



新足球学



● [联邦德国] 卡尔·海因茨·黑德尔戈特著

● 人民体育出版社

G843.1
16

96109

新足球学

[联邦德国] 卡尔·海因茨·黑德尔戈特著

蔡俊五译

樊渝杰校

人民体育出版社

封面设计：赵 强



统一书号：7015·2422

定 价： 2.20 元

出 版 说 明

本书作者曾担任过联邦德国足球队的助理教练员；负责过联邦德国足球协会的教练员培训和考试工作；曾多次受国际足联的委托，主持国际足球教练员讲座，在国际足坛有一定威望。

这本书是作者的经验总结。作者对当前足球运动的基础理论、发展趋势，以及技术、战术和训练方法等都有独特见解。这对我国足球运动的训练工作有一定的参考价值。希望读者结合具体情况吸收有益的东西，不断创造和丰富我们自己的经验。

本书曾在1979年《体育译文（5）》中刊载，借这次出版的机会，对译作重新做了订正。

目 录

第一章 导言	1
第二章 足球竞技基础	3
第一节 运动员与比赛	3
第二节 竞技的意识和意志	4
第三节 身体素质	5
一、速度	6
二、耐力	7
三、力量	8
第四节 竞技状态	10
第五节 训练	12
第六节 技术	14
第七节 战术	15
第八节 高尚风格	16
第三章 少年训练的特点	17
第一节 习惯阶段（8岁以下）	19
第二节 打基础阶段（8—12岁）	20
第三节 竞技阶段（12—16岁）	21
第四节 最高竞技阶段（16岁以上）	23
第五节 小结	25
第四章 一般战术原则	26
第一节 进攻	26

一、射门	27
二、集体配合	28
三、阵形的意义	28
四、无球活动	34
五、有球活动	38
第二节 防守	42
一、门前组织防守	43
二、堵截	44
三、反攻	46
第三节 附录：墨西哥回顾	46
第四节 附录：一九七四年世界杯足球赛观察报告	56
第五章 接近比赛的足球教学方法	69
第一节 脚背踢球	74
第二节 用脚内、外侧进行集体配合	86
第三节 反弹球	105
第四节 转身踢球	116
第五节 控制球（接、运球）	120
第六节 头顶球	136
第六章 个人吊球练习	147
第七章 战术训练	150
第一节 运球和一对一争夺	150
第二节 假动作	158
第三节 固定区域里的分组对抗	166
第四节 固定人员的集体配合	173
第五节 摆脱和紧逼	179
第六节 “二过一”	187
第八章 专项位置训练	195

第一节	守门员	196
第二节	边卫	213
第三节	中卫 (突前中卫)	222
第四节	“自由中卫”	229
第五节	前卫	238
第六节	中锋	246
第七节	边锋	253
第八节	“攻守对抗”	261
第九章	身体素质训练	266
第一节	双人练习	266
第二节	循环训练	279
附录:	对现代足球训练的一些想法	282

第一章 导 言

《新足球学》无意一概否定和拒绝所有行之有效的“老”足球学说。所谓“新”，主要是指在某些方面做了一些新改动，使之适应现代足球的发展趋势以及作为足球竞技主要因素的现代运动员的需要。比赛和运动员决定着教学方法的要求与基本方向。“比赛中的人”既是本书的重点，又是本书的写作要求和宗旨。由于对比赛和运动员的要求更加广泛和严格，这给足球学说不断提出新课题，不断施加新压力，从而使足球不致象一潭死水，停滞不前。当有人一叶障目，沉醉于成绩不思上进时，强调这一点尤为重要。

足球运动在发展，竞技要求在提高。这就促使人们随时注意任何一种变化，并检验这一变化是否先进，以便正确地安排训练和引导运动员。

在现代足球赛中，进球的意义已经超过了决定谁胜谁负。比赛的动机已经逾越胜负的一般概念。求胜的心情更迫切了。因而求助于严密防守的威力的重要意义越来越突出了。对球的争夺更加激烈，更加炽热化了。

这对进攻来讲既提出了问题，又提出了要求。不过即使如此，进攻时也必须多射门。这样才能保持足球运动的美和魅力，使足球运动更加深入人心。

从比赛还可以看出，运动员渴望能有更大的灵活性，迫切要求密切配合，采取联合行动。比赛要求运动员在解决战

术任务时能当机立断，无懈可击，任何位置的运动员，他的动作是否正确，都取决于他的知识和战术的成熟性。

谁要想在比赛时踢得别出心裁、有板有眼、得心应手和顾全大局，他在训练时就不能墨守陈规，先入为主，或死记硬背一些无法兑现的教条。生吞活剥地依葫芦画瓢是无济于事的。只有不断地、有目的地克服实际比赛中出现的有关各种技术、战术主要的应激（注）现象，才能掌握和提高主动的和灵活反应的比赛动作。

