

攻击型足球训练

● [荷兰] 维尔·库柏著 ● 赵振平 译



攻击型足球训练

——足球基本技术训练指南

〔荷兰〕维尔·库柏著

赵振平译 年维泗审阅

人民体育出版社

攻击型足球训练

——足球基本技术训练指南

[荷兰]维尔·库柏著

赵振平译

年维泗审阅

人民体育出版社出版
人民卫生出版社胶印厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 印张12.25 78千字
1988年11月第1版 1988年11月第一次印刷
印数：1—5,500册

统一书号：7015·2543 定价：5.20元
ISBN 7-5009-0073-2 / G·66

责任编辑：徐家亮

译者说明

本书原著系国际足联（FIFA）推荐教科书。

原著在1983年由荷兰艾尔斯维艾（Elsevier）出版社出版发行，并已在联邦德国、美国、英国、日本等八个国家翻译出版。本书据日文版译出。

原著作者维尔·库柏（Wiel Coerver），1924年生于荷兰。曾作为职业足球选手活跃在足球场上，而后他历任荷兰职业足球俱乐部的总教练，可以说是七十年代欧洲职业足球队有名教练员的代表人物。

然而，本书所介绍的这些训练方法，并不是他当年的训练法，而是在他结束职业队教练员生涯之后所独创的崭新训练方法。

库柏先生在1974年率荷兰一支职业足球队获得欧洲锦标赛冠军之后，发现患有心脏病，曾两度到美国进行大手术。这是很复杂的手术，将身体其它部位的血管切下换到心脏。

他在手术后五年的休养期间，潜心研究了世界足球史上闪烁着光辉的球星们的技术，如济科、罗西、贝利、鲁梅尼格、克鲁伊夫、普拉蒂尼等等。总之，从四十年代英格兰的边锋马休斯到现代阿根廷的马拉多纳，对这些球星他都进行了一系列研究、总结。在此基础上，库柏先生独创了这套教学训练法。

库柏先生的出发点是：必须让少年儿童们体会到足球的乐趣，激发他们的训练热情，挖掘他们的潜力。

目前所出版的所有的足球技术书，全都是从讲解踢球的方法、停球的方法开始教学的。可是库柏先生的书中，根本没有教踢球、停球方法的课程，而且象带球这些项目的训练，也是放在很后面才进行的。

库柏先生的教学方式是：从脚下控制球和摆脱对手开始，先教给队员各种各样的假动作入手的。

库柏先生恢复健康后，发表了他在5年的疗养生活期间所考虑出的这套教学法时，在欧洲引起了足球界的极大轰动。他的教学方法可以称得上具有革命性的教学改革。

这本书在欧洲被称之为“绿茵场（足球场）上的经典”。本书不仅为教练员而写，同时也是孩子们的读物。据说为了制作录像带，库柏先生选拔了一批11岁的少年，这些小“模特”们，跟着库柏先生训练，都把库柏先生的这本书放在床头枕边，经常琢磨书中照片动作，对照自己，每当有一点体会，立即起身试试，练练，他们很快地掌握了足球技术。

库柏先生身体康复后，以极大热情投入到推广这套教学法的工作中，他先后应聘在荷兰、英格兰、联邦德国、美国、日本等国的足球协会进行指导工作，同时担任了职业俱乐部青年队教练员的工作。

现将此书译出，供我国足球界学习参考。本书是根据日本旺文社出版的，由日本著名足球评论专家、日本《读卖新闻》编委牛木素吉郎等人所译的日文版本译出。

原书作者库柏先生以“理想的足球选手”为题，在书首发表了他对足球运动有关问题的观点，内容有较多重复，并有一些过分夸耀自己和否定他人的话。译者在翻译时对这部分作了删减和编译，命题为“写在前面的话”。

