

德国足球 教学课程

恒圣（北京）体育文化发展有限公司 组织编写

A photograph of a young boy in a white soccer jersey with green and black accents, running on a grassy field. In the background, other children are visible, some sitting on the grass and others standing. The scene is outdoors with trees and a fence in the distance.

DAS DEUTSCH
JUGENDFUßBALLHANDBUCH

北京体育大学出版社

德国足球 教学课程

恒圣（北京）体育文化发展有限公司 组织编写

DAS DEUTSCHE
JUGENDFUßBALLHANDBUCH

北京体育大学出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 吴珂
审稿编辑 董英双
责任校对 凯瑞

图书在版编目(CIP)数据

德国足球教学课程 / 恒圣(北京)体育文化发展有限公司组织编写. — 北京: 北京体育大学出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5644-2493-0

I. ①德… II. ①恒… III. ①足球运动—运动训练—德国—青少年读物 IV. ①G843.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第325125号

德国足球教学课程

恒圣(北京)体育文化发展有限公司 组织编写

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区信息路48号
邮编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开本: 787×1092毫米 1/16
印张: 15.25
字数: 270千字
成品尺寸: 185×260毫米

2017年2月第1版第1次印刷

定价: 49.80元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主编 梁一维 任 奕

编委 Dr. Gerd Thissen 格尔德·蒂森
Peter Schreiner 彼特·施奈尔
Jörg Amthor 尤尔根·马特尔
Abderrahmane Ouhbi 阿德哈玛尼·奥彼
El Hassan El Mourabit 哈桑·艾尔·莫哈比特
赵珏琼 明 天 李 宁
董亚辉 林 敏 胡良平

顾问 Anne Wingchen 安妮·温欣
容志行 戚务生
谷明昌 邓达之
王海鸣 李连江
崔永利 王 涛



正如在各种足球书籍的前言中都曾提到的那样：毫无疑问，足球运动是目前世界上最受关注的体育运动。成千上万疯狂的球迷通过入场观看、收看实况转播或是关注其他新闻媒体的方式追随着他们所喜爱的球队与球员。与此同时，足球运动更为不同背景和文化的人们提供了一种共同的语言，打造出超越政治、宗教、种族与经济等诸多因素的纽带和桥梁。

作为世界足球运动史上的传统强国，德国在 20 世纪 90 年代后期出现了较为明显的竞技水平的下滑。同一时期，德国国内优秀后备人才的匮乏，更是直接地导致了德国国家队出现了较为严重的人员断层。2000 年欧锦赛小组遭遇淘汰，即是那一时期德国足球窘境最真实的写照。

其实，早在 20 世纪 90 年代后期德国足球出现整体水平下滑的趋势前，德国足球人士就已经意识到了这个问题、发现了这样的不良趋势。但是德国人明白，整体足球水平的提高绝非一朝一夕亦或者是一两批球员就能做到和改变的。并且随着足球运动不断地发展与演化，足球运动也绝不仅仅只是人们传统思维里简单的身体、力量、速度、耐力的比拼与较量。微观地看，更是球员逻辑思维能力、认知理解能力、应急管理能力的综合体现。宏观地看，可以说是一个国家、一个民族整体生活水平、受教育程度，甚至可以说是国民素质与综合国力的整体展现。

为了帮助德国足球尽快摆脱困境、走出低谷，由德国足协牵头，汇集体育、教育、心理、生理、营养等各领域专家所组成的德国国家级足球科研机构——德国足球研究所随之诞生。通过对德国足协多年来收集的数据的统计、分析，剖析同一时期其他足球强国的思路与方法、结合德国青少年生理、心理生长发育特点，最终形成了这套目前世界范围内唯一一套成体系且属于国家级科研成果的青少年足球教学体系。也正是随着这套教学体系的推行和强灌，并且经过了十余载卧薪尝胆与不懈努力，历经使用、总结、分析、优化，再使用、再总结、再分析、再优化的过程与历练，才有了 2014 年巴西世界杯德国再次荣登巅峰之时。

没有实践的理论，所有的论点都只能停留在纸面，而德国足球所走过的这条复兴之路已经为我们做出了最好的实践论证。这套系统、科学且可执行性强的足球教学体系无疑是以严谨、务实、脚踏实地、善于制造标准化而闻名于世的德国人民为人类足球发展所做出的又一项卓越贡献，同时也印证了为什么国际足联将德国赞誉为重点的

