

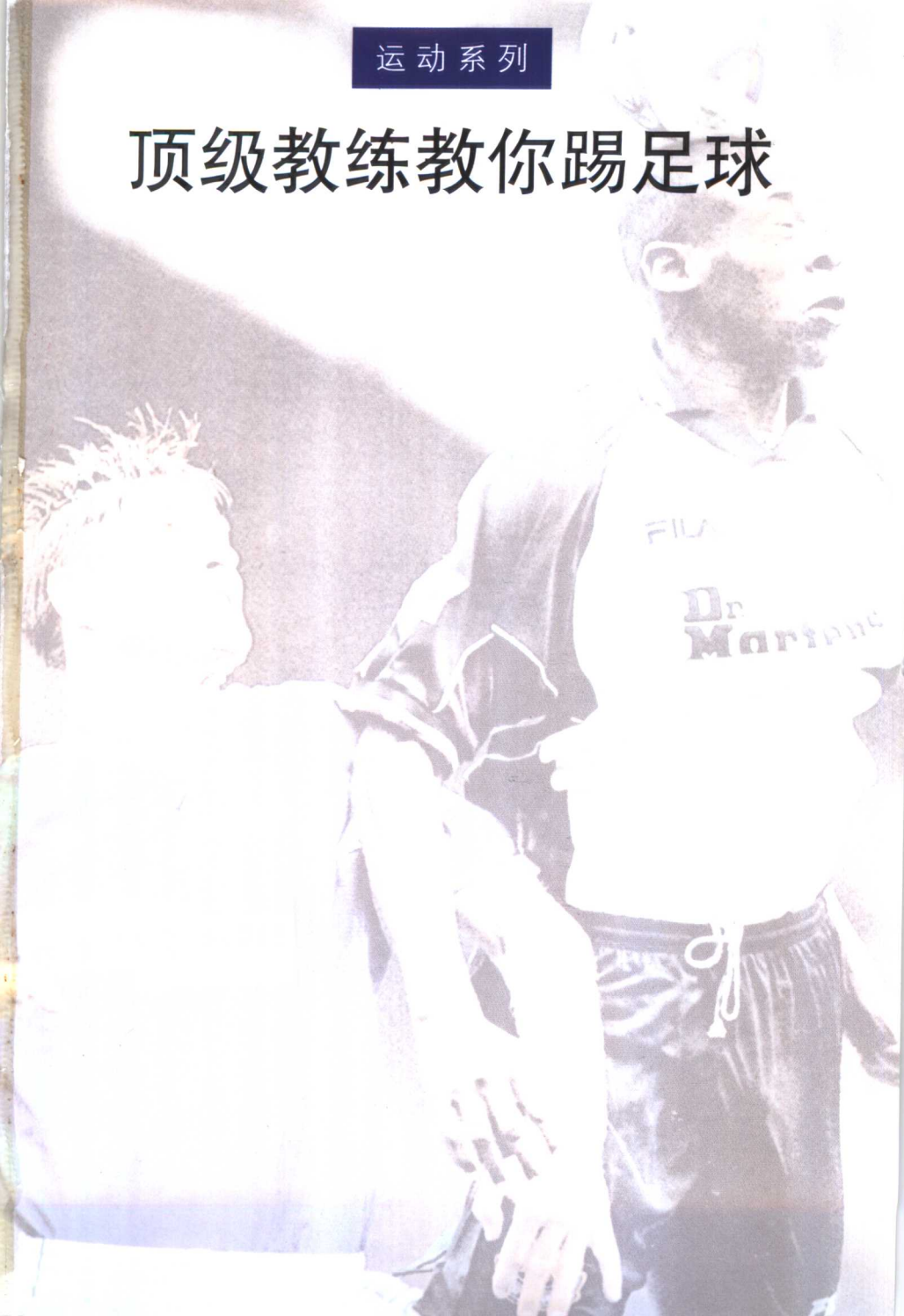
顶级教练 教你踢足球



[英] 泰德·布克斯顿 著
江苏科学技术出版社

运动系列

顶级教练教你踢足球





运动系列

顶级教练教你踢足球

[英]泰德·布克斯顿
亚历克斯·利思 著
吉姆·德里维特
戈登雅哥序
戴中明 译
魏 亮 审

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

顶级教练教你踢足球 / [英]泰德·布克斯顿等著;戴中明译.

