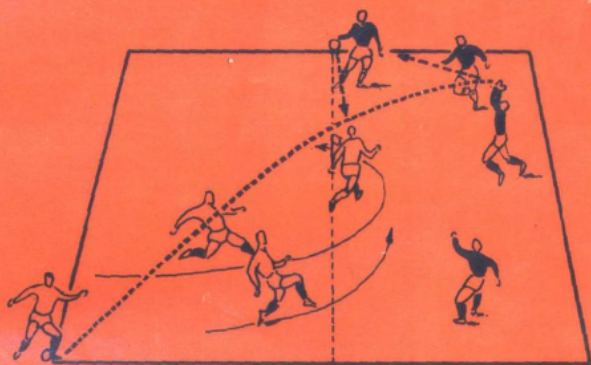


(英)
冈特·拉米奇 博士 著
海因茨·卡道
吕健力 张志东 译

足球对抗训练方法



河北科学技术出版社

责任编辑：高继民

封面设计：褚大伟



15/4
3

ISBN 7-5375-0164-5 / G · 8

价： 1.90 元

足球对抗训练方法

(英) 冈特·拉米奇 博士 著
海因茨·卡道
吕健力 张志东 译

河北科学技术出版社

足球对抗训练方法

(英) 冈特·拉米奇 博士 著
海因茨·卡道
吕健力 张志东 译

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)
河北新华印刷二厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.375印张 114000字 印数: 1—5000 1989年4月第1版
1989年4月第1次印刷 ISBN 7-5375-0164-5/G·8 定价1.90元

序

许多足球运动员总是疲疲沓沓，漫不经心地对待训练和比赛。他们认为训练和准备活动是枯燥乏味的，而他们踢球纯粹是为了自己的兴趣和娱乐。然而，在一个有经验的教练员的指导下，采用科学的方法进行系统的训练，则会提高他们的兴奋性。这不仅能使队员处于最佳状态，圆满完成任务，而且也会使他们领悟到这些先进的训练方法也是极好的防止损伤的方法。

不管怎么说，教练员应懂得：年轻的队员们很厌倦机械的、多次重复的训练。因而应该经常注意变换练习方法。《足球对抗训练方法》一书将提供大量的训练方法来保证运动员恰如其分地进行训练。这本书中的许多训练方法和小型比赛安排，都由世界各地教练员们成功地实践过。书中的训练方法安排得循序渐进，并配以清晰的图解。这些训练方法将有助于教练员全面、系统地布置他们的训练，使他们的队员（无论是在室内，还是在室外）都能通过这些小型比赛掌握必要的足球技术。

培养优秀的足球运动员的基本要点在于：从儿童抓起，因为他们很容易形成正确的肌肉习惯和大脑与身体的快速协调性。那些职业和业余俱乐部的成年队员正是来自于这些孩子中。诸如此类的书将会有助于培养他们成长。

斯坦利·劳斯

自序

在今天，一个球队要想取得胜利，即使是青少年足球锦标赛，也必须具备非常健全的素质，即要有在紧逼状态下连续快速带球和快速应变的能力。此书中所列举的 157 个训练方法将能满足球员的这些需要，激发他们训练的兴趣。

这些训练课的内容，即防守、守门、传球、射门、头顶球、抢断球、运球和各种控制球以及发展耐力素质的练习方法都以通俗易懂的语言叙述出来，并配以清晰的线条图。每种训练方法都写明练习的规则与方法、练习时间、可变方法以及各种练习方法的目的，供各类读者自由采撷。

正如斯坦利·劳斯爵士在前言中所论述的：培养优秀足球队员最基本的要点是从儿童抓起，因为他们最容易形成正确的肌肉习惯和大脑与身体的快速协调性。《足球对抗训练方法》把 157 种训练方法细致地分类叙述以满足中小學生以上所有队员素质训练的需要。每个足球教练员和运动健将有必要读一读。

冈特·拉米奇 博士
海因茨·卡道

目 录

准备活动的练习方法

1. “足球弹子” (1)
2. 带球穿场 (2)
3. 队间传球 (3)
4. 击活动靶 (4)
5. 抢圈练习 (5)
6. 斗牛练习 (6)
7. 各自为战 (7)
8. 成队追逐 (8)
9. 圆形追逐 (9)
10. 成队网球 (10)
11. 连传高球 (11)
12. 圆圈换位 (12)
13. 三角换位 (13)
14. 矩形换位 (14)
15. 交叉换位 (15)
16. 接力换位 (16)
17. 三人换位 (17)
18. 枢环换位 (18)