“足球理论”输出国。这也是为什么在走访和考察了诸多世界足球强国后，恒圣体育最终选择德国作为我们推崇和投身中国足球改革浪潮，尤其是帮助我国开展和普及校园足球的核心资源与战略合作伙伴的原由之所在。

几十年来，改革开放的春风唤醒了我们这条沉睡的东方巨龙，人们的生活发生了翻天覆地的变化。随着人们生活水平的不断提高与眼界的开阔，在走过了原始的“崇洋媚外”与“外来的和尚好念经”的初始阶段后，我们更加意识到：无论是“走出去”或是“请进来”，纵然是再优秀的理论与知识，也只有适合我们的国情、适用于我们本身，才能真正地做到为我所用、帮助和促进我们的发展。

《德国足球教学课程》由恒圣体育携手德国足球研究所及相关俱乐部和足球科研机构，在国内独家引入。在保留德国教学体系、教学理念及设计思路原汁原味的前提下，邀请德国足球研究所专家团队访华，考察中国青少年足球运动发展的规律和实际情况，与国内相关专家团队共同讨论、交流、设计、调整，对德国足球教学课程进行了本土化的整合与优化，最终形成了这套为中国青少年量身定制的德国足球教学课程。

在本书中，我们将着重为您呈现这套德国足球教学课程中基础教学部分内容，这部分内容中所阐述的教学理念、设计思路所对应的适用球员年龄与我国校园足球运动的开展与普及不谋而合。基础教学部分的内容，主要针对零基础或是尚处在足球启蒙、入门和初级阶段的球员进行编排和设计，展现目前德国相应阶段少年球队中所广泛采用的先进且科学的教学方法，能有效保障校园足球教学工作井然有序地开展，收获更好的教学体验与成效。

德国足球研究所从 2000 年开始，就主要致力于德国青少年足球水平提高的工作。从各个等级教练员的培训、考核，到联合各大俱乐部青训梯队教练员对训练方法的探索和优化，通过建立训练和选拔的方法与机制，确保优秀的青少年球员得到提高并被输送到更高等级的梯队中去。德国足球研究所，见证了德国足球从基层开始，循序渐进、稳步提升，直至成年俱乐部和国家队取得优异成绩的全过程。

通过与最基层、最有责任心的教练及训练专家的合作共事，在近 15 年的时间里，我们对我们的教学体系和教材进行着从未间断的优化和调整。与德国足协、德国各大俱乐部的青训队伍紧密合作，在选材、训练、选拔和提高等重点环节，支持着德国足球从初级、中级到高级阶段水平的稳步提高以及各领域的质量监控。

科学合理的训练方法需要一个能够将其执行下去的体系支撑，才能发挥其最大的效果，而体系中最关键的就是执行标准的确定和实施。希望德国严谨、务实的执行方法能够给中国青少年足球一个参考的标准。更希望德国十几年积累下来的青少年足球训练的点滴成果和方法能解决中国足球当前遇到的问题，从而发展出基于中国的、适合中国的、自成体系的青少年足球训练方法和模式。

当时我们遇到问题 and 困难时，用了很长的时间，探索出了一条成功之路，期间也付出了很多，也走了很多的弯路。希望我们的经验以及对失败的总结能够让中国足球尽快进入正轨，避免一些我们曾经的过失。希望中国足球能更合理、更健康地发展。从足球开始，提高青少年全面的素质，让足球成为中国年轻一代崛起的基石。

—— 德国足球研究所创始人，德国足协、德国足球教练员协会特级讲师

Dr. Gerd Thissen 格尔德·蒂森



随着在中国几个省市里与当地足球青少年队伍的互动以及与相关负责人、教练等的交流与讨论，我真切地感受到这里的人们对足球运动的热爱和不同层面对于开展足球运动的积极与支持。我着实被孩子们对足球的爱、被那么多部门对足球运动的投入深深地震撼了。我希望能够将我们好的训练方法和理念，能尽可能多地、尽可能细致深入地介绍给中国的足球人。将我们近 20 年的青少年足球成功的经验、失败的总结，收集并归纳分析出的数据以及提炼出的精华，与这个生机勃勃的国家结合，与当地的情况与现状科学地结合，促进当地青少年足球的发展和足球水平尽快地、最大限度地提高。从而能够培养出优秀的球员、优秀的教练、优秀并且成绩稳定的队伍。