南京:江苏科学技术出版社, 2003. 3

(运动系列丛书)

ISBN 7-5345-3783-5

I. 顶... II. ①泰... ②戴... III. 足球运动-运动
技术 IV. G843.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 084347 号

合同登记号 图字:10-2003-027 号

Soccer Skills

by Ted Buxton with Alex Leith and Jim Drewitt

Copyright © 2000 Quintet Publishing Limited

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

顶级教练教你踢足球

原 著	[英]泰德·布克斯顿 亚历克斯·利思 吉姆·德里维特
翻 译	戴中明
审 校	魏 亮
责任编辑	王明辉

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
------	--

经 销	江苏省新华书店
制 版	南京印刷制版厂
印 刷	盐城市印刷厂

开 本	889 mm×1194 mm 1/32
印 张	4
版 次	2003 年 3 月第 1 版
印 次	2003 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000 册

标准书号	ISBN 7-5345-3783-5/G·751
定 价	20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目录

序	6
热身与伸展	7
下肢伸展活动	8
上体伸展活动	10
整理活动	12
比赛淡季的训练	13
赛季前的常规训练	13
饮食	17
本书使用说明	19
第一章 球性基础	20
第二章 传球大师	36
第三章 用头踢球	48
第四章 精准射门	62
第五章 运球	74
第六章 扑救球	84
第七章 准确踢定位球	98
第八章 防守线	112
第九章 集体配合	120
术语	126
参考地址	127



序

戈登·雅哥

职业球队在每场比赛前总要花很多时间做准备,因为他们知道反复练习可以提高踢球水平。不管是和朋友一起玩球,还是在业余队踢球,或者渴望成为一名职业球员,如果想成功,你就得这么练。练习中培养起来的技术会让你踢得自如,而不必去顾及双脚在做什么,步法应当近乎出自本能。

本书作者泰德·布克斯顿是我昔日的同事,有着丰富的国际足球经历。在书中他向我们展示了职业球员赖以提高技术的训练方法。有些方法简单易学,让你得以掌握踢好足球所必需的基本技术;而另一些则比较复杂,含有多变的传球动作,常常需要全队参与。简言之,本书适用面很广,年轻球员和老球员都可使用,当然还包括教练员。

除了对技术和训练作了详细的介绍外,本书还就热身和整理这些重要环节提出忠告,以减少受伤的危险,增加柔韧性。在饮食方面(比如赛前的饮食),作者也介绍了一般性的做法,从而让每个球员都能达到最佳的身体素质和能力。

本书阐明了这样一个道理,训练和比赛成功的关键在于乐趣。切不可落入那种已经充斥职业足球比赛的“不惜代价赢球”的思维模式。参与是主要的。当然,获胜对谁都是件快乐的事,如果通过这些练习,你的基本技术能够日臻精湛,毫无疑问,比赛时就会更有信心,获胜的把握也会更大。

戈登·雅哥在英格兰的踢球和执教生涯很成功。此后去了美国生活和工作。曾任坦帕湾痞子队教练,现执教于达拉斯伙伴队。

热身与伸展

在任何训练或比赛前，全队都必须热身，尔后做伸展运动，使身体为接下来的活动做好准备。身体还没有“热”起来便开始比赛会使球员无法自如或快速地移动，也大大增加了拉伤或扭伤肌肉的可能性。肌肉和肌腱拉伤占了足球运动中受伤的一半以上，而一套完整的伸展练习可以使这一数字降到最低点。伸展运动也可增加步长，从而提高奔跑速度和距离。它还有助于培养灵活性，提高身体抗受伤的能力。年龄愈大，伸展和热身就愈显得重要，但这并不意味着年轻球员可以免掉这一环节。

伸展所有主要肌肉使之更加柔韧，以防备接下来的训练或比赛中可能出现的拉伤，这一点至关重要。在做伸展之前身体先要“热”起来。每一个伸展动作的开始和结束都要缓慢，切不可过猛。要记住，伸展动作开始时要呼气，若感到不适和出现肌肉颤抖或发烫现象，要缓慢结束动作。

