

COACHING COERVER™

Play like a SUPERSTAR!
Attack like a SUPER TEAM!

Part 2

科化™足球训练法

第二部

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


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 第二部



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·

定价：120.00 元

附带 VCD 光盘

COACHING *Play like a SUPERSTAR!* *Attack like a SUPER TEAM!* COERVER™

Part 2

科化足球训练法

第二部

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方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。



4

作者致词

5

什么是科化训练法

6

世界足坛巨星的推荐

7

作者简介

8

科化训练法核心教程

9

本书的使用说明 / 致青少年足球教练们

10

第1课 控球技术

控球 / 球星典范 【齐达内】

14

第2课 控球技术

控球 / 球星典范 【皮耶罗】

18

第3课 接球技术

接球 / 球星典范 【埃芬博格】

22

超级球星的精湛球技

齐达内 / 皮耶罗 / 埃芬博格

24

第4课 传球技术

传球 / 球星典范 【基冈】

28

第5课 一对一进攻

一对一进攻 / 球星典范 【岑登】

32

第6课 一对一进攻

一对一进攻 / 球星典范 【克鲁伊维特】

36

超级球星的精湛球技

克鲁伊维特 / 岑登 / 基冈

38

第7课 一对一防守

一对一防守 / 球星典范 【德尚】

42

第8课 一对一防守

一对一防守 / 球星典范 【希耶罗】

46

第9课 速度

速度 / 球星典范 【三浦淳宏】

50

超级球星的精湛球技

三浦淳宏 / 希耶罗 / 德尚

52

第10课 速度

速度 / 球星典范 【儒尼奥尔】

56

第11课 射门

攻门 / 球星典范 【中村俊辅】

60

第12课 射门

攻门 / 球星典范 【希勒】

64

超级球星的精湛球技

儒尼奥尔 / 中村俊辅 / 希勒

65

写在团队战术课之前

66

第13课 团队

小组进攻 / 球星典范 【法国国家队】

70

第14课 团队

小组进攻 / 球星典范 【西班牙国家队】

74

第15课 团队

小组进攻 / 球星典范 【皇家马德里队】

78

超级劲旅

皇家马德里队 / 西班牙国家队 / 法国国家队

80

第16课 团队

小组进攻 / 球星典范 【拜仁慕尼黑队】

84

第17课 个人战术

个人战术 / 球星典范 【纽卡斯尔联队】

89

超级劲旅

拜仁慕尼黑队 / 纽卡斯尔联队

90

埃弗雷德·加卢斯蒂安给各位教练的建议

92

8位世界足坛名人点评

96

示范和沟通



作者致辞

亲爱的足球朋友们

足球是我们共同的语言。足球没有国界，它以一种绝妙的方式，使全世界各个不同国家和地区成千上万的人相遇并成为朋友，在友谊、欢乐和比赛中联合起来。

在我的足球生涯中，我有幸在37个国家中工作过，每个国家和在那里的经历都有它独特的地方，不过近几年来在中国的访问和工作对我是印象最深刻的。

在中国，足球有巨大的发展前景；教练、教师和运动员都精力充沛，谦虚，对足球倾注很大的热情，而且特别是有迫切想提高的愿望。

我希望本书和在中国推广科化训练的工作能对青少年足球运动员和教练不断的发展和提高作出贡献。

你的足球朋友

致 谢

非常感谢多年来对于我在中国的工作给予大力支持和鼓励的朋友们。其中特别值得一提的是下面几位，请让我列出他们的名字。

阿迪达斯(苏州)有限公司董事长 Sandrine Zerbib 及其同仁，上海科化足球训练发展有限公司董事长郝青及其同仁，还有出版社的朋友们。

不仅如此，对于他们多年以来一直致力于发展中国的青少年足球事业以及他们所作出的功绩，同时表示衷心的感谢。



Alfred Galshteyn

埃弗雷德·加卢斯蒂安
科化足球训练全球指导
International Director

何谓科化训练法

科化训练法要素

1

此训练法虽然适应于各个年龄阶层的人，但是对6~16岁的球员和他们的指导教练们，是一种特别有益的指导方法。理由是：

- 科化训练法被誉为是“世界第一足球技术训练法”。这句话是足球界传奇人物马修斯所说的。科化训练法将其重点放在身体和技术都处于成长阶段的青少年的个人技术和小范围的集体配合能力的提高上。

