

【德】尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)、胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著 裴志杰 译

青少年足球协调性 训练指导手册

全彩图解版

德国科隆体育大学

尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)

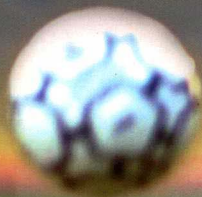
波恩足球中心体育主管

胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)

德国科隆Taxofit第一青少年足球学校创始人兼教练主管


克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst)

• 倾力打造 •



140 余幅图片详解 127 个足球协调性练习项目
帮助您提高足球运动中的：

- ✓ 适应性与调整能力
- ✓ 平衡能力
- ✓ 预判能力
- ✓ 动作协调能力
- ✓ 精准控制能力
- ✓ 定位能力
- ✓ 视野
- ✓ 反应能力
- ✓ 把握时机的能力
- ✓ 节奏感

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

青少年足球协调性 训练指导手册

【德】尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)、胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著 裴志杰 译

全彩图解版

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年足球协调性训练指导手册：全彩图解版 /
(德) 尤尔根·布施曼, (德) 胡贝图斯·布斯曼, (德)
克劳斯·帕布斯特著; 裴志杰译. — 北京: 人民邮电
出版社, 2017.9

ISBN 978-7-115-45951-0

I. ①青… II. ①尤… ②胡… ③克… ④裴… III.
①青少年—足球运动—运动训练—手册 IV.
①G843.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第151892号

版权声明

Original Title: Koordination-Das neue Fußballtraining

© 2000 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

内 容 提 要

协调性是除了力量、速度、耐力、灵活性之外的人体第5种重要的身体素质能力。而目前的足球培训对协调性的作用并未产生足够的重视。

本书首先说明了为什么在足球训练中要注重球员协调性能力的培养,什么是足球运动中的协调性能力,培养不同年龄阶段孩子的协调性能力有哪些训练侧重点,以及协调性能力的基本教学准则、足球教练员在教学中的注意事项等问题,然后从技术和战术两个角度,给出了详细、具体的协调性训练方案,涵盖带球、传球、射门、控球、头球等足球技术,以及进攻、防守等足球战术。

书中部分训练项目需要使用一些常见的足球训练器材,例如标志杆、标志锥、标志棒。每个训练项目都列出了所需的器材,提供了详细的步骤描述来教您如何使用这些器材去布置训练场地、如何进行训练,且每个训练项目都给出了多种不同的训练形式供选择,以帮助您丰富您的足球训练课。本书配有140余幅全彩图片,对于足球俱乐部的教练、中小学体育教师及足球运动爱好者来说,是一本实用的足球协调性训练指南。

◆ 著 [德] 尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)
胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst)

译 裴志杰
责任编辑 裴倩
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 7 2017年9月第1版
字数: 121千字 2017年9月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-6539号

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目 录

引 言	5
第1部分 协调性训练基础	7
第2部分 协调性训练实践A: 技术	18
第1章 带球/假动作	20
第2章 传球	35
第3章 射门	46
第4章 控球	59
第5章 头球	70
第6章 门将训练	80
第3部分 协调性训练实践B: 战术	92
第7章 进攻	94
第8章 防守	96
图例	105
参考文献	106
相关图书推荐	109
作者简介	110

青少年足球协调性 训练指导手册

【德】尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)、胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst) 著 裴志杰 译

全彩图解版

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

青少年足球协调性训练指导手册：全彩图解版 /
(德) 尤尔根·布施曼, (德) 胡贝图斯·布斯曼, (德)
克劳斯·帕布斯特著; 裴志杰译. — 北京: 人民邮电
出版社, 2017.9

ISBN 978-7-115-45951-0

I. ①青… II. ①尤… ②胡… ③克… ④裴… III.
①青少年—足球运动—运动训练—手册 IV.
①G843.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第151892号

版权声明

Original Title: Koordination-Das neue Fußballtraining

© 2000 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Posts & Telecom Press.

All rights reserved.

内 容 提 要

协调性是除了力量、速度、耐力、灵活性之外的人体第5种重要的身体素质能力。而目前的足球培训对协调性的作用并未产生足够的重视。

本书首先说明了为什么在足球训练中要注重球员协调性能力的培养,什么是足球运动中的协调性能力,培养不同年龄阶段孩子的协调性能力有哪些训练侧重点,以及协调性能力的基本教学准则、足球教练员在教学中的注意事项等问题,然后从技术和战术两个角度,给出了详细、具体的协调性训练方案,涵盖带球、传球、射门、控球、头球等足球技术,以及进攻、防守等足球战术。

