

【德】托托·施穆格 (Toto Schmutge) 著 马新东 尹懿 译

# 6周打造有战斗力的球队

## 足球技术、战术及体能训练图解

161 幅高清图 140 个足球训练项目 6 周详细计划  
全面覆盖足球训练六大核心领域

热身 基本技术训练 对抗性练习 阵型练习 训练赛 足球体能训练

来自德国的足球训练体系

真正科学、全面、系统的 6 周足球训练计划

精细化拆解训练目标

细腻打造技术全面、战术成熟的球队

清华大学、  
北京大学、  
北京体育大学、  
北京师范大学教授

联袂推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

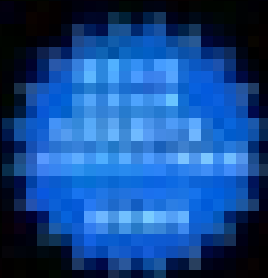
# 6周打造有战斗力的球队

足球教练、球探及球评员经验分享

足球教练、球探及球评员经验分享  
足球教练、球探及球评员经验分享

足球教练、球探及球评员经验分享

足球教练、球探及球评员经验分享  
足球教练、球探及球评员经验分享  
足球教练、球探及球评员经验分享  
足球教练、球探及球评员经验分享



# 6周打造有战斗力的球队

足球技术、战术及体能训练图解

【德】托托·施穆格 (Toto Sch mugge) 著  
马新东 尹懿 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

6周打造有战斗力的球队：足球技术、战术及体能训练图解 / (德) 托托·施穆格 (Toto Schmutge) 著；马新东，尹懿译. — 北京：人民邮电出版社，2018.1  
ISBN 978-7-115-35900-1

I. ①6… II. ①托… ②马… ③尹… III. ①足球运动—图解 IV. ①G843-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第303413号

## 版权声明

Original Title: Soccer-The 6 Week Plan

©2016 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内 容 提 要

本书提供了一个科学、系统、全面的6周足球训练计划，涵盖热身、基本技术训练、对抗性练习、阵型练习、训练赛，以及力量、协调性、灵敏性及稳定性等足球体能训练。每个部分均配有图解，并提供了训练时间、场地布置、训练步骤、要点提示，能够帮助足球教练打造出一支有战斗力的足球队，是一本适合职业足球俱乐部教练、专业体育院校师生、中小学体育教师及足球爱好者阅读的足球训练书籍。

- 
- ◆ 著 [德] 托托·施穆格 (Toto Schmutge)  
译 马新东 尹懿  
责任编辑 裴倩  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京缤索印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：14 2018年1月第1版  
字数：212千字 2018年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-6544号
- 

定价：88.00元

读者服务热线：(010) 81055296 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

# 目录

第1周.....	5
第2周.....	29
第3周.....	53
第4周.....	85
第5周.....	107
第6周.....	137

# 6周打造有战斗力的球队

足球技术、战术及体能训练图解

【德】托托·施穆格 (Toto Schmutge) 著  
马新东 尹懿 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

6周打造有战斗力的球队：足球技术、战术及体能训练图解 / (德) 托托·施穆格 (Toto Schmutge) 著；马新东，尹懿译. — 北京：人民邮电出版社，2018.1  
ISBN 978-7-115-35900-1

I. ①6… II. ①托… ②马… ③尹… III. ①足球运动—图解 IV. ①G843-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第303413号

## 版权声明

Original Title: Soccer-The 6 Week Plan

©2016 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书提供了一个科学、系统、全面的6周足球训练计划，涵盖热身、基本技术训练、对抗性练习、阵型练习、训练赛，以及力量、协调性、灵敏性及稳定性等足球体能训练。每个部分均配有图解，并提供了训练时间、场地布置、训练步骤、要点提示，能够帮助足球教练打造出一支有战斗力的足球队，是一本适合职业足球俱乐部教练、专业体育院校师生、中小学体育教师及足球爱好者阅读的足球训练书籍。

- 
- ◆ 著 [德] 托托·施穆格 (Toto Schmutge)  
译 马新东 尹懿  
责任编辑 裴倩  
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京缤索印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：14 2018年1月第1版  
字数：212千字 2018年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-6544号
- 