书稿译出后，得到原中国足球队教练年维泗同志的仔细

审阅，提出不少宝贵意见。在此表示衷心感谢。

以本书内容为基础配制的录像带，也已翻译制成中文版，由人民体育出版社音像出版部出版，可作为本书辅助教材。

赵振平

1987年3月

原版书说明

原著书名: LEERPLAN VOOR DE IDEAL
VOETBALLER

著者: WIEL COERVER

出版者: B、V、Uitgeversmaatschappij
ELSEVIER, AMSTERDAM

出版时间和版次: 1983年第1版

日译本书名: 攻击サッカー技术与战术

译者: 牛木素吉郎 加藤久 木神原洁

出版者: 旺文社

审阅后记

年维泗

今年年初，原北京女排队员赵振平同志约我审阅一份译稿，她说这是一本荷兰著名足球教练写的书，对青少年训练提出了一些新颖的方法，内容不错，人民体育出版社计划出版，希望我帮助看看。当时，我因为公务家务负担很重，每到晚上已经没有精力认真看书了，所以未敢贸然答应。后来，听说这本书是小赵翻译的，原来一个运动员竟能在繁重的训练之余刻苦自学日语，而且现在已达到能译书的水平，这使我很受感动。我出于一向赞赏运动员有效地抓住时间学习和充实知识的心情，所以当小赵再次提出要求时，我高兴地同意了。

我本想大体看看，改改那些离谱的外行话就行了，审阅么，务要保持原著和原译的面貌。我打算一篇篇慢慢地阅读，但没想到译稿的内容很快地引起了我的兴趣，我好象从审阅者变为读者了，主动地边读边琢磨起来。

这本书是作者荷兰教练库柏先生积多年丰富的阅历，从当前职业队球员中缺少个性人才的实际情况出发，联系少儿训练存在的问题，提出的对少儿训练的不凡的见解。他抓住了少儿心理特点，在书中强调了训练的趣味性；又抓住了少儿生理特点，突出技术训练，并通过技术训练带动综合素质的训练和提高。这些观点虽然没有什么创新，但立意明确，富有说服力，因此我认为颇有我们借鉴和效仿的价值。

书中提到的技术动作和训练方法并不是我们陌生的，但库柏先生整理得比较系统，而且严格地按照循序渐进的训练原则：学习技术动作的要领—反复练习提高熟练程度—加快动作速度和难度—增加对抗或小组对抗游戏。对这些内容我们不要以为已经知道了，实际若要看看库柏先生把它们摆放的位置，就会发现我们理解的不同，他把我们习惯于穿插在训练课中的零碎内容变成了主要内容，他把我们不够重视的调整性训练摆到重要训练的位置上了，这就是本书新颖之处。有些东西，当我们没有认识它的时候，哪怕是好的，尚且天天从我们眼皮下流失，我们也不觉得可惜，可是当人们已经提醒我们以后，我们就应该拿来试试，如果再把这些东西丢掉就不单是可惜而是严重的过失了。

我没有少儿训练的经历和经验，但我边读译稿边想试试。在春节期间，我每天早晨带着我的小孩儿练练，大约练了十多天，结果孩子真的产生了兴趣，而且从中发现这样的训练不要寻求正规的场地，就在门前不大的范围内，为时不到30分钟，孩子已经大汗淋漓了。由此使我想到了在我们缺少场地的情况下，采取这些方法，引导和训练孩子踢球，这将便于足球运动的普及，也将有益于提高孩子踢球的水平。

库柏先生在书中提出采用这些方法训练需要选择掌握这些方法和能够正确示范的教练。这点提得很好。我们不难想象再好的方法，再正确的要求，假如教练在孩子面前做出的动作歪七扭八不象样子，这拨孩子将会学成什么技术。因此，我们不能光想怎样训练少儿，而是应该从培训少儿的教练入手。不过，暂时选不到能做动作的教练也不必为难，因为这些训练配有正确动作的录像带，只要有条件能够组织孩子按照录像动作的要求进行训练就行了。少儿参加这些训练，正象库

柏先生说的需要掌握动作的正确要领，而且要反复多次的熟练，不要以为训练可以速成或急于求成，如果强迫孩子天天多练而带来健康或学习上的不良影响，势必失去社会的支持，那时这些方法也将无从实施了。

在我们未经实践或实践未有结论的时候，不要轻易地肯定和否定，尽管库柏先生非常自信地否定了他人的训练方法，我们却需要理智和冷静，因为一个球星的成功是综合主客观多种因素的结果，绝不是说行就行的。不过身为荷兰队教练，在欧洲型打法的国度里竟训练少儿掌握南美型的灵活多变的技术动作，堪称富有战略性的思路，当我们看到欧洲型和南美型打法日渐融会贯通的时候，库柏先生的思路无疑是对我们的一个深刻的启迪。我认为对库柏先生的见解应该视为学术领域里的交流，这本书的出版并无要求我们一切照搬的意思，但，我希望热心于足球事业的同行和同志们看一看，也许从库柏先生的探索的精神中至少会得到一些有益的知识。