热身活动

开始伸展运动之前应当轻度热身，提高心率，把血液输送至全身，在寒冷的地区或季节尤其应该如此。其中，应增加5分钟的慢跑。建议赛前让全队列队一起做，这样可以增加团结友爱，也会削弱对手士气，因为他们会发现即使在赛前你们也是一个团结协作的整体。边跑边摆动胳膊，肘部向外，动作要整齐，以树立团结一致的形象。此时，球队齐唱一首队歌也未尝不可。

总提示

做伸展运动时要小心，因为错误的动作可能导致意想不到的受伤。下面的方法可帮助你进行安全有效的伸展运动。

- 先热身再伸展
- 每一个伸展动作的开始和结束都要慢
- 每一个伸展动作的幅度要尽可能大且身体感觉舒适(无疼痛感)
- 每一个伸展动作保持10~20秒，身体自始至终保持平稳。要一秒一秒地数，不要大概估计时间
- 避免剧烈动作
- 伸展动作开始时要呼气
- 动作不要勉强，以免不适
- 如果伸展部位开始感到不适、疼痛或颤抖，要立即缓慢结束动作
- 设计一套连贯的伸展练习。有人认为，一套有规律的动作对身体更有益，也可防止遗漏某一个动作
- 训练前后都应做伸展运动



下肢伸展活动

腓绳肌的伸展

跪在地上，一条腿伸展于体前，脚后跟着地，脚趾朝上。轻压脚后跟直到腓绳肌（位于大腿后侧）有轻微紧张感。伸展时切不可猛拉肌肉或肌腱。开始伸展时动作要轻缓，保持 20 秒后还原。重复三次后两腿交换。

大腿的伸展

单腿直立，单手将另一只脚拉到臀后。两膝并拢，支撑腿微曲，髋部前压。保持这种平衡姿势有一定难度，可以用另一只手扶着树或墙或者一位队友以平衡身体。慢慢让脚

还原，并感觉大腿肌肉的伸展。动作要舒缓并保持 20 秒左右，然后还原。重复三次后两腿交换。

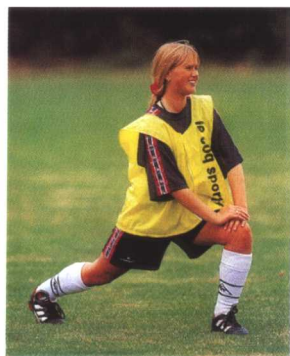
腹股沟的伸展

呈坐姿，足底并拢，屈膝，膝盖向外。用肘部轻轻下压膝盖以使腹股沟有牵拉感。开始伸展时动作要轻缓，保持 20 秒后还原。重复三次。

小腿的伸展

身体重心落在前脚，屈膝，并将另一条腿向后伸展，使重量压在脚趾上。身体前倾使双手可以触

地。双脚指向前方并保持平行。身体慢慢前倾，将伸出的腿缓缓后推，感觉小腿肌肉在轻轻伸展。开始伸展时动作要轻缓，保持 20 秒后还原。每条腿重复三次。



▲ 小腿



▲ 腓绳肌



▲ 大腿



▲ 腹股沟

▼ 全身



▲ 兔式跳跃



▲ 仰卧起坐

上体伸展活动

上体的伸展活动对守门员来说自然特别重要,对其他场上球员也同样是不可或缺的。场上许多动作,如跳起、顶球和掷球等都需要运用上体,所以不要忽略这些伸展动作!

做上体伸展活动时,双脚平行站立、间隔与髋部同宽,双膝微曲、髋部前压,以防弓背。

肩与体侧的伸展

身体呈直立姿势,双腿稍微分开,双膝微曲。双手置于头后。向体侧移动头部,感觉肩部和体侧拉伸。保持 10 秒,重复三次后换做另一侧。

臂膀与肩部的伸展

双臂置于头部上方,十

指交叉,掌心朝上。向上移动手指,到肩部和臂部肌肉有拉伸感为止。保持 10 秒。重复三次。

肩部的伸展

双手手指交叉于背后,掌心朝向背部。向下拉动手指。感觉肩胛周围的肌肉被拉伸。保持 10 秒,并重复三次。

颈部侧向伸展

呈立姿,双手置于髋部,头部歪向一侧使耳朵贴近肩膀。感觉颈侧肌肉开始拉伸。从一数到五,然后慢慢还原。换至另一侧重复相同动作。接下来头部后仰,面部上抬,数到五后头部恢复直立姿势。低头,下巴垂至胸部,数到五后恢复直立

