

COACHING COERVER™

Part 1

Play like a SUPER STAR!
Attack like a SUPER TEAM!

科化™足球训练法

第一部

原著 埃弗雷德·加卢斯蒂安 (Alfred Galustian) 编译 上海科化足球训练发展有限公司



上海交通大学出版社


adidas
OFFICIAL SPONSOR



责任编辑：汪人伟

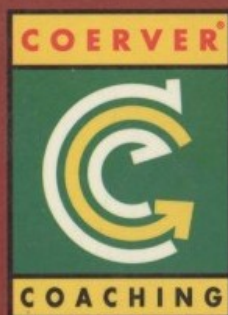
美术设计：虞惠卿

<http://www.jiaodapress.com.cn>

COACHING COERVER™

科化™足球训练法

第一部



上海科化™足球训练发展有限公司
Coerver™ Coaching China

ISBN 7-313-03266-8



9 787313 032669 >

ISBN 7-313-03266-8/G·13

定价：120.00 元

附带 VCD 光盘

内容提要

本书挑选了 17 名世界级的超级球星,许多年轻的球员都十分崇拜这些超级球星。这些超级球星虽然在踢球上都极具天赋,但他们从来也没有在磨练和提高个人技术的努力上有所懈怠。我们希望更多的球员通过学习科化训练法来学习他们所具有的才华和对足球的态度。本书侧重介绍了 34 项基础训练和 19 项对抗游戏,这些练习对于各个水平和年龄层的球员都适用。

图书在版编目(CIP)数据

科化足球训练方法 / (英)埃弗雷德·加卢斯蒂安著;上海科化足球训练发展有限公司译.-上海:上海交通大学出版社,2003

ISBN 7-313-03266-8

I. 科... II. ①埃... ②上... III. 足球运动-运动训练 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097677 号

上海市版权局著作权合同登记号

图字:09-2002-627 号

科化足球训练法

埃弗雷德·加卢斯蒂安 原著

上海科化足球训练发展有限公司 编译

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:张天蔚

太仓市印刷厂有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/16 总印张:12 总字数:322 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 7-313-03266-8/G·518 定价(套):120.00 元(附 VCD)

版权所有 侵权必究



COACHING Part 1 COERVER™

Play like a SUPERSTAR!
Attack like a SUPER TEAM!

科化足球训练法

第一部

原著 埃弗雷德·加卢斯蒂安 (Alfred Galustian)

编译 上海科化™足球训练发展有限公司



上海交通大学出版社

内容提要

本书挑选了 17 名世界级的超级球星, 许多年轻的球员都十分崇拜这些超级球星。这些超级球星虽然在踢球上都极具天赋, 但他们从来也没有在磨练和提高个人技术的努力上有所懈怠。我们希望更多的球员通过学习科化训练法来学习他们所具有的才华和对足球的态度。

