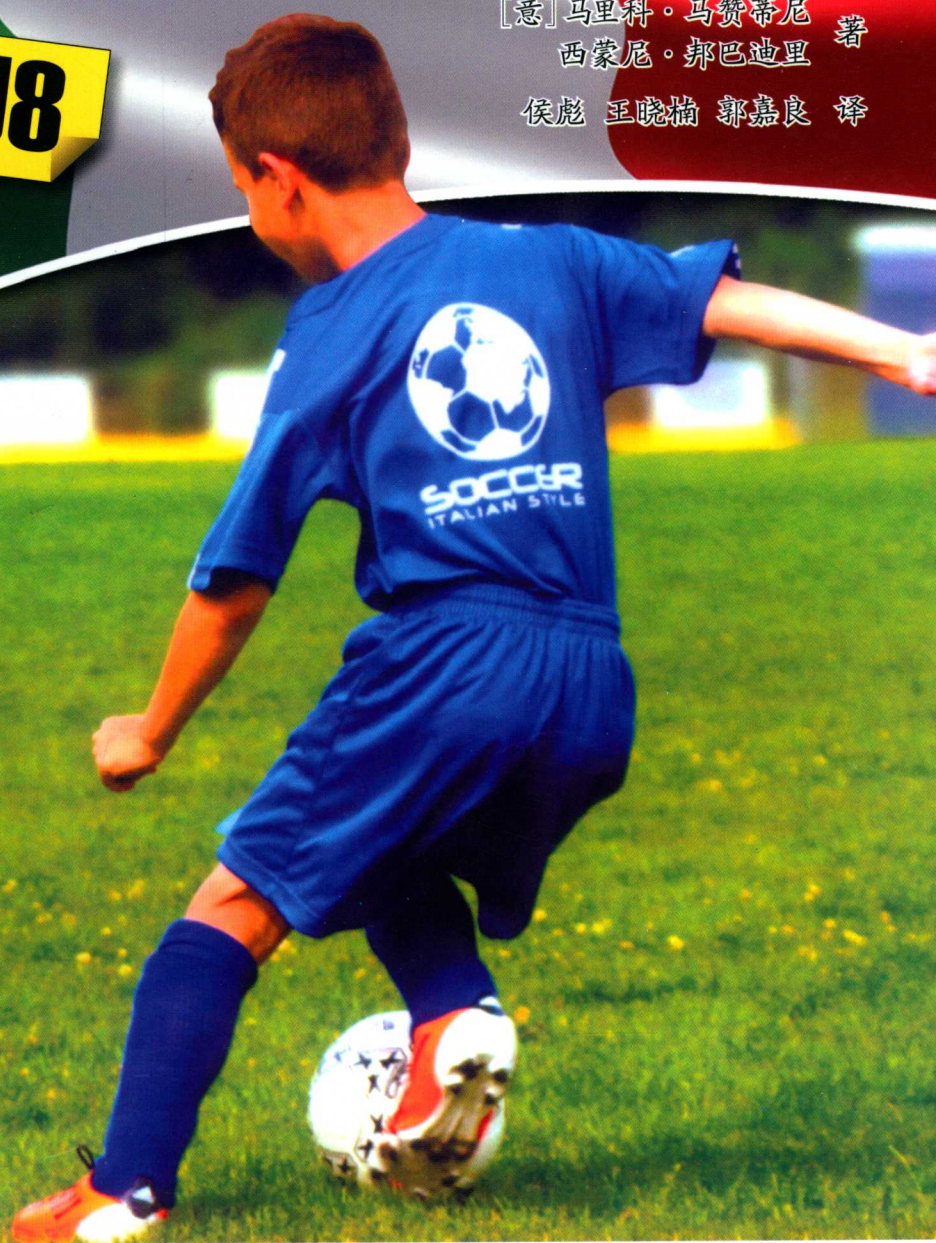


意大利足球 青训营训练教程

——源于意大利足球甲级联赛教练员训练方法

U5-U8

[意] 马里科·马赞蒂尼 著
西蒙尼·邦巴迪里
侯彪 王晓楠 郭嘉良 译



人民体育出版社

意大利足球青训营训练教程

——源于意大利足球甲级联赛教练员训练方法

(U5 — U8)

【意】马里科·马赞蒂尼 西蒙尼·邦巴迪里 著

侯彪 王晓楠 郭嘉良 译



SOCCER
ITALIAN STYLE

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

意大利足球青训营训练教程：源于意大利足球甲级联赛教练员
训练方法. U5-U8 / (英) 马里科·马赞蒂尼 (Mirko Mazzntini),
(英) 西蒙尼·邦巴迪尼 (Simone bombardieri) 著；侯彪，王
晓楠，郭嘉良译. -北京：人民体育出版社，2016