书中部分训练项目需要使用一些常见的足球训练器材,例如标志杆、标志锥、标志棒。每个训练项目都列出了所需的器材,提供了详细的步骤描述来教您如何使用这些器材去布置训练场地、如何进行训练,且每个训练项目都给出了多种不同的训练形式供选择,以帮助您丰富您的足球训练课。本书配有140余幅全彩图片,对于足球俱乐部的教练、中小学体育教师及足球运动爱好者来说,是一本实用的足球协调性训练指南。

◆ 著 [德] 尤尔根·布施曼 (Jürgen Buschmann)
胡贝图斯·布斯曼 (Hubertus Bussmann)
克劳斯·帕布斯特 (Klaus Pabst)

译 裴志杰
责任编辑 裴倩
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 7 2017年9月第1版
字数: 121千字 2017年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-6539号

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目 录

引 言	5
第1部分 协调性训练基础	7
第2部分 协调性训练实践A: 技术	18
第1章 带球/假动作	20
第2章 传球	35
第3章 射门	46
第4章 控球	59
第5章 头球	70
第6章 门将训练	80
第3部分 协调性训练实践B: 战术	92
第7章 进攻	94
第8章 防守	96
图例	105
参考文献	106
相关图书推荐	109
作者简介	110

引言

在过去几年，协调性对于球员的意义这个常挂在人们嘴边的话题，正越来越多地成为人们关注的焦点。因为人们注意到那些成功的国家队，尤其是欧洲的国家队，例如荷兰队和1998年世界杯冠军法国队，他们都极其重视协调性技术的培养，并会把这项工作做到最佳化，而这显然不是这些国家之间的一个巧合。

在这些国家里，每天一小时的协调性训练早已经是日常训练科目。阿姆斯特丹的阿贾克斯学院在这方面做得尤其突出。在法国，足球学校里那些和职业俱乐部签订了合同的年轻天才们，也会在协调性方面加强训练。

只有那些对球和身体都有良好控制的球员，才会在足球比赛中有顶级表现。所以不管是在过去还是现在，不管个体的情况是如何不同，顶级球员们总会有一个共同点——在比赛中的几乎任何情况下，他们都能很好地控制球和身体。

毫无疑问，球员协调能力的优化发展能带来比赛表现的提升，而且也会提高球员的学习能力。但这种协调能力只有通过训练才能使其得到良好的发展——这方面的训练应该越早开始越好，千万不能开始得太迟。所以我们需要有尽可能好的接受过良好教育的且具备丰富执教经验的教练——而不是那种经过短期培训就上岗的“速成教练”。

教练所起的榜样作用，对球员一生的影响是巨大的。富有吸引力的足球协调性训练不仅仅在青少年足球训练阶段不可或缺，而且在U19青年队、预备队，甚至成年队中，只要多一些耐心和互相理解，这种协调性训练也能弥补球员中协调能力不足的问题。

在协调性训练中，教练应该教会球员整个运动的模式，而不是某个特定的动作（或者说特定的运动技术）。而由此所提高的协调能力，会促进球员学习简单的以及复杂的技术动作的能力，并促使他们更快地运用这些技术。



6 青少年足球协调性训练指导手册（全彩图解版）

在此需要对那些还不熟悉协调性训练的教练员们说一下，书中所展示的训练及游戏形式是我们依据足球比赛中常见的技术元素所提炼出来，然后加工而成的。当然我们也十分清楚，这些训练和游戏形式不应该仅仅是教会相应的技术，还应该能起到补充的作用，产生基础性的重要影响。所以无论您是一个协调性训练的入门者还是这一领域的专家，您都能从本书中获得一些日常训练的灵感。

祝您阅读愉快！



第1部分 协调性训练基础

协调性不仅是人类日常生活活动的基础和前提，更在运动方面起到重要的基础作用。协调性越好的人，就可以花费越少的力气取得更大的成绩。

协调性是除了力量、速度、耐力、灵活性之外的第5种重要的身体素质能力。这5种身体素质互相关联，共同对运动员的运动行为和运动能力产生作用（参见图1）。然而到目前为止，我们整个足球系统在训练中并未对协调性的作用产生足够的重视。

