训练目标精细化拆解
有效帮助球员和球队全面提高
足球技战术能力

足球技战术训练全书



全彩图解版 ★★★★

[德] 费边·西格（Fabian Seeger）/ 著
范旸 陈柳 / 译 徐志斌 / 审校

350项足球训练方案
细致阐释德国足球训练体系的精髓

涵盖**传球、运球、射门、假动作**等个人技术
以及个人与团队**攻防战术、对抗能力、体能**（力量、速度、耐力）**训练**
守门员训练**五大核心内容**

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

训练目标精细化拆解
有效帮助球员和球队全面提高
足球技战术能力

足球技战术训练全书

全彩图解版 ★★★★

[德] 费边·西格（Fabian Seeger）/ 著
范旸 陈柳 / 译 徐志斌 / 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

足球技战术训练全书 : 全彩图解版 / (德) 费边·西格 (Fabian Seeger) 著 ; 范旸, 陈柳译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2019.5
ISBN 978-7-115-46713-3

Ⅰ. ①足… Ⅱ. ①费… ②范… ③陈… Ⅲ. ①足球运动－运动训练－图解 Ⅳ. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第282064号

版权声明

© 2016 by Meyer & Meyer Sport, Aachen, Germany

内 容 提 要

本书由拥有多年一线足球俱乐部执教经验的德国足协 A 级教练费边·西格所著，书中汇集了 350 项足球实战训练，涵盖传球、运球、射门、假动作、一对一等个人足球技术训练，以及个人与团队攻防战术、对抗能力、体能（速度、力量、耐力）训练、守门员训练五大核心领域，而且这些训练适合各个年龄组和不同水平的球员，能够帮助教练快速设计、制定出高质量的现代足球训练方案，是足球教练不可或缺的参考资源。

本书适合足球运动爱好者、足球俱乐部教练、中小学体育教师及体育院校足球专业师生阅读使用。

◆ 著　　[德] 费边·西格（Fabian Seeger）
译　　范　旸　陈　柳
审　　校　徐志斌
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
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：22　　2019 年 5 月第 1 版
字数：382 千字　　2019 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2017-1478 号