书名原文：Youth academy training program U5-U8

ISBN 978-7-5009-5006-6

I. ①意… II. ①马… ②西… ③侯… ④王… ⑤郭…

III. ①青少年-足球运动-运动训练-意大利-教材 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 151724 号

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787×1092 16 开本 8 印张 120 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-5006-6

定价：20.00 元

社址：北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话：67151482 (发行部)

邮编：100061

传真：67151483

邮购：67118491

网址：www.sportspublish.com

(购买本社图书，如遇有缺损页可与邮购部联系)

编译委员会

主任

李吉慧	山西师范大学	教授	硕士生导师
郑旗	山西师范大学	教授	硕士生导师
侯会生	中央民族大学	副教授	硕士生导师

成员

刘丹	中央民族大学	研究生
王林	山西师范大学	讲师
王卫东	山西师范大学	讲师
沈军	山西师范大学	讲师
于浩	中央民族大学	讲师
王新	中央民族大学	讲师
沈国征	山西师范大学	副教授 硕士生导师
侯彪	北京体育大学	研究生
王晓楠	中央民族大学	研究生
王嵩洛	中原工学院	副教授
刘国涛	中央民族大学	讲师
钟复春	吉林警察学院	讲师
陆建森	山西师范大学	副教授
梁国强	山西师范大学	讲师
郭嘉良	中央民族大学	研究生

作者简介

马里科·马赞蒂尼

（佛罗伦萨俱乐部青训营教练员）



马里科·马赞蒂尼曾经在恩波利俱乐部执教10年，几乎执教过青训营所有重点年龄段的队员。2010年，他被佛罗伦萨俱乐部聘请为U14—U15梯队的主教练，并在2010/2011赛季率领球队赢得意甲联赛U15冠军。马里科·马赞蒂尼也是2011/2012赛季前佛罗伦萨预备队的助理教练，并担任佛罗伦萨俱乐部U14梯队主教练，率领球队赢得意甲联赛冠军和一些国际赛事的冠军。2012/2013赛季，马里科·马赞蒂尼成为佛罗伦萨U15梯队主教练，他参加了“青少年足球教练员”培训计划并获得欧足联B级教练员资格证书，著有多部足球训练书籍、论文和DVD，是一名优秀的足球教练员。

西蒙尼·邦巴迪里

（恩波利俱乐部教练员）



西蒙尼·邦巴迪里曾在恩波利俱乐部效力5年。22岁时开始俱乐部执教生涯，曾执教过U9到U14各个年龄段的球队。在2011/2012赛季，西蒙尼·邦巴迪里是恩波利俱乐部U14梯队的主教练，率队挺进Nick杯国际足球锦标赛决赛，在加时赛中负于国际米兰俱乐部U14梯队。恩波利俱乐部U14梯队也曾获得过意甲联赛第八名的好成绩。

2012/2013赛季，西蒙尼·邦巴迪里担任恩波利俱乐部U15梯队主教练，他也参加了“青少年足球教练员”培训计划并获得欧足联B级教练员资格证书，著有多部足球训练书籍、论文和DVD，也是一名优秀的足球教练员。

意式足球理念

意式足球已经在世界上很多国家举办了青少年足球活动。如果你是一位足球俱乐部的行政人员、教练员、技术官员或者只是对足球运动感兴趣，你想要你的队员接受一套独特的训练体验，请联系我们或者浏览我们的网站：www.SoccerItalianStyle.it

意大利青少年训练营是针对6~18岁男孩和女孩开展的为期一周的足球训练营。在训练营里，你将会接触和学习到意大利最好的青训营的组织方法，同时，会得到在意大利最高水平俱乐部工作的教练员的指导。

意大利青少年训练营是服务球队的为期一周的训练营，该训练营围绕职业足球训练方法制订了高水平的训练计划，此计划可根据参赛队伍的水平 and 特点，通过连续测试、革新和调整来为各类球队服务。

意式足球训练实践可用于指导所有不同水平的队员，而且已经证明是一种能够激发队员兴趣，以及营造快乐氛围的训练模式。训练营理论课堂时间安排了大量意大利职业队的集训视频，同时，倡导对场上训练实践展示和示范的理念讨论。