和过去一样，比赛决定练习和训练的内容。在任何情况下都要区别对待。要根据运动员的专长、特征和禀赋采取相应的教学方法。

注：本书所出现的“应激”是指一种过于强烈的、对人体形成负担的、导致产生错误反应的外界刺激力量和条件——译者

第二章 足球竞技基础

第一节 运动员与比赛

不断努力掌握与提高竞技能力，这是体育运动共有的一项要求。但每一个运动项目对竞技又都有特殊的要求。人们选择运动项目时主要是根据自己的身体条件。人们乐于从事某项运动，这是由于他力能胜任这项运动。成功时的快乐能鼓舞一个人的积极性，激励他努力提高运动技能。足球运动除各个位置本身在全队的活动中就有自己的专项任务外，在竞技方面的要求差异很大。

足球作为一种特殊的竞技类型，要求运动员必须具备下列这些最重要的特征：

1. 拥有各感觉器官全面反应能力和身体运动能力，这就是说要具备全面发展的运动能力和适应能力（如有控制的速度）；
2. 反应速度快；
3. 活动能力强；
4. 精神振奋；
5. 判断迅速和决定果断。

此外还要具备象奥维拉特和内策（均为西德国家队著名前卫——译注）在中场的指挥和推进能力，穆勒（西德国家队著名中锋——译注）的攻门能力以及福格茨（西德国家队的著名右边卫——译注）的突出的防守能力等特点。（详见第

八章《专项位置训练》)。足球运动员就是这些基本特征或体质特点的结晶。这些特征或特点既决定运动员的比赛动作，又决定他们的训练成绩。足球运动员必须学会在纷繁复杂的比赛应激状态下，得心应手、机动灵活、大胆果断、坚韧不拔、沉着冷静和认真审慎地处理问题。当然这些基本特点在每一个人身上的表现程度都不会一样。因此教练员往往愿意将两种不同类型的运动员结合在一起使用。

只有广泛而综合地具备高度的集中能力和适应能力，动作才快得起来，才能踢得好足球。每一个动作都是双方运动员结合实战需要有选择的反应。在有目的地选择动作时，要发挥一定的精神和心理作用。一个优秀的运动员是不会被应激现象弄得疲惫不堪和晕头转向的。

在形形色色的印象和千变万化的角逐态势面前，运动员要随机应变，并从中汲取成功的经验和失败的教训。无论成功地克服重重困难时的乐趣，还是失败后的醒悟都是巨大的鞭策，都能丰富运动员的经验。运动员喜欢经历变化多端的紧张场面，也甘冒成败得失的风险，他们生活在其中，也乐在其中。

第二节 竞技的意识和意志

所谓竞技是指动脑筋地、成绩卓著地、竭尽所能地去完成某项竞赛任务。竞技成绩的好坏则取决于是否肯下苦功夫以及如何去下苦功夫。经验告诉我们，有些运动员虽然很有天才，但由于太一帆风顺，因而缺乏必要的刻苦精神和毅力，在个人的竞技史上总是平平淡淡，不能令人满意。这种

• • •

类型的运动员在训练时对自己总是低标准，低要求，因此永远也不会去努力攀登高峰。每一个运动员都必须学会正确评定自己的竞技能力，这样才能自觉地，百折不挠地去不断提高自己的水平。英国有一信条叫“教会运动员去进行自我训练。”这是首要的引导目标。我们也应当去努力实现这一点。这一要求可以增强运动员提高自身竞技能力的积极性、责任心和自觉性。而要做到这一点首先必须在教练员与运动员之间保持良好的合作关系。运动员必须熟练地掌握各种竞技要求，知道怎样才能踢好一场球。只有那些能够与人谈论和研究训练问题和战术设想的运动员才有可能成为高水平的运动员。