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

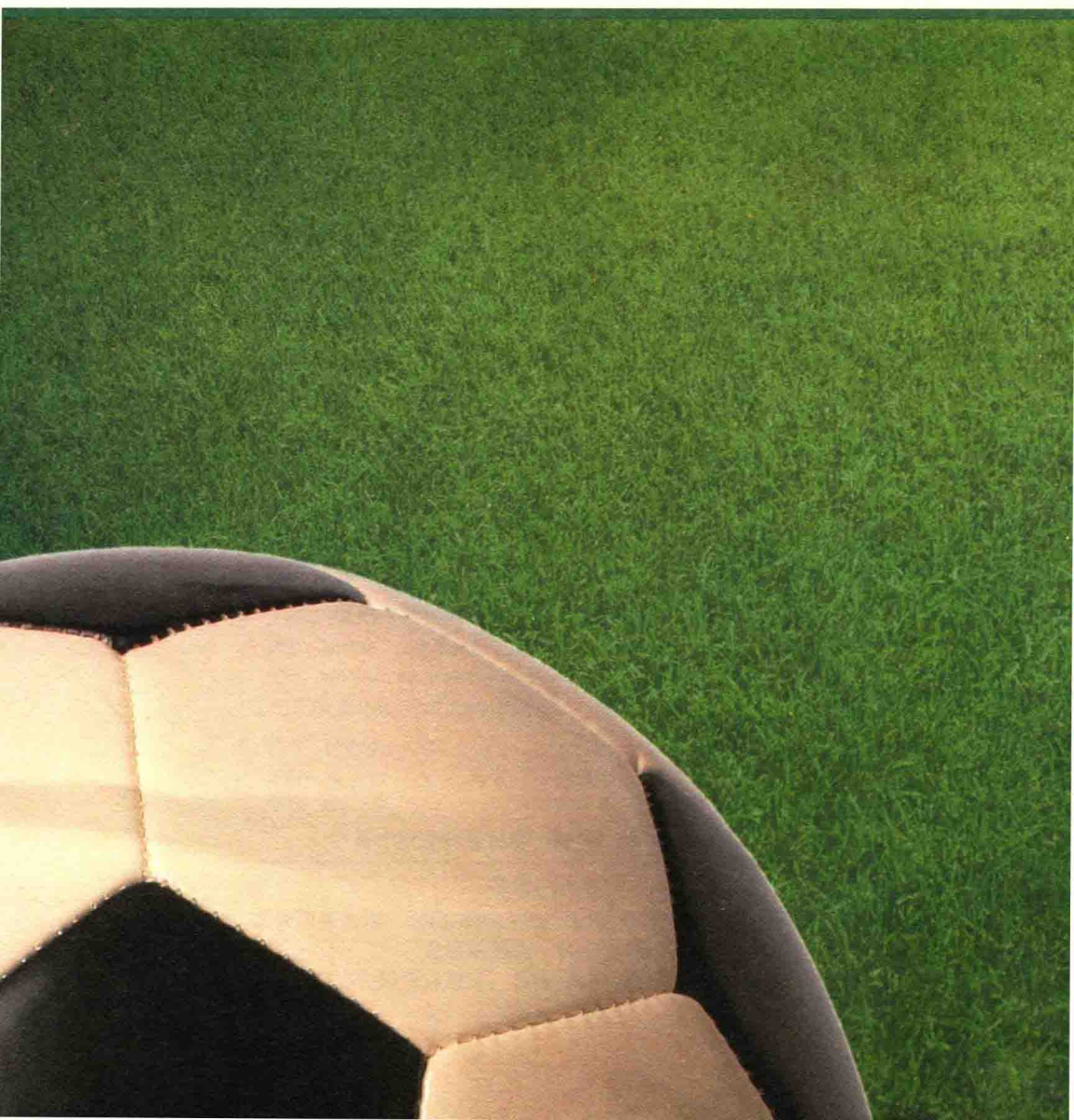
反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