意式足球故事

意式足球由两位激情洋溢的职业教练员马赞蒂尼和邦巴迪里在2005年创办。自从他们第一次走出国门，这两位年轻教练员的目的就是用热情和敬业精神去分享他们的经验。

意式足球网站通过各种伙伴已经迅速地传播到其他大洲，如青少年足球俱乐部、青少年足球组织和出版运动书籍和影像的商业机构。

2011年，马赞蒂尼和邦巴迪里有幸在科维尔卡诺教练员培训中心演示了训练课，这次活动由意大利足协主办。

马赞蒂尼和邦巴迪里得到了很多国家的认可，这体现在他们建立的众多联系和合作，以及出版物的成功发行上。这让马赞蒂尼和邦巴迪里可以周游全球去分享他们的专业知识和技能，尤其是美国、加拿大、挪威、日本、澳大利亚、新西兰和一些亚洲国家。意式足球所取得的成功进一步鼓舞了创始人更努力地去完善和开发新产品。

所有的方案聚焦大众化标准；意式足球理念也是个人职业足球经历，周游世界以及个人经验的产物。

大量教练员、俱乐部董事和球迷通过网站不断地联系我们：www.SoccerItalianStyle.it

兴趣使然，马赞蒂尼和邦巴迪里欢迎其他职业足球教练员和体能训练师加入他们的足球家庭来帮助和满足他们的需求。

目 录

第一章 简介	(1)
一、儿童	(3)
二、基本技术	(4)
三、控球	(5)
四、5~8岁儿童的技术目标	(6)
五、战术目标：假动作 / 突破	(7)
六、运动技能	(8)
七、协调性	(10)
第二章 “意式理念” 组织方法——怎样构建训练单元	(11)
一、准备部分	(13)
二、基本部分	(15)
三、结束部分	(16)
第三章 课程格式	(17)
一、基本技术板块	(19)
二、个人战术板块	(23)
第四章 练习方法	(28)
第1单元	(29)
练习1 热身：“雪球大战”	(29)
练习2 基本技术板块	(29)
练习3 控球技术：“高山滑雪”	(30)
练习4 控球和协调性：“林间穿梭”	(31)
练习5 2对2对抗：小场地自由比赛	(32)
第2单元	(33)
练习6 带球热身：“动物园”	(33)
练习7 基本技术板块	(33)

练习8 技术训练:控球和4球门射门	(34)
练习9 环形带球:“汽车大奖赛”	(35)
练习10 小场地比赛:2对2中的区域1对1对抗	(36)
第3单元	(37)
练习11 控球热身:“一起来建造”	(37)
练习12 基本技术板块	(38)
练习13 带球和收集物品比赛:“超市”	(39)
练习14 跳跃、带球和射门:“谁是最快的?”	(40)
练习15 小场地比赛:4个“带球门”的2对2对抗	(41)
第4单元	(42)
练习16 带球跑热身:“全体出动”	(42)
练习17 基本技术板块	(42)
练习18 带球、转身和射门:“1对1对抗”	(43)
练习19 带球比赛游戏:“海盗和守卫”	(44)
练习20 小场地比赛:1个终结区域和1个球门的2对2对抗	(45)
第5单元	(46)
练习21 热身:带球技术——“信号灯”	(46)
练习22 基本技术板块	(46)
练习23 控球和警示格子:“危险交叉口”	(47)
练习24 带球接力赛:“地铁”	(48)
练习25 4个球门的2对2:10球狙击赛	(49)
第6单元	(50)
练习26 在几何图形区域内带球:“画家”	(50)
练习27 基本技术板块	(50)
练习28 4对4带球比赛:“偷球”	(51)
练习29 带球、射门、滚翻和扑救	(52)
练习30 3对3对抗:小场地自由比赛	(53)
第7单元	(54)
练习31 热身活动:“手球”	(54)
练习32 基本技术板块	(55)
练习33 跳跃、带球和射门:“大家一起来”	(56)
练习34 带球和追逐游戏:“兔子与猎手”	(57)
练习35 3对3小场地比赛:区域2对1对抗	(58)
第8单元	(59)
练习36 快速反应:“末尾淘汰”带球比赛	(59)