定价：128.00 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

第 1 章　运动 …… 15

1.1　传球 …… 17

1.1.1　5 对 3 训练（小球门） …… 17

1.1.2　增加 4 名球员的 4 对 4 训练（小球门） …… 18

1.1.3　4 对 4 训练（传球） …… 19

1.1.4　增加 4 名球员的 4 对 4 训练（纵深传球） …… 20

1.1.5　4 对 4 训练（改变方向并纵深传球） …… 21

1.1.6　增加 2 名球员的 4 对 4 训练（向边锋传球） …… 22

1.1.7　增加 2 名球员的 4 对 4 训练（方形传球） …… 23

1.1.8　增加 4 名球员的 4 对 4 训练（争夺控球权） …… 24

1.1.9　增加 2 名球员的 4 对 4 训练（横向转移） …… 25

1.1.10　4 对 4 训练（控球球队占据人数优势） …… 26

1.1.11　4 对 4 训练（进攻 vs 防守） …… 27

1.1.12　增加 3 名球员的 3 对 3 训练（无缝传球） …… 28

1.1.13　增加 3 名球员的 3 对 3 训练（控球球队） …… 29

1.1.14　增加 4 名球员的 3 对 3 训练（限制控球球队） …… 30

1.1.15　3 对 3 训练（不同于 3 对 2 训练） …… 31

1.1.16　增加 6 名球员的 6 对 6 训练（控球球队） …… 32

1.2　运球 …… 33

1.2.1　4 对 4 训练（运球和第一次触球） …… 33

1.2.2　4 对 4 训练（运球穿过场外球门） …… 34

1.2.3　4 对 4 训练（运球穿过中间区域） …… 35

1.2.4　4 对 4 训练（运球射门） …… 36

1.2.5　4 对 4 训练（在射门线上射门） …… 37

1.2.6　4 对 4 训练（标志线上的跟进行动） …… 38

1.2.7　4 对 4 训练（运球穿过场地） …… 39

1.2.8　4 对 4 训练（在中间场地运球）…… 40
1.2.9　4 对 4 训练（运球接着传球）…… 41
1.2.10　增加 4 名球员的 4 对 4 训练（与场外球员一起）…… 42
1.2.11　增加 2 名球员的 4 对 4 训练（与运球球员一起）…… 43
1.2.12　4 对 4 训练（触球比赛）…… 44
1.3　转变和反应 …… 45
1.3.1　增加 4 名球员的 3 对 3 训练（小球门）…… 45
1.3.2　4 对 4 训练（在向小球门射门之后转变打法）…… 46
1.3.3　增加 1 名球员的 4 对 4 训练（改变目标）…… 47
1.3.4　增加 2 名球员的 4 对 4 训练（轮流使用小球门）…… 48
1.3.5　2 名守门员参与的 4 对 4 训练（转换为朝指定球门进攻）…… 49
1.3.6　4 对 4 训练（改变训练目标）…… 50
1.3.7　4 对 4 训练（轮换球门）…… 51
1.3.8　8 对 8 训练（使用 3 个球）…… 52
1.3.9　4 对 4 训练（改变方向）…… 53
1.3.10　4 加 1 对 4 加 1 训练（改变目标）…… 54
1.3.11　2 对 2 训练（转换为 3 对 2 训练同时改变攻防方向）…… 55
1.3.12　4 对 8 训练（转换为进攻 4 个小球门）…… 56
1.4　小游戏 …… 57
1.4.1　追赶（对决）…… 57
1.4.2　抓人（团队比赛）…… 58
1.4.3　抓人（1 对 1 训练）…… 59
1.4.4　手球头球（开放式传球训练）…… 60
1.4.5　手球头球（射门）…… 61
1.4.6　手球（射门）…… 62
1.4.7　数字足球（1）…… 63
1.4.8　数字足球（2）…… 64
1.4.9　大白鲨 …… 65
1.4.10　移动的球门 …… 66
1.4.11　喊名字 …… 67
1.4.12　记忆 …… 68
1.5　战术 …… 69
1.5.1　防守战术（高位防守）…… 69
1.5.2　防守战术（封堵传球路线）…… 70
1.5.3　防守战术——逼抢（1）…… 71
1.5.4　防守战术——逼抢（2）…… 72
1.5.5　防守战术——逼抢（3）…… 73

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1.5.6 进攻战术（转换为增加了 4 名球员的 4 对 4 进攻练习）…… 74
1.5.7 进攻战术（转换为增加了 3 名球员的 8 对 5 进攻练习）…… 75
1.5.8 进攻战术（斜传）…… 76
1.5.9 进攻战术（加入边路球员的比赛）…… 77
1.5.10 进攻战术——开局训练（1）…… 78
1.5.11 进攻战术——开局训练（2）…… 79
1.5.12 进攻战术——开局训练（3）…… 80
1.6 开球变化 …… 81
1.6.1 开球（网球）…… 81
1.6.2 开球（开放式传球训练）…… 82
1.6.3 开球（抛地滚球）…… 83
1.6.4 开球（边路球员）…… 84
1.6.5 开球（传球顺序）…… 85
1.6.6 开球（运球比赛）…… 86
1.6.7 开球（选位技术）…… 87
1.6.8 开球（反应）…… 88
1.6.9 交错 3 对 3 训练（射门）…… 89
1.6.10 交错 3 对 3 训练（转换打法）…… 90
1.6.11 交错 3 对 3 练习（按顺序传球和射门）…… 91
1.6.12 交错 4 对 4 练习——按顺序传球（1）…… 92
1.6.13 交错 4 对 4 训练——按顺序传球（2）…… 93
1.6.14 交错 5 对 5 练习（按顺序传球和射门）…… 94
1.7 混战与行动 …… 95
1.7.1 从 1 对 1 训练到 2 对 2 训练…… 95
1.7.2 从 1 对 1 训练到 3 对 2 训练…… 96
1.7.3 从 2 对 1 训练到 3 对 2 训练…… 97
1.7.4 从 1 对 1 训练到 4 对 3 训练…… 98
1.7.5 1 对 1 混战 …… 99
1.7.6 3 对 3 混战（朝 6 个球门进攻）……100
1.7.7 3 对 3 混战（朝 3 个球门进攻）……101
1.7.8 快速 2 对 2 训练……102
1.7.9 4 对 4 训练（手持球）……103
1.7.10 整合训练场地 ……104
1.8 锦标赛、训练场地和规则变化 …… 105
1.8.1 锦标赛（冠军联赛）……105
1.8.2 锦标赛（4 对 4 训练）……106
1.8.3 锦标赛（4 对 4 训练）——说明 ……107

