣球

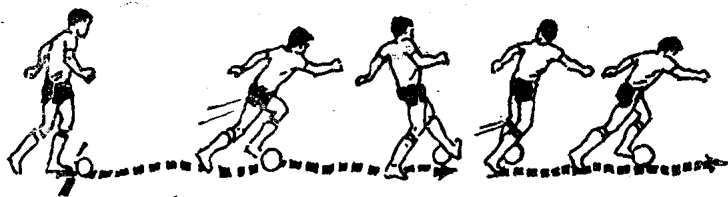


图16 外扣球

(6) 推球：以脚背内侧，脚背外侧推击球的后方和侧后方。见（图17）



图17 推球



图18 挑球

(7) 挑球：用脚背触球下部，把球上挑离地面，从对手身侧、头上越过，挑球时脚尖翘起，挑的球不宜过高。见(图18)

(8) 击球：用脚内侧，脚背外侧击球的侧后方或侧方。双脚内侧跨下快速往返击球，可以迷惑对手。见(图19)

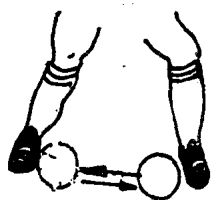


图19 跨下击球



图20 滑球