本书侧重介绍了 34 项基础训练和 19 项对抗游戏, 这些练习对于各个水平和年龄层的球员都适用。

图书在版编目(CIP)数据

科化足球训练方法 / (英) 埃弗雷德·加卢斯蒂安著; 上海科化足球训练发展有限公司译. - 上海: 上海交通大学出版社, 2003

ISBN 7-313-03266-8

I. 科... II. ①埃... ②上... III. 足球运动-运动训练 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 097677 号

上海市版权局著作权合同登记号
图字: 09-2002-627 号

科化足球训练法

埃弗雷德·加卢斯蒂安 原著

上海科化足球训练发展有限公司 编译

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 张天蔚

太仓市印刷厂有限公司印刷 全国新华书店经销

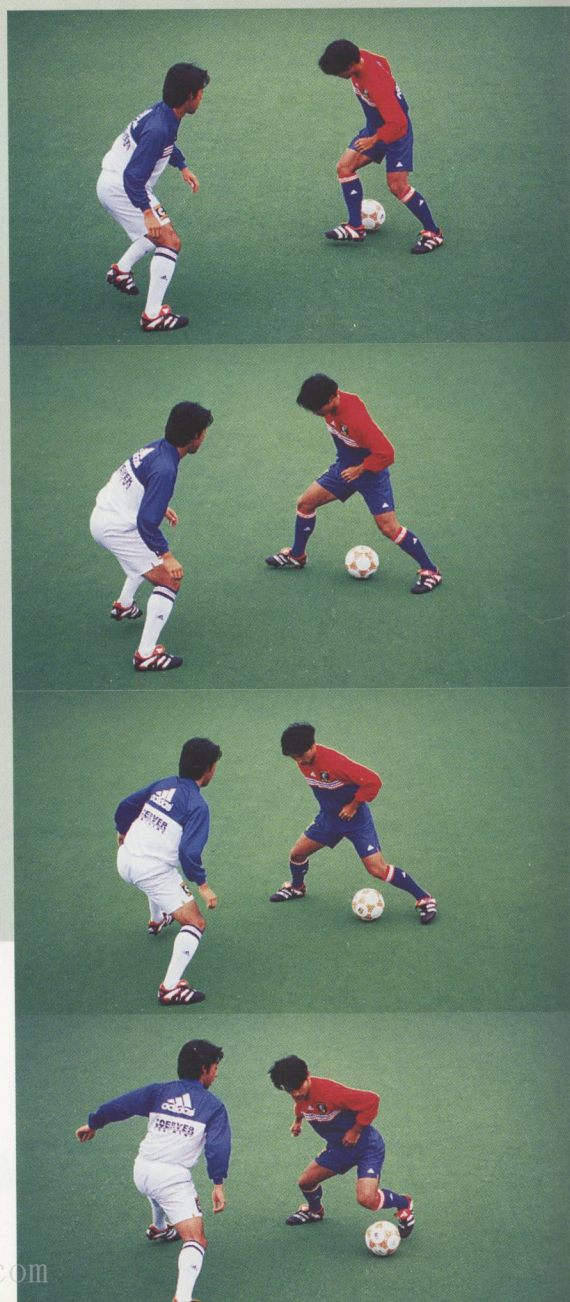
开本: 889mm×1194mm 1/16 总印张: 12 总字数: 322 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7-313-03266-8/G·518 定价(套): 120.00 元(附 VCD)

版权所有 侵权必究



超级球星的足球技术 是我们永远追求的目标! COERVER COACHING™



4	前言 / 维尔·柯瓦
5	推荐 / 贝肯鲍尔
6	足球专家寄语 / 温格等
8	作者介绍 / 埃弗雷德·加卢斯蒂安
9	本书的使用说明 / 致青少年足球教练们
10	第一课 拖拉动作 球星典范 【加斯科因】
14	第二课 U型跨球动作 球星典范 【德赛利】
18	第三课 波浪动作 球星典范 【埃尔伯】
22	超级球星的精湛球技 加斯科因 / 德赛利 / 埃尔伯
24	第四课 胸部停球动作 球星典范 【皮耶罗】
28	第五课 踏球动作 球星典范 【利特巴斯基】
32	第六课 拉推动作 球星典范 【普拉蒂尼】
36	超级球星的精湛球技 皮耶罗 / 利特巴斯基 / 普拉蒂尼
38	第七课 拖拉剪式动作 球星典范 【齐达内】
42	第八课 晃动跨球动作 球星典范 【贝克汉姆】
46	第九课 跨球穿越动作 球星典范 【奥维马斯】

50	超级球星的精湛球技 齐达内 / 贝克汉姆 / 奥维马斯
52	第十课 扇型移动动作 球星典范 【科林斯】
56	第十一课 拉球转身动作 球星典范 【皮莱斯】
60	第十二课 晃动动作 球星典范 【比尔兹利】
65	超级球星的精湛球技 科林斯 / 皮莱斯 / 比尔兹利
66	第十三课 脚外侧扣球动作 球星典范 【贝肯鲍尔】
70	第十四课 横向跨球动作 球星典范 【鲁梅尼格】
74	第十五课 勾球转身动作 球星典范 【克鲁依夫】
78	超级球星的精湛球技 贝肯鲍尔 / 鲁梅尼格 / 克鲁依夫
80	第十六课 横向拉推动作 球星典范 【马修斯】
84	第十七课 横向跨球动作 球星典范 【里维利诺】
89	超级球星的精湛球技 马修斯 / 里维利诺
90	对青少年足球教练员们问题的解答
94	作者推荐的科化训练法
95	球员技术提高金字塔
96	科化中国

前言

维尔·柯瓦 Wiel Coerver

在这 17 年里，科化训练法在世界许多国家得以蓬勃开展。

我把这项世界性的科化训练法及它的未来发展都托付给了我的同事埃弗雷德·加卢斯蒂安和查理·库克。为了使各种不同水平的年轻球员以及他们的教练的足球技术得以提高，我们将不断改进课程内容和奉献我们的努力。