我对中国足球的未来抱有非常大的希望。

—— 德国足球研究所创始人、德国殿堂级青训导师

Peter Schreiner 彼特·施奈尔



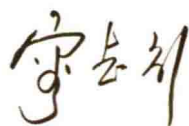
我见证了中国足球从专业时代到职业时代的变迁。在这个过程中，虽然中国足球无论从市场、影响力，还是竞技水平方面都有了不小的提高，但是，相对于世界足球整体水平的发展而言，仍然存在着很大的差距。我个人认为，出现这种现象的源头可以归结于一个最为基础的问题：我们的青少年基础太过薄弱。但是我始终坚信，中国足球一定能够搞起来，凡是中国人想干的事情还没有干不成、干不好的。随着党中央、国务院关于《中国足球改革发展总体方案》的颁布和实施，从国家层面明确了足球的战略意义，其高度和力度前所未有的，这让我们感到深深的震撼，更加坚定了对于搞好中国足球的信心与决心。

我认为，想要振兴中国足球，迫在眉睫的工作就是要先从娃娃抓起，只有通过普及才能带动整体水平的提高。而让人振奋的是，随着党中央、国务院关于《中国足球改革发展总体方案》的颁布和实施，我们的校园足球、青少年足球正以前所未有的发展速度如火如荼地展开。而足球从娃娃抓起的重中之重，即是需要我们有大量优秀的、高水平的教练员派到基层去抓足球普及工作。只有把基础夯实，中国足球才会早日迎来腾飞的一天。但是，现在中国足球拥有高水平理念和训练方法的教练实在是少之又少，基层教练数量更是捉襟见肘。

现在，很多机构都在帮助中国足球引进来、走出去，呈现出百花齐放的态势。这其中恒圣体育独家引入的《德国足球教学课程》，根据德国足球近年来总结、提炼出的经验，同时，结合了中国专家为其注入的中国国情元素，使之成为一套既适合初级教练员实际操作，又可以帮助各层次教练员提高的青少年足球教学体系。教材采用图文并茂、视频结合的方式更加有助于教练员的理解和执行。

世界上先进的教学理念很多，但能够形成体系的却少之又少。由衷地希望中国足球在引进了《德国足球教学课程》后，齐心协力，踏踏实实地认真做一些事，在有了如此好的体系指导下，去认真学习和落实。我坚信，只要我们脚踏实地、与时俱进，我们国家足球整体水平的提高和优秀足球人才的涌现都必将是水到渠成之势。

—— 中国足协副主席、中国著名足球运动员 容志行



欣 闻恒圣体育为振兴中国足球而独家引入的《德国足球教学课程》即将出版，这是恒圣体育潜心为中国足球发展做的一件大好事。我作为前中国足球协会的教练员讲师，曾很多次在教练员培训班上授课，我深知参加培训教练员的想法，他们无一不是想在培训班上学习和获得更多的训练方法，以便回去后在自己球队的训练中应用。但是因为培训班密集的课程内容安排，不可能更多地讲授训练方法。所以，教练员的这个愿望，往往得不到满足。现在好了，集德国足球教练员、科研机构十多年研究、实践之经验所形成的《德国足球教学课程》，由恒圣体育独家引入我国，对于怀揣梦想的我国足球人来说，这无疑雪中送炭。

我在进行了初步审看与学习之后，由衷地感到这本《德国足球教学课程》的可操作性很强，教练员看了之后，即可按照课程的步骤去进行训练。另外，课程的内容是连贯的、成体系的，相比单纯地邀请和引入高水平教练，去开设没有系统性的培训授课，具有压倒性的成效。

对于现代的足球训练来说，机械学时代过去了，生物学时代开始了。顾名思义，机械学就是分开的、孤立的、割裂式的训练，而生物学则意味着：教授一种技能的意识，把技能的成熟工作，交给身体自身的发育去完成。这已经是组合的、综合式的训练了。与此同时，足球教材的功能也绝不仅仅被局限于提升足球技能，而是更加关注对于人的培养、对于人潜能的挖掘，也就是树立足球运动员的技术能力与健全的人格。