姿势。重复三次。

胸部的伸展

这是一个简单的动作。呈立姿,伸开双臂,向后轻压。保持 20 秒后放下。

上背的伸展

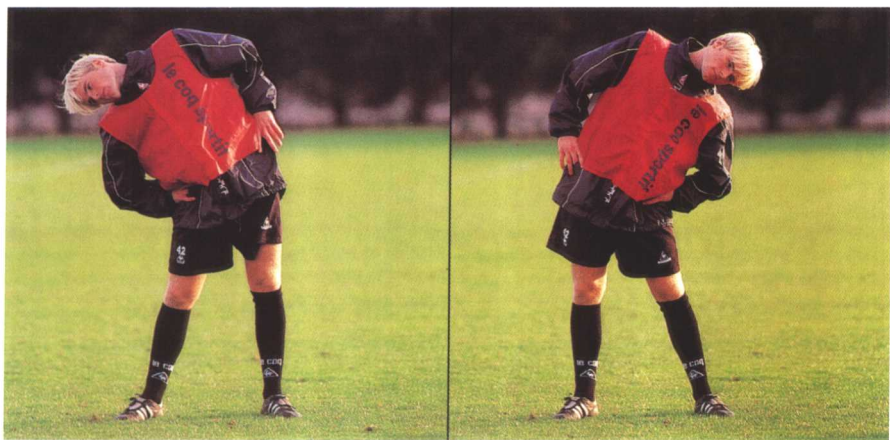
十指交叉于胸前,掌心向内。肩部放松,双臂于体前向外压。感觉上背被轻轻牵拉。重复三次。

三头肌的伸展

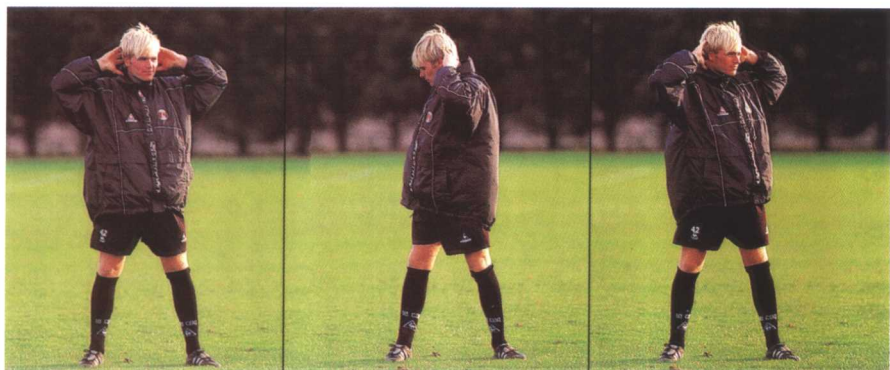
右腿在前,屈膝,左腿向体后伸出。弯曲左臂,并轻轻后拉使拳头与腰同高。伸直左臂,可感觉到上臂背侧肌肉被牵拉。重复八次。从肘关节而不是肩关节处移动臂膀。换至右臂时要改变站姿,使左脚在前。



▲ 胸部的伸展



▲ 体侧与颈部



▲ 腰



▲ 上背

▲ 三头肌

▲ 肩与上臂

整理活动

训练和比赛结束后要做整理活动,这和训练或比赛前做热身运动同等重要。足球是一项异常激烈的运动,比赛一结束就歇下来会带来如下问题:

- 剧烈运动后体内多余的乳酸会使人难以平静下来,造成睡眠不足,而休息和睡眠是身体完全恢复所需的最重要的因素
- 体内积累的废物会导致赛后数日内肌肉僵硬和疼痛,限制体能的发挥
- 血压、体温以及心率的迅速下降是威胁健康的潜在因素

不很好做整理运动的运动员(包括不很好做热身运动的运动员),在赛后做身体练习时更易受伤,效果更差,运动生涯也容易缩短。

整理与伸展

做一套简单的整理活动可以使所有这些问题得到减轻,练习方法与本书开头所介绍的热身活动类似——包括2分钟的慢跑,再加上5分钟伸展活动。轻度活动主要肌肉有助于通过淋巴系统排除体内废物。