1.8.4 锦标赛（触球）……109
1.8.5 锦标赛（射门比赛）……110
1.8.6 锦标赛（冠军比赛）……111
1.8.7 训练场地（垂直的中路场地）……112
1.8.8 训练场地（直通球门的场地）……113
1.8.9 训练场地（横向转移）……114
1.8.10 训练场地（中路渗透）……115
1.8.11 训练场地（宽度与深度）……116
1.8.12 训练场地（目标区域）……117
1.8.13 创造性的规则变化……118

第2章 技术训练……120

2.1 传球（循环）…… 122
2.1.1 三角形传球（简单传球）……122
2.1.2 三角形传球（控球和第一脚触球）……123
2.1.3 三角形传球（第一脚触球控制与运球速度）……124
2.1.4 三角形传球（两次二过一）……125
2.1.5 三角形传球（掉球）……126
2.1.6 方格传球（来回直传）……127
2.1.7 方格传球（来回斜传）……128
2.1.8 方格传球（来回交替）……129
2.1.9 方格传球（二过一）……130
2.1.10 方格传球（第三人跑动）……131
2.1.11 方格传球（寻找站位）……132
2.1.12 方形传球（中路过渡）……133
2.1.13 菱形传球（二过一）……134
2.1.14 菱形传球（二过一并随球跑动）……135
2.1.15 菱形传球（套边插上）……136
2.1.16 菱形传球（套边插上与第三人跑动）……137
2.1.17 矩形传球—套边插上与纵深传球（1）……138
2.1.18 矩形传球—套边插上与纵深传球（2）……139
2.1.19 六边形传球（二过一与第三人跑动）……140
2.1.20 六边形传球（寻找位置）……141
2.1.21 星形传球（比赛）……142
2.1.22 交叉传球……143
2.1.23 二过一循环训练……144
2.1.24 循环传球（组织成比赛形式）……145

2.2 传球比赛（环状传球） …… 146
2.2.1 环状传球（基础传球比赛） …… 146
2.2.2 环状传球（二过一） …… 147
2.2.3 环状传球（两双传球） …… 148
2.2.4 环状传球（套边插上） …… 149
2.2.5 环状传球（脚背射门和头球） …… 150
2.2.6 环状传球（第三人跑动） …… 151
2.2.7 扩展的环状传球（套边与第三人跑动） …… 152
2.2.8 环状传球与开放式传球的组合（干扰球员） …… 153
2.2.9 环状传球（传球和寻找位置） …… 154
2.2.10 环状传球（6 号位球员的行动） …… 155
2.3 开放式传球 …… 156
2.3.1 开放式传球（指令） …… 156
2.3.2 开放式传球（三组） …… 157
2.3.3 开放式传球（附加手控球的三组） …… 158
2.3.4 开放式传球（颜色游戏） …… 159
2.3.5 开放式传球——按顺序（1） …… 160
2.3.6 开放式传球——按顺序（2） …… 161
2.3.7 两人组的开放式传球——锥筒球门（1） …… 162
2.3.8 两人组的开放式传球——锥筒球门（2） …… 163
2.3.9 三人组的开放式传球（锥筒球门） …… 164
2.3.10 三人组的开放式传球（环绕三角形区域） …… 165
2.3.11 四人组的开放式传球（朝三角形区域里传球） …… 166
2.3.12 开放式传球（抓人） …… 167
2.4 运球 …… 168
2.4.1 个人运球 …… 168
2.4.2 影子运球 …… 169
2.4.3 直线运球 …… 170
2.4.4 直线运球（假动作） …… 171
2.4.5 个人运球（转换场地） …… 172
2.4.6 个人运球（运球穿过锥筒球门） …… 173
2.4.7 个人运球（8 字形运球） …… 174
2.4.8 运球（比赛） …… 175
2.4.9 运球（多场地） …… 176
2.4.10 个人运球与直线运球的组合 …… 177
2.5 射门 …… 178
2.5.1 基本射门 …… 178