总之，我希望并期待着中国足球在引进、学习《德国足球教学课程》之后，能够根据中国足球的实际情况，吸取德国足球的精华，为中国足球开创一片崭新的天地。

—— 前国家男足主教练 谷明昌



没有人可以质疑德国足球的强大，早在 20 世纪 70 年代德国足球就已成为世界足球的“标杆”，而深深触动我的是这样一个足球强国还在不断追求理念上的更新。

这本教材就是这样一个足球强国在近十几年发生的又一次重大变革后的产物。俗话说“高处不胜寒”，我由衷地钦佩德国人对足球的执着与进取。难怪国际足联赞誉德国为重要的足球理论“输出国”之一。这是迄今为止我见过的最专业、最系统、最有操作意义的足球文献。

任何一部文献无论出自哪个国家、哪个民族，它都是人类的财富，是对世界的贡献。在世界范围内，无论何地、无论何国，只要大家都遵循比赛规则十七章中从事的足球游戏，它的发展经历、所呈现的规律和特征都是一样的，谁也不可能超越！也就是说，只要我们摒弃旧俗、更新观念、遵循规律也必然可以走上足球强国之路。

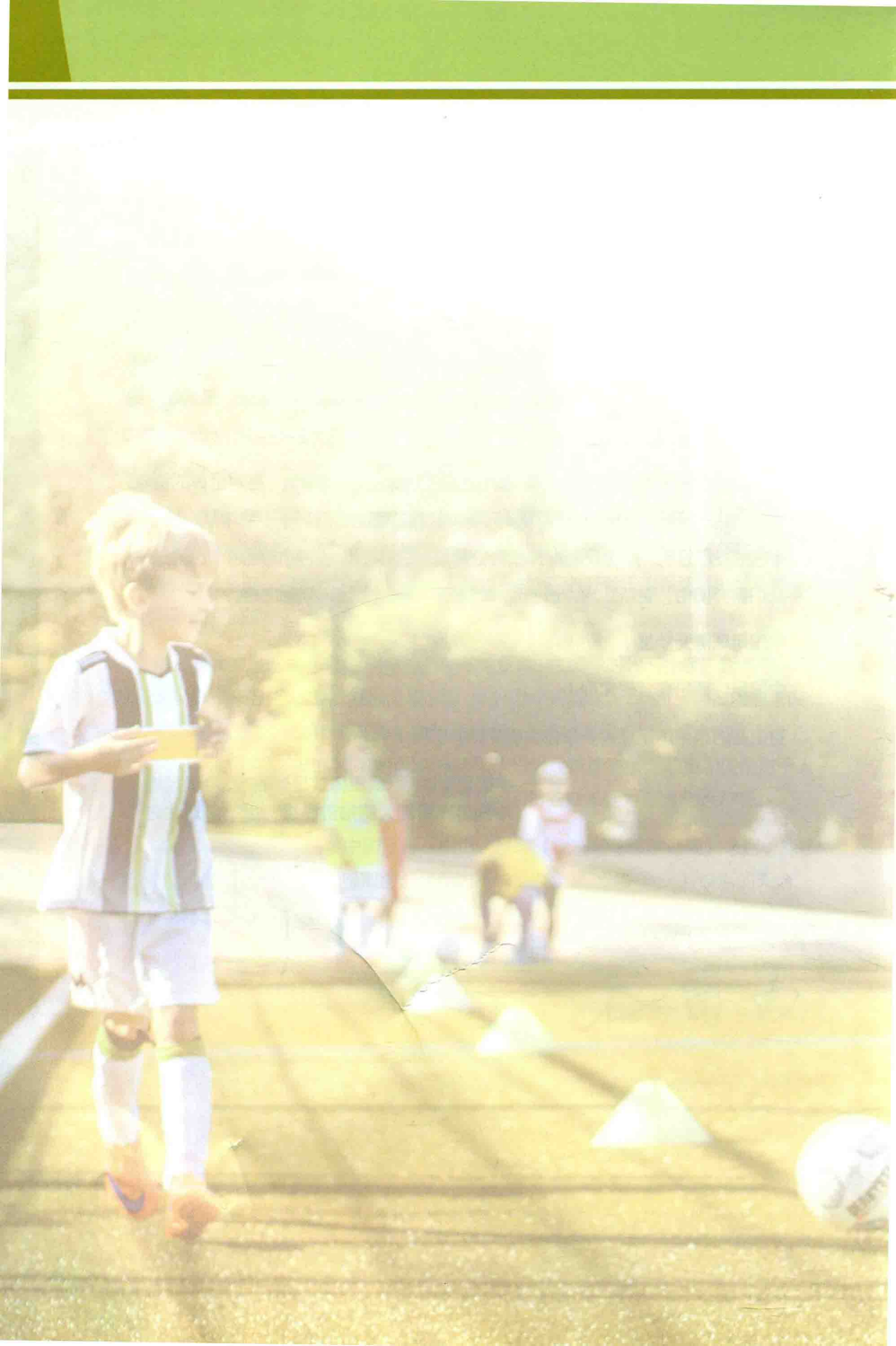
中国足球需要梦想！

中国足球期盼着梦想实现！

更重要的是中国足球需要掌握实现梦想的工具！

—— 中国足协讲师、武汉体院足球教授、中国足协
“中国足球青训大纲推进小组”组长 邓达之





目录

CONTENTS

● 基础动作篇

第 1 课 脚弓内侧推球	2
第 2 课 脚背踢球	4
第 3 课 外脚背踢球	6
第 4 课 正脚背踢球	8
第 5 课 脚弓接带球	10
第 6 课 外脚背接带球	12
第 7 课 如何接空中球	14
第 8 课 原地头顶球	18
第 9 课 跳起头顶球	22
第 10 课 带球和假动作 1	24
第 11 课 带球和假动作 2	26
第 12 课 带球和假动作 3	28
第 13 课 手抛球	30
第 14 课 守门预备姿势	32
第 15 课 基本守门动作	33
第 16 课 双手拦截技术	34
第 17 课 地滚球	36
第 18 课 腰部半高球	38
第 19 课 胸部以上来球	40
第 20 课 高空球	42
第 21 课 地面侧扑	44
第 22 课 凌空侧扑——地滚球	46
