



AFC/CFA

“C”级教练员培训

日期

地点

课程手册

讲师：姓名



现代足球需求

截止2017年2月9日的FIFA世界排名

男子排名

1		Argentina
2		Brazil
3		Germany
4		Chile
5		Belgium
6		Colombia
7		France
8		Portugal
9		Uruguay
10		Spain

中国排名 81

2015年中国排名96

- 男子世界排名前十的球队，5支来自欧洲，5支来自南美
- 前20中的11支(2015=12) 队伍来自欧洲，9支来自南美&中美洲(2015=6)
- 男子排名前50中的27支，来自欧洲，10支来自南美&中美洲
- 女子排名前20中有11 (2015=11) 支队伍来自欧洲，5支(2015=5) 来自亚洲
- 欧冠是世界范围内顶级水平俱乐部比赛
- 欧冠俱乐部为所有高排名的国家队输送球员
- 顶级俱乐部，如巴萨，拜仁，皇马，曼联，巴黎圣日耳曼，多特蒙德为顶级国家队输送最多国际顶级水平的球员
- 德国排在第三名，男足(#3)，女足(#2)
- 德国 (#3, #2), 法国 (#7, #3), 巴西(#2, #9),是仅有的三个男足女足排名都在前10的国家

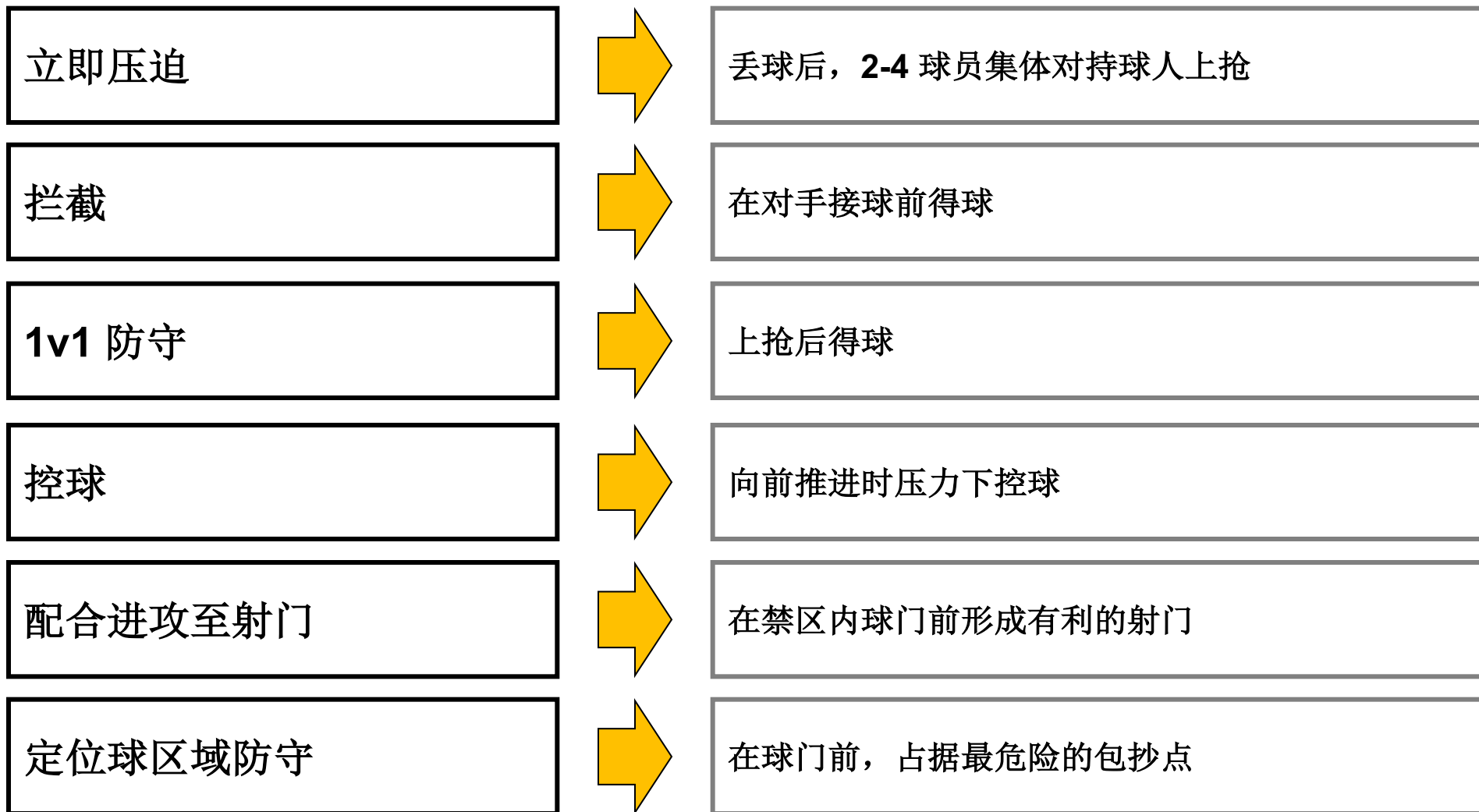
女子排名

1		USA
2		Germany
3		France
4		Canada
5		England
6		Australia
7		Japan
8		Sweden
9		Brazil
10		Korea DPR

中国排名13

2015年中国排名13

顶级球队比赛需求





拦截 & 1v1
USA Women World Cup 2015



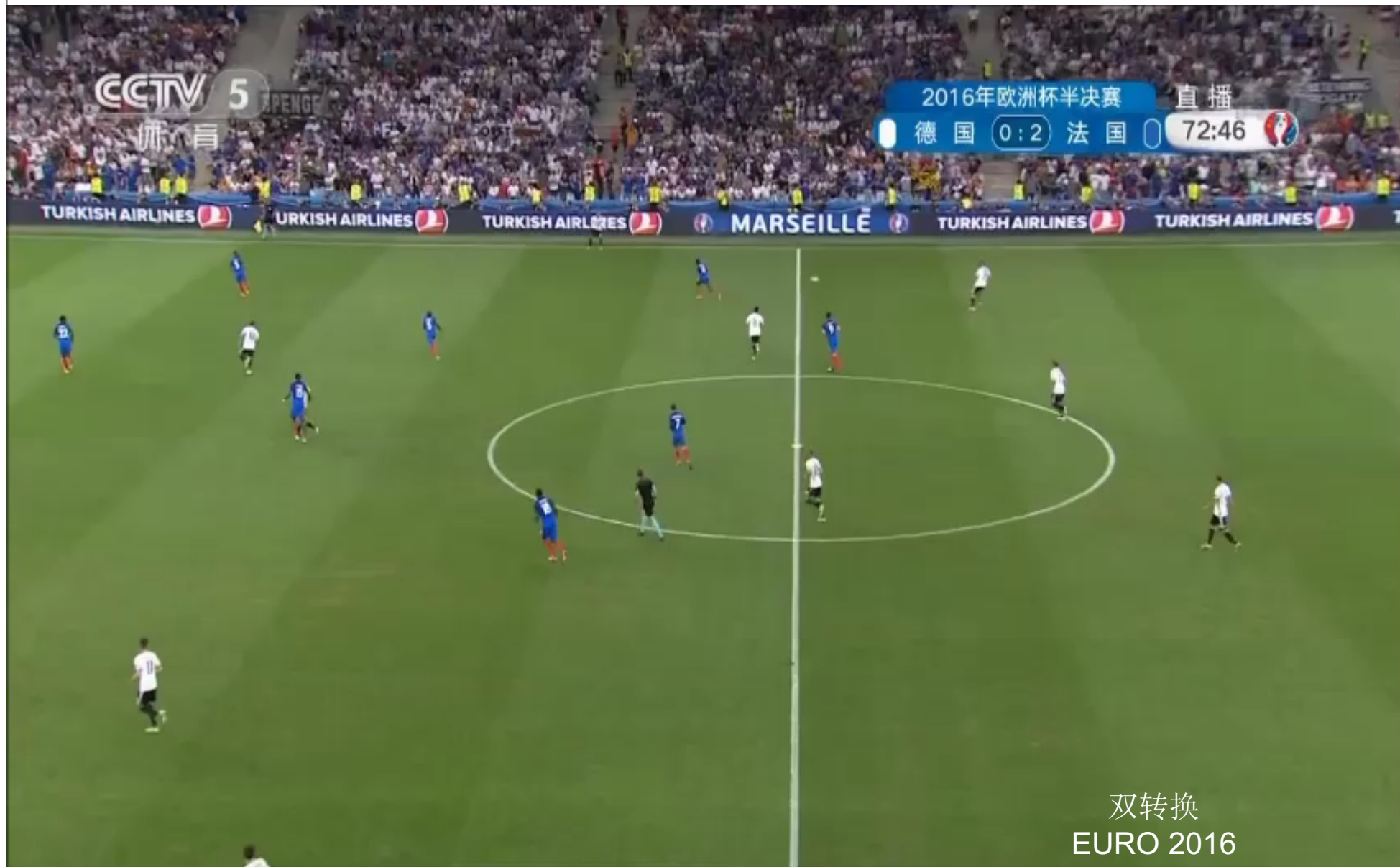
13 passes from ball win to score

控球至射门
Spain 2016



配合进攻至射门
Women's World Cup 2015

4-2-3-1 至 4-5-1 至 5-4-1



定位球区域防守
EURO 2016

顶级球队所选择的关键需求 *