- 科化训练法受到了国际足联、欧洲足联以及贝肯鲍尔(德国)、雅凯(法国)、里维利诺、阿尔伯特(巴西)、哈斯特(英格兰)等名人和球星们的大力支持和推崇。

2

全球化的科化训练法

- 现在，科化训练法在欧洲、北美、非洲、亚洲、大洋洲等很多国家和地区得到推广，是世界最大的全球化足球教育计划。



历史

伟大的荷兰教练维尔·科瓦是追求足球梦想的人。由他创造的提高足球训练技术的思想，对全世界的足球训练产生了深远的影响，是他首创了科化训练法。

科化训练法一开始的重点就是控球，然后学会带球跑动，并模仿超级球星们的动作。在此基础上，通过1对1的练习，提高个人技能。

从1985年开始，本书的作者埃弗雷德·加卢斯蒂安和查里·库克二人，也加入到推广科化训练法的队伍中来。正是这两位的加盟，使得此项活动更普及，

并最终确立了现在广为人知的“科化训练法”。从那以后，科化训练法一直开展顺利。1990年，埃弗雷德·加卢斯蒂安成为科化训练法的全球指导，直至现在。



科化训练法的足球思想

科化足球训练法按以下概念指导足球技术：

- ① 无论什么样的战术体系、战术、球队，优劣与否，取决于它们中各个球员的能力，即球员的个人能力。
- ② 科化足球训练法将重点放在进攻技术上。
- ③ 提高球员的个人技巧是最重要和最基本的工作。就防守而言，尽管战术和球员人数很重要，但几乎在所有场合，两支球队的成败主要取决于球员的个人技巧和小范围的集体配合能力。
- ④ 在我们看来，实际的足球比赛并非11对11的战斗。科化训练法认为比赛实际上是由在赛场的很多不同范围内展开的、1对1或小集体攻防转换系列所构成的。

科化训练法中在下列方面使球员得到发展和提高

- ① 盘带、传球、射门及相关技术的全面提高。
- ② 接球相关技术的提高，提高第一次触球控球能力。球员通过这类技术的提高，在比赛中能获得更多的时间和空间。
- ③ 带球时和不带球时的速度。
- ④ 控制身体的能力，以及相关的触球技巧。
- ⑤ 展示世界一流的俱乐部队、国家队的水平，让球员了解足球的历史、遗产以及足球的魅力。

科化训练法的目标

- ① 培养能与队友进行有效配合，并且必要时也能单兵作战的球员。
- ② 培养能将技术和速度相结合的球员。
- ③ 培养有创造力的球员。
- ④ 让足球变得更快乐、更有趣。

最优秀的青少年足球训练体系

承蒙埃弗雷德·加卢斯蒂安的盛情邀请，我给本书寄语感到很荣幸。我认为，他是世界上最好的青少年足球教练之一。

最初聘请埃弗雷德到法国足球协会负责青少年培养计划是在1993年。从那以后，他对青少年足球教练、球员的培养做了很多贡献。法国队夺得世界冠军、欧洲冠军也有他的一份功劳。

我向所有的球员、教练极力推荐科化足球法。那是因为我确信，它是我所见过的最优秀的青少年足球训练体系。

Gerard HOULLIER

杰拉德·霍利尔

(原法国队教练、原法国足球协会技术指导、
现英格兰利物浦队教练)



