



**SHAONIAN
ERTONG
ZUQIU
JISHU
XUNLIANFA**



**少年儿童
足球技术训练法**

徐福生 著

上海文化出版社

少年儿童足球技术训练法

徐福生 著

上海文化出版社

责任编辑：吴大钧
封面设计：屈一指
插图：吴震芹、卢忠义

少年儿童足球技术训练法

徐福生 著

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号
新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张3.125 字数64,000

1985年10月第1版 1987年11月第3次印刷 印数20,001—30,000册

ISBN 7-80511-041-7/G·18 定价：0.53元

目 录

序.....	(1)
绪言.....	(3)
基本技术训练法.....	(7)
一、运球.....	(8)
二、控球.....	(22)
三、过人.....	(32)
四、传球.....	(39)
五、接球.....	(47)
六、头顶球.....	(51)
七、传接球.....	(59)
八、对抗过人.....	(73)
九、射门.....	(81)
十、拦截球.....	(89)
教学训练时间分配表.....	(92)
每周家庭作业内容安排表.....	(93)

序

少年儿童足球训练工作是一门综合性的科学，它涉及的内容十分广泛。为了使我国的足球运动赶上世界先进水平，目前，全国有许多专家、教练、老师、科研人员在从事少儿足球的研究和训练工作，并取得了一定的进展，北京市体育科学研究所徐福生同志就是其中的一个。徐福生是我国著名的足球老运动员，老教练，近年来，他年近花甲，不顾有病之体，而一心扑在少儿足球技术训练的研究工作中，他的这种精神是很可贵的；他的富有成效的训练方法，已经引起人们愈来愈大的关注。

去年年初，徐福生同志应上海市足球协会和市体委、市教育局等有关部门的联合邀请，于三月中旬来沪为“小学足球师资培训班”讲课、辅导，同时带领广灵路小学的一支未经过系统训练的，年龄在七八岁左右的儿童足球队进行了为期三个月的系统训练。他的教学内容和方法受到一致赞赏，反响强烈。在近三年中，徐福生曾先后在北京、武汉、厦门、无锡、长春等地，对数百名中小学体育教师、业余体校教练和男女少年儿童进行短期的足球技术培训，都收到了良好效果。去年十一月十七日《体育报》的“足球天地”栏还发表了淮安体委、淮阴市洪泽、高涧、工农兵等小学的老师写的题为“象一把火燃起了我们心中的希望”给编辑同志的信，热情赞扬，并建议全国的小学体育教师学习徐福生的少儿足球训练方法和他的事

业精神。说实在的,凡是亲眼看到过的,或亲身接受培训的学员,无不认为徐福生的这套教学训练方法是可取的,表示了积极肯定的态度。

当然,任何事物不可能一下子就是完美无缺的,这本《少年儿童足球技术训练法》一定也有它的不足之处,有待于我们大家,包括徐福生同志在内,在教学和培训的实践过程中作进一步的探讨、修改、充实。我相信,徐福生所栽下的这朵鲜花,经过集体智能的培植,必将在我国的足球百花园中开放得日益茂盛、鲜艳。

上海市足球协会主席

沈文彬 1985.5.

绪 言

为了使我国的足球运动尽快地达到国际先进水平，我们必须各个方面实行改革，开创符合我国国情的新路子。而怎样引用世界上足球的最新技术和国内的经验，对少年儿童进行高水平的科学训练，则是当前尤其迫切需要解决的一个问题。

前几年，国内已有一些足球行家，对改进我国少年儿童足球的训练方法，作了有益的探索和尝试，取得了一定的成果。一九八二年开始，我根据近年“世界杯”等足球大赛中展示的足球最新技术、战术信息，和对少年儿童足球训练系统工程的要求，设计了一套训练方法，先后在一些地区进行教学和培训。实践证明，世界足球大赛中许多实用的技术和高难度动作经分解后，少年儿童在较短的时期内是不难学会的。我将这套训练方法整理为一百零八例，并编成了这本书。

本书的指导思想是，从世界水平着眼，密切结合实战需要，大力革新基础训练。主要内容是，从世界足球大赛的录像中，撷取球星们在运球、控球、过人、传接球和射门时，运用次数较多、成功率较高的各种技术，在现代科学理论的指导下，进行筛选和提炼，分解和组合，专为少年儿童的训练而设计的高水平的基础技术动作。