最新的训练课程包括

- 足球特有的技术动作与配合的练习
- 优秀选手们的个人技术
- 小型比赛与对抗游戏

科化训练法的指导思想是以提高个人技术为基础，并在此基础上使其他方面取得发展。我们要达到的最终目标是使我们的年轻球员们把从科化训练法中学到的技术与比赛的战术知识相结合并灵活运用。

请大家一起来享受足球的快乐。

维尔·柯瓦 荷兰

Forward

During the past 17 years we have seen Coerver Coaching established in many countries in the world

I have entrusted the of future the Coerver Coaching and all it's world-wide programs to my colleagues Alfred Galustian and Charlie Cooke and together we will continue to update the curriculum so as to contribute to the development of young players, their coaches and teachers of all levels around the world.

Our current curriculum includes:

- Soccer Specific Co-ordination and Movement Exercises
- Teaching the Individual Skills of some of Soccer's Greatest Stars
- Small games and full pressure exercises.

We feel improving individual technique is the foundation that all other parts of the game can be built on-That is the heart of our Coerver Coaching Programs.

However all Coerver Coaching technique must ultimatley be used to make truly effective team players and that is achieved in our program by teaching young players to "marry" our technique with game tactics and knowledge.

Enjoy your Soccer.

Wiel Coerver Holland



(左起) 查理·库克，维尔·柯瓦，埃弗雷德·加卢斯蒂安

我推荐 科化足球训练法

贝肯鲍尔 Franz Beckenbauer

我想对所有的教练、球员和球员的家长们讲两件重要的事情：

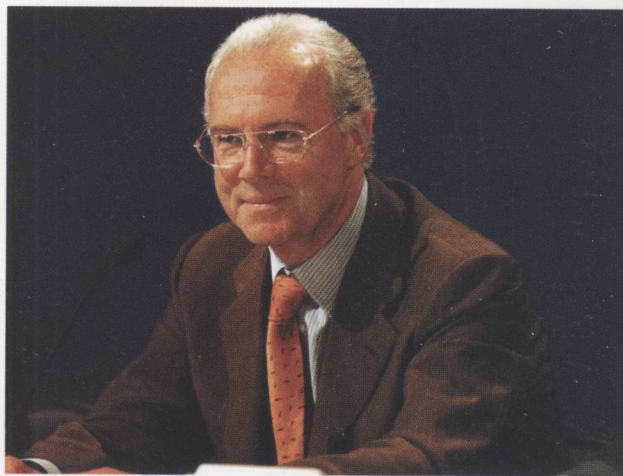
第一，科化训练法对于各年龄段的球员都适用，尤其适合于8—15岁的球员。

第二，无论球员的能力如何，只要坚持长期正确的练习，就一定会提高。

我认为科化训练法提供了一种为提高个人技术而制定的出色的训练法。一个队球员的个人技术越高，这个队就越能达到高水平的发挥。

科化训练法不仅是卓有成效的训练法，它还能使年轻球员在练习时享受足球的快乐。

我向所有年轻的教练员们推荐这个训练法。



德国拜仁慕尼黑足球俱乐部主席

足坛巨星，

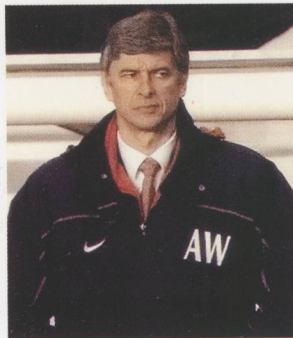
在世界杯历史上，无论作为主力球员出场，
还是作为主教练指导球队，都有过夺冠的经历。

足球专家寄语

温格

(英格兰阿森纳队主教练)

在法国的时候，我就看了很多关于科化训练法的录像带，我很赞赏。现在埃弗雷德又用它来指导阿森纳的年轻球员们，我感到很高兴。



霍利尔

(英格兰利物浦队主教练)

法国足球协会从1994年开始与埃弗雷德一起积极、持续地以科化训练法来指导年轻教练们。法国足球协会推荐科化训练法。



特鲁西埃

(前日本国家队主教练)

10年以来，我一直是科化训练法的爱好者。我还能知道埃弗雷德在世界顶尖职业俱乐部里很活跃。现在科化训练法已在日本扎根，我坚信这一定会很好地影响日本的足球运动员们。



里维利诺

(世界杯冠军巴西队队员)