立即压迫	80%的情况下，每场所有场区都在 3秒或3次传递 之内快速重获球权
拦截	每名球员形成多于 10次 的拦截，首先是 4 后卫及防守中场
1v1 挑战	防守中，赢得高于 50% 的 1v1 挑战，尽可能 60% 以上
顶级速度	每场每名球员形成多于 100 (60) 次以上的顶级速度跑动，平均速度高于 8m/秒
控球	每场形成 800 (600) 次传递，最好多于 600 次完成率在 85% 以上的传递
配合进攻至射门	每场在禁区内形成多于 20 (15) 次的射门，制造多于 5 次以上的得分机会
定位球	区域防守 及进攻时的多变的配合套路

*括号里是女足数据

2016年男足顶级水平关键点*

球队	世界顶级 (西班牙 & 德国)	2016中国男足
关键点(x=达到的, (x)=有时达到的)		
防守的密集	x	x
追球(简单压迫)	x	(x)
集体中场压迫	x	
适时的三角压迫	x	(x)
对方半场丢球后立即压迫	x	
1v1 防守优势	x	(x)
定位球区域防守, 特别是角球时	x	
中场&对方半场清晰的进攻阵型	x	
守门员发起的组织进攻, 甚至是在压力下	x	
> 500次传球, 形成控球	x	
基于配合进攻及射门的得分	x	
场均 > 10次的禁区内射门	x	(x)
顶级速度优势	x	(x)
定位球变化	x	
得分机会转换为进球的效率	x	
赢球欲望, 甚至是在结果压力下	x	

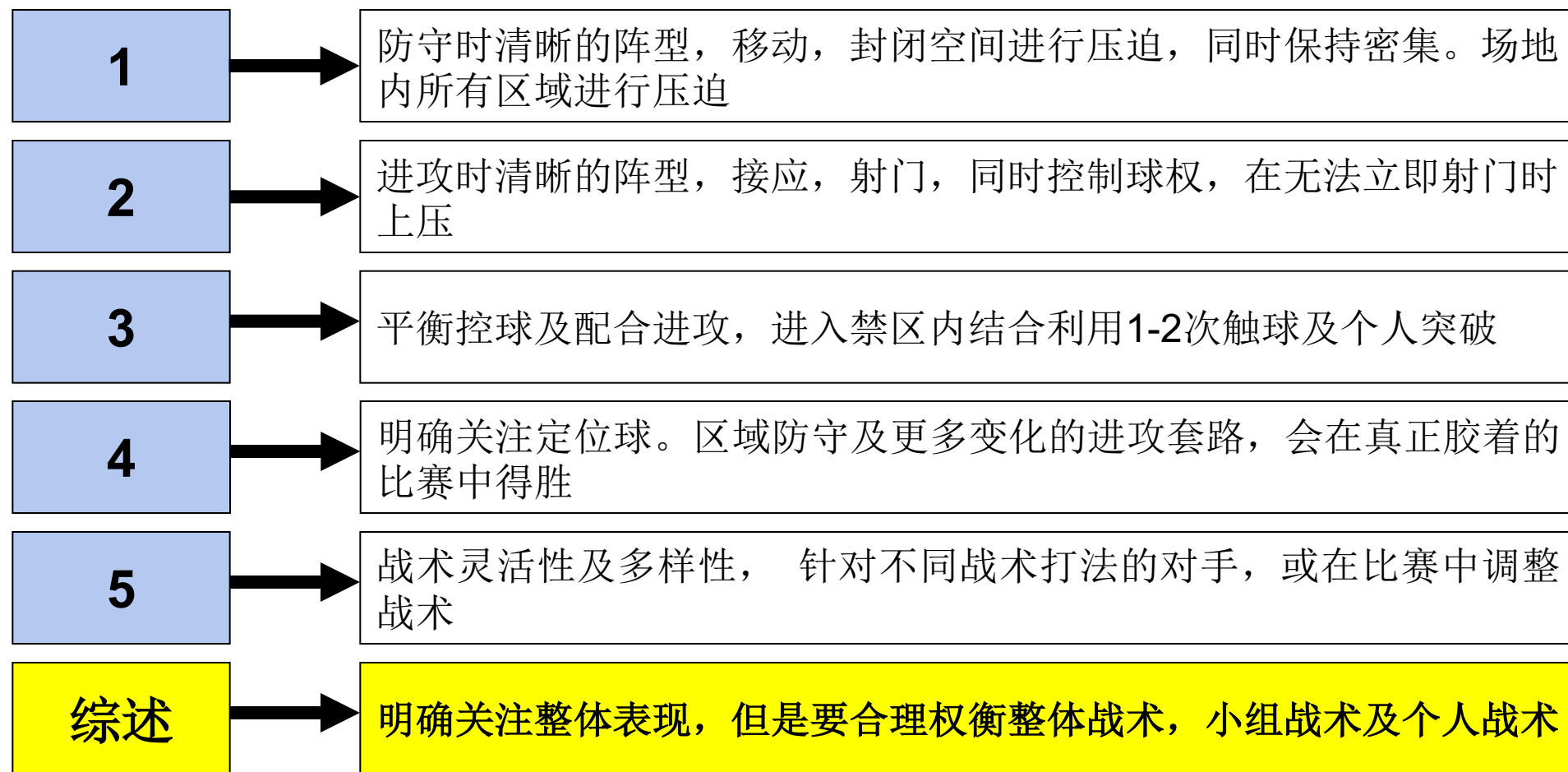
*根据过去10年间两个最成功的国家队

2016女足顶级水平关键点*

球队	世界顶级2强 (美国 & 德国)	中国 2016
关键点(x=达到的, (x)=有时达到的)		
防守的密集	x	x
追球(简单压迫)	x	x
集体中场压迫	(x)	
适时的三角压迫	x	(x)
对方半场丢球后立即压迫	x	
1v1 防守优势	x	(x)
定位球区域防守, 特别是角球时	x	
中场&对方半场清晰的进攻阵型	(x)	
守门员发起的组织进攻, 甚至是在压力下	x	
> 500次传球, 形成控球	x	
多于3个进球, 基于配合进攻及射门	x	
场均 > 10次的禁区内射门	x	(x)
顶级速度优势	x	(x)
定位球变化	x	
得分机会转换为进球的效率	x	x
赢球欲望, 甚至是在结果压力下	x	x