战术成熟性以及基于对一般攻、守战术原理运用自如的临场表现是当前衡量一个运动员质量高低的两个重要标准。

第三节 身体素质

所谓身体素质是指针对比赛要求而受过训练的身体状态。身体素质是提高竞技能力的身体先决条件。训练的方式要根据比赛的专门要求及各种类型运动员的特点来安排。不管怎样，身体素质训练的效果一定要体现在有球活动能力和比赛动作的提高上。鉴于动作的多样性，足球运动有它自身的特殊规律。它没有类似田径、体操那种一成不变的重复动作。它的每一个动作都要针对当时当地的具体情况。没有一种情况是完全雷同的。因此运动员必须随时随地根据彼、我双方运动员的具体情况调整自己的动作。任何一个动作都只是一种新情况下整体比赛行动的一个组成部分。身体素质包

括为比赛而经过训练获得的速度、力量和耐力。在进行身体素质训练时，运动员一定不能忘掉比赛的需要，这样他才能更好地结合本人身体和精神上的特点来训练。他必须时刻牢记身体素质训练与比赛之间的密切关系，才能愉快地、自觉地去进行刻苦训练。身体素质的训练方法必须在训练的最新科学知识的基础上同足球运动的专门要求及运动员的身体状况结合起来。同时进行身体素质训练时也不应离开球。

一、速 度

足球中速度这个概念本身就很复杂，差异很大。短跑快的运动员不一定在比赛时动作也快。有种人天生的感觉就灵敏，几乎能够未卜先知，行动或反应都快。这种能力是比赛速度的一种很关键的因素。英国人称这样的运动员为“他能看出门道。”这就是说，预见能力强，一眼就能识破和看穿同伴和对手的各种意图，并据此来调整自己的行动。不管有球还是无球运动员的跑动，总是在周围环境的影响和压力下完成的。比赛时的跑动总是千变万化，但又万变不离其宗，这就是说，运动员跑动时，特别是带球跑时，总是用不同的碎步，不断地变换速度，以便随时准备出其不意地改变方向。因而跑动也是一种战术手段。短跑能力和起动速度体现在摆脱、换位、奔跑迎球、向对方球门方向运球、突破、和赶超对方等方面，同时也体现在防守人员对进攻人员快速奔跑行动的反应上面，如及时抢断对方的传球、赶超和追逐对方拼命突破的进攻人员等。突然变换跑动速度，从漫不经心的、犹豫的跑动中猛然改为以最快速度奔跑，具有重要的战术意义。一个优秀的运动员在他的“变速箱”中必须有两个

挡。甚至连高级运动员也常常会犯这样的错误：他们运球向对方卫线奔去，由于速度太快，因此碰到对方熟练的封锁时，就轻而易举地从一个带球进攻者变成了一名“飞人”。人们往往还会看到，有的运动员高速向对方防线接近，由于带球动作太猛，球离身体太远，无法掩护和控制，最后反而将球丢掉。

短跑能力必须和熟练的有球活动相结合。奔跑速度和比赛的熟练性决定一个运动员的比赛节奏。因此奔跑速度的任何提高都必须针对有球活动，并和有球活动相协调。作为身体素质的速度，在足球运动中的作用是多方面的，必须综合对待。它是由下列各种因素组成的：爆发力，短跑和起动力，熟练性和灵敏性，行动速度和反应速度——在最强应激状态下立刻就能正确决定自己应采取的行动，最后还包括那种下意识地，异乎正常反应时间地去完成一项动作的速度。总之，足球中的速度不同于一般速度。

二、耐 力

一场足球比赛的正常时间为 2×45 分钟。由于运动强度大，本来对循环机能的要求就高，而随着足球运动的不断发展，这一要求更是越来越高。从战术上来讲，比赛在多数情况下主要是要求短跑耐力。譬如象福格茨，作为右边卫，他先是紧逼对手，迫使对手失球，然后反攻，以最快的速度运球攻门，最后以传中球或射门告终，接着他还要以最快速度回防。又如前锋，比赛过程中一直以高速进攻，努力攻门，丢球之后又要立即转为防守，紧追紧赶，再退回来参与防守自己的球门。这种战术要求只有具备训练有素的身体机能和耐

力方能胜任。随着足球的进一步发展，上述这些现象出现的频率越来越高，要求也越来越严。

在致力于提高足球竞技能力的时候，不能单凭经验，而必须时刻用最新的科学知识来进行衡量，使之顺应科学的发展。这里需要注意的是，其他运动项目的训练方法不能盲目照搬。对足球运动员不能和田径或重竞技运动员同样对待。在运用一些基础科学知识之前必须先从足球的角度来加以分析。