# 目录

第1周.....	5
第2周.....	29
第3周.....	53
第4周.....	85
第5周.....	107
第6周.....	137





第1周

---

第2周

---

第3周

---

第4周

---

第5周

---

第6周

---

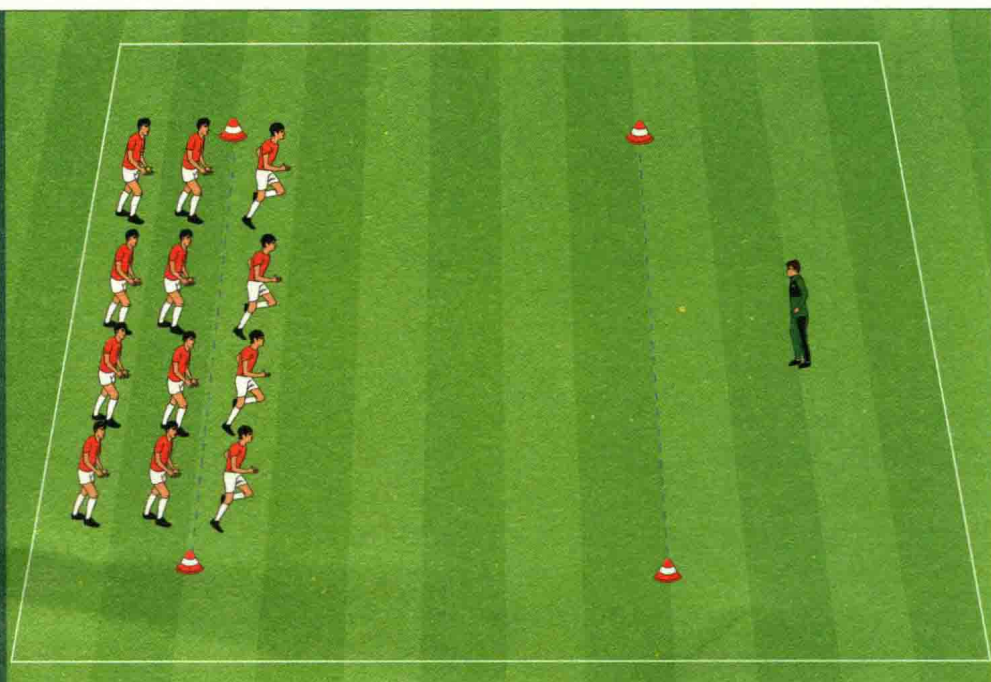
# 第1周



## 第1周，第1天

热身

训练1：入门和协调性训练（10分钟）



## 设置

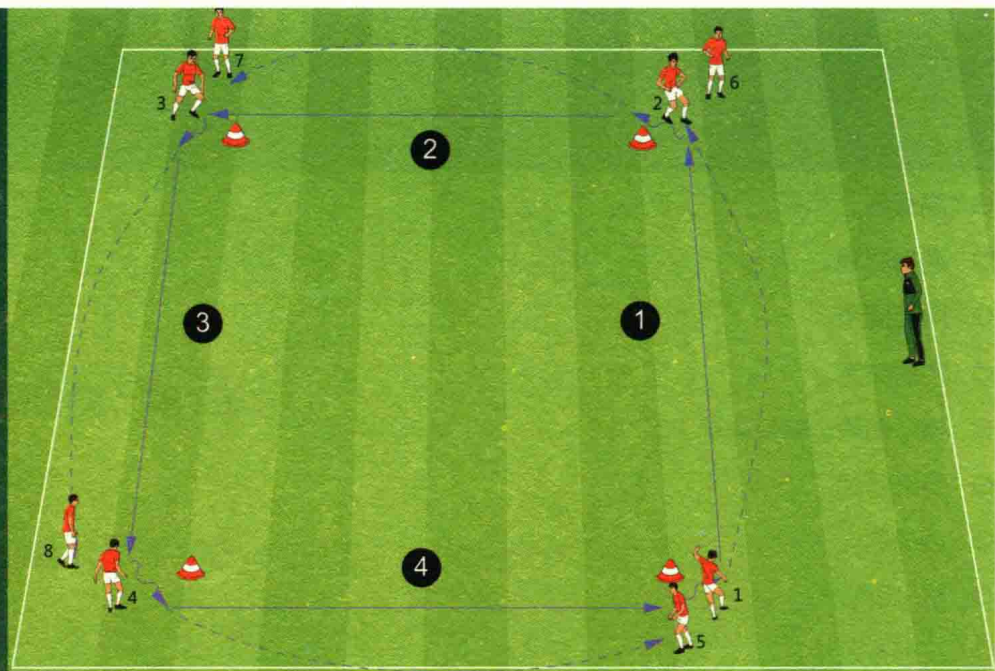
- 划出起跑线和终点线，间隔10米。
- 把球员们分成4组，以避免排队时间太长。

## 顺序

- 踢臀跑。
- 高抬腿跑。
- 向前侧步。
- 向后侧步。
- 横向跑动（转身跑动）。
- 高抬腿跑。
- 后退跑。
- 跳-跑向前。
- 左前方跳步。
- 跳高。
- 原地跑。
- 向终点冲刺。