2.5.2 射门（第一脚触球的控制）……179
2.5.3 传球射门（1）……180
2.5.4 传球射门（2）……181
2.5.5 传球射门（3）……182
2.5.6 传球射门（4）……183
2.5.7 传球射门（5）……184
2.5.8 传球射门（6）……185
2.5.9 传球射门（7）……186
2.5.10 射门比赛（运球）……187
2.5.11 射门比赛（方形射门区域）……188
2.5.12 射门比赛——传球（1）……189
2.5.13 射门比赛——传球（2）……190
2.5.14 连续两次射门……191
2.5.15 连续两次射门（增加 2 对 2 和 3 对 3 训练）……192
2.5.16 连续三次射门（1）……193
2.5.17 连续三次射门（2）……194
2.5.18 连续三次射门（3）……195
2.5.19 5 次射门的射门顺序……196
2.5.20 射门（对决）……197
2.6 假动作和颠球 …… 198
2.6.1 基础假动作（1）……198
2.6.2 基础假动作（2）……199
2.6.3 基础假动作（3）……200
2.6.4 假动作比赛（团队）……201
2.6.5 假动作比赛（个人）……202
2.6.6 假动作（1 对 1 训练）……203
2.6.7 假动作（射门）……204
2.6.8 颠球（1）……205
2.6.9 颠球（2）……206
2.6.10 颠球（3）……207
2.7 1 对 1 训练 …… 208
2.7.1 基础 1 对 1 训练……208
2.7.2 1 对 1 训练（转换）……209
2.7.3 1 对 1 训练（决断）……210
2.7.4 1 对 1 训练——反应（1）……211
2.7.5 1 对 1 训练——反应（2）……212
2.7.6 1 对 1 训练——反应（3）……213

2.7.7　1 对 1 训练——反应（4）……214
2.7.8　1 对 1 训练——反应（5）……215
2.7.9　1 对 1 训练——反应（6）……216
2.7.10　1 对 1 训练——反应（7）……217
2.7.11　正面 1 对 1 训练……218
2.7.12　对角 1 对 1 训练（1）……219
2.7.13　对角 1 对 1 训练（2）……220
2.7.14　对角 1 对 1 训练（3）……221
2.7.15　1 对 1 训练（边路）……222
2.7.16　1 对 1 训练——两个球门（1）……223
2.7.17　1 对 1 训练——两个球门（2）……224
2.7.18　1 对 1 训练——竞技场（1）……225
2.7.19　1 对 1 训练——竞技场（2）……226
2.7.20　1 对 1 训练——竞技场（3）……227
2.7.21　1 对 1 训练——竞技场（4）……228
2.7.22　1 对 1 训练——竞技场（5）……229
2.8　积极防守……230
2.8.1　追赶与拦截（1）……230
2.8.2　追赶与拦截（2）……231
2.8.3　追赶与拦截（两人组）……232
2.8.4　追赶与拦截（射门）……233
2.8.5　追赶与拦截（增加 1 对 1 训练）……234
2.8.6　追赶与拦截（三人组）……235
第 3 章　体能训练和室内训练……236
3.1　足球专项速度训练……238
3.1.1　速度（重复法）……238
3.1.2　速度（往返接力）……239
3.1.3　速度（反应和变向）……240
3.1.4　快速 1 对 1 训练——跟进行动（1）……241
3.1.5　快速 1 对 1 训练——跟进行动（2）……242
3.1.6　快速 1 对 1 训练（运球及跟进行动）……243
3.1.7　快速 1 对 1 训练——射门（1）……244
3.1.8　快速 1 对 1 训练——射门（2）……245
3.1.9　快速 1 对 1 训练（绕圆形区域跑动）……246
3.1.10　快速 1 对 1 训练（射门与追赶）……247
3.1.11　快速 1 对 1 训练——对决与射门（1）……248