例如，书中左晃右拨的过人技术，原是巴西队右边锋格林恰在世界杯比赛中多次运用过关斩将、突破禁区的手段，动

作并不复杂,效果却很显著,富有艺术魅力,使防守队员一筹莫展;左拖右拨过人技术、脚背内侧左右脚扣球突破和倒钩转身一百八十度的过人技术,是世界球星贝利经常采用的有效高级动作;快速运球、急停急扣,用脚背内侧将球从身前拖到身后,绕过另一侧进行个人突破,是第十二届“世界杯”足球冠军意大利队前锋孔蒂的拿手杰作,使对手防不胜防。这些球星们的脚法和动作特点,反映了当代足球技术的最高水平,今后足球技术的发展趋势,是我们的少年儿童足球运动员极需掌握并积极探索的。

关于右支撑脚跳跃,左脚背内外侧拨球向前行进,和行进间两脚交叉后拖球的控球技术,对训练有很大的用处。一般颠球脚背是接触球的下部,脚背内外侧拨球是脚接触到球的两侧,而脚后拖拉球是接触球的顶部。这项训练能使脚对球的上下左右都予以熟练的控制,不管球在空中、地面、向左或向右时,人可以上下左右前后对球进行拖拨。对球能整体全面控制,就能为虚晃过人技巧的提高,打下扎实的基础。

本书是从运球技术的训练入手的,重点是学习控球和个人突破的技术。这既适合少年儿童模仿性和接受能力强,身体灵活、柔韧,无所畏惧,但体力还不足的特点,又符合足球技术发展的规律。如果一开始学习传球,少年儿童还没有掌握踢球的动作节奏和要领,会冒足劲踢,球传不准,练球占的时间多,训练效果也就差。先学习运球技术,用力小,接触球的次数多,容易提高练球的兴趣。同时,运球技术的动作要领与传接球、射门技术的动作要领相似,掌握了运球技术再学传接球、射门等技术,就可大大加快训练的进度。

在现代的足球比赛中,谁能较长时间地控制住脚下的球,

不轻易被对方夺走,并能伺机越过对方的防守,进行突破,谁就可能赢得胜利。因此,控球和过人突破技术是赛场上获得进攻主动权的两项关键技术。应使少年儿童很好掌握这两项技术,这也是少儿足球基础技术训练内容进行改革的突破口。

足球运动主要是用脚踢球,比赛场地大,人数多,难度高,对抗激烈,有艺术性,所以,我们强调足球运动员需要从小接受严格的训练,只有经过长时期的磨炼,才可深造和有可能达到世界水平。少年儿童正处于身心发育的阶段,在生理上和心理上具有很多优越的条件,可以利用和发挥他们的这些长处,并学习足球的高难度动作。足球的高难度动作经过分解是容易被少年儿童掌握的,通过科学的训练,也可促使少年儿童身体素质的全面发展。如果错过了这个学习的最佳年龄,培训起来就会有一定的困难。

从世界著名的足球运动员的成长发展史来看,他们都是儿童时期就开始全面学习足球技术,到了少年时期,已经崭露头角。贝利十四岁进巴西职业队,十六岁入选国家队,十七岁就成为世界著名的球星。马拉多纳则十六岁入选国家队。五十年代,我国的足球名将张宏根,十九岁已挑起了重担。我国的足球要跻身世界列强,也必须从少年儿童抓起,最好从六至八岁就开始培训,这样才是与世界足球强国处在同一水平线上起步,都是从零开始。如果我们搞得好,有七至十年的时间就可能同他们齐头并进或跑到前面去。从少儿开始培养的重要战略意义就在于此。

广泛地培训少儿足球运动员这一工作,必须由中、小学体育老师来承担,体育科研单位、有经验的足球教练员,应当作为体育老师的后盾,定期下去把最新最佳的足球技术知识、训

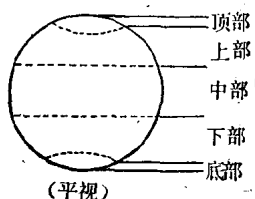
练方法、少儿生理和心理方面的科学知识，以及有关的信息，及时介绍给体育老师，使他们在教学中心里有底，有信心，并看到希望。

从少儿时期就开始培养，为少儿设计训练方法，这条路，我也刚迈开第一步。我国的足球要飞跃，要走向世界，需要更多的科研工作者和足球专家同心协力，才能完成这个光荣的任务。只要按照党的三中全会指引的方向和政策，走下去，做下去，我国足球健儿跻身于世界足坛强队之林的日子，不会是遥远的。