*FIFA2016数据& FIFA2016日本奥运预算赛

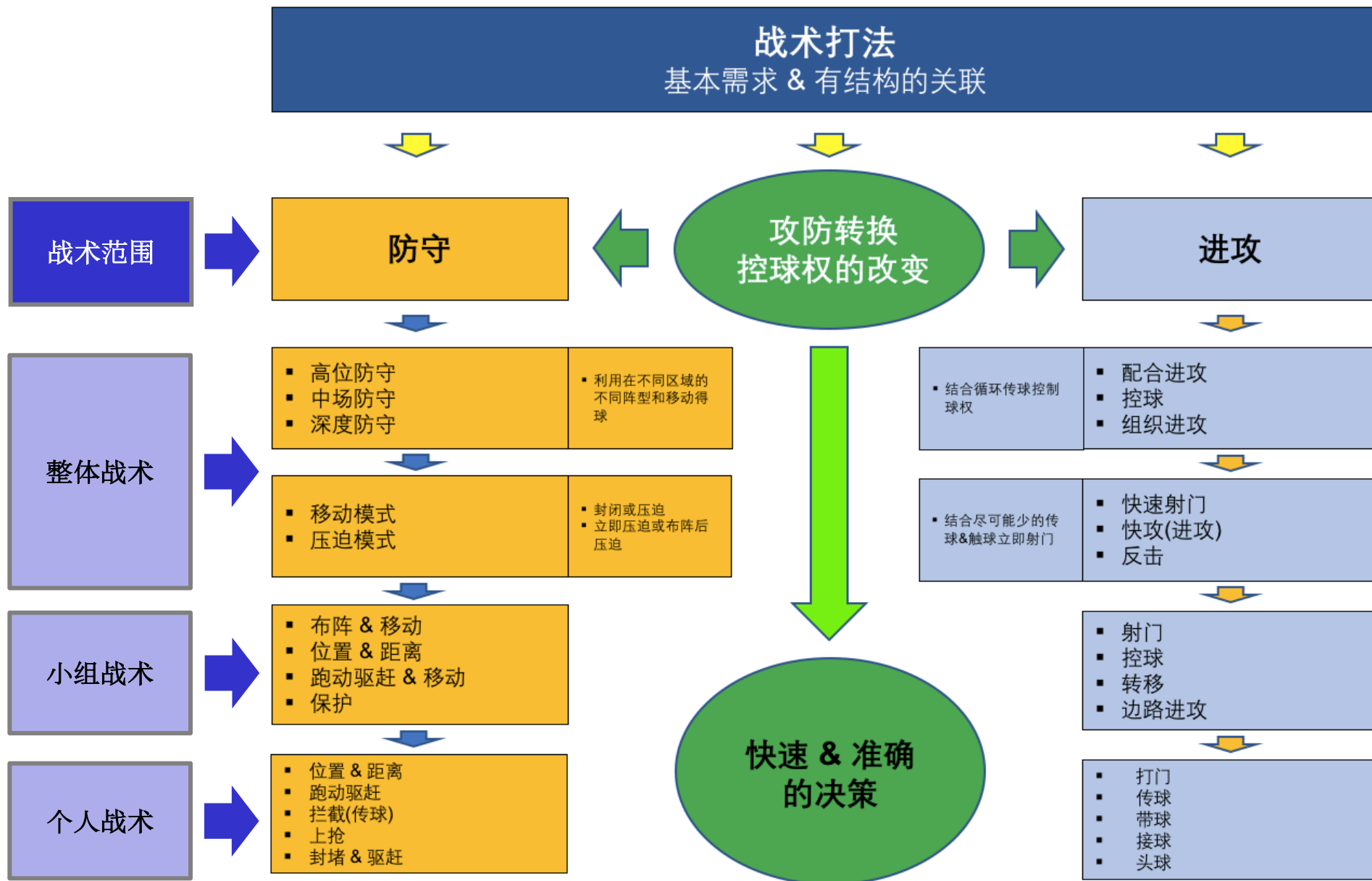
现代顶级足球需求



当今顶级足球综合要求

内容	MU14/WU14	MU16/WU16	MU19/WU19	MST/WST
跑动距离 (公里)	MU14=100 WU14=90	MU16=110 WU14=100	MU19=120 WU19=110	MST>120 WST>110
每队高强度跑 (次数)	MU14=500 WU14=300	MU16=700 WU16=400	MU19=900 WU19=500	MST>1200 WST>700
传球数量 (每场比赛&每队)	MU14=400 WU14=300	MU16=500 WU16=400	MU19=600 WU19=500	MST>800 WST>600
传球完成率 (百分比)	>85% 的传球传中目标			

所有上述的综合要求都需要球在运行中，控球，得球，或要球（无球移动）！



中国顶级水平足球结论

国际顶级球队的表现关键

- 1 → 战术打法，首先根据特定阵型 (如. 4-2-3-1, 4-3-3, 3-4-3)
- 2 → 战术灵活性，特别是根据比赛&对手的需求
- 3 → 国际赛事系统的和有结构的观察&分析
- 4 → 顶级比赛系统的和有结构的观察&分析
- 5 → 禁区内顶级速度射门和配合进攻及射门
- 6 → 1v1 防守&进攻，包括更好的体能稳定性
- 7 → 所有年龄组和性别的顶级联赛竞争体系
- 8 → 球队和队员结合数据的表现评估
- 9 → 结合数据的选拔&监控体系
- 10 → 结合运动科学的现代科技的使用

CFA基本比赛理念 (1/2)

1	建设性的，积极及坚决的打法，而不是毁灭性的&保守的	建设性指的是进攻时对球的控制，并着重快速重获球权。坚决的指的是快速&准确的决策及果断的有效行动
2	形成防守后的集体压迫	明确的跑动，形成向边路传球的通道，或向中路，在场地所有区域以三角形或菱形得球
3	丢球后立即压迫	首选是在对方半场，由3-4名队员组织好的追球，3-4名队员封闭空间，3-4名队员进行保护，防止对手任何形式的立即射门
4	通过空间制造最大化，进行组织进攻，控球，配合进攻	同时占据两侧边线位置，形成合理数量的连续传球，向上移动至进攻三区，甚至是从本方半场很深的位置，面对对手压迫的时候仍旧如此
5	尽可能立即射门	以任何压迫方式得球后，但是如果没有其他的选择，也要控制球权开始进行控球打法
6	最高优先是有效的攻防转换	快速重获球权或通过传球进入禁区，形成射门并得分，也可以是果断的盘带后形成射门，或传球助攻形成射门

CFA 基本比赛理念 (2/2)

7	定位球防守要以区域防守为基础	明确使用线形体系，非常灵活的占据可能的射门区域，但是也要注意合理的反击
8	防守清晰的阵型，首选4后卫和2名防守前卫	同样也要灵活的使用3及5后卫体系。防守以向前为主，但只有对方进攻迫使防守回撤时，再回退
9	进攻清晰的阵型，首选以2-3-2-3中场阵型为基础	在本方半场进行组织进攻时，调整为2-4-3-1阵型，在对方半场进行配合进攻时以2-1-4-3为阵型，明确着重进入禁区形成射门
10	比赛计划首先是以自身优势为基础	明确的目标是主导&控制球权，赢得比赛，但是也要根据预期的更强的对手，及比赛出现的比分波动，进行灵活的调整
11	要鼓励队员敢于冒险，向前，形成射门	通过向前的移动，承担可估算的风险重获球权，球队要抓住任何机会赢得比赛，而不是等待对手出错，降低风险守平
12	队员受胜利的概念驱使	要具备国际顶级水平竞争力，需要队员被积极的调动，而且要有信心，这需要合理的指导去激励和推动，赢得比赛