人体会分泌一些激素,抑制运动中产生的肾上腺素,有利于休息。整理运动具有轻缓的特点,这就意味着心率、血压及体温将逐渐而不是突然地降低。

补充水分

赛后水分的补充也很重要。比赛中出汗会使身体丧失近7品脱(约4升)的水,因此需要补充。等渗饮料比水更有利于水分的补充——关于等渗饮料的配方,详见18页。

补充能量

补充水分后一定要通过进食米饭、面包或面条之类的食品来储存糖,这些含糖食物可以补充消耗掉的能量。大多数职业俱乐部的训练中心都有运动员自助餐厅,大量供应此类食品。

休息

运动后的夜间睡眠一定要好,使身体在第二天前能完全恢复。最好要保证7~8小时的睡眠,但可根据具体需要而定。



比赛淡季的训练 赛季前的常规训练

比赛淡季的总体训练水平不必像每周都有比赛时那样保持很大的强度,但是在为准备新赛季而恢复训练时即使保持了基本的身体素质水平,你仍会明显发现训练强度大小之间的差别。虽然艰苦的比赛后身体应该得以休息,但仍然应该有一套练习计划,包括长跑和基本的冲刺跑,辅以力量训练和永远不可缺少的伸展练习。有没有这样一个计划将决定你是代表球队参加新赛季的第一场比赛,还是一直坐冷板凳。

长跑

身体素质较好的运动员在淡季有规律地(每隔2~3天)进行3英里(约5千米)跑,对于保持身体素质大有裨益。以跑来保持身体素质,其真正含义是跑,而不是漫步。3英里(约5千米)是足球运动的最佳距离,否则便会削弱体能,踢不好比赛。

冲刺跑

在比赛淡季保持身体素质水准的方法除了长距离跑之外,还有冲刺跑,其目的是培养毅力和速度耐力,为重新开始正式训练打好基础。冲刺跑的量以每周不超过两次为宜,以便身体恢复。下面的冲刺跑计划(见下表)是为身体全面素质较好、对足球抱有严肃态度的(18岁以上的)运动员制定的,也可以酌情调整以适应不同层次,但11岁以下不适用。

赛季开始时队员处于良好的身体状态极为重要,这就是职业俱乐部为什么在首场比赛前两个月左右便将队员召回。即便大多数球队比赛淡季都在继续练习以保持状态,他们仍需努力以使身体完全恢复,适应比赛。一套好的赛前训练计划有助于球队从第一场比赛就进入状态。训练要综合进行,包括跑、力量训练、耐力练习和灵活性练习,同时还要注意休息。

跑

在赛季前训练刚开始的时候,应当做些跑步练习来提高身体素质和耐力。要坚持每天跑,开始时轻缓些,尔后加大强度。长跑和短距离冲刺跑可交叉进行,以增强足球运动所需的身体素质。理想的做法是4英里(约6千米)跑,但每隔1100码(约915米)加入25码、55码和80码(25米、50米和75米)速度跑。教练员也可以给运动员计时,激励他们打破前面的记录,这样会使训练更为有趣。



冲刺跑计划距离	间隔的 休息时间	距离	间隔的 休息时间	距离	间隔的 休息时间
第1至第2周		第3至第4周		第5至第6周	
10×12米(13码)	30秒	10×18米(20码)	20秒	10×20米(22码)	20秒
20×12米(13码)	40秒	20×18米(20码)	30秒	20×25米(27码)	30秒
30×8米(9码)	1分钟	30×12米(13码)	45秒	30×18米(20码)	45秒
40×5米(6码)	1分钟	40×10米(11码)	1分钟	40×15米(16½码)	1分钟
50×3米(3码)		50×6米(6½码)		50×10米(11码)	