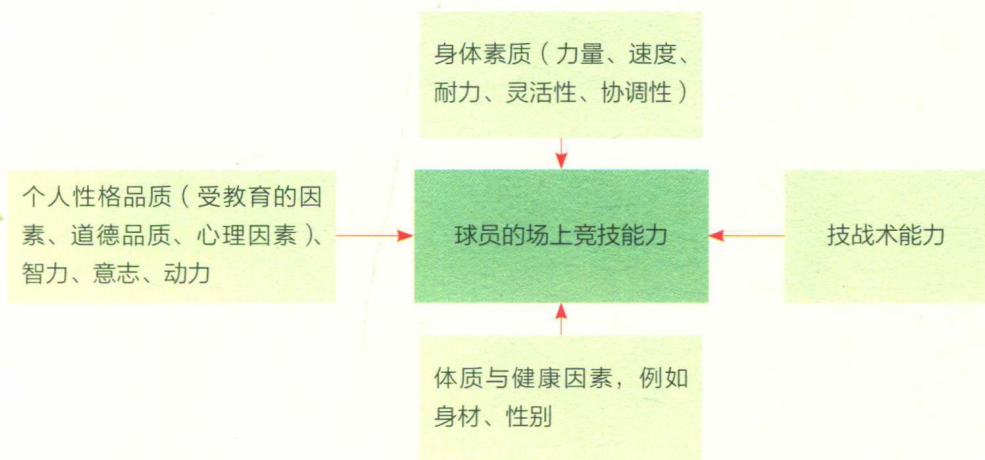


图1 影响竞技能力的因素

定义：协调性指的是，人体中央神经系统与骨骼肌肉系统在一个有目的的运动过程中所起的共同作用。



协调性训练障碍物：
两人一组竞赛

协调性分为两种：

a) 肌肉内部的协调性

- ④ 肌肉内部肌纤维互相之间的协调。

b) 肌肉之间的协调性

- ④ 不同肌肉之间的协调。

协调性训练与相应的技术训练并不是在6岁才开始，而是从一出生就开始了——在孩童时期用手、腿、脚、躯干和相关设备进行的多方面的“训练”会为日后打下一个良好的基础。在现在这个时代，活动或者跟活动相关的游戏在幼儿生活时期显得不是那么重要了——孩子们做游戏的地方越来越少，电视以及媒体在生活中越来越重要——这样就会造成孩子在很多方面的运动能力不足（参见表1）。同样，孩子也会在协调性方面和足球能力方面受到影响。

表1 球员可能出现的协调性不足的表现

- ④ 观察力弱，例如对场上情况的观察。
- ④ 精准性差，例如传球和射门的精准性。
- ④ 空间位置感缺失，例如防守时对对方球员位置的盯防。
- ④ 不能很好地适应同伴或足球，例如支援队友或者跑动摆脱对手，预估球的运行轨迹。
- ④ 笨拙的、不连贯的、不合拍的移动，例如带球跑和无球跑时。
- ④ 在移动的过程中附带不必要的动作，例如跑动时双臂做“划桨”状。
- ④ 抓物体时动作僵硬，例如门将在扑球时。
- ④ 跳跃下落过程中肢体僵硬（膝盖不能灵活地弯曲），例如在头球完之后。
- ④ 在支撑面积较小时出现站不稳的现象，例如单脚站立时。

基础原理：孩子的大脑在出生时存储有1600亿-1800亿个神经细胞，随着年龄的增长，到10岁的时候，大脑内的神经细胞就减少到1000亿左右。在刚出生时，这些神经细胞彼此并无联系，随着相邻脑神经细胞的联系（实触）增多，孩子的智力不断增长，为以后生活打下了智力方面的基础。而协调性运动是维护脑神经细胞和建立实触的最有效方式。所以体育活动，尤其是球类运动，对于人格的发展有重大意义。

但是早期就让孩子专门从事某一项运动，例如足球，是有隐患的：仅凭任何一项运动都不能锻炼孩子全部的协调性能力。所以，孩子越小越需要从事多项运动，例如田径、体操、舞蹈，来保证自身的协调性得到尽可能全面的发展。

在足球运动中，协调性可以被细分成以下几部分（参见表2）：

表2 足球协调性的构成

协调性	在足球比赛中的表现	改善协调性的游戏或训练形式
适应性及调整能力		
对于新的突发状况的快速适应能力	例如适应不同天气、不同场地状况下足球在球场上的弹跳状况	用不同的球在不同材质的地表来训练（沙滩、室内、硬地、人造草地、雪地、雨后场地）
预判能力		
对一个活动事件的过程和结果的判断，对其他球员针对某个活动的反应的预判	对队友和对手的场上活动的预判	用复杂度高的训练，最好是在比赛中来改善
精确控制能力		
在运动中有意识地精细化调整肌肉的能力（运动精确性与运动恰当性）	头球（跳跃到预计高度以及头球所需的力量），门将跳起处理高空球（跳跃到预计高度所需的力量），“球感”	<ul style="list-style-type: none"> • 机能训练 • 练习运用不同的力度（例如射门：全力射门，中等力度射门，轻力度的弧线球射门） • 接球及运球
视野		
通过观察确定空间内的不同位置关系，并做出相应合适的行动	对球、队友、对手的观察，将他们置于视野之内，是进行有效战术活动的前提条件	<ul style="list-style-type: none"> • 技术训练：根据教练发出的视觉信号来完成相应的额外任务 • 复杂的训练：教练应在这种训练中随时暂停，指出球员的错误
把握时机的能力		
在正确的时机做出合适的动作	让足球的运行轨迹和自己的跑动轨迹相吻合，例如接应传中跳起头球	有球技术训练，用脚或头来接不同的传中球（不同的位置、不同的高度、不同的速度）