科化足球训练法是提高足球水平的最好方法

培养优秀的年轻球员是一件很重要的事情。而且，它影响到足球的未来。

因此，我认为需要有一套能够使各个层次的球员有效提高其技术的指导计划。而且，在指导年轻球员的同时，让他们感受“快乐足球”也是一件很重要的事情。

我很幸运，自己的足球生涯是在32个国家渡过的，现在又被德国任命为职业足球教练大使。

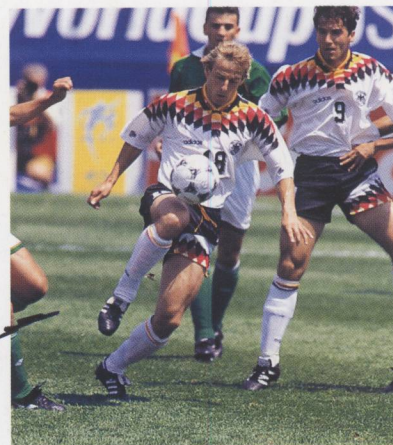
根据我的经验，我认为科化训练法是提高年轻球员足球水平的最佳方法。

要是年轻时我也能接受科化训练法的指导，我想也许我能成为一个更好的球员。

我一直认为，我的朋友埃弗雷德·加卢斯蒂安在提高青少年足球技术方面是世界最好的教练。

在他的书中，能出现有关我的事例，我感到非常荣幸。

最后祝教练们和年轻球员们好运！我期待着将来能与你们见面。




Jürgen KLINSMANN
尤根·克林斯曼

作者简介

作者：埃弗雷德·加卢斯蒂安 科化训练法 全球指导

Author: ALFRED GALUSTIAN (COERVER COACHING INTERNATIONAL DIRECTOR)

科化足球训练法已经在欧洲、北美洲、南美洲、亚洲、非洲和世界上很多地方得到普及。埃弗雷德·加卢斯蒂安是总负责人。

他个人的足球生涯开始于英格兰温布尔顿队。在挂靴后，他担当教练。不久，他接触到科化训练法，并开始参与其推广活动。

现在，作为科化训练法的总负责人，他致力于科化训练法录像带的制作以及为世界各国的主要足球杂志撰稿等工作，多方面地推动科化训练法的普及。

不仅如此，他还是以下各国足球协会、国家队以及一流职业球队的教练或技术指导。

同时，他的工作受到国际足联的推崇。

- 法国足球协会
- 巴西足球协会
- 意大利教练协会
- 爱尔兰足球协会
- 中国足球协会
- 日本职业联赛
- 韩国职业联赛
- 英格兰阿森纳队
- 英格兰利物浦队
- 英格兰纽卡斯尔联队
- 意大利 AC 米兰队
- 德国拜仁慕尼黑队
- 西班牙皇家马德里队
- 法国马赛队
- 法国欧赛尔队
- 美国女足
- 巴西圣保罗·里维利诺学会



科化训练法核心教程

概要和目的

建立在 球员技术提高金字塔[®] 基础上的科化训练法

主要理念包括:

足球比赛主要是场上不断的个人与个人、集体与集体之间的竞赛。

们的个人足球技术和小范围集体配合能力。把重点放在这个年龄阶段上，以推进整个足球水平的提高。

科化训练法核心教程:

教程主要以技术和身体处于成长阶段的青少年为对象，提高他

通过“球员技术提高金字塔”，循序渐进地提高球员的个人技术以及小范围集体配合能力。

球员技术提高金字塔[®]

金字塔构成板块

● Ball Mastery (控球)

关键词: Repetition (反复)

双脚的反复练习。尽可能球员一人一球(双脚反复练习控球技术)。

● Receiving (接球)

关键词: First Touch (第一脚触球)

无论哪个水平层次都非常重要的技术——“第一脚触球”控球能力的相关练习和对抗游戏。

● Passing (传球)

关键词: Eyes Up (抬头)

掌握培养准确的富有创造性的传球技术的练习和对抗游戏。

● 1v1 [Attack] (1对1进攻)

关键词: Creating Space (创造空间)

掌握在防守球员的包围下创造空间射门得分的个人技术的练习和对抗游戏。

● 1v1 [Defense] (1对1防守)

关键词: Pressure (施加压力)

提高1对1防守能力的练习与对抗游戏。无论1对1进攻还是防守，敏捷的步法和身体的平衡性、协调性等身体素质都是必要的。

● Speed (速度)

关键词: Speed Variations (速度变化)

提高反应速度与动作速度的练习和对抗游戏。

● Finishing (射门)

关键词: Focus (集中注意力)

不断寻找机会射门的练习和对抗游戏。

● Group play [Attack] (团队进攻)

关键词: Fast Break Attack (快速突破进攻)