## 训练2：球感和传球训练（10分钟）



### 设置

- 用标志桶摆出一个10米×10米的正方形场地。根据球员人数的需要多布置几个同样大小的场地。
- 每个标志桶处站两名球员。
- 每组有一个足球。

### 顺序

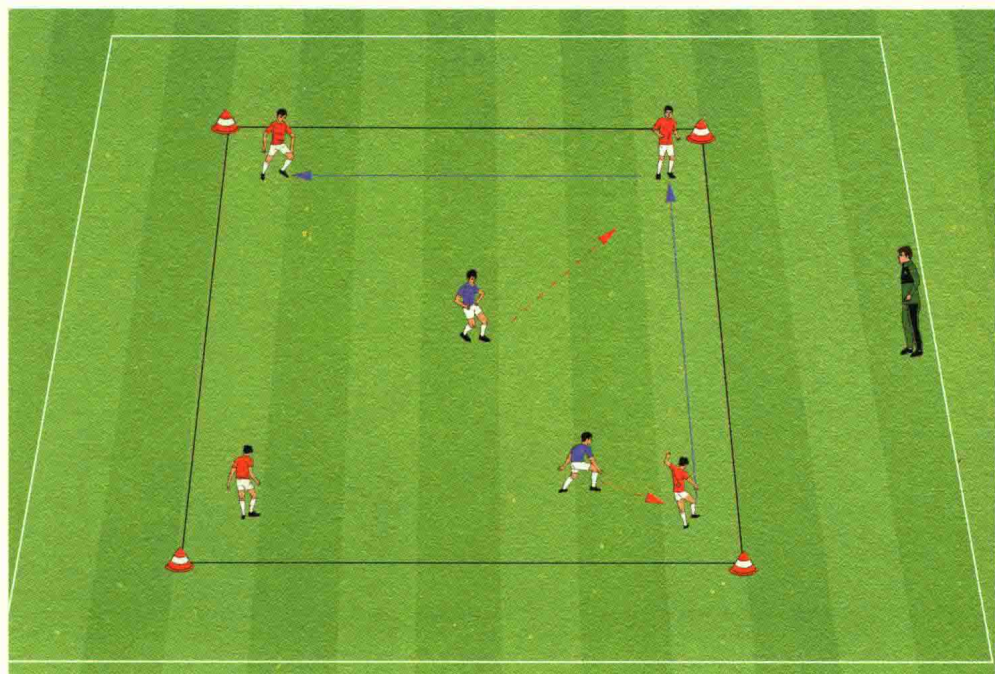
- 球员1将球传给球员2，然后跑到球员6的身后。
- 球员2停球，然后将球传给球员3，随后跑到球员7的身后，以此类推。