在校阅过程中我感到很有收益，应振平同志和人民体育出版社的要求，写了这审阅后的感想，不当之处，请给予指正。

1987. 3. 12, 北京

目 录

写在前面的话	1
▲足坛真实现状	1
▲基本技术训练最重要	3
▲足球技术图书小议	5
▲关于教练员和教练员训练班	5
▲关于培养年轻运动员	10
▲不要浪费少年们的精力	15
▲自信心必不可少	16
▲培养超级球星的训练计划	17
●崭新的训练计划	17
●训练计划简介	18
●需要一批执行本计划的教练员	20
●计划、年龄阶段	22
●任何人都可以成为优秀选手	23
●鼓励创造性、开发才智	24
●培养情操，提倡发挥精神力量	25
第一章 身体和球的控制	27
一、基本技术	28
二、柔韧性和敏捷性	60
三、快速敏捷的脚下功夫	72

四、扩大视野.....	85
五、假动作.....	86
六、创造性和应变能力.....	104
七、踢球和停球.....	110
第二章 支配对手.....	128
一、接到传球后的带球.....	128
二、护球.....	142
三、自由地盘带运球.....	155
四、小组比赛游戏.....	170
第三章 摆脱对手.....	178
一、摆脱对手的基本技术.....	179
二、设置对手的练习.....	187
三、配合突破.....	202
四、空当传球.....	226
五、小组比赛游戏.....	232
第四章 创造机会与成功.....	241
一、射门.....	246
二、头球.....	263
三、单兵作战能力.....	276
四、小组比赛游戏.....	279
第五章 提高体力.....	294
一、灵敏性和柔韧性.....	295
二、基础耐力.....	295
三、速度.....	296
四、比赛的耐久力和速度.....	297
五、爆发力、弹跳力.....	297
第六章 防守能力.....	319

第七章 战术行动	327
* * *	
关于女子足球运动	338
足球的新纪元	341

附：各章课文技术动作连续图（图号与课文一致）

写在前面的话

▲足坛真实现状

多年以来，观众们象潮水般地涌向足球场，足球场被深深地埋在人群的海洋中，是因为有马休斯、史蒂芬诺、贝利、欧塞比奥、贝肯鲍尔、克鲁伊夫、马拉多纳、基岗等那样一些优秀的具有卓绝技术特点，有个性的选手出现在足球场上。人们是来欣赏足球技巧的，并不是凑到一起来看队员一接到球就立即传给同伴的场面。

1950年，匈牙利队创造了将优秀进攻手放在中场的新技术，开辟了一个新的时代。之后，足球进入了巴西的黄金时代。从1965年起，连续成为欧洲冠军队的西班牙队，使得马德里足球场看台一直处于爆满状态。1971年起，在3年中一直获得欧洲金牌的荷兰队，又创造出阿姆斯特丹的繁荣。

可是当今，象以前那样活跃在足球场上，各具特点的了不起的运动员，几乎是很少了。由于足球场上见不到这些技术卓绝的、在比赛中富有突出创造力的运动员，其结果是什么呢？比赛单调无味，没什么看头。球迷们怀念过去的时代，不想到足球场去看球。因为即使是有相当水平的职业比赛，在队员踢球时，一旦被对手包围，也几乎都不不知所措。由于不掌握攻击性的技术，不能为自己创造适当的活动余地，很容易被对手将球截走。

尽管如此，具有高水平的俱乐部，仍然维持在一定高度

水平的技术。但是，这是以上亿元重金将世界少数的最高级的选手和教练员凑在一起的结果。

人们只看到这种足球队比赛，是不会明白现代足球危机事态的真实情况的。何况众多的人，是通过电视观看最高级的足球赛。电视台播放的都是集中了最好的场次，人们看了很高兴。可是足球逐渐走向索然无味的状态，尚没有被人认识到。就连用重金聘来的超级球员组成的最高水平的足球队，能踢出使球迷们感到满足的比赛，也是非常困难的。这才是事态的真相。更何况一般的俱乐部，如今就更困难。存在这种状况，真使人感到奇怪。

年年都有很多的年轻人加入足球俱乐部，在那里接受持有许可证的教练员的指导，这些公认的教练员们，是在特别的指导训练班得到许可证的，而且仍有大量的人不断地得到这种许可证。