重点放在“快速”、“突破”、“进攻”上，提高小范围集体配合能力的练习和对抗游戏。

● Group play [Defense] (团队防守)

关键词: Ball Possession (掌握控球权)

抢球、传球，不给对方进球机会的练习和对抗游戏。



本书的使用说明

本书共 17 课。

每一课附有两组插图，一组是技术动作图，一组是练习和对抗游戏示意图和三篇简短的文字说明 准备工作、动作说明和要点。请参考这些插图及说明进行练习。

整。例如，改变距离或限定的触球次数等，使练习变得更容易或更难些。重要的是因人施教。

每个练习可以根据球员个人或球队的水平做相应的调

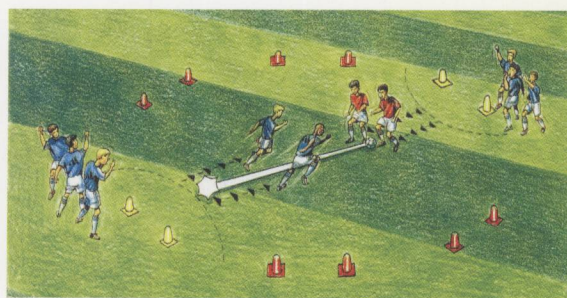
另外，还可以通过科化训练法新推出的光盘系列观摩到更多的练习和对抗游戏。

插图说明



教练可根据情况进行适当的变化和安排。

领会箭头标记和球及球员移动的方向是很重要的。



致青少年足球教练员们:

训练之前请做好以下工作:

- 1) 把训练计划写在纸上，或者是输入计算机，作为记录保存下来。
- 2) 对练习内容进行适当变动以适合球员水平，使年轻球员们能够乐意地接受，并挑战教练提出的要求。
- 3) 可视具体情况对本书内容进行组合或调整。重要的是，要根据球员水平积极地制定适当的练习。

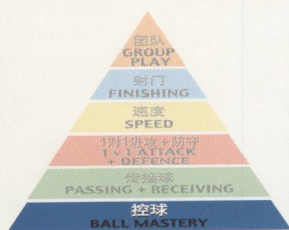
- 4) 制定计划要考虑到当天的天气和场地设施等情况。
- 5) 训练之前，要确认一下必要的用具是否齐全。
- 6) 安排必要的热身准备。
- 7) 教年轻球员时，技术练习和对抗游戏应交叉进行。总是一味进行技术练习，年轻球员会感到厌烦，注意力分散。通常，50%技术练习，50%对抗游戏比较好。

第1课

用脚掌牢牢地控球和带球

然后以支撑腿为轴心，转身 180 度

控球技术



(BALL MASTERY)控球是足球运动中最重要和最基础的技术。这里主要介绍用左右脚掌和内脚背控制球。

虽说是最基本的技术，但运用得当能发挥巨大的威力。



步骤 1

抬起脚后跟，双脚内侧有节奏地来回盘球

一开始，为了加强球感，在两脚之间来回地盘球。第二课将要求用脚尖控球移动，但在这里只要求用双脚的内侧，轻柔有节奏地使球左右移动。抬起双脚的脚后跟，从左脚开始，支撑身体的一条腿不要太用力。