3.1.12 快速 1 对 1 训练——对决与射门（2）……249
3.1.13 速度（追赶游戏）……250
3.1.14 速度——冲刺游戏（1）……251
3.1.15 速度——冲刺游戏（2）……252
3.1.16 快速反应和定位……253
3.1.17 快速 3 对 7 训练……254
3.2 足球专项运动训练（力量、拉伸、稳定性和协调性）…… 255
3.2.1 拉伸（平衡板）……255
3.2.2 力量训练（平衡板）……257
3.2.3 力量训练——姿势（1）……260
3.2.4 力量训练——姿势（2）……262
3.2.5 力量训练——姿势（3）……264
3.2.6 力量训练——姿势（4）……265
3.2.7 力量训练——姿势（5）……266
3.2.8 力量训练——姿势（6）……268
3.2.9 力量训练——姿势（7）……270
3.2.10 力量训练——姿势（8）……272
3.2.11 力量训练——弹力带（1）……274
3.2.12 力量训练——弹力带（2）……275
3.2.13 力量训练——Pezzi 训练球（1）……276
3.2.14 力量训练——Pezzi 训练球（2）……278
3.2.15 力量训练——Pezzi 训练球（3）……279
3.2.16 恢复与按摩—泡沫轴（1）……280
3.2.17 恢复与按摩—泡沫轴（2）……281
3.3 足球专项耐力训练 …… 282
3.3.1 耐力赛道（连续法）……282
3.3.2 耐力赛道（传球）……283
3.3.3 耐力赛道——射门（1）……284
3.3.4 耐力赛道——射门（2）……285
3.3.5 4 对 2 训练（间隔跑）……286
3.3.6 耐力赛（增加 1 名球员的 3 对 2 训练）……287
3.3.7 耐力赛（4 对 4 训练）……288
3.3.8 耐力赛（4 对 4 训练再加 4 对 2 训练）……289
3.4 室内训练 …… 290
3.4.1 线形训练……290
3.4.2 动作任务（敏捷圈）……291
3.4.3 动作任务（长凳）……292

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3.4.4 动作任务（跳绳）……293
3.4.5 锁链抓人……294
3.4.6 架桥抓人……295
3.4.7 双人足球……296
3.4.8 棒球式足球……297
3.4.9 射门比赛（以墙壁为目标）……298
3.4.10 射门比赛（以锥筒为目标）……299
3.4.11 射门比赛（清空半场）……300
3.4.12 射门比赛（3 加 3 训练对 3 加 3 训练）……301
3.4.13 团队躲避球……302
3.4.14 个人运球……303
3.4.15 运球（运动赛）……304
3.4.16 运球（协调赛）……305
3.4.17 小组传球比赛……306
3.4.18 循环传球（长凳）……307
3.4.19 传球（长凳）……308
3.4.20 射门（1）……309
3.4.21 射门（2）……310
3.4.22 射门（3）……311
3.4.23 射门（4）……312
3.4.24 射门（旋转木马）……313
3.4.25 可变 1 对 1 训练……314
3.4.26 斜向 1 对 1 训练或 3 对 2 训练……315
3.4.27 2 对 2 训练加 4 对 4 训练……316
3.4.28 从 1 对 0 训练到 4 对 3 训练……317
3.4.29 增加 2 名球员的 4 对 3 训练……318
3.4.30 2 组 3 对 3 训练……319
3.4.31 踢墙比赛（1）……320
3.4.32 踢墙比赛（2）……321
3.4.33 比赛（菱形区域）……322
3.4.34 比赛（纵深位置的中立球员）……323

第 4 章 守门员训练……324

4.1 热身训练……325
4.1.1 热身（1）……325
4.1.2 热身（2）……326
4.1.3 热身（3）……327

4.2 腿部训练 …… 328
4.2.1 腿部训练（跟进行动）……328
4.2.2 腿部训练——低射（1）……329
4.2.3 腿部训练——低射（2）……330
4.2.4 腿部训练——低射（3）……331
4.3 其他训练 …… 332
4.3.1 反应（1）……332
4.3.2 反应（2）……333
4.3.3 接高球（1）……334
4.3.4 接高球（2）……335
4.3.5 抛球和凌空踢……336

第5章 团队建设……337

第6章 背景知识……344

6.1 足球专项训练原则 …… 345
6.2 足球专项训练管理 …… 346
6.3 训练与比赛管理指导 …… 346
6.3.1 个人防守策略的指导……347
6.3.2 个人进攻策略的指导……348
6.3.3 小组防守策略的指导……349
6.3.4 小组进攻策略的指导……349