现代，社会进入了闲暇时代，余暇的时间增多，训练的时间成倍增加，对体育预算增多，用具、服装等样样齐备，又有教练员们的指导。此外，上百的人围绕着足球场在寻找、物色着天才；成立了若干个研究会，认真地研究着训练方法；专科技术书籍一本接一本出版着，研究课题简直是达到了满溢的状态。虽然作了如此多方面的努力，可是现代的足球，比起过去，依然是乏味的。为什么会出现这样奇怪的现象？这是因为目前的足球训练指导思想，只大力强调体力，依靠奔跑的能力。在这种指导思想下训练队员，越是努力，就越不会涌现出超群的技术优秀的运动员。

目前，足球运动员们存在着普遍的通病是：球来到脚下，立即传出。使得足球运动变成一点趣味都没有的项目。

当然，运动员努力跑到应到的战术位置上，并不是坏事。

可是，比赛中使观众沸腾的因素不是快速的奔跑，而是队员们富有魅力的个人技术。然而，目前的状况是，选手们越努力，足球的未来就越暗淡。

人们所期望的不仅仅是努力，而是绚丽多彩的个人技巧及使人难忘怀的惊心动魄的场面。

足球场上具有高超的个人技术，有绝招的运动员的身影在不断消逝。不仅如此，能利落地举脚射门得分的选手也几乎看不到。有头脑和富有创造力的选手更是少见。而有头脑和随机应变才是足球具有吸引力之源泉。

孩子们从8岁起，加入俱乐部，直到成为老年退出第一线。在近30年中，一直接受持有公认的教练许可证的教练员的指导。尽管如此，这些选手中，10人中有9人自始至终都没有掌握基本技术，也不具备带球突破的能力。这些就是当前存在的令人遗憾的现实。如果，连最高级的俱乐部里，也仅有几个可数的、能吸引观众的、具有高超技术和创造力的队员的话，那么一般球队的足球水平，也就可想而知了。

▲基本技术训练最重要

对大部分选手来说，评价他们的水平，只要看一点，就足够了，即看他是否能在90分钟内的比赛中，不让直接盯住自己的对手得球，而不是看他的体力如何。可现代的足球运动员体格、体力都是很好的，技术却有限。足球运动员最需要的是技术。当自己得到球时，即使是被对手紧紧地盯死，脚下的球也很难被夺走。不应该是一被盯就毫无办法地将球传给离自己近的同伴。足球队员必须掌握依靠自己的力量应付场上出现的一切情况的本能。

但是不幸的事实是，几乎所有的教练员都执行着不结合实战的训练计划，让运动员们进行各种类型的身体训练。尽

管他的队员的基本技术存在很多缺点，或者根本就不掌握，他也还是一味地练那些不结合实战的内容，强调防守。

当然，也有教练员主张必须进行攻击性的足球比赛。但是，他们之所以主张，也只是因为他的球队里有几名有些技术的老运动员，然而在他们的计划中也没有让队员们去练习掌握突破对手技术的特别训练内容。相反，在比赛中的很多场合下，对那些欲使用个人技巧独自突破的队员严加斥责，警告他们，说他们使用个人技巧，会被对手抢走球云云。但是如果传球失误，却不追究什么。

综上所述，目前很少见到认真花些功夫，练习最基础的攻击性基本技术的训练场面。所常见到的，简直可以说完全象牧场上放牧一样。教练员一声笛声，队员们在球场上四处奔跑。又一声笛声，队员们集合在一起。

如果换句话说，大体上可称为训练的话，也仅仅是集体训练而已，对于能产生自主性、创造性的个人训练，根本没考虑。

遗憾的是，选手们由于不具备个人的基本的攻击性技术，好不容易练就的一身充沛的体力，也只好仅仅用于防守。

从相反的一面来看，由于目前都强调依靠体力来战胜对手，所以当得到球时，比过去更需卓绝的攻击性技术才行。因为面对着强壮的紧紧盯着自己的对手，要想找到突破口，肯定比过去更加困难。

目前，防守区域扩大，如不进行训练改革，现代足球越来越会停滞不前。

现时普遍存在的情况是，队员一接到球，只要有人盯看，就不知所措。不是胡乱踢出，就是赶快把球转移给同伴处理。自己一点都不掌握攻击性的技术。