步骤 2

脚掌轻轻地压住球，配合身体动作带动球

连续5个来回后，用右脚掌将球朝身体的左前方带。用脚掌轻轻压着球，随着右脚的移动，感觉好像球在跟着走。如果脚掌用力压住球，会导致身体失去平衡。



步骤 3

做假动作时身体不要前后晃动

球滚动到身体的前方后，左脚做假动作跨过球。上身不要前后晃动。整个身体做出向前跑动的姿势，左脚跨过球。开始可看着球做跨过球的动作，熟练以后，要看不看球做好动作。

齐达内



活跃在世界足坛上最优秀的中场球员

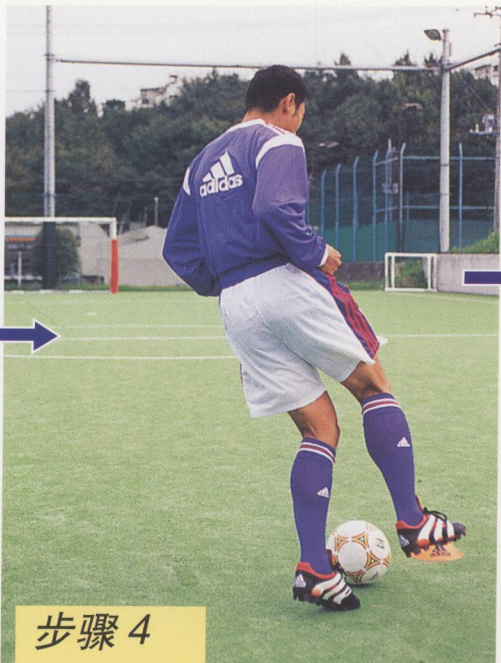
这就是首次代表国家队比赛就梅开二度，此后成为法国国家队灵魂人物的齐达内。1998年法国世界杯决赛中又一人独进2球，带领法国队问鼎世界足坛。这里介绍的就是齐达内最擅长的脚掌带球技术。快速带球晃过对方，抬头察看，迅速掌握场上局势，然后精准地传球。这就是齐达内的足球功力。

◎ 出生年月：1972年6月23日 ◎ 所属球队：皇家马德里

Zinedine ZIDANE



SUPERSTAR MODEL



步骤 4

转身时身体不能失去平衡

左脚跨过球着地的瞬间，以左脚脚尖为轴心转身180度。右脚在转身时轻轻提起。
右脚着地时，用内脚背轻轻带动球向左移动。



步骤 5

熟悉后争取做到眼睛不看球

用右脚内侧把球带到左脚处，再用左脚内侧踢回右边。换脚重复上述系列动作。
如此双脚反复练习，所有的动作都熟练后，要求眼睛不看球做好动作。

BALL MASTERY 控球的要点



POINT 1

速度

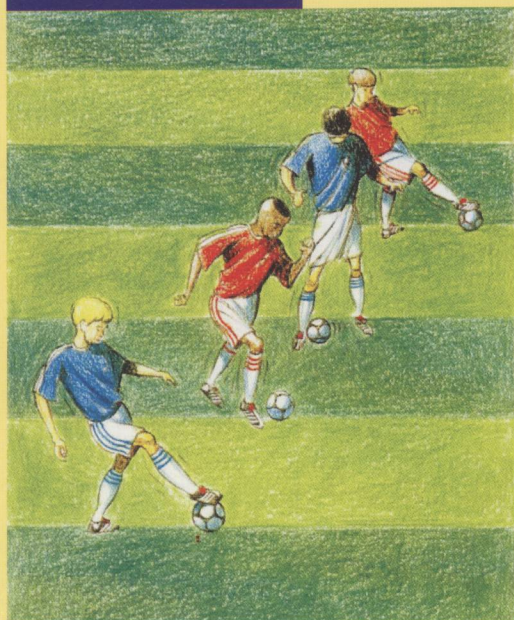
归根到底，脚掌控球技术没有速度还是不能奏效的。开始用脚掌控球可能不熟练。但反复练习，会使动作变得迅捷流畅。



不看球

开始看着球练习。但目标是达到不看球也能用脚掌控球。也就是说，要能边控球边抬头察看周围的情况。因为只有抬头才能观察局势，并考虑下一步该怎么做。

基础练习1 首先学会控球



技术要领 TIPS

开始可以慢一点，熟练后加快带球前进速度。

尝试做一些以前没有做过推拨球的动作，这样可以提高技术。

这部分练习的目的是提高左右脚的协调性，以及脚踝、膝盖和腰的柔韧性。这些都是熟练控球的要素。

准备工作 SET UP

- ① 30 × 20 米的场地。
- ② 每人一球。
- ③ 将球员依次编号分组。
- ④ 各组相距 1 米左右。

动作说明 ACTION

- ① 按照教练的手势，第 1 组(编号为 1 的球员)推拨球带球前进。
- ② 第 1 组前进 5 米后第 2 组出发，第 2 组前进 5 米后第 3 组出发。
- ③ 所有的人都到达对面的底线后，再从第 1 组开始，带球回到出发处的底线。