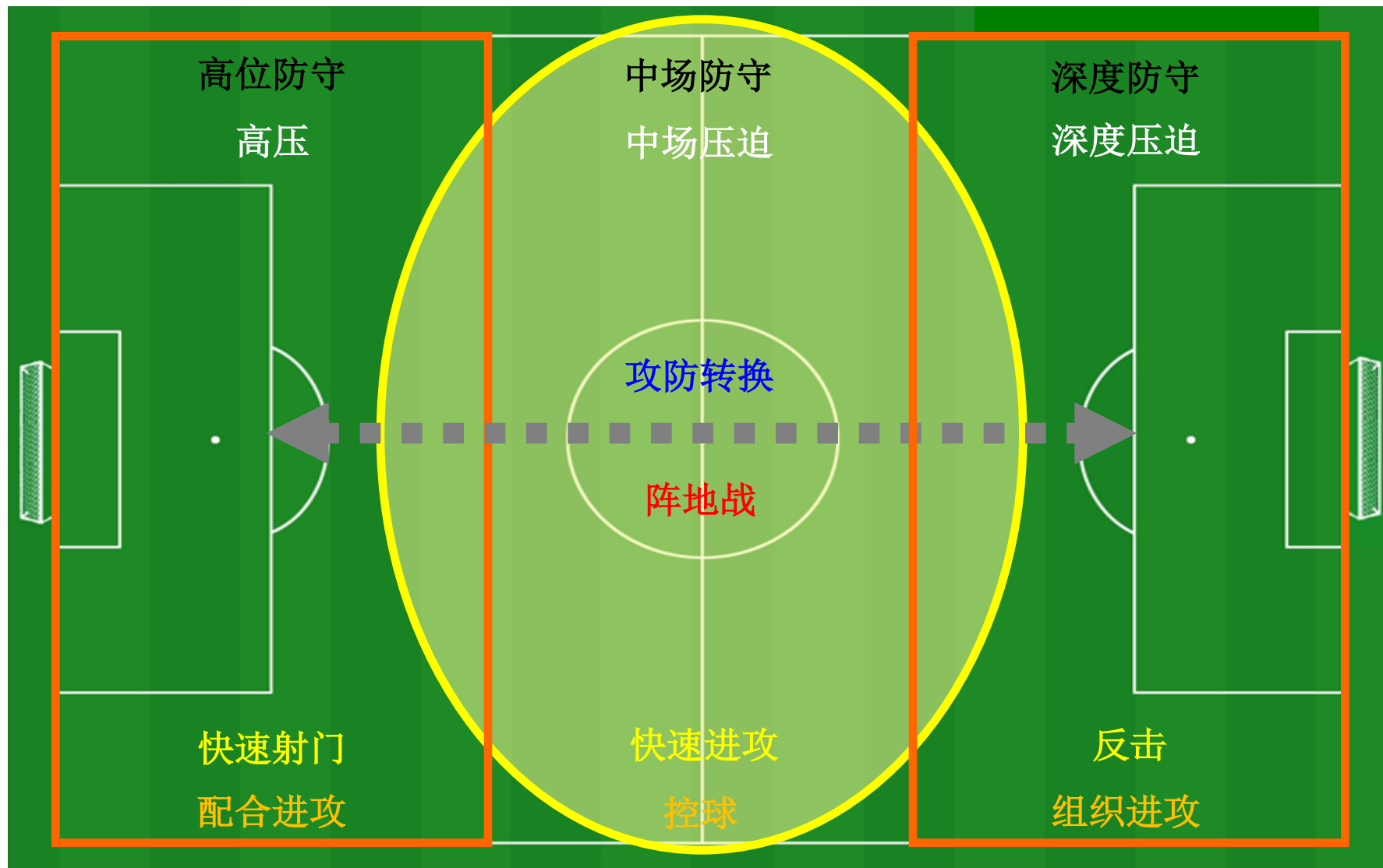
战术体系
&
基本比赛战术

战术体系

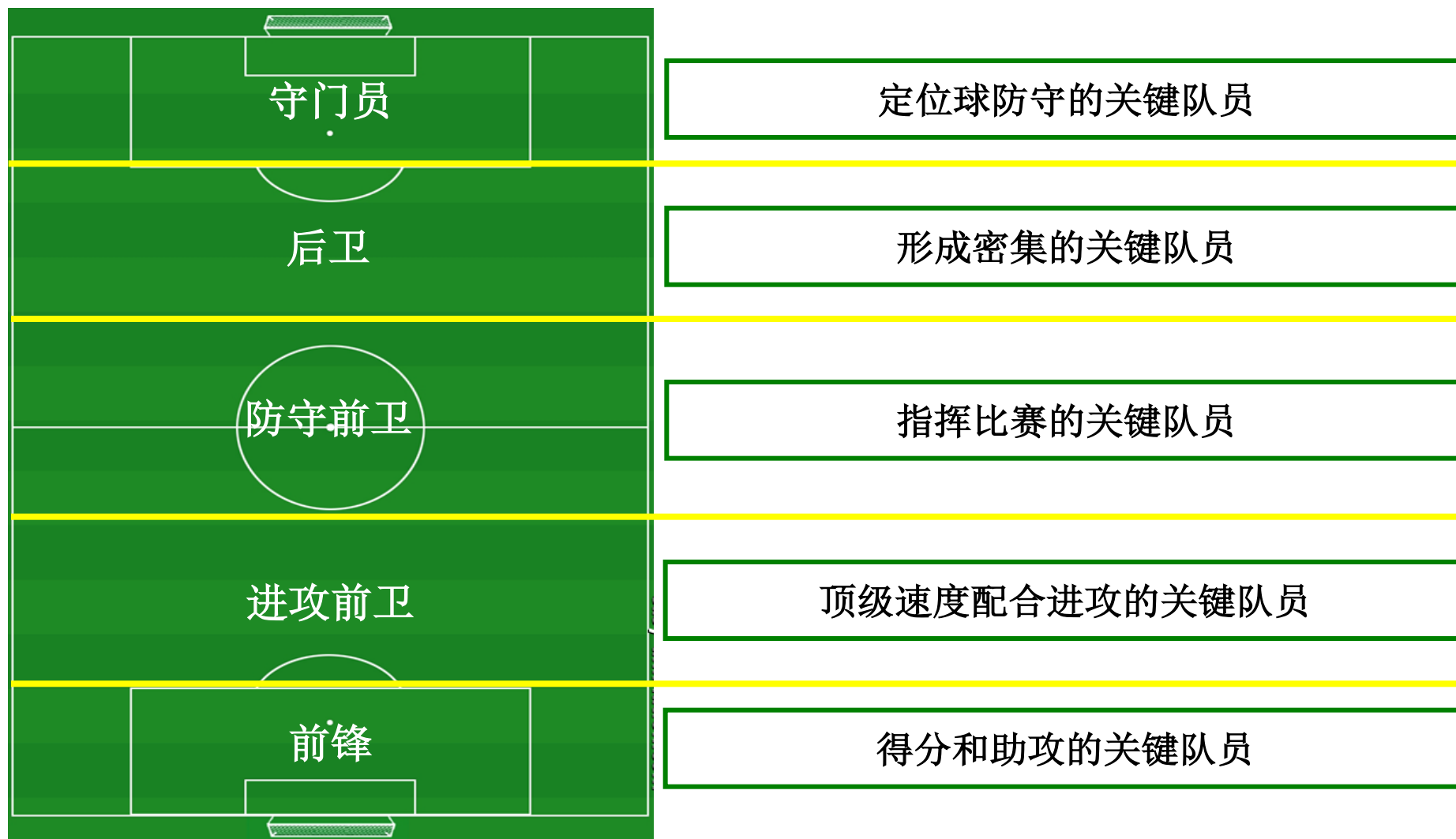
战术灵活性是顶级球队关键问题

- 由于越来越多的球队采用压迫的防守，减少对手的空间和决策时间，这点就是至关重要的
- 灵活性指的是一支球队可以根据球场区域，及结合比赛需求在防守和进攻间，变换战术阵型
- 灵活性同样也根据不同比赛对手，从比赛到另一场比赛，改变战术阵型
- 灵活性包括在比赛中位置轮转和队员胜任不同位置的能力
- 最好是队员可以自己行动和反应
- 最差是他们需要教练传达正确的信息进行变换
- 灵活性也指在比赛中，如果战术需要或有所帮助，能够从计划A，转换到计划B，或C