因此，专门提高身体机能所需的训练方法，如间歇训练和连续耐力负荷等，必须根据其特点和足球的技术、战术训练相结合，方能收到良好效果。足球运动员不需要跑道！这种单调的形式对他们来讲只是枯燥无味的负担。它将扼杀任何一种自发的积极性和乐趣，既不合运动员的胃口，又违背足球比赛的专门要求（参见第九章身体素质训练）。

三、力 量

足球运动员用力的特点是细腻而敏捷。由于足球运动员必须随时根据场上千变万化的态势采取相应的技术措施，因此对他来讲适度和灵敏地用力是成败的关键。通过训练增长力量是产生良好的、相应的协调能力的前提。在比赛过程中如何使用力量取决于客观形势、场地和气候条件以及比赛艰难激烈的程度。

足球运动员主要使用的力量有：头顶球起动和起跳力，猛烈的顶球力，射门脚头力量，站立腿的扒地力，鱼跃顶球时使身体有弹性地着地时臂部的支撑力等。这些力量在比赛过程中根据不同的动作目的一再重复使用。由于足球是一项

身体接触的运动，不断地出现猛烈的一对一的争夺局面，因此一般性的全身力量训练是必不可少的。一对一争夺时光靠技巧还不够，还必须具备必要的力量，才能使一对一争夺成为重要的战术手段。我参观过伦敦阿塞纳尔足球队的训练，发现他们每天都十分自觉地练习铲球和激烈而又文明的合理冲撞。英国足球之所以生气勃勃、勇猛有力，其原因不仅在于运动员斗志旺盛，而且还在于这种斗志是从少年起就对力量训练有素为必要前提。早在学校时就打下了坚实的体育运动基础。15岁的打算从事职业足球运动的优秀新苗每天都要练半小时的轻杠铃和实心球。令人惊异的是他们练习时是多么的认真。这些练习主要是发展腿部、躯干和臂部的肌肉，能够有计划、有目的地促进身体发育。而我们这里进行力量训练时早已为时过晚，对发育甚至已经不起什么作用了。及时习惯于这种力量训练具有重大意义，因为毫无疑问这种训练总是和身体的一般发展以及进一步发掘现有潜力大有关系。至于力量训练的方式，则要丰富多采、饶有趣味地结合足球运动的特点进行。经常重复同一训练，则能收到循环的效果。日常力量训练的时间为赛季前每周三次，赛季期间每周两次，每次均为半小时。训练形式有下列三种：

1. 克服自身体重，如跳跃、支撑练习等。做这类练习不要离开球。

2. 双人练习，如推人和拉人比赛，争夺实心球等。

3. 克服外来重量，这种重量约等于自身体重的五分之一到三分之一，以在跳跃、支撑、纵跳、倒立或屈体时不感到太吃力为宜。

每次练习后休息一、两分钟，做做伸展练习，每次有目的的力量训练后玩玩球，这些都是值得提倡的重要的整理活

动。每次力量训练的过程不要雷同，负荷量要有新变化，训练形式要轻松愉快一点。力量训练的目的不是为了增大肌肉。如果仅仅为了这一点的话，每个人都可以自找门路。其目的是为比赛时对力量的多方面的要求创造前提。力量训练是针对比赛的熟练性和协调性而进行的。此外，强有力的肌肉还可以增强筋骨，预防关节损伤。

第四节 竞技状态

所谓竞技状态是指影响竞技能力的心理方面的因素，感觉和情绪。经验告诉我们，精神的、身体的和心理的动力和竞技因素是交织在一起共同起作用的。身体素质、熟练性以及必胜的意志需要感觉和情绪等心理方面的积极力量来鼓舞。这种心理力量和稳定沉着的情绪不但能使比赛动作生龙活虎，而且还能激发自己的竞技能力，鼓舞其他同伴的斗志。对力量 and 能力的感觉使人能正确估计自己的竞技能力。比赛时的每一次对球的成功处理都是能力发挥的证明。和成就联系在一起的是成功和克服阻力与困难后的高度喜悦感。被克服的困难越大，对手越难对付，这种成功后的喜悦感就越大。另一方面失败也能使情绪低落，使鼓舞士气的沉着、自信心和自制力发生严重的动摇。

成功的经历和能力的自我验证不一定总会~~对~~对竞技行为产生积极影响。往往能看到，一个队经过艰苦奋斗终于得了一分，由于过分的高兴，明显地出现松劲状态，导致对方很快就能扳回一分。同样道理，开头的失败能动员全队的力量，踢出水平，最后转败为胜。大凡初战告捷后就轻敌怠惰的