基础练习2 出脚传球前必须认清同伴所在位置

准备工作 SET UP

- ① 标志筒标出 20 × 10 米的场地。
- ② 20 米长边线中点处竖角旗。
- ③ 3 人一组，如图所示在场地的对角处相向站立。
- ④ 各组的第 1 名球员有球。

动作说明 ACTION

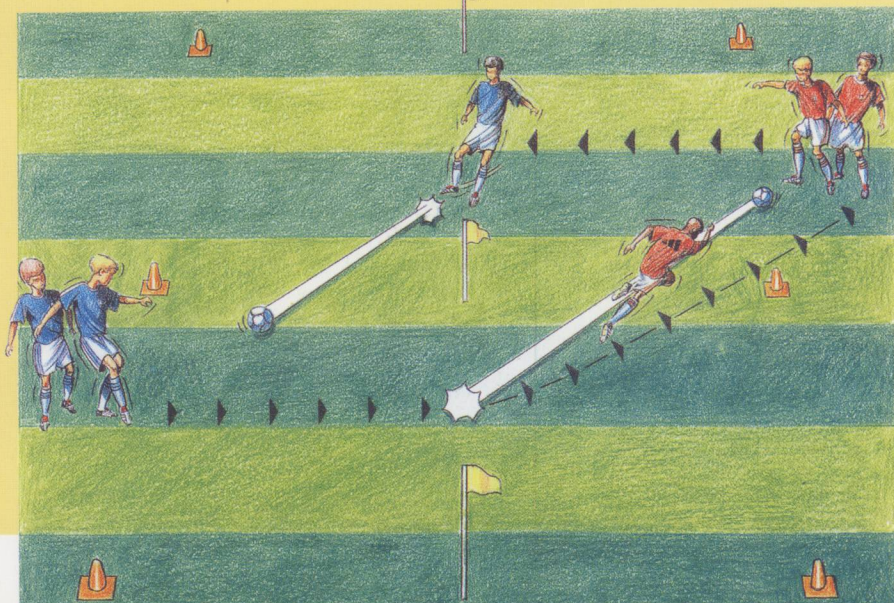
- ① 教练示意，各组的第 1 名球员开始用外脚背带球到角旗处，尽量多次的推拨球带球前进。
- ② 到中点后，把球传给对面一组第 1 位球员。
- ③ 传完球的球员全速跑向对面队伍的末尾。
- ④ 接到球的球员重复上述动作。

技术要领 TIPS

不要只用能力强的脚做练习，而要双脚都练。

如果双脚都能自如地控球，在场上就能获得更多机会。

出脚前必须抬头看清传球对象，而且传接球时双方要相互喊叫提示。



对抗游戏 1 接下来该抢谁脚下的球？



技术要领 TIPS

如果带球时能够抬头对周围进行观察的话，就能很好地判断出该抢谁脚下的球。在练习中尽量抬头观察，了解周围的状况。

准备工作 SET UP

- ① 根据人数确定场地大小，使球员有适当的自由空间。
- ② 除1人以外，其他人一人一球。

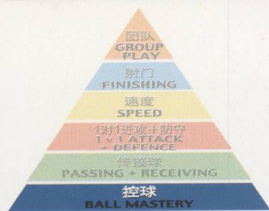
动作说明 ACTION

- ① 按照教练的手势，球员们进行第一课中推拨球动作的练习。
- ② 教练再次吹哨示意，球员停止控球。
- ③ 停下后，每个人马上去抢自己附近球员脚下的球。但是，抢球时不能铲球或身体撞到对方。
- ④ 教练吹哨示意，有球球员再次开始。
- ⑤ 这样，每一次一定会有一名球员没有球。