练习37	基本技术板块	(59)
练习38	“海峡”中带球跑和射门:“独木舟”	(60)
练习39	“海峡”中带球跑和射门:“独木舟障碍航道”	(61)
练习40	3对3小场地比赛:局部1对1对抗	(62)
第9单元		(63)
练习41	有氧热身:“了解我们的身体”	(63)
练习42	基本技术板块	(63)
练习43	带球和射门游戏:“谁先得分?”	(64)
练习44	4对4健身圈投掷比赛	(65)
练习45	2对2(+2)小场地比赛	(66)
第10单元		(67)
练习46	控球热身:“林中漫步”	(67)
练习47	基本技术板块	(67)
练习48	环形跑道带球:“丛林拾果比赛”	(68)
练习49	射门精准性比赛:“抓兔子”	(69)
练习50	小场地比赛:带有两侧区域的2对2(+2)对抗	(70)
第11单元		(71)
练习51	热身:带球跑——“听说姓名”	(71)
练习52	个人战术板块	(71)
练习53	1对1对抗:“守护者”	(72)
练习54	射门练习:“10个保龄球”	(73)
练习55	小场地比赛:两端“终结区”4对4对抗	(74)
第12单元		(75)
练习56	热身活动:“移动的篮子”	(75)
练习57	个人战术板块	(75)
练习58	有球门1对1对抗比赛:“追逐”	(76)
练习59	射中目标训练:“击球入洞”	(77)
练习60	小场地比赛:4个球门的4对4对抗比赛	(78)
第13单元		(79)
练习61	有氧热身:“奇妙的步伐”	(79)
练习62	个人战术板块	(79)
练习63	团队1对1对抗比赛:“旗子争夺大战”	(80)
练习64	速度圈接力赛:“抵达终点线”	(81)
练习65	小场地比赛:6个球门的4对4对抗	(82)
第14单元		(83)

练习66	1对1热身活动：“战斗”	(83)
练习67	个人战术板块	(83)
练习68	假动作突破：“隧道”	(84)
练习69	跳、盘带和射门：“足迹”	(85)
练习70	小场地比赛：4个球门的4对4对抗	(86)
第15单元		(87)
练习71	6对2带球追逐比赛：“渔夫”	(87)
练习72	个人战术板块	(87)
练习73	1对1对抗比赛：“渔网”	(88)
练习74	有氧盘带球比赛：“海豚”	(89)
练习75	小场地比赛：4个球门的4对4对抗	(90)
第16单元		(91)
练习76	快速反应带球比赛：“颜色”	(91)
练习77	个人战术板块	(91)
练习78	带球、跳和面对守门员射门	(92)
练习79	4名队员跑、跳后射门得分	(93)
练习80	小场地比赛：4对4自由对抗	(94)
第17单元		(95)
练习81	协调性循环训练：“数字”	(95)
练习82	个人战术板块	(95)
练习83	背对球门的1对1对抗：“转身和盘带”	(96)
练习84	足网球比赛	(97)
练习85	小场地比赛：局部2对2对抗的4对4比赛	(98)
第18单元		(99)
练习86	控球热身：“字母表”	(99)
练习87	个人战术板块	(99)
练习88	1对1射门：“侧面的防守队员”	(100)
练习89	扔、接、跑、跳、盘带和射门	(101)
练习90	小场地4对4比赛：并列区域的2对2	(102)
第19单元		(103)
练习91	带球热身：“回家”	(103)
练习92	个人战术板块	(103)
练习93	三个球门的正面1对1对抗	(104)
练习94	盘带各种球 / 物体：“移动”	(105)
练习95	小场地比赛：设置得分区的4对4比赛	(106)

第20单元	(107)
练习96 变向和射门比赛：“世界杯资格赛”	(107)
练习97 个人战术板块	(107)
练习98 带球和射门：“射击场”（1）	(108)
练习99 跳、带球和射门：“射击场”（2）	(109)
练习100 小场地比赛：6个球门的4对4比赛	(110)

第一章 简介

本计划重点关注最年轻的队员，正如我们所信奉的那样，队员越年轻，训练才会更有效率，才会获得最显著的成绩。

在现实生活中，这个理论并没有得到人们的广泛认可和分享，而且人们仅是以敷衍和马虎的态度对待处于这个敏感期年龄段的孩子。

很多时候，这些年轻队员被分配给最年轻的或是最没有经验的教练员，这些教练员只是刚开始他们的执教生涯。这样造成的结果是，训练无法达到预期效果，年轻队员的潜力也经常得不到充分挖掘。

我们的足迹遍及欧洲和南美洲，与不同国家有资质的教练员交流了想法，通过不断地观察他们的各种训练组织方法，我们下定决心构建自己的训练方法体系，并将与我们所有的读者分享这些知识和经验。