提高身体素质的练习方法

19. 中场争夺 (19)
20. 中场配合 (20)
21. 四人对抗 (21)
22. 六人对抗 (22)
23. 助劣球赛 (23)
24. 变向比赛 (24)
25. 突破防线 (25)
26. 栏架门赛 (26)
27. 互换攻守 (27)
28. 全体进攻 (28)
29. 三攻一门 (29)
30. 角门比赛 (30)
31. 两球比赛 (31)
32. 开放门赛 (32)
33. 缺人比赛 (33)
34. 斜对门赛 (34)
35. 无门传抢 (35)
36. 活门比赛 (36)

37. 反门比赛..... (37)	62. 四球比赛..... (63)
38. 120分钟赛..... (38)	63. 反弹球赛..... (64)
39. 超大场赛..... (39)	64. 多门比赛..... (65)
40. 球门球赛..... (40)	65. 双区比赛..... (66)
41. 地门比赛..... (41)	66. 五米区赛..... (67)
42. 冲封锁线..... (42)	67. 传中间人..... (68)
43. 追球门球..... (43)	68. 射单个球..... (69)
44. 结组运球..... (44)	69. 单圆心靶..... (70)
45. 抢中场球..... (45)	70. 双圆心靶..... (71)
46. 网式足球..... (46)	71. 足球撞柱..... (72)
47. 绕场内旗..... (47)	72. 四区比赛..... (73)
48. 退跑比赛..... (48)	73. 给被困人..... (74)
49. 踢后触杆..... (50)	74. 六门比赛..... (75)
50. 运球绕杆..... (51)	75. 传穿旗杆..... (76)
51. 跨栏接力..... (52)	76. 圈外对抗..... (77)
52. 马背足球..... (53)	77. 抢圈比赛..... (78)
53. 蟹行足球..... (54)	78. 互射两门..... (79)

技术训练方法

54. 不贴身赛..... (55)	82. 射回传球..... (83)
55. 三“中立人”..... (56)	83. 半场进攻..... (84)
56. 高球抢圈..... (57)	84. 强迫射门..... (85)
57. 足式网球(单打)..... (58)	85. 射实心球..... (86)
58. 足式网球(双打)..... (59)	86. 两面射门..... (87)
59. 足式网球(成队)..... (60)	87. 反弹射门..... (88)
60. 险区网球..... (61)	88. 绳下射球..... (89)
61. 两绳网球..... (62)	89. 任意球赛..... (90)

90. 三圈比赛	(91)
91. 不落中场	(92)
92. 三重靶区	(93)
93. 踢远比赛	(94)
94. 击高目标	(95)
95. 斜传接力	(96)
96. 运过六区	(97)
97. 运球推进	(98)
98. 运进禁区	(99)
99. 运过四区	(100)
100. 射圈内门	(101)
101. 运球过线	(102)
102. 运球触人	(103)
103. 少球比赛	(104)
104. 运球换区	(105)
105. 运四场地	(106)
106. 绕圈接力	(107)
107. 障碍接力	(108)
108. 单人顶球	(109)
109. 双人头球	(110)
110. 顶中场球	(111)
111. 四中立人	(112)
112. 头顶手球	(113)
113. 顶球比赛	(114)
114. 顶远比赛	(115)
115. 网式顶球	(116)
116. 排式顶球	(118)
117. 顶球穿环	(120)

118. 掷球比赛	(121)
119. 掷球击靶	(122)
120. 远程掷球	(123)
121. 掷球对抗	(124)
122. 双区比赛	(125)

战术训练方法

123. 多人传抢	(126)
124. 传给队长	(127)
125. 三打一赛	(128)
126. 四打二赛	(129)
127. 二打一赛	(130)
128. 三打二赛	(131)
129. 四打三赛	(132)
130. 设中立人	(133)
131. 无门对抗	(134)
132. 单门比赛	(135)
133. 传进空档	(136)
134. 三区比赛	(137)
135. 五分钟赛	(138)
136. 横长传赛	(139)
137. 三方比赛	(140)
138. 按号射门	(141)
139. 快速反击	(142)
140. 射门练习	(143)
141. 三攻二守	(144)
142. 边路进攻	(145)

143. 制造越位·····	(146)
144. 人盯人赛·····	(147)
145. 三角门赛·····	(148)
146. 站位比赛·····	(149)
147. 争抢两球·····	(150)
148. 橄榄球赛·····	(151)
149. 四门比赛·····	(152)
150. 三门比赛·····	(153)
151. 并列三门·····	(154)