整体战术区域

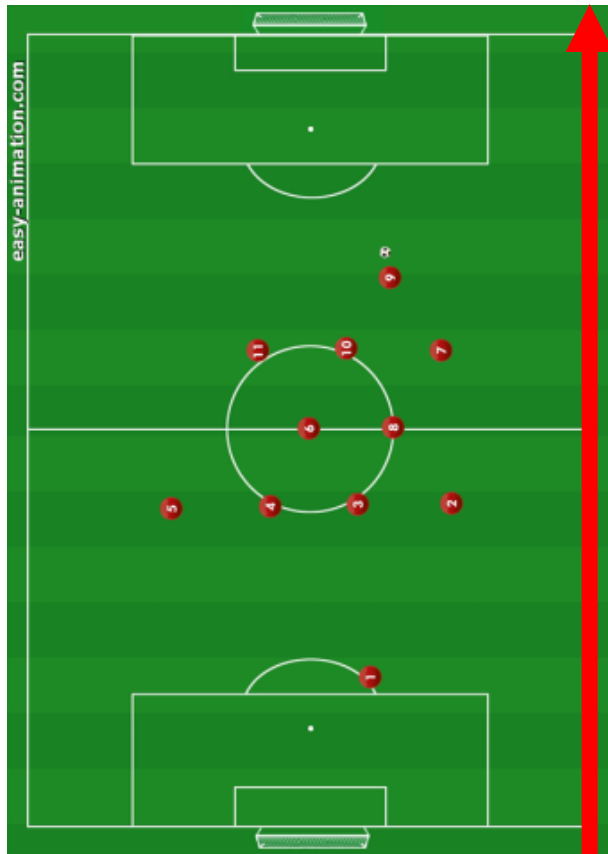


进攻及防守形成战术阵型的5个基本小组

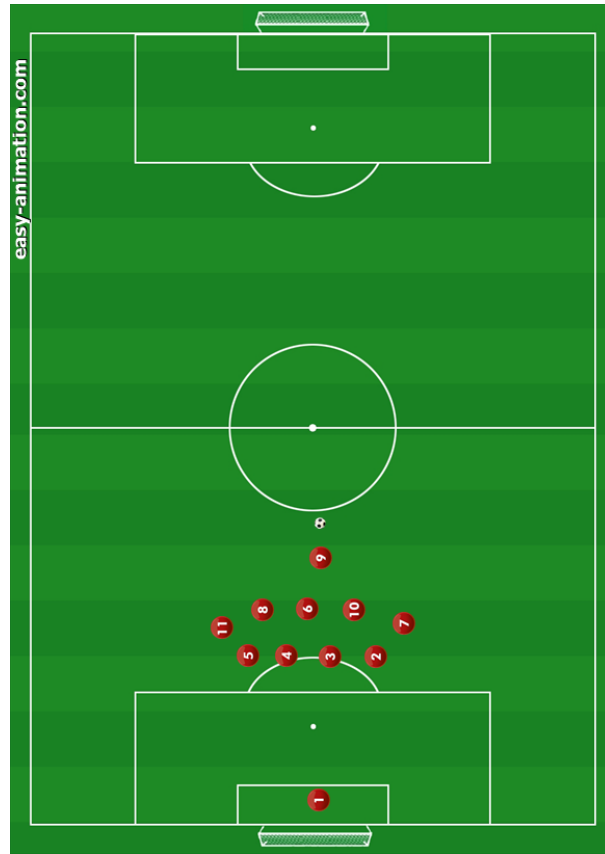


首选防守阵型

4-2-3-1
中场防守



4-5-1
深度防守



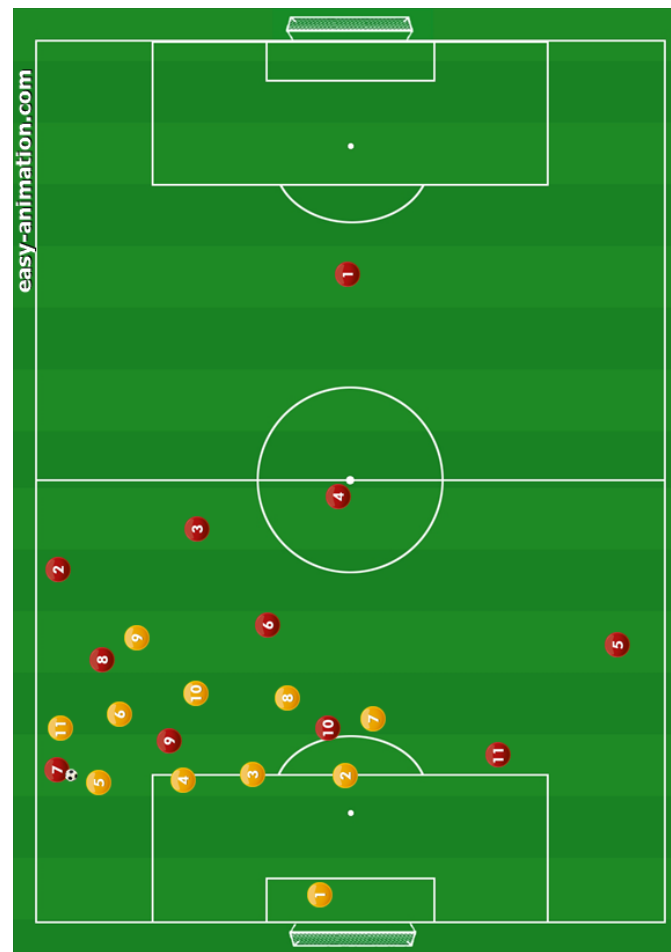
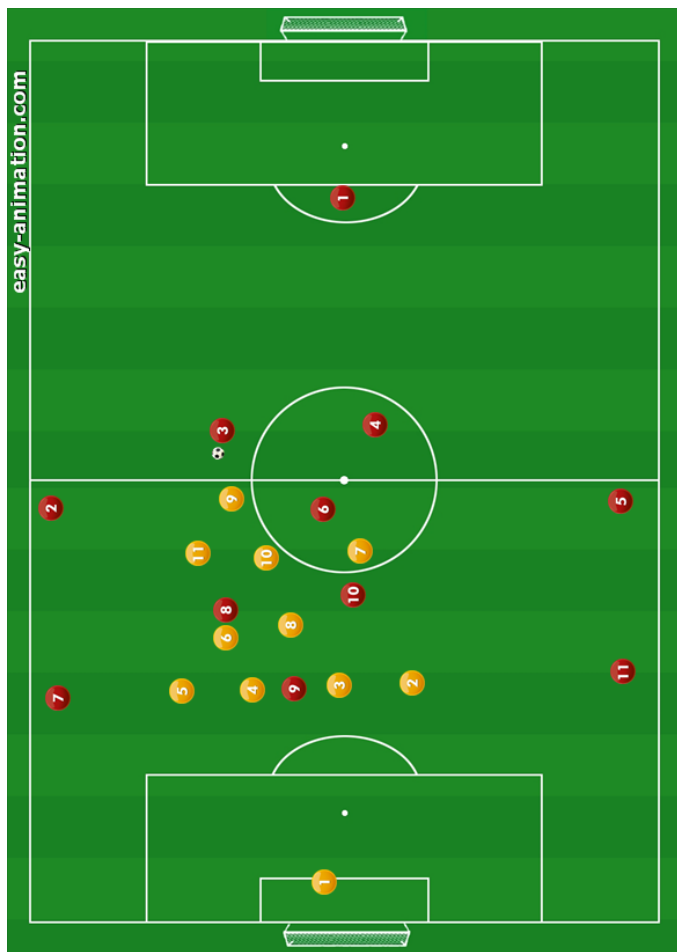
4-1-4-1
高位防守



