



巴西

青少年

赵人英 编著

足球训练！
方法300例

北京体育大学出版社

巴西

青少年 足球训练
方法300例

北京体育大学出版社

巴西青少年 足球训练方法 300 例

赵人英 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

巴西青少年足球训练方法 300 例/赵人英主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.1
ISBN 7-81100-400-3

I. 巴… II. 赵… III. 足球运动-运动训练
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081195 号

巴西青少年足球训练方法 300 例

赵人英 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.25

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000

定 价 16.00 元 插 页 8

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



- 上海申花俱乐部为少年队赴巴西培训召开新闻发布会
前排就坐者：中国足球学校校长王钧（左四）
上海申花俱乐部董事长兼总经理郁知非（左三）
上海申花俱乐部副总经理瞿玉明（左二）
主教练秋鸣（右一）
领队兼教练赵人英（右二）



- 全队在圣保罗足球俱乐部主场——“慕隆比”体育场合影



● 全队在“葡萄牙人”俱乐部主场“卡林代”足球场合影

● 全队进入圣保罗足球俱乐部主场——“慕隆比”体育场训练



● 在圣保罗足球俱乐部——“可基亚”训练基地，练习颠网球

● 头颠网球



● 巴西主教练安东尼奥·席尔瓦比赛前布置战术

● 赛场剪影





● 赛场剪影



● 赛场剪影



● 在“马嘎耶”杯赛上，与克鲁塞罗俱乐部(全国甲级俱乐部)青年队比赛前合影

● 在米纳斯州“好景杯”上，与“葡萄牙人”俱乐部（全国甲级俱乐部）青年队比赛前，双方队长与裁判员合影



● 参加米纳斯州“好景杯”赛，与瓦斯科·达伽玛俱乐部（全国甲级俱乐部）青年队比赛前双方交换队旗



● 在帕尔梅拉斯俱乐部（全国甲级俱乐部）训练基地，与帕尔梅拉斯青年队比赛前双方合影留念



● 教练组全体成员合影
主教练：安东尼奥·席尔瓦(左三)
体能教练：冈波斯(左五)
助理教练：鲍杰斯(右一)
队医：奥维斯(左一)
服装管理员：马努埃尔(右二)
中方主教练：秋鸣(左二)
中方领队兼教练：赵人英(左四)

● 本书作者与巴西主教练合影



● 中央电视台、凤凰卫视《极地跨越》联合摄制组在巴西采访我队后合影留念



● 巴西最大的电视台——“环球”电视体育节目组对我队队员进行采访



● 队员在圣保罗体育大学运动生化研究所接受生理机能测试



● 全体队员上葡萄牙语课



● 每天训练后，队员要写训练日记



● 队员们与圣保罗足球俱乐部的青年队队员一起聊天、交流

序

“人无远虑；必有近忧”，中国足球既有“远虑”，又有“近忧”。

“近忧”是足球改革的阵痛，这是必然经历的艰难过程，足球的体制改革、机制转换、法制健全、素质的提高，是庞大的系统工程，其艰难可想而知；“远虑”是如何全面提高运动技术水平，大力发展青少年足球运动是根本途径。这已是足球界的共识，但由于诸多原因，总是难以在实践中摆上重要位置。

中国足球学校作为中国足球事业的希望工程，责无旁贷地要与足球界的有识之士共同承担分忧解虑这一历史重任。出于共同的历史责任感，上海申花俱乐部与中国足球学校不谋而合，决定集双方优势，联手组建一支希望之队“取经”巴西，命名为“中国足球学校——上海申花少年队”，配备以巴西教练为主，中方教练为辅的教练组，意在既打造一支精品队伍，又探取足球王国长盛的真谛。

近三年的实践已初见成效，国内赛场上的甲级劲旅，

包括国字号球队中雄姿勃发的巴西归来小将们屡有建树；教练组辛勤劳作的“足球王国探密”也已完成，可以告慰初衷。亦可以给足球同仁们提供些微借鉴与启迪，为经历艰难仍在奋斗的中国足球建言献策、添砖加瓦。

中国足球需要从长计议，扎扎实实地“从娃娃抓起”。

中国足球需要潜心研究规律，遵循规律，博采众长，发展特色。

为此，感谢郁知非及秋鸣、赵人英所做出的努力。

原中国足球学校校长：王钧

2003年3月12日

前 言

1998年11月18日上海申花足球俱乐部派出一支少年足球队赴巴西第一大城市圣保罗市，进行为期两年的培训，在中国足球史上这是值得我们认真回顾、总结的一件事。因为在我国职业足球刚刚起步的时候，一个职业俱乐部能把着眼点放在青少年后备力量的培养上，投入巨资，身体力行，这种高瞻远瞩、远见卓识的非凡气魄，体现了决策者的超人胆识，预示着职业足球的方向。

足球运动的发展要靠雄厚坚实的后备力量。中国足球的希望在于优秀人才的不断涌现。上海申花足球俱乐部董事长郁知非和中国足球学校校长王钧，在这个足球运动最基本的规律上取得共识，双方决定携手合作，力促此事。从中国足球学校和上海市经过层层选拔的一批小球员满怀豪情踏上足球王国巴西的土地，在世界著名的圣保罗足球俱乐部、“葡萄牙人”足球俱乐部培训两年，得以在这块世界上最好的足球沃土上茁壮成长。

笔者作为率队前往巴西的中方教练组成员深知重任在肩，时刻倾心竭力。两年的时间里我们随队训练、比赛、生活，

亲眼目睹了巴西足球，做了大量详实的训练、比赛笔录，记下了每一天的日记。在认真回顾、总结在足球王国巴西的学习经历时，我们整理了这些笔录和日记，写成了这本小册子。但愿能把我们在巴西的所见所闻介绍给热爱、关注足球运动的朋友们，但愿能把我们所学的巴西足球一些训练方法介绍给广大足球工作者，特别是从事青少年足球训练工作的同行们。但愿我们的目的能够达到，以了却多年从事足球事业的一份心愿。

尽管我们做了很大努力，尽管我们有着良好的愿望，但由于本身水平所限，难免出现错误和疏漏，敬请各位朋友给予批评、指正。

笔者于 2002. 11. 26.

图 例



传球、射门



球员跑动路线



球员、球员位置



球员面对方向



防守球员、防守位置



守门员、守门员位置



教练员、教练员位置



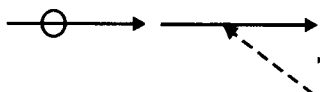
运球、运球路线



颠球跑



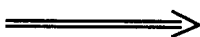
踩 球



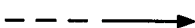
漏 球



足球、球的位置



进攻方向



守门员扑接球、跳跃



皮筋



人墙车



标志、栏架、标志旗



皮筋架