补充训练方法(放松练习)

152. 简易篮球·····	(155)
153. 简易手球·····	(156)
154. 实心球赛·····	(157)
155. 拳击球赛·····	(158)
156. 简易排球·····	(159)
157. 旱地冰球·····	(160)

译后记

准备活动的 练习方法

1. “足球弹子”

练习目的：准备活动练习。

队员人数：3人为一组。

练习场地：任何尺寸场地及整场均可。

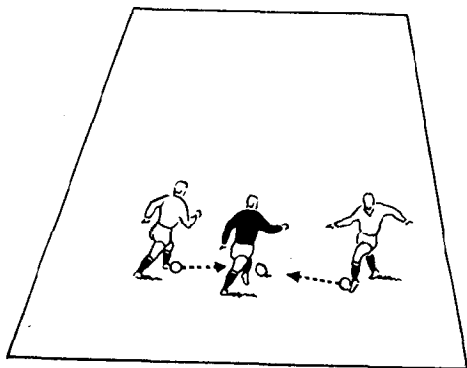
练习时间：最多20分钟。

练习要点：两名队员设法经常踢自己的球去撞击运球人的球，以抢到他的球。

规则、方法：每人一球。每组有一人在场内来回运球。另外两人试图击中运球人脚下的球。如果没击中，该队员必须自己取回球。如果击中，就与运球人交换位置。

可变方法：规定运球或射球方法，即用左脚或用右脚。

注意事项：对于中小学生或初学者，有必要限定活动范围，以避免不必要的跑动。



· 准备活动的练习方法 ·

2. 带球穿场

练习目的：准备活动练习。

队员人数：不限。

练习场地：每段场地为30～60米宽。

练习时间：15～20分钟。

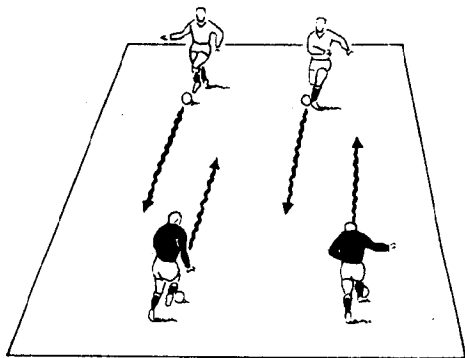
练习要点：快速运球穿过对方边线。最先全部运球到达对方边线的队得1分。

规则、方法：将队员分成两队并站在相对的两条边线上。每人一球。听到口令后立刻出发，每个队员运球到另一条边线。

可变方法：①从场地其它地点起动。

②最好在运球前做前滚翻、仰卧起坐、侧手翻等练习。在运球中可盘绕曲线运球或跳越障碍物。

注意事项：相对的两名队员要注意，穿越场地时不要互相阻挡。



• 准备活动的练习方法 •

3. 队间传球

练习目的：准备活动练习。

队员人数：两队，每队 5 ~ 8 人。

练习场地：罚球区。

练习时间：最多 20 分钟。

练习要点：每个队员都须准确地传球给队友，传球失误者失 1 分。

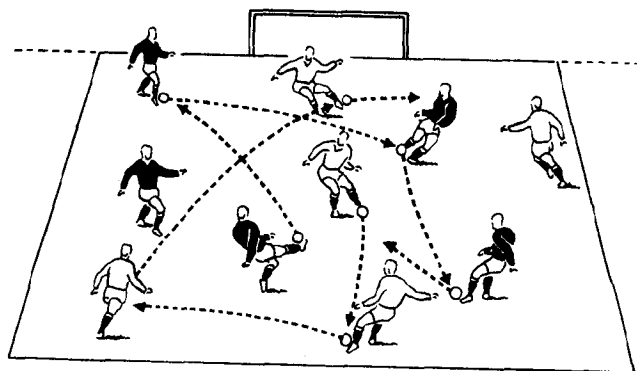
规则、方法：两队都使用自己的球，每球都有不同的标记。

如果一个队员将球传给另一队的队员或传出界均为失分。

每次失误后，在出现失误的地点重新开始。如果直接回传给原来的队员，而第三者没触到球，也为失分。

可变方法：限制队员触球的次数，甚至只许直接传球。

注意事项：场地的大小要适合队员的能力。场地越小，队员间传球的难度就越大。



· 准备活动的练习方法 ·

4. 击活动靶

练习目的：准备活动练习。

队员人数：两队，每队 6 ~ 8 人。

练习场地：罚球区向两侧扩大到两边线。

练习时间：最多20分钟。