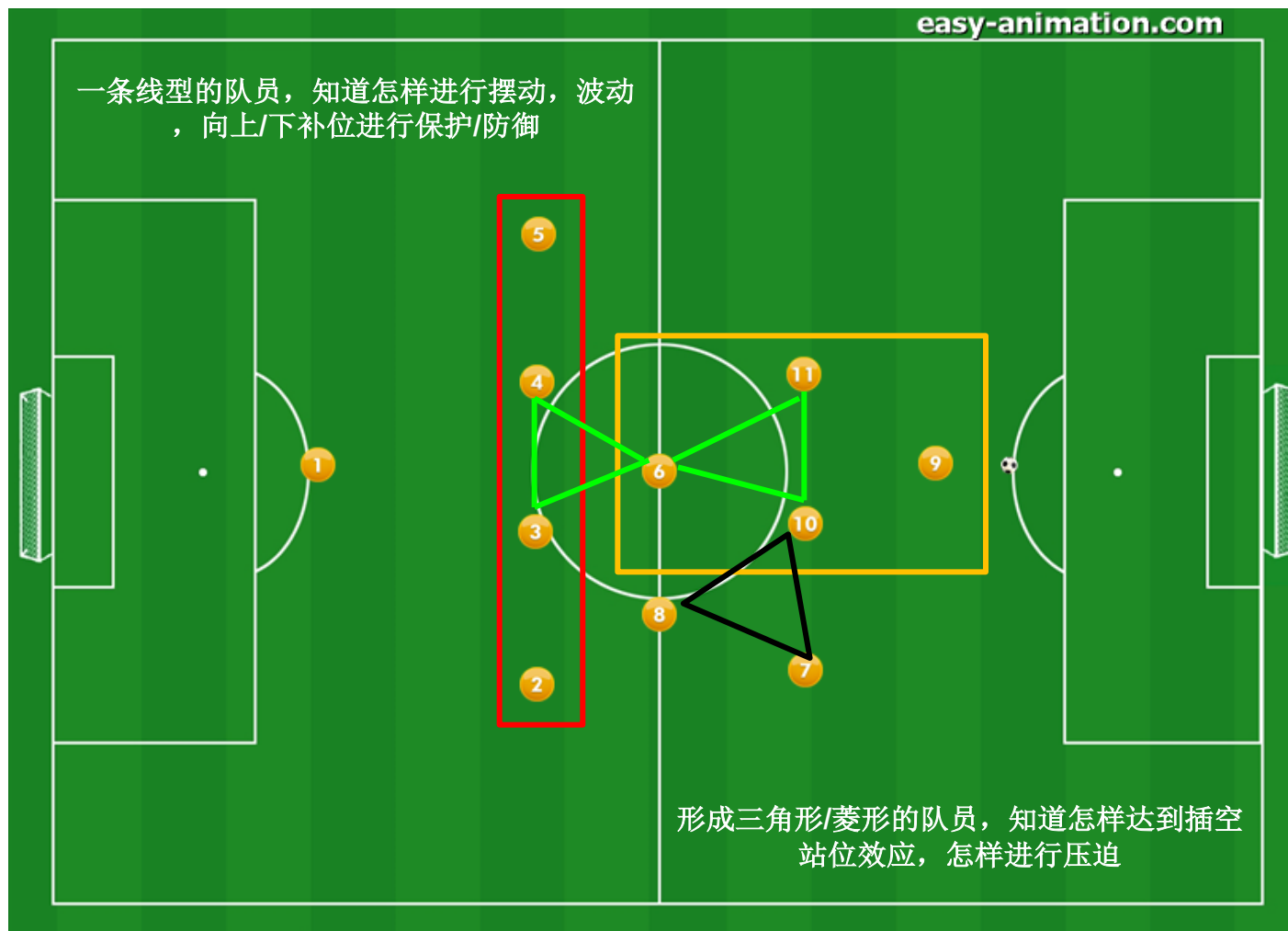
战术关键角色，在战术阵型中体现细节

从中场4-2-3-1...

... 到防守三区4-5-1



防守时，形成小组的多重选择 (如. 根据 4-2-3-1)