### 提示

- 注意细节问题；确保球员们在训练时集中注意力。
- 任何人出现失误（比如第一次停球失误，或者触球超过两次），全队必须做10个俯卧撑。



## 主要训练：4v2四角传球训练（25分钟）



### 设置

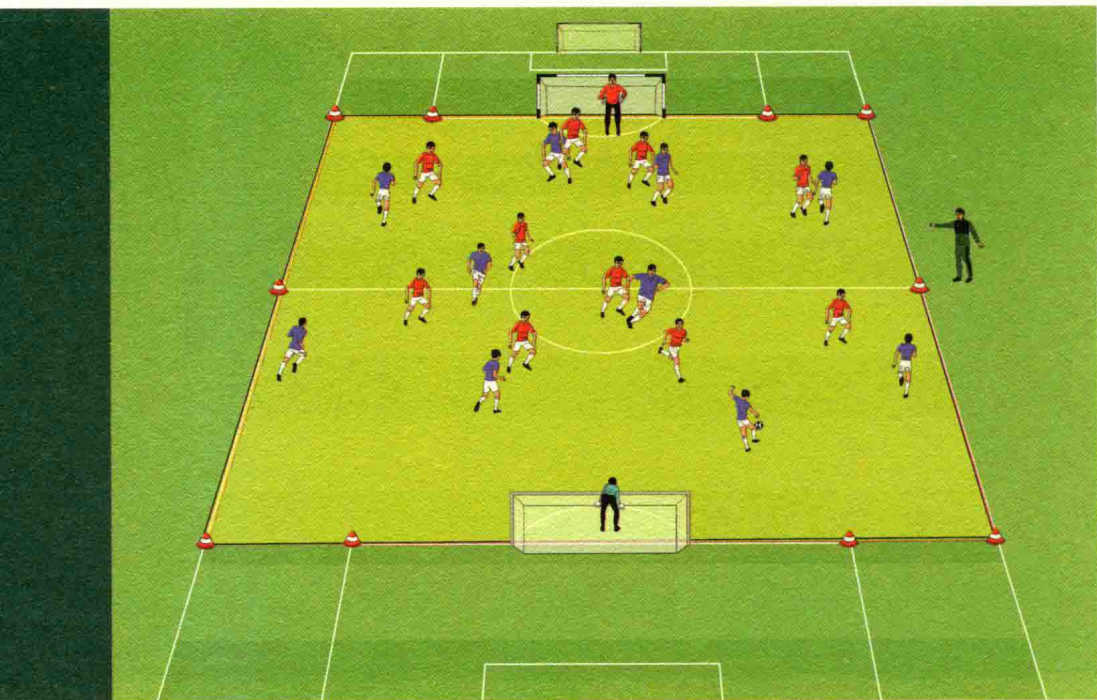
- 用标志桶摆出一个10米×10米的正方形场地。根据球员人数的需要多布置几个同样大小的场地。
- 每个场地内有6名球员，两名年纪最小的球员进入场内。

### 顺序

- 外场的4名球员互相传球。
- 场内的两名球员努力去抢外场球员传出的球。
- 若球在传递过程中被内场球员抢走了，那么传球的人将进入内场。
- 如果场外球员在连续20次传球后，场内球员仍然未抢到球，那么场内的两名球员就必须再进行一轮抢球练习。



**结束：**老球员对阵年轻球员（2×20分钟）



### 设置

- 用标志桶在两个罚球区之间划出一块训练场地，并在两个罚球线上各放置一个球门。
- 把球员按照年龄分成两队（年长队和年轻队）。

### 顺序

- 双方自由对抗，可以越位。
- 只有当进攻方全员进入对方半场并进球才算得1分。
- 防守方全员必须在本方半场内，否则对方进球算2分。

## 第1周，第2天

热身：力量和稳定性训练（15分钟）

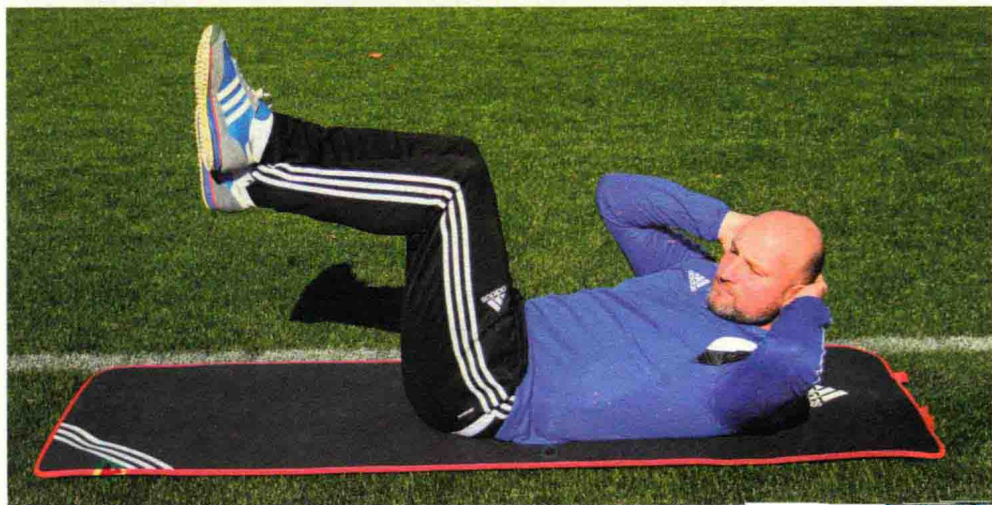
### 训练1：俯卧撑

○ 30个。



### 训练2：屈膝卷腹

○ 30个。





### 训练3：双腿交替平板支撑

- 保持平板支撑姿势，缓慢交替地抬起左右腿。
- 左右腿各抬10次，每次坚持20~30秒。



### 训练4：侧支撑抬腿

- 保持侧身支撑姿势，然后抬起、放下上侧腿。
- 两侧各做15次。