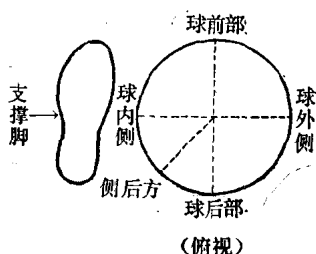
基本技术训练法

本书介绍的少年儿童足球基本技术训练法,共分:运球、控球、过人、传球、接球、头顶球、传接球、对抗过人、射门和拦截球等十个项目,计一百零八例。这些基本技术除了用文字叙述脚接触球的部位、球的接触部位、支撑脚的位置和视向等动作要领或训练方法外,并有图解,可在训练时对照学习。

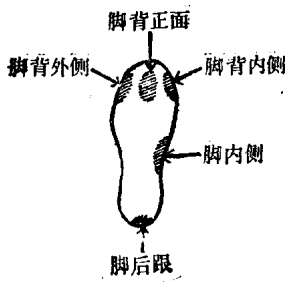
球的部位分解



脚与球接触的各部位



脚的各个部位示意



书内运用的各种动作符号

		球运行路线	
		球踢出路线	
		人跑动路线	
		运球路线	
	连续动作		虚影
		身体转向	

一、运 球

运球就是以不同的速度带球跑动，是足球基本技术中的主要技术。运球是为个人突破、摆脱对方阻击和战术配合等服务的，只要掌握动作要领，运球技术很容易学会。运球也是传球、射门技术的基础，运与传、射的技术要领相似，轻轻地将球往前推送是运球；力量稍为大一点击球就是传球；对着球门，加大力量踢球，就是射门。从运球学起，再学传球、射门技术就能触类旁通、事半功倍，在训练中取得较好和较快的效果。这里介绍十四种运球的技术动作和方法。

（一）脚背外侧运球

动作要领：

1. 脚接触球的部位——以第五脚趾（即小脚趾）根背部为中心，脚跟提起。
2. 球的接触部位——球的后下中部。
3. 支撑脚的位置——脚尖向正前方，在球的内侧，离球约十五公分。
4. 上体——上体稍向前倾，膝微弯屈。身体重心在左支撑脚上，两臂放松，保持身体平衡，提起脚尖向内转。
5. 视向——当用脚背外侧轻轻推球前进时，眼睛看着前方。

图解说明：

1. 脚的部位。
2. 球的部位。



1



2



3

3. 支撑脚与球的距离。
4. 右脚跟提起,脚尖向内转。
5. 用外脚背轻轻推送球。



4



5



6



7



8



9



10

6-9. 自然放松,调整步子,空跑四至六米。

10. 右脚跟提起,脚尖内转,准备触球。

初学者运球时,速度不宜快,必须进行四至六米空跑。动作要准确,以便衔接下一个动作。

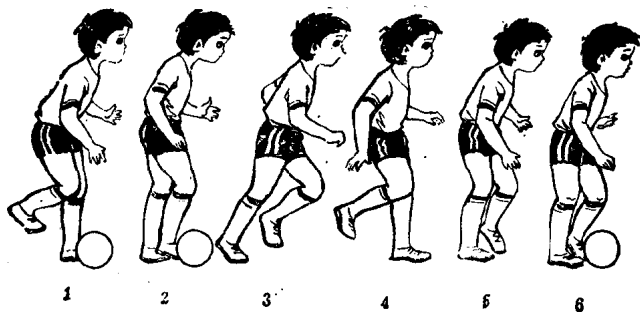
(二) 左右脚背外侧运球

动作要领:

同脚背外侧运球。

图解说明:

1. 右脚跟提起,脚尖向内转。
2. 右脚外脚背轻轻推送球。
3. 4. 空跑调整步子。
5. 变换左脚。
6. 左脚触球。



(三) 脚背内侧运球

动作要领:

1. 脚接触球的部位——以第一脚趾(即大拇趾)跟背部为中心,脚跟提起。

2 球的接触部位——球的后下中部。

3. 支撑脚的位置——离球约二十公分，脚尖向正前方，脚跟与球的前部成平行。

4. 上体——在触球时，上体侧身转，面对球，脚离球时，上体转向正前方。

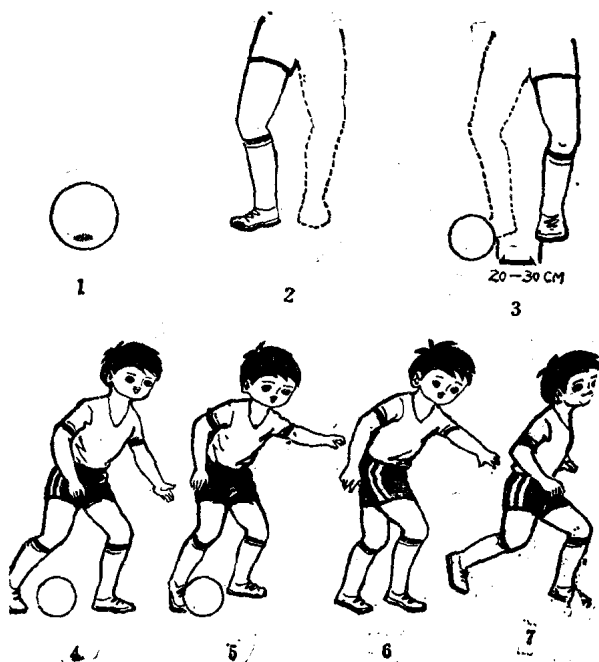
5. 视向——当用脚背内侧轻轻推送球前进时，用余光看前方。

图解说明：

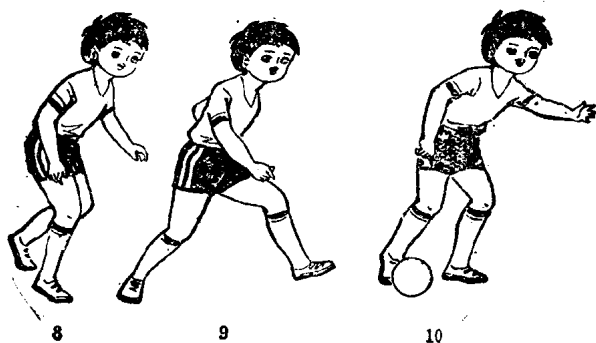
1. 球的部位。

2. 脚的部位。

3. 支撑脚的位置。



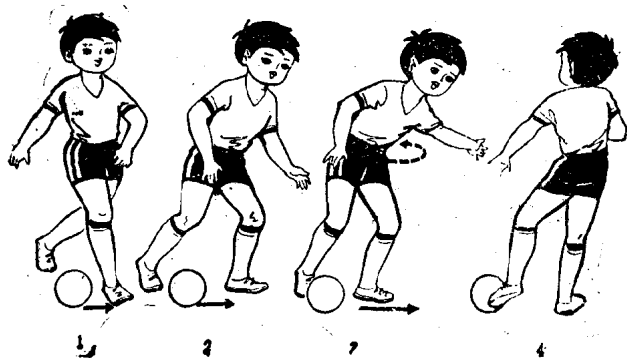
4. 身体重心在左支撑脚上。
5. 右脚推送球。
- 6-9. 调整步法,空跑 4—6 米。
10. 右脚推送球。



(四)左右脚背内侧运球

动作要领：同脚背内侧运球。

图解说明：



1. 行进间,当左脚换到右脚背内侧拨球时,必须交叉步侧身转,右脚站到球的侧前方,然后侧身转体,左脚拨球。

2. 右脚拨球,前左脚支撑。

3. 右脚拨球,接向左转体。

4. 侧身转体九十度,然后换左脚拨球。

(五) 转体一百八十度,接双脚交替后拖球

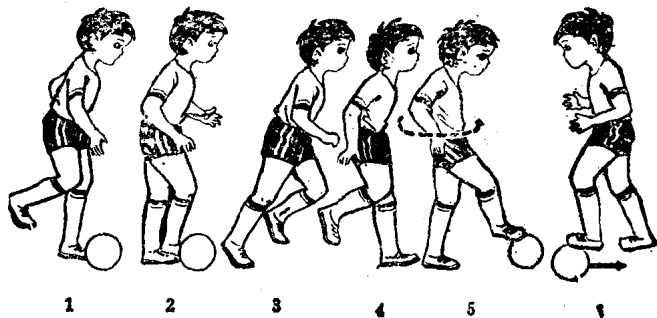
动作要领和图解说明:

1. 身体重心在左支撑脚上。

2. 右脚外侧推球。

3. 4. 调整步法,空跑三至五米。

5. 6. 动作顺序: 以左支撑脚为轴,跳起向右转身一百八十度,同时用右脚前脚掌轻轻点球的顶部,马上换用左脚前脚掌拖球,接交替后拖球。



(六) 脚背接,外侧运

动作要领和图解说明:

1. 双脚前后开立,左前右后,双手持球轻轻向正前方抛