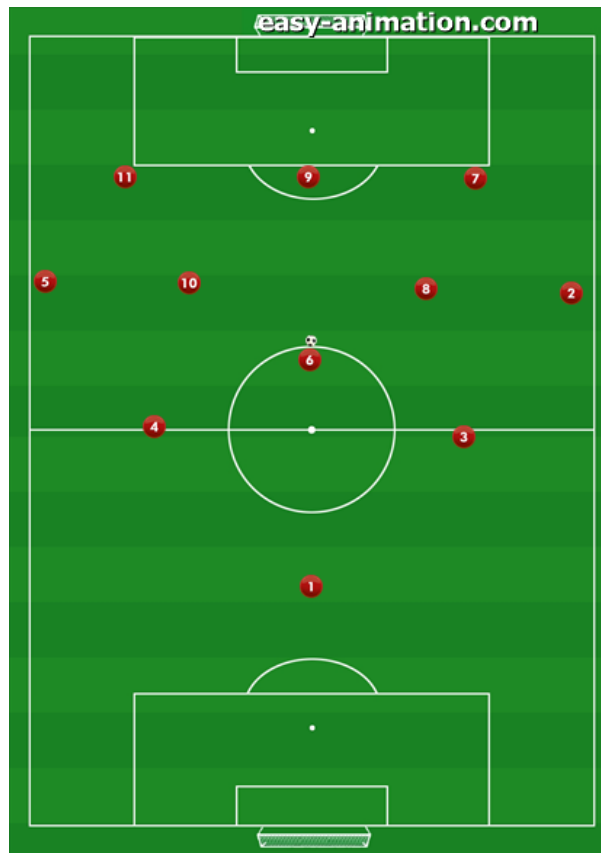


首选进攻阵型

2-3-2-3
控球



2-1-4-3
配合进攻

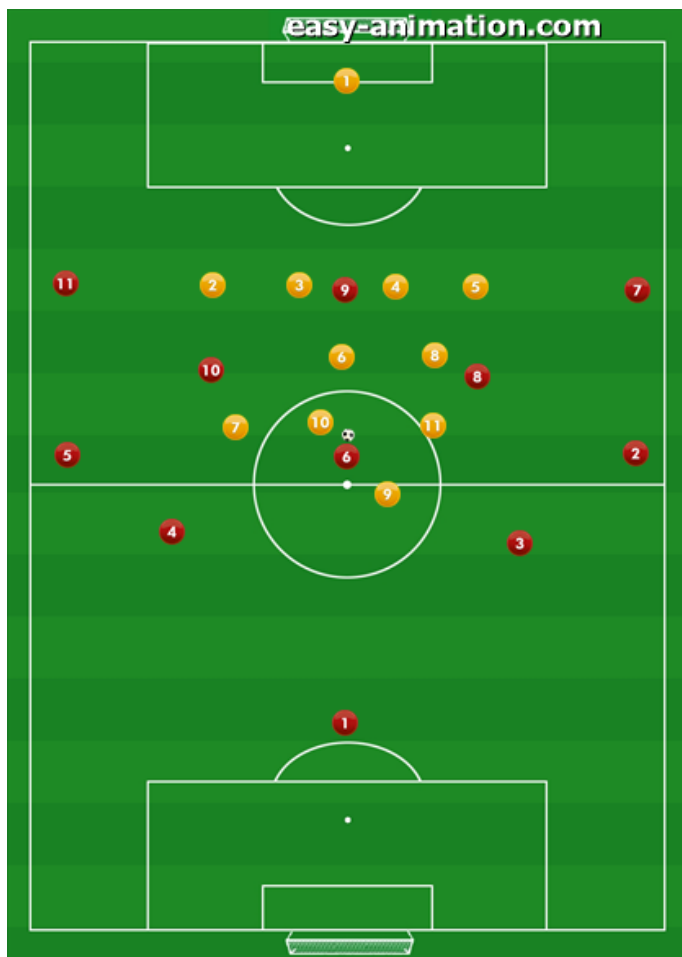


2-3-4-1
组织进攻

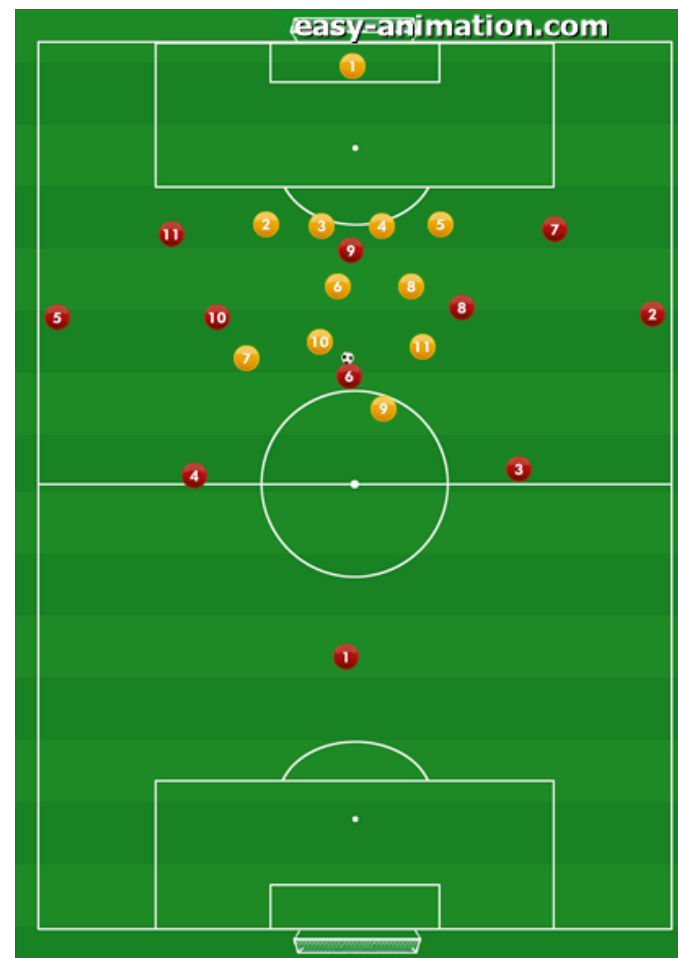


战术关键角色，在战术阵型中体现细节

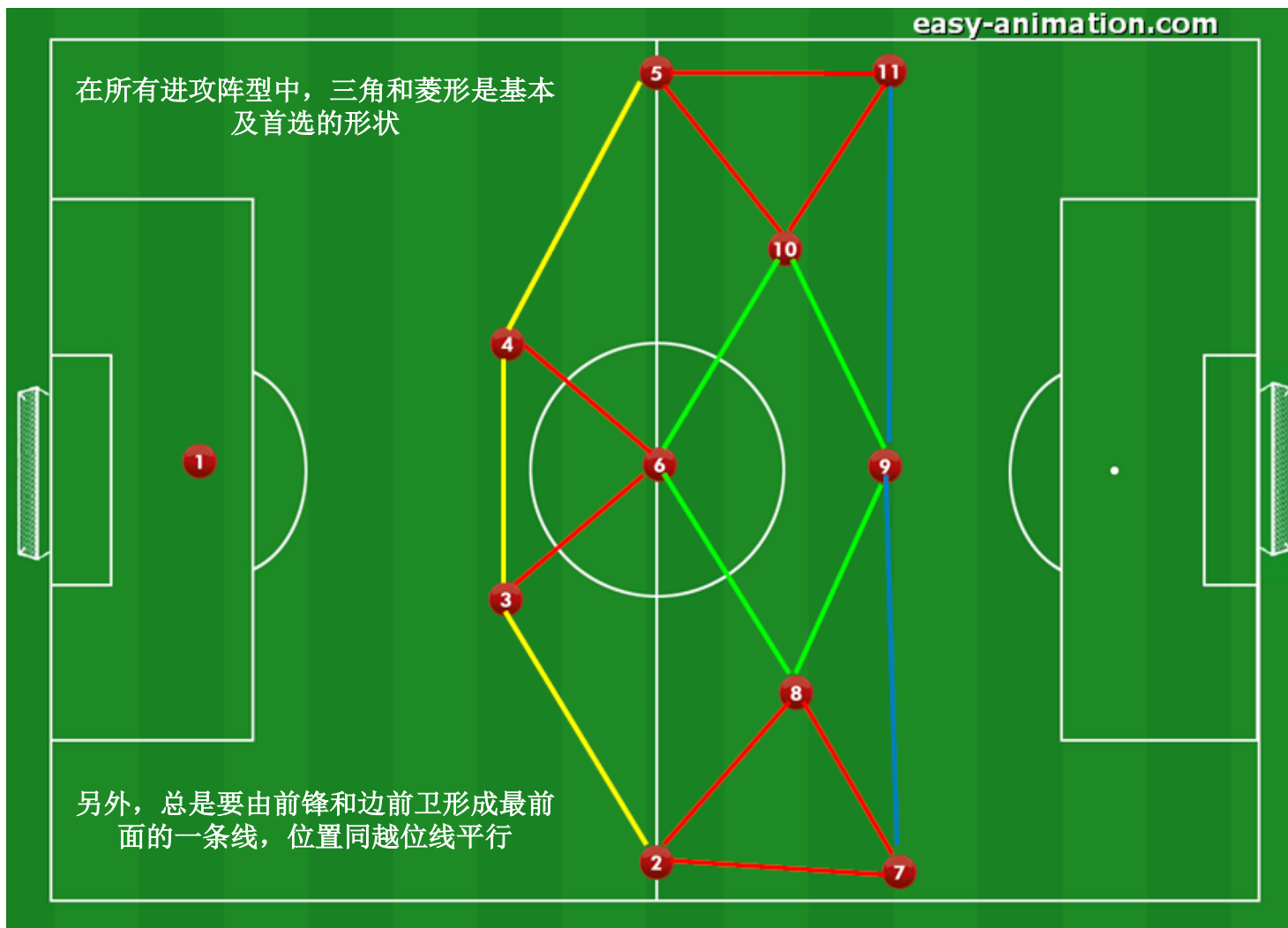
从中场**2-3-2-3**...



... 到**2-1-4-3**对方半场



进攻时，形成小组的多重选择 (如. 根据2-3-2-3)



战术阵型的一些举例

Germany 0-2 France

4-2-3-1 **2016欧洲杯** **4-2-3-1**

1	Manuel Neuer (G)	Hugo Lloris (GXC)	1
3	Jonas Hector	Patrice Evra	3
4	Benedikt Höwedes	Antoine Griezmann	7
7	Bastian Schweinsteiger (C)	Dimitri Payet	8
8	Mesut Özil	Olivier Giroud	9
11	Julian Draxler	Blaise Matuidi	14
13	Thomas Müller	Paul Pogba	15
14	Emre Can	Moussa Sissoko	18
17	Jérôme Boateng	Bacary Sagna	19
18	Toni Kroos	Laurent Koscielny	21
21	Joshua Kimmich	Samuel Umtiti	22

3-4-3 **2015-2016德甲** **4-3-3**

TRAINER: JOSEP GUARDIOLA TRAINER: THOMAS TUCHEL

4-3-3 **2016欧冠决赛**

22	Isco	72.	23	Danilo	52.	18	Vazquez	77.	13	Casilla	20	Jesé	6	Nacho	10	James
1	Navas	15	Carvajal	52.	3	Pepe	4	Sergio Ramos	12	Marcelo	19	Modric	14	Casemiro	8	Kroos
11	Bale	9	Benzema	77.	7	Cristiano Ronaldo	6	Koke	116.	12	Augusto	46.	14	Gabi	17	Saul Niguez
3	Filipe Luis	109.	2	Godin	15	Savic	20	Juanfran	13	Oblak	19	Lucas	109.	21	Ferreira-	46.
22	Thomas	116.	5	Tiago	16	Correa	24	Gimenez	1	Moya						