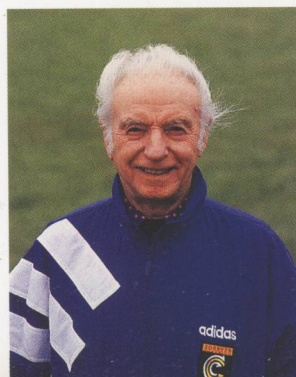
从埃弗雷德访问巴西以来，我特别深切地感到：任何一个球员都应该从6岁起接触科化训练法。



马修斯

(超级球星)

科化训练法是世界第一的足球技术训练法。埃弗雷德和我有好几年的时间一起在世界各地工作。他最早给我介绍这个训练法的时候，我就觉得它很棒。



弗格森

(英格兰曼彻斯特联队主教练)

我感到科化训练法是年轻球员和教练必须掌握的训练方法。如果使用科化训练法练习的话，所有球员的技术能力都能达到更高水平。

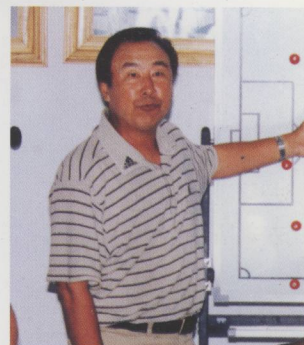


马元安

(前中国国家女子足球队主教练，曾带队获得世界杯、奥运会女足亚军)

中国足球未来的希望——青少年！

科化足球训练法是一个优秀的足球训练体系，它有助于青少年的基础培养。



哈斯特

(1966 年英格兰对西德的世界杯决赛中唯一连进 3 球的球员)

球员的技术是很重要的，因为根据战况运用好的技术，能够提高整个球队的水平。科化训练法是一种培养教练和队员能在比赛中更好发挥娴熟技巧的好训练法。



孙雯

(世纪足球小姐，中国国家女足队员，队长)

科化足球训练法真是太好了。如果要培养顶级球员，像科化足球训练法这种优秀的技术指导法是不可或缺的。



帕雷拉

(1994 年世界杯巴西队主教练)

科化训练法包含各种各样的技巧与技能的练习方法，而且这些练习方法可以在实际比赛中运用，尤其可以用在制造进球机会上。



作者介绍

埃弗雷德·加卢斯蒂安

科化足球训练法 全球指导

埃弗雷德·加卢斯蒂安是从英格兰的温布尔顿队开始其足球生涯的,后来成为教练。他不仅进行培训工作,还参与了科化足球训练法的拍摄制作工作,是世界主要足球杂志的特约撰稿人。埃弗雷德有着 23 年的教练经验,曾指导或任教于以下各团体或球队。

- 法国足球协会
- 意大利教练协会
- 中国足球协会
- 美国女子足球队
- 苏格兰足球协会
- 马来西亚 印度尼西亚足球协会
- 圣保罗 里贝利诺学会(巴西)
- 阿森纳队、埃弗顿队、曼彻斯特联队
纽卡斯尔联队、利物浦队
(英格兰足球超级联赛)
- 拜仁慕尼黑队(德国足球甲级联赛)
- 马赛队、奥赛尔、里昂队(法国足球甲级联赛)
- 日本各俱乐部球队联盟、韩国 K 联赛的俱乐部队

科化训练法不仅受到 FIFA(注:国际足联)的推荐,还被广泛应用到世界各国的足球协会(联盟)及职业俱乐部队。

1994 年,被任命为特奥会(残疾人奥运会)足球技术总监。



科化训练法的特点

- 1 提高身体的协调性和柔韧性。
- 2 掌握可以应对所有情况的控球技术。
- 3 对比赛有信心。
- 4 通过小型比赛培养有头脑的球员。
- 5 教练可以了解到更多的练习方法。
- 6 可以加快起动速度，加大爆发力和练就敏锐的反应。
- 7 适合任何水平球员的多样化练习方法。

科化训练法简介

20 世纪 70 年代，荷兰的著名教练维尔·柯瓦开发了提高个人技术、培养更有攻击型球员的新的指导方法，这就是现在的科化训练法。他用录像机慢放功能观看世界级球星的比赛，分析后，发现许多 1 对 1 的技术和控球技术动作能够被分解为“零碎的部分”。而且，他想到了这些“部分”可以用一步一步练习的方法来教会所有的球员。之后，1985 年埃弗雷德·加卢斯蒂安和查理·库克加入到了科化训练的行列中。从那时开始，科化训练法被公认为是世界性的培训体系之一。