第 2 课

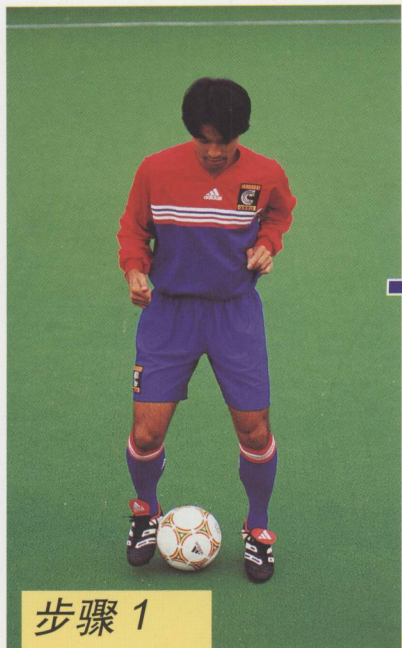
用双脚的各个部位有节奏地控制球

控球技术



无论球员水平多高，反复练习本书所介绍的基本功都会是有用的。

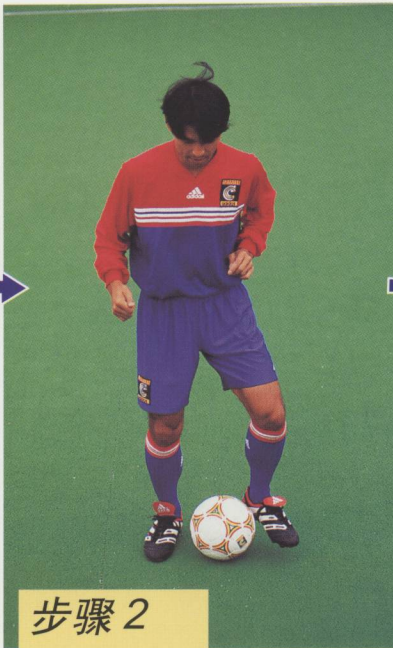
在较短时间内，灵活地用双脚尽可能多的接触球。快速、准确的控球是本练习的目的。



步骤 1

像脚内侧传球一样把球送出

先从右脚开始。用右脚尖轻轻地把球传到左脚尖处。



步骤 2

有节奏地在左右两脚之间盘球

用左脚尖把球直接拨到右脚尖。按右→左→右→左→右的顺序进行传球。



步骤 3

通过脚踝的轻微上下运动轻轻停住球

最后，球回到右脚后，用脚掌前部轻压球使之停止。支撑身体那只脚的膝盖要放松，以保持身体的平衡。通过脚踝的轻微上下运动轻轻停住球。



皮耶罗 用卓越的技术谱写梦幻曲

皮耶罗，无论是在尤文图斯队还是在意大利国家队，都是非常重要的核心人物。他的球技充满想象力，有“梦幻曲”之美誉。他丰富的想象力和卓越的带球技术建立在对全场的观察和稳固的控球基础上的。这说明即便是天才球员也必须十分重视基本功，注意打好基础。

◎ 出生年月：1974 年 11 月 9 日 ◎ 所属球队：尤文图斯

SUPERSTAR MODEL

Alessandro DEL PIERO



ITALY



步骤 4

左脚支撑脚后退一步

用右脚掌的前半部分回拉球。同时左轴心脚后退一步，来回拉球。



步骤 5

用脚背将球平稳推出

把回拉的球用脚背向前推出。绷紧脚踝，准确地用脚背将球推出。



步骤 6

有节奏地交换使用双脚

用左脚重复上述第1步和第2步动作。紧紧控制住球，不让球离开自己脚下。

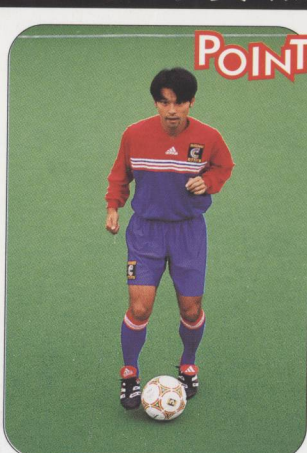
BALL MASTERY

控球的要点



双腿分开，有节奏地用脚尖盘球

两腿分开，多给自己一点空间。另外，膝盖稍微弯曲，这样控球容易一些。开始可以节奏慢一点，熟练后加快节奏。



养成抬头察看周围的习惯，在实际比赛中会是很实用的

在拨球时养成抬头的习惯。做到即使在抬头察看时也不会失球，并能保持身体平衡。



步骤 7

能力不强的脚也要练习

现在练习用左脚掌前半部分停球。然后，重复第4步和第5步动作。