基本比赛战术

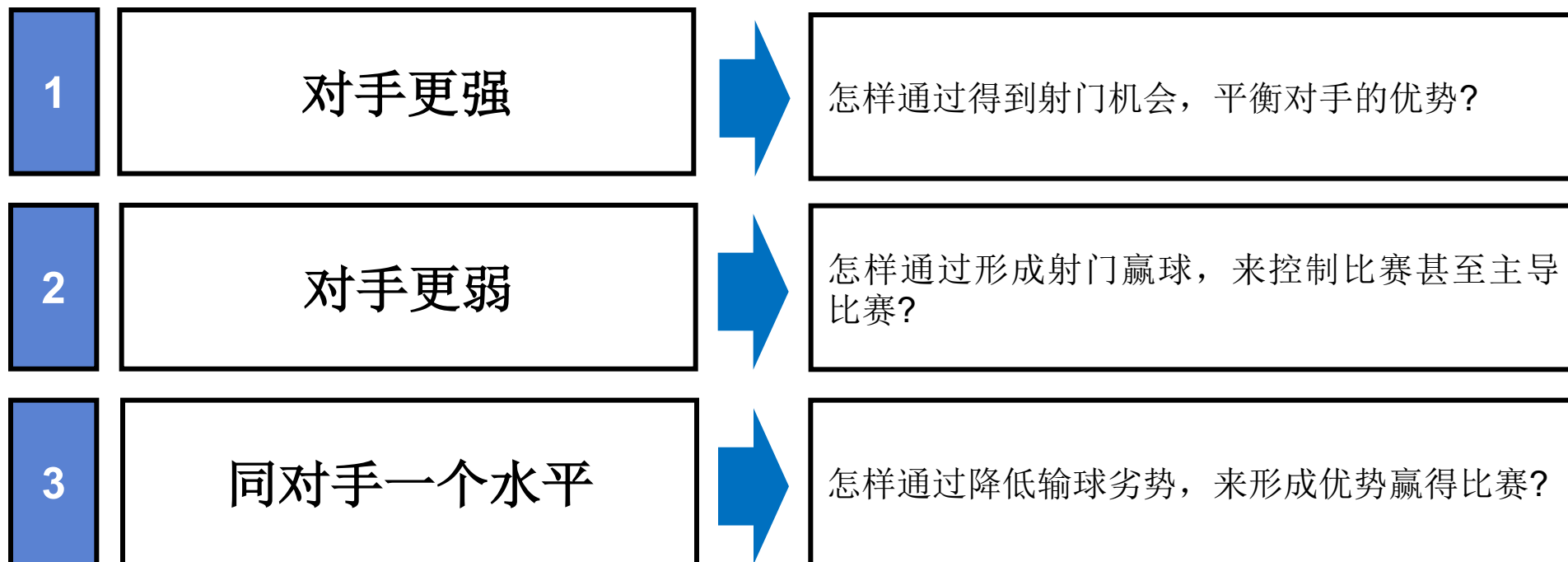
战术打法演练的基本

步骤	防守	进攻
1	阵型	阵型
2	保持阵型	保持阵型 & 控球
3	封闭空间	制造空间
4	拦截传球	向前传
5	上抢	形成射门
6	得球	得分

设计合理比赛计划的综合考虑

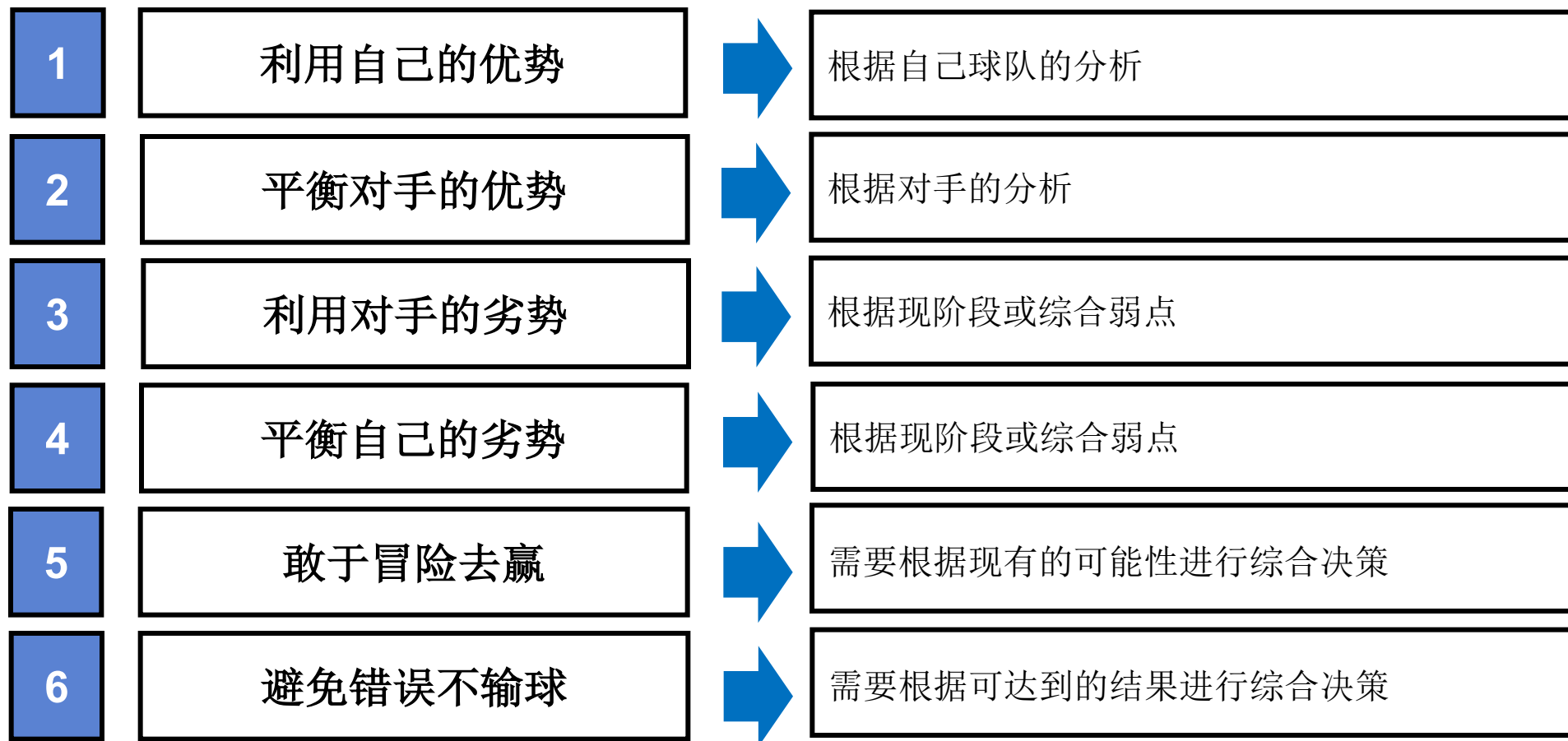


3种需要考虑的不同起始点



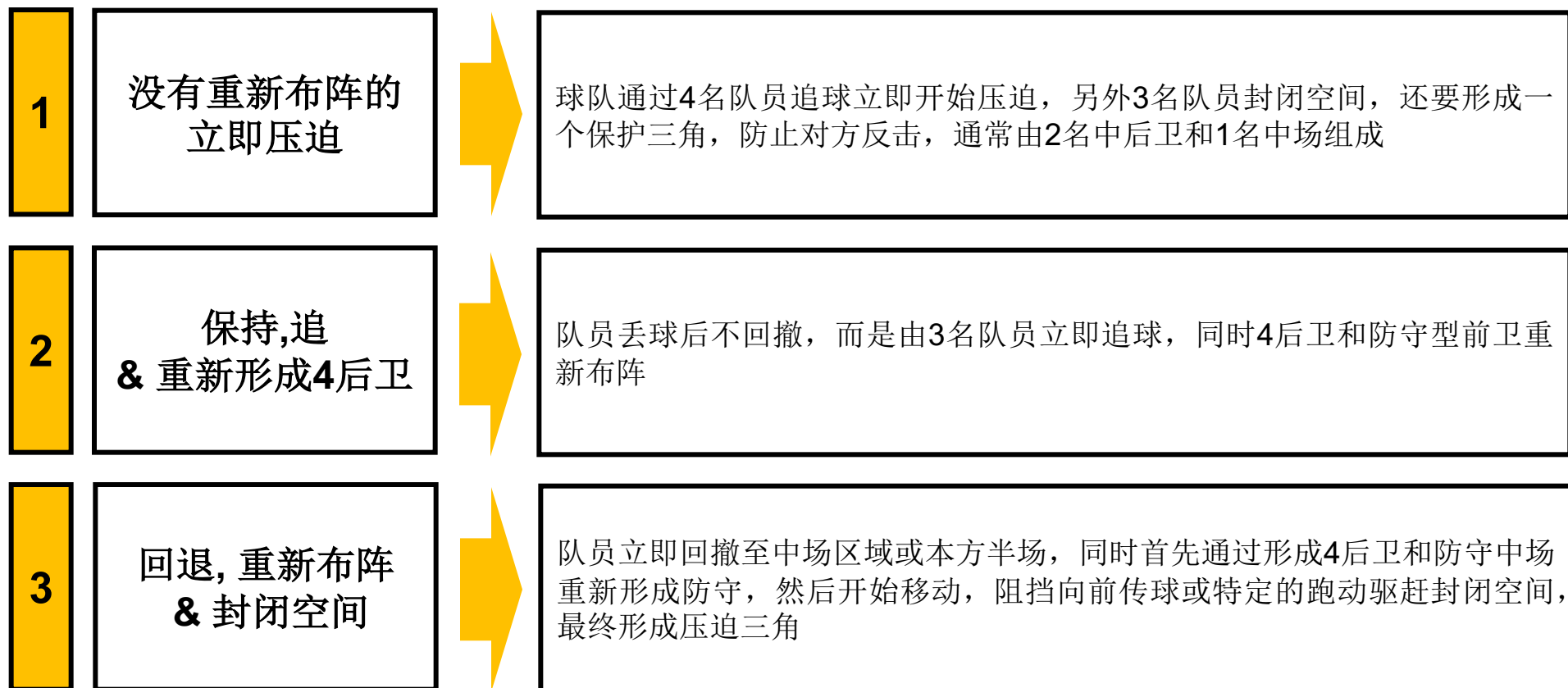
根据进攻和防守的战术安排，和所需要的灵活性范围进行决策，
在比赛中有效的进行反应

综合制定比赛计划的6种想法



大部分比赛计划要根据不同的想法权衡比赛或控制对手！

综合比赛计划防守的非常基本的3个想法



大部分比赛计划要考虑、结合更多不同的想法，快速重新得球或平衡对手进攻火力！

综合比赛计划进攻的非常基本的3个想法

1

立即射门

得球后，队员立即直接完成射门，在整体向前移动的同时，在几秒钟内使用不多于**3-4**向前传球形成射门

2

保持控球权

向前的同时进行安全的短传**&**最终移动至对方半场，使用**1**脚传球和个人盘带进入禁区射门