附录……350

足球技战术训练全书

训练目标精细化拆解
有效帮助球员和球队全面提高
足球技战术能力

全彩图解版 ★★★★

[德] 费边·西格（Fabian Seeger）/ 著
范旸 陈柳 / 译 徐志斌 / 审校

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

足球技战术训练全书 : 全彩图解版 / (德) 费边·西格 (Fabian Seeger) 著 ; 范旸, 陈柳译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2019.5
ISBN 978-7-115-46713-3

Ⅰ. ①足… Ⅱ. ①费… ②范… ③陈… Ⅲ. ①足球运动－运动训练－图解 Ⅳ. ①G843.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第282064号

版权声明

© 2016 by Meyer & Meyer Sport, Aachen, Germany

内 容 提 要

本书由拥有多年一线足球俱乐部执教经验的德国足协 A 级教练费边·西格所著，书中汇集了 350 项足球实战训练，涵盖传球、运球、射门、假动作、一对一等个人足球技术训练，以及个人与团队攻防战术、对抗能力、体能（速度、力量、耐力）训练、守门员训练五大核心领域，而且这些训练适合各个年龄组和不同水平的球员，能够帮助教练快速设计、制定出高质量的现代足球训练方案，是足球教练不可或缺的参考资源。

本书适合足球运动爱好者、足球俱乐部教练、中小学体育教师及体育院校足球专业师生阅读使用。

◆ 著　　[德] 费边·西格（Fabian Seeger）
译　　范　旸　陈　柳
审　　校　徐志斌
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
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：22　　2019 年 5 月第 1 版
字数：382 千字　　2019 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号　图字：01-2017-1478 号

定价：128.00 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

序



斯蒂芬·科伯（Stephan Kerber）

作为汉堡足球协会（HFV）在DFB（德国足协）的协调员，我从2002年开始便一直让区域人才接触前沿的训练内容。

德国一共有360个训练营地。四五十名年龄11 ~ 15岁的孩子可以得到1 200名DFB教练的执教，同时这些孩子因其所具有的天赋可在不需要付出额外花费的情况下接受指导。29位训练营地的管理者会协调全国各地的工作。在汉堡，20名DFB教练会执教300名年轻球员。这是一个在全国范围内独一无二的体系！ DFB会花费大量的资金培养天才球员，以确保德国在足球领域的领先地位。到目前为止，很多欧洲的足球协会代表会参观我们的训练营地，学习我们的培训体系。

由于支持系统运行得越来越好，德国青少年足球近年来一直一帆风顺。但是，分析哪种培训体系可以确保球队继续保持优势仍然非常重要。在顶级足球比赛中，保持竞争力需要哪种新要素呢？本书所汇编的训练包含了各个方面的内容，而且主要针对具体的技术或战术目标。

本书旨在为努力勤奋、积极奔跑、技术熟练且具备团队精神的球员提供适合其年龄的有效训练。DFB 训练营的教练以及汉堡足协代表队的教练对本书的训练内容已经进行了基本的密切沟通。此外，本书还进一步拓展了教练们出色的创意，并以读者能够理解的方式进行了阐述。

本书采用了很多变化方式，而非照本宣科、生搬硬套。同时，在汉堡不同年龄组的 DFB 人才发展计划以及 HFV 足球选拔计划的帮助下，所有的训练都经过了测试、修改和完善。参加测试的球员主要是 1998 年、1999 年、2000 年、2001 年、2002 年和 2003 年（U19 ~ U12——比较大的年龄跨度）年龄组的运动员。

2009 年 10 月 1 日，费边·西格在汉堡的 DFB 训练营担任教练并开始撰写此书。本书的内容很容易掌握，融合了作者在执教不同年龄组球员以及不断尝试其他具有广泛性的想法和技巧时所形成的理念。此外，本书还做了一些不错的改变，不仅设计了一些作者所了解的新内容，而且在标准训练的基础上添加了一些新的转换和竞争机制。对于作者的勤奋，我感到非常欣喜。同时，直到今天，我仍然对我们共同致力于为一流天才设计综合性的训练而感到充满动力。这是一个使用不同的指导方式创造有意义的学习的过程。创造具有体验导向且有趣的训练可以消除训练过程的单调性，帮助球员获得长期的训练乐趣以及良好的学习效果。

衷心地希望本书能够获得读者的广泛认可，同时训练内容可以得到很好的使用。

请用心阅读此书！

斯蒂芬·科伯

需要全本请访问 www.ertongbook.com