从科化训练法最初起步于教几个明星球员的技术动作到现已发展成为主要以青少年为教授对象，以强调进攻型足球为目标提高个人技术并包含所有足球要素的训练体系。

这本书中介绍了很多大家能够用于练习项目的技能训练和比赛。为了理解这些内容请参考下述图示符。

1. 插图说明



2. 写给教练的话

训练前的准备工作

- 1 把练习计划写在纸上。
- 2 为了能使球员愉快练习、挑战自我，要在练习的内容上多一些变化。
- 3 通过改变速度和距离，书中大多数的技能训练和比赛都能够适合不同年龄段的球员。例如，对年纪小的球员来说要实行短距离、细化训练步骤的训练方法。
- 4 把天气情况和本队的设备条件都考虑在内制定练习计划。
- 5 确认练习中所要用到的器材是否已备齐。
- 6 在球员来之前，准备完练习器材。
- 7 把技能训练和比赛巧妙地结合在一起。尤其是在教年轻球员时，这一点很重要。一般而言，50% 的时间用于进行技能训练和娱乐性游戏，剩下 50% 的时间用于进行小型比赛。



DRAG

拖拉动作

利用脚底和脚外侧
转换方向

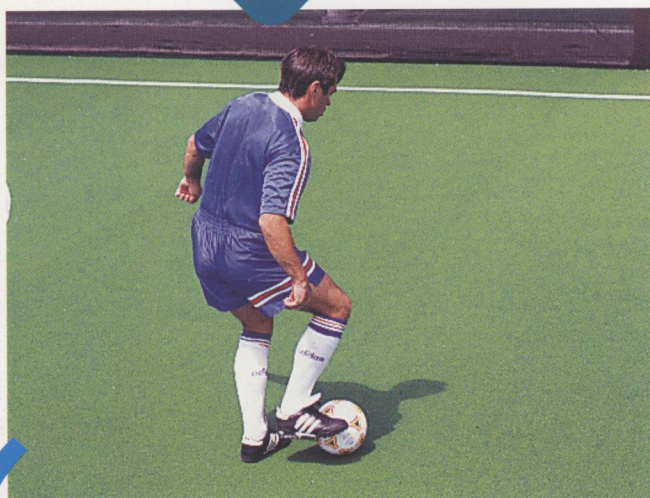
快速转换方向

寻找在空档的队友

第一课 DRAG

DRAG是拖的意思。这个假动作是在比赛时，用脚拖着移动足球。因此而得名“拖拉动作”。

在带球进攻时，对方球员若挡在自己的前方时，这个假动作将会很有效。原英格兰队队长加斯科因用这个假动作瞬间转换方向在自己周围形成了足够的空间，把球传给队友。对对方球员来说，这是个很具有杀伤力的传球。



1
步骤

拖拉球时注意身体平衡
用右脚内脚背把球推向左方。



2
步骤

拉球的右脚脚底把球踩住
迅速往回拉，左膝盖略微弯曲。

3
步骤

快速向反方向推球

用右脚外脚背，将球推向右方。



4
步骤

立即加速摆脱对手

向前看，尽快作出判断下一步动作该怎么办。



DRAG / 拖拉动作的要点

POINT 1

能创造传球空间的假动作

这个动作通过转换方向能有效地制造向队友传球所需的空間。



POINT 3

做动作时离对方越远效果越差

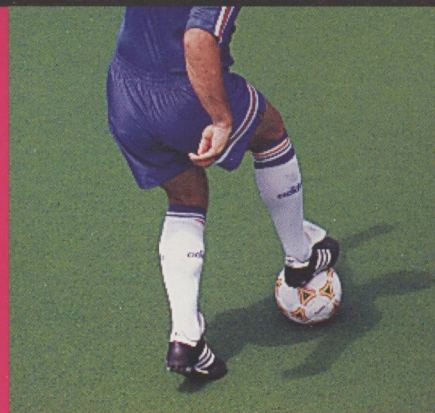
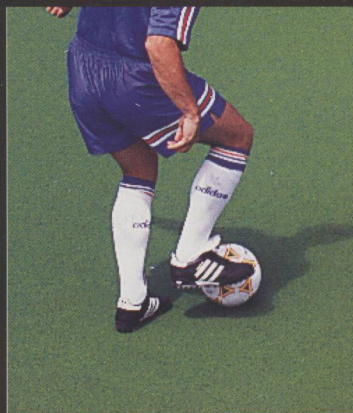
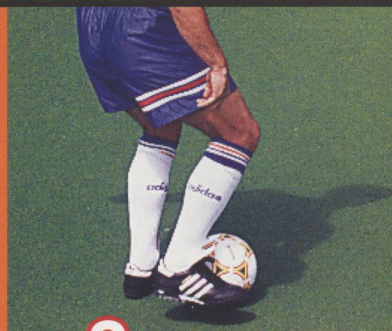
对手即使上了假动作的当，也容易阻挠你下一步的动作。