本书分为相互关联的两部分。第一部分是理论篇，明确我们足球理念的主要概念，包括4~8岁孩子普遍特征的简介，技术、战术、开展目标以及理论模式的介绍。

第二部分是实践篇，包含了20个难度适中的完整训练单元，并且所有在第一部分介绍过的概念在此都会得到一目了然地呈现。

我们认为第二部分是作为工具去完整地理解本书第一部分所诠释的概念。我们希望教练员能够认可和理解我们的模式，并且希望教练员不仅仅将此书当作单一而孤立的训练实践来源。

本书不是训练和课程计划的简单结合，而是一种新训练组织方法的呈现，我们希望这种理念能得到多数教练员、指导者的认可和运用。

完成这本书所付出的汗水，就是对我们热爱足球运动的证明。我们知道，我们每一天都能够学习很多新的东西和方法，能有这样的机会来分享我们的经验和知识，我们感到无比自豪。

感谢编辑帮助我们出版此书，并且感谢所有为我们提供机会的足球俱乐部，使我们能够与这个年龄段的队员一起开展训练工作。

马里科·马赞蒂尼
西蒙尼·邦巴迪里

一、儿童

训练年轻队员的教练员不但要知道技术和战术理念，而且还要了解儿童在不同成长时期的生理和心理特征。

青少年训练的基本要求就是要顺应儿童的身体结构和发展的需求。

如果一个教练员能够准确地理解组织方法并懂得如何运用，那么，一个训练单元将会事半功倍。

当训练儿童时，我们需要认识到，他们毕竟不是“小大人”（缩小版的成年人），因此，相对于年长队员而言，儿童在训练单元的结构和特征上一定要有所区别。

掌握5~8岁儿童的能力和特点至关重要：

（1）他们注意力集中的时间很短，不能听取复杂的长篇大论。

（2）他们很难理解抽象概念，但能够模仿并掌握一个示范动作。

（3）他们仍处于以自我为中心的认知阶段，对于和自己相左的看法，还不能完全理解。

（4）儿童会执着于自己的观点，并且认为其他所有人的想法都和他一样，或者会理解他的想法。

（5）他们正处在一个富有想象力的阶段。他们能意识到自己的姿态和行为，而且在运动中能够通过大脑控制身体。当他们在大脑中想象出这些画面时，他们的动作会变得更协调、更准确。

（6）他们对成年人具有很强的依赖性。因此，球队里的伙伴关系还不是最重要的，教练员才是他们心中最重要的中心人物。

（7）从生理学的角度讲，尽管儿童的肌肉力量薄弱，但他们的运动行为却十分活跃。

（8）在快速运动中，儿童还很难控制自己的身体。他们的关节活动性很好，但心血管功能、循环功能、呼吸功能还未发育完全。

（9）了解儿童生理上和心理上的发展特征十分重要，这可以帮助教练员制订安排相应的训练计划，寓教于乐。

二、基本技术

足球技术涵盖了足球规则所允许的所有接触球方式，我们把它称之为技术能力，而技术能力是一名队员个人能力的体现。队员对自己的技能越有信心，这些技能在球场上就越会产生更大作用。

以下是七项基本技术：

(1) 带球跑是一项允许队员在球场上带球移动的技术动作。难点在于在对手防守和空间减小的同时提高带球速度。这项基本技术经常与其他技能相结合，如踢球（传球或射门）和接球。就本书所涉及的年龄水平来说，该技能与射门练习最为紧密。

(2) 踢球：如上所述，如果要将球转移给队友，我们的目标是教会队员传球，如果目标是进球得分，我们要教会他们射门。

(3) 接球是一项让队员获得控球权的能力。当队员接到球时，两名队员间的沟通就已完成，但接球有时也会发生在拦截对手传球时。

(4) 头顶球：通常使用前额正面和侧面。头顶球有不同的目的，头顶球可以用于传球给队友、头顶球破门得分、接球、拦截或者解围。头顶球可以运用于不同场景，例如，鱼跃冲顶、原地头顶球、跳起头顶球，以及向前、向后或者斜向移动中头顶球。

(5) 掷界外球是队员能够用手控制球的唯一机会。这正是它的独特之处，掷球的行为可归类为一项基本技术。

(6) 抢断是一项队员试图重新夺得控球权的技术。抢断需要一名抢你球的对手。

(7) 守门员技术：守门员更像是一个另类的队员。因为需要用手，所以守门员与其他队员相比需要具备独特的技术。守门员的技术由这个位置所有的特殊部分组成，必须单独训练，还需所有其他的基本技术，包括接球、扑球、步法等。

三、控球

对于基本技术，我们倾向于增加一项额外的技术，这项技术将会在书中详细介绍。

控球：尽管控球不是一项真正的基本技术，但对学习和掌握上文提及的所有基本技术是非常必要的。

控球是队员处理球的熟练程度。队员必须要有全面的控球能力，这就要求在准确控制肌肉收缩的同时还要有绝对的敏感性。

控球分为两类：

- (1) 控制空中球（颠球）。
- (2) 控制地面球。