续表

协调性	在足球比赛中的表现	改善协调性的游戏或训练形式
平衡能力		
保持身体平衡的能力或快速恢复平衡的能力	例如在两人身体接触的对抗中保持平衡	<ul style="list-style-type: none"> • 两人对抗练习 • 在奔跑练习中附加其他任务（翻滚、转身）
动作协调能力		
将身体不同部位的运动协调顺畅的能力	例如在头球过程中（跳跃，后倾蓄力，发力顶球）	将不同的技术动作连接起来：处理高空球和射门
定位能力		
在空间里自身定位，或确定周围物体（球、队友、对手）位置的能力	例如“给队友提供支援和跑动躲避对手”（对球、手、队友、空间的确定），门将的出击（在禁区里对球和球员的位置定位）	在技术练习（例如射门）里加入额外的运动练习（例如翻滚、转身、跨过障碍）
反应能力		
对某个刺激给出的迅速而合适的反应	例如对假射的利用，对假动作的反应（门将），对于近距离射门的扑救反应，比对手更快的反应	<ul style="list-style-type: none"> • 根据视觉或听觉信号进行的冲刺跑比赛 • 多球训练 • 用不同球进行训练；用橄榄球训练；射门（背对着教练，先喊一声，然后教练抛球过来，然后转身，最后射门）
节奏感		
找到自己运动节奏的能力（控制工作肌肉群的放松与紧张）	头球与射门前的助跑，门将处理高球之前，舒展开身体扑救之前，或击球之前的移动步伐	<ul style="list-style-type: none"> • 练习佯跑 • 不同的带球绕杆练习 • 经常重复假动作练习 • 有节奏地变换左右脚带球

每一部分能力又与其他部分的能力紧密相关，相辅相成，球员既可以每一部分来独立练习，也可以整体来练习。此外要注意的是，并不是每一部分能力在足球运动中都会被均等地使用到，例如平衡能力、节奏感、力度调整能力显然在艺术体操中用到的机会比在足球中运用得更多。所以在足球训练中，我们更多地要进行与改善反应能力、空间感、预判能力、观察能力、扩大视野、把握正确时机的能力等的相关的练习。

协调性训练的目的：在运动中尽可能少地使用肌肉，肢体产生尽可能小的紧张度，来达到最优的运动效果，而放在足球运动里来说，就是在千变万化的比赛情况中，让一个人能合理地、良好地掌控自己的身体和足球。此外，协调性训练还能使球员更快速地学会新的、与足球相关的运动技术。

球员自身协调能力的改善，也会让教练得到进一步优化球员技术能力的机会，尤其是球员的技术创造性和技术丰富性会得到促进与提高。

协调性的增强主要有以下两方面的好处：

- ① 增强一般领域的协调性，即灵活性；
- ② 增强特殊领域的协调性，即精熟度。

——**灵活性：**具有普遍适用性的肢体协调性动作，例如运动员的跑、跳、鱼跃、摔倒。

——**精熟度：**只与某一体育专项相关的肢体协调性动作，例如有球时的带球、做假动作、控球动作。

训练方式：协调性训练的练习和游戏方式可以用足球来进行，也可以用其他运动项目来进行（例如具有普遍适用性的体育训练项目）。

最好的训练年龄：在青春期之前和在青春期早期的第一个阶段（6-14岁）是训练协调性的最佳年龄，但是在学前阶段，身体的协调性练习也是很重要的。随着年龄的增长，儿童和青少年的协调性也会随之增长，并在18-20岁达到顶峰。

虽然在不同年龄段，训练的协调性能力重点也有不同，但在F年龄段与E年龄段，必须为孩子打下一个良好的全面的协调性基础（参见表3）。从青春期开始就要进一步全面提升孩子所有的协调性能力。

表3 不同发育时期的协调能力培养重点
(●●●●= 高强度, ●●●= 中度, ●●= 轻度)

	F年龄段 6-8岁	E年龄段 8-10岁	D年龄段 10-12岁	C年龄段 12-14岁
耐力			●	●●
灵活性	●	●	●●●	●●●
协调性				
适应性与调整能力	●●●	●●●	●●	●●
预判能力	●●●	●●●	●●	●●
精确控制能力	●●●	●●●	●●	●●
把握时机的能力	●●●	●●●	●●	●●
平衡能力	●●	●●	●	●
动作协调能力	●●●	●●●	●●	●●
定位能力	●●●	●●●	●●	●●
视野	●●●	●●●	●●	●●
反应能力	●●●	●●●	●●	●●
节奏感	●●	●●	●	●
力量	●	●	●●	●●
速度	●●●	●●●	●●	●●