第 23 课 凌空侧扑——高空球	48
第 24 课 高空球双拳解围	50
第 25 课 发球——手抛地滚球	52
第 26 课 凌空大脚开球	54

● 训练单元篇

👤 节奏变化练习	58
👤 节奏协调练习	60
上肢拉伸练习	62
👤 空间配合练习	64
打招呼	66
抱原子	68
抓兔子	70
抓尾巴	72
德甲队伍比赛	74
抓海盗	76
换抢球	78
汽车入库	80
👤 逃离中线	82
偷渡者	84
躲避来球	86
手球比赛	88
👤 不倒翁	90
👤 连连看	92
头球跳跃练习	94
选择判断练习	96
协调平衡练习(1)	98
协调平衡练习(2)	100
协调平衡练习(3)	102
👤 双脚运球练习	104
👤 运球变向练习	106
运球技巧练习	108
运球转换练习	110
运球接力	112
自然灾害	114

棒球比赛	116
交通警察	118
抢钻石	120
运球选择	122
冲出包围	124
守卫与强盗	126
运球与拦截	128
 单门传球	130
 两门传球	132
 三门传球	134
传球练习	136
传跑练习	138
点名传球	140
跑动传球	142
颠球练习	144
抢圈游戏	146
网式足球	148
传球选择练习	150
反跑传球练习	152
“Y”字形传球练习	154
 八点位传球练习	156
三人四点位传球	158
定点射门练习	160
定点换位射门	162
传跑射门练习	164
 跑动传射练习	166
 运球传射练习	168
对抗射门练习	170
换位传射练习	172
 转身扑救训练	174

● 冲刺扑救训练	176
连续扑救训练	178
守门员对抗赛	180
快速发球练习	182
1vs1 练习	184
1vs1+ 守门员	186
2vs1+ 守门员	188
● 三人对一人	190
三人对一人加一人	192
● 三人对二人	194
三人对一人加两人	196
三人对一人加两人 + 守门员	198
三人对二人加一人	200
三人对二人加一人 + 守门员	202
区域防守	204
高空轰炸	206
边路进攻	208
两门对抗	210
● 训练辅助篇	
关于训练	214
关于技术	218
关于孩子	222
关于营养	225