练习 1

冲刺跑与慢跑

目的: 培养和提高冲刺力量、速度、耐力和意志品质

队员: 1 名至全队

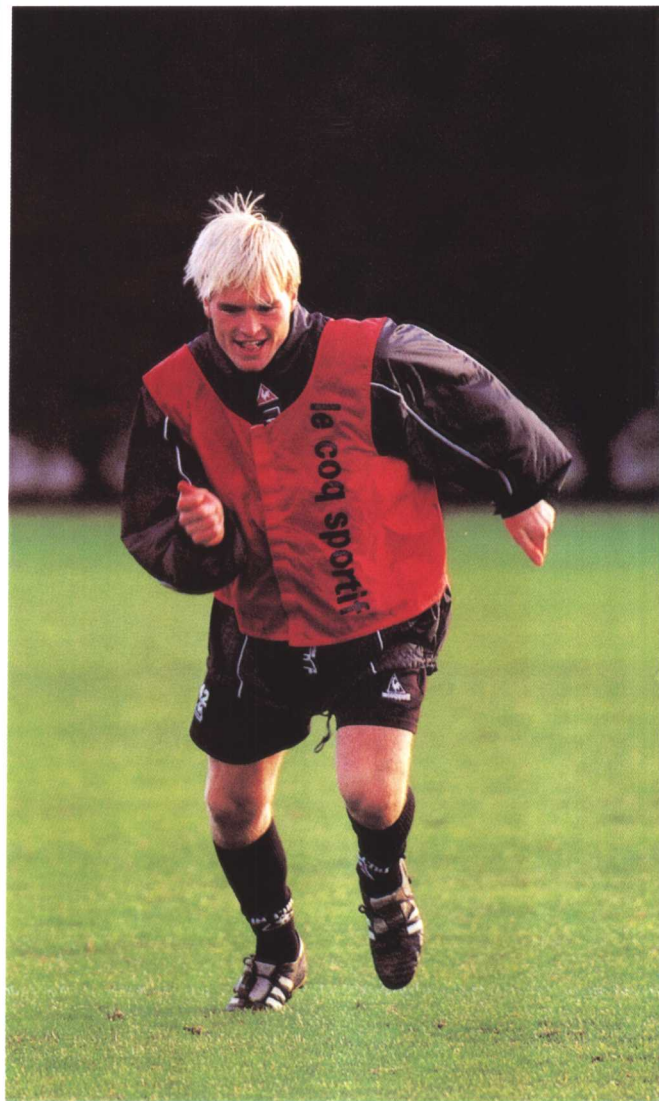
水平: 所有层次

设备: 无

队员在球门线上排成一列,冲刺跑至球门区,再慢跑返回。然后慢跑 12 码(约 11 米)至与罚球点齐平的线上,再全速跑回。接下来慢跑至罚球区边缘(18 码/约 16 米)并全速冲刺折回。最后,慢跑至中圈边缘,再以 3/4 速度跑回。赛季前训练刚开始的时候,应该有 2 分钟的恢复时间,然后重复。随着赛季临近,这一时间应逐步缩短,直至仅用 15 秒的恢复时间便可以完成整个练习。

随着身体素质的提高,可以增加练习的次数,或者运用“金字塔”效应,就是说,慢跑至球门区并冲刺返回,四次;慢跑至罚球点并冲刺返回,三次;罚球区,两次;中圈,一次。

同样,该练习开始时用 3 分钟的时间来恢复,然后重复。赛季临近时减至 30 秒。为了使练习更具竞争性,激发团队精神,练习可以采用接力形式,两队比赛或者比时间均可。