POINT 2

从能力强的那只脚开始练习

最终要两只脚都能灵活起动做这个动作。



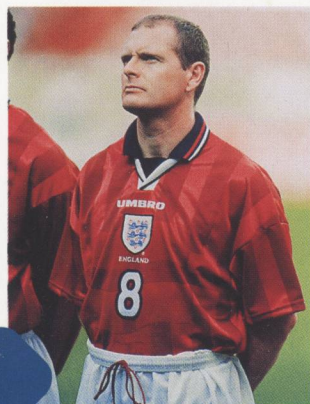
POINT 4

要每天坚持练习

反复练习拉球、推球的动作

拖拉动作的杰出的代表

爱称“加加”。过人技术和速度堪称天下第一！



加斯科因，生于1967年5月27日，中场，效力于米德尔斯堡队(英格兰)。代表英格兰队参加1990年意大利世界杯和1996年欧洲足球锦标赛。在欧洲锦标赛上是攻击力最强的4名球员之一。他作为个性外露类型的球员受到球迷的爱戴，并被爱称为“加加”。

GASCOIGNE — ENGLAND

加斯科因 — 英格兰



基础练习-1 要求左右脚都能做这个动作

◆技术要领

在每个标志筒前做一次动作。
在做动作前要抬头观察。



准备工作

- ① 按图示放置标志筒。
- ② 分成两组(每组最多6人)。
- ③ 每人一球。

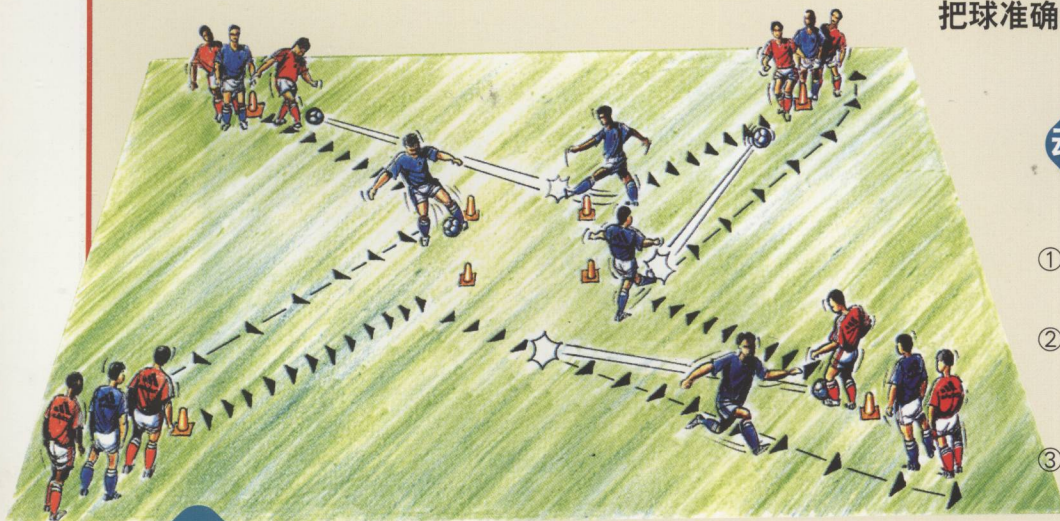
动作说明

- ① 两组分别从自己一边的标志筒处带球出发。
- ② 第一名球员到达前面的标志筒时，第二名球员出发。

基础练习-2 准确传球

◆技术要领

到达标志筒前面时要放慢速度。
把球准确地传向队友脚下。



准备工作

- ① 场地中央放置4个标志筒如图。
- ② 每个标志筒后面最多可有4名球员。
- ③ 每组一球。

动作说明

- ① 等待开球时，每组第一名球员用左右脚内脚背来回敲球。
- ② 教练发出指令，球员带球跑向前面的标志筒，并在标志筒前做拖拉动作。
- ③ 接着向右边队列最前面的球员脚下传球，追赶传出去的球并排到那一队列的末尾。
- ④ 接到球的球员在教练再次发出指令前，用左右脚内脚背来回敲球。