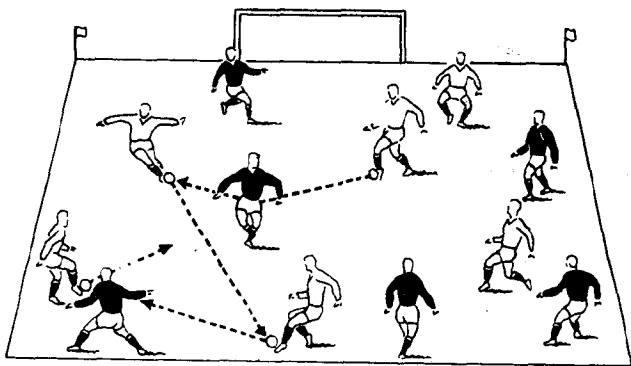
练习要点：一队设法用球击中一名对手并不丢失控球权而得分。另一队则设法得到控球权。每击中一名对手得 1 分。

规则、方法：两队一起站在场内。只能直接传球。不许运球。

每次射丢球、球出界、对方队员先得到掷进的界外球或队员越出线外，均为对方获得球。被击中的队员只能在同伴再次获得球后方可重新加入比赛。

可变方法：当许多队员被击中出局，场上任一边不再有队员时比赛结束。一队的最后一名队员可以运球。

注意事项：此活动特别适合室内练习。



· 准备活动的练习方法 ·

5. 抢圈练习

练习目的：准备活动练习。

队员人数：4对1，6对2，8对3。

练习场地：最大为20×20米。

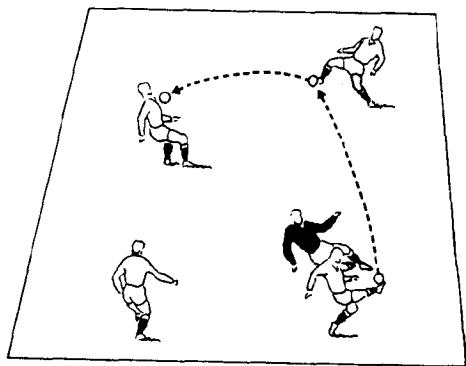
练习时间：最多20分钟。

练习要点：抢球人设法抢断到正传在其他队员之间的球。

规则、方法：如果中间的抢球人抢到了球，他就与最后一个触球人交换位置。如果球出界也算丢球。这样，失误的队员就要与在中间抢球时间最长的人交换位置。可以传地面球或传空中球。不许手球。

可变方法：限制可以触球的次数或只许直接传球。这个练习也可以用两个球进行，但无论哪个队员只要将球传给已经有球的队员就变成了抢球人。

注意事项：场地的大小和队员人数要适合队员的水平。



· 准备活动的练习方法 ·

6. 斗牛练习

练习目的：准备活动练习。

队员人数：10～20人。

练习场地：横用一个半场。

练习时间：最多20分钟。

练习要求：两名队员互相传球，设法用球击中另外一名队员腰部以下的部位。任何被击中的队员都参加进攻队。当只剩一名“自由人”时比赛结束。由他和他选定的另一人做进攻人，然后重新开始比赛。

规则、方法：进攻队员必须传球。不许运球。为区分两边队员，通常需要他们穿不同颜色的上衣。例如：那些穿同样颜色的衣服者应先作为无球方，当他们被对方击中后就脱掉上衣。跑到界外的队员算被击中。

可变方法：整个身体可以作为靶子。

注意事项：此练习适合在体育馆里进行，因为肋木可以用作挡板。



· 准备活动的练习方法 ·

7. 各自为战

练习目的：准备活动练习。

队员人数：10—20人。

练习场地：罚球区扩展到两边线，并划出中线分成两个半场。

练习时间：最多20分钟。

练习要点：掷入场内一球，无论谁先得到球都可以“射”任何其他队员。不分队。最后剩下的队员为胜者。

规则、方法：所有队员都在一个半场内。裁判员将球掷入。

同那些射球而没有击中的队员一样，被击中的队员也要退出比赛。击中一次后，先得到反弹球的队员可继续进行；球出界也同样如此。

可变方法：被淘汰的队员可以在另一个半场开始另一场比赛。

注意事项：另一场比赛，要有另一位裁判员判罚。