练习 2

领跑

目的:练习冲刺速度和耐力,
培养与提高一般性身体素质

队员:3~5 人

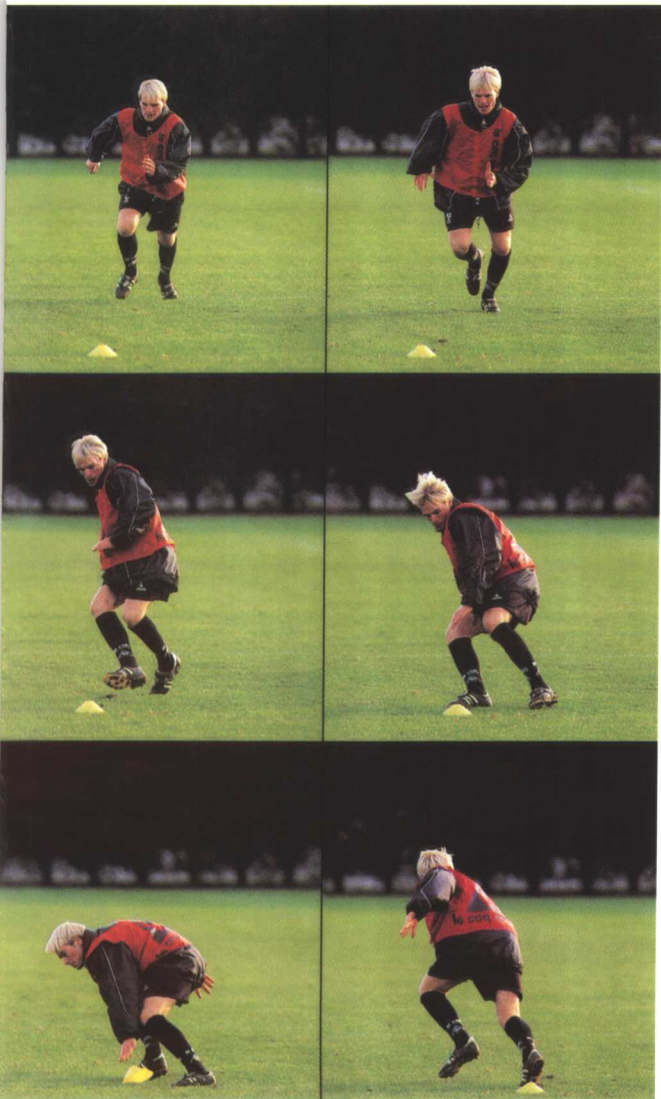
水平:所有层次

设备:无

3~5 名队员排成一列,绕圈慢跑,彼此间隔 3 码(约 3 米)。在听到教练或一名指定队员的指令后,队尾的球员以 3/4 的速度大步跑至队前,并领跑。该练习每隔 30 秒重复一次。开始时练习持续 5 分钟左右,随着新赛季的临近,时间相应延长。

运用径赛项目

在赛季开始前的最后两周内,如果队员的速度和耐力已恢复到最佳水平,可引入赛跑,让队员比赛 100 码和 800 码(约 90 米和 730 米)跑。每次比赛都要给队员计时。如果队员们都很好胜,即使练习手段看上去很累人,他们也会乐在其中。如果他们意识到自己的成绩在提高,会觉得这样做很值得。



练习 3

步法练习

目的: 增强腿部耐力, 提高敏捷性和灵活性

队员: 1 名至全队

水平: 所有层次

设备: 10~20 个圆锥形标志物

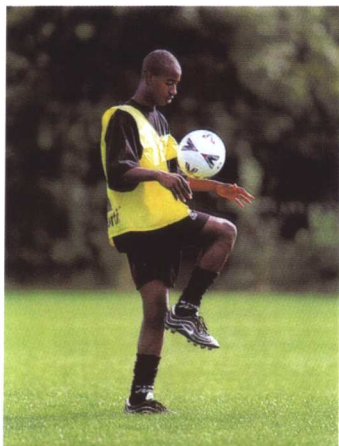
该练习有助于提高步法协调性及平衡能力, 培养运球所需的技能——灵敏、速度和准确性。

将标志物呈“之”字形排列。要求每个队员“舞动身体”穿越标志物, 不可以踩踏或踢倒标志物。



力量练习

日常训练中可以辅以力量练习。一般性的比赛和训练自然会增加下肢力量, 但足球运动需要平衡、不让对手贴身以及争抢, 因而上体力量也很重要。进行力量练习时一定要要有专业人员指导, 他们会根据你的身材、力量和身体素质为你设计一套个人的训练计划。



球性练习

本阶段要注意球性练习。从本书(尤其是 22~35 页)中选用一些简单的练习。要恢复和提高对球性的掌握, 必须反复接触球。跑和耐力练习时的能量消耗大, 因此最好在此之前做一些球性练习。否则, 队员会(在脑力和体力上)感到疲劳, 练习也不会有效果。

利用比赛

足球运动员都喜欢踢比赛, 如果没有至少一场简短的 5 人制、7 人制或 11 人制比赛, 训练课就不能算完。赛季前组织一系列 11 人制的友谊赛也很重要, 教练可以借此对每一名队员以及球队整体的状态做到胸中有数, 队员也可以恢复比赛状态。当然, 选择比赛时机时既要考虑到对手的水平(一场惨败无助于激励全队的斗志), 也要考虑赛季前训练的剩余时间。