用脚底及脚内侧控球来转换方向

对抗游戏 -1

准确无误的射门是取胜的关键

◆技术要领

射正目标标志筒要求比传球有更高的准确性。



准备工作

- ① 按图示放置标志筒，标志筒的间距为 5 米。
- ② 目标标志筒摆放在距离最后 2 个并排的标志筒 5 米远处。
- ③ 每队 2 人或 2 人以上。

动作说明

- ① 球员用左右脚起动在各标志筒前连续做拖拉动作。
- ② 到达最后 2 个并排的标志筒时，瞄准目标标志筒，踢中该目标标志筒。
- ③ 在目标标志筒后面的球员捡球，跑到第一个标志筒位置处重新出发。
- ④ 球员反复这个程序，直到踢中目标标志筒的次数达到事先规定的次数。

规则

- ① 如果球员带球跑动时，球碰到标志筒的话，球员必须用左右脚脚背来回颠球 3 次后，才能继续向前带球。
- ② 过最后 2 个标志筒射中不算。
- ③ 最先达到规定踢倒标志筒数的队获胜。

U-TURN STEP OVER

U 型跨球动作

利用同队队友的位置和
U 型跑动来
甩开对方队员

摆脱紧逼盯人的防守球员

第二课 U-TURN

U-TURN 因 U 字形跑动跨球而得名。

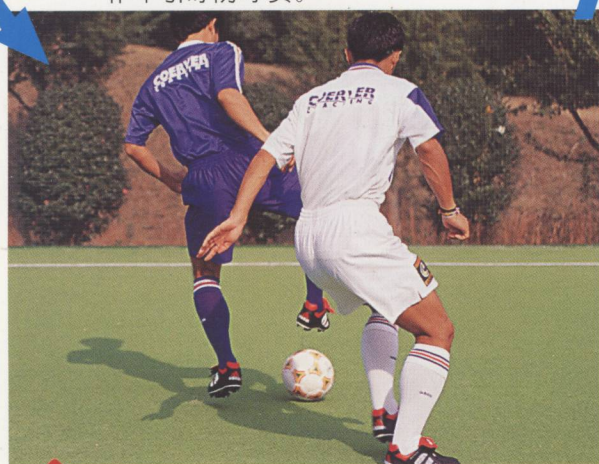
这个假动作通过急速停止和身体急速回转, 并利用队友的掩护来欺骗对方。可以说是一个需要与队友配合的假动作。法国队的德赛利虽然身材高大, 但运用这个假动作得心应手。



1
步骤

带球向前跑动

背对着盯防球员向前带球跑动, 用这个动作牵引盯防球员。



2
步骤

用身体保护球

球员用自己的身体挡在球和盯防球员之间。



3
步骤

急停和急转

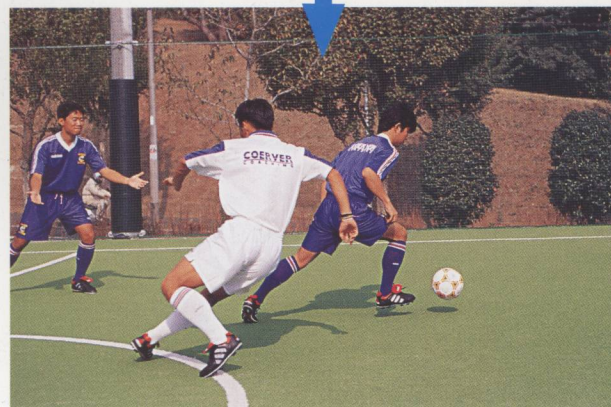
突然停止前进用
右脚脚底踩住球,
并急速转身。



4
步骤

利用同伴的接应 做假动作, 甩掉 对方盯防球员

照片左边的队友装
出接传球的样子。
有球球员右脚跨越
球好像是向队友传
球。



5
步骤

再次快速转身, 甩掉对方盯防 球员

身体急转, 用跨越
的右脚带球, 向原
来跑动方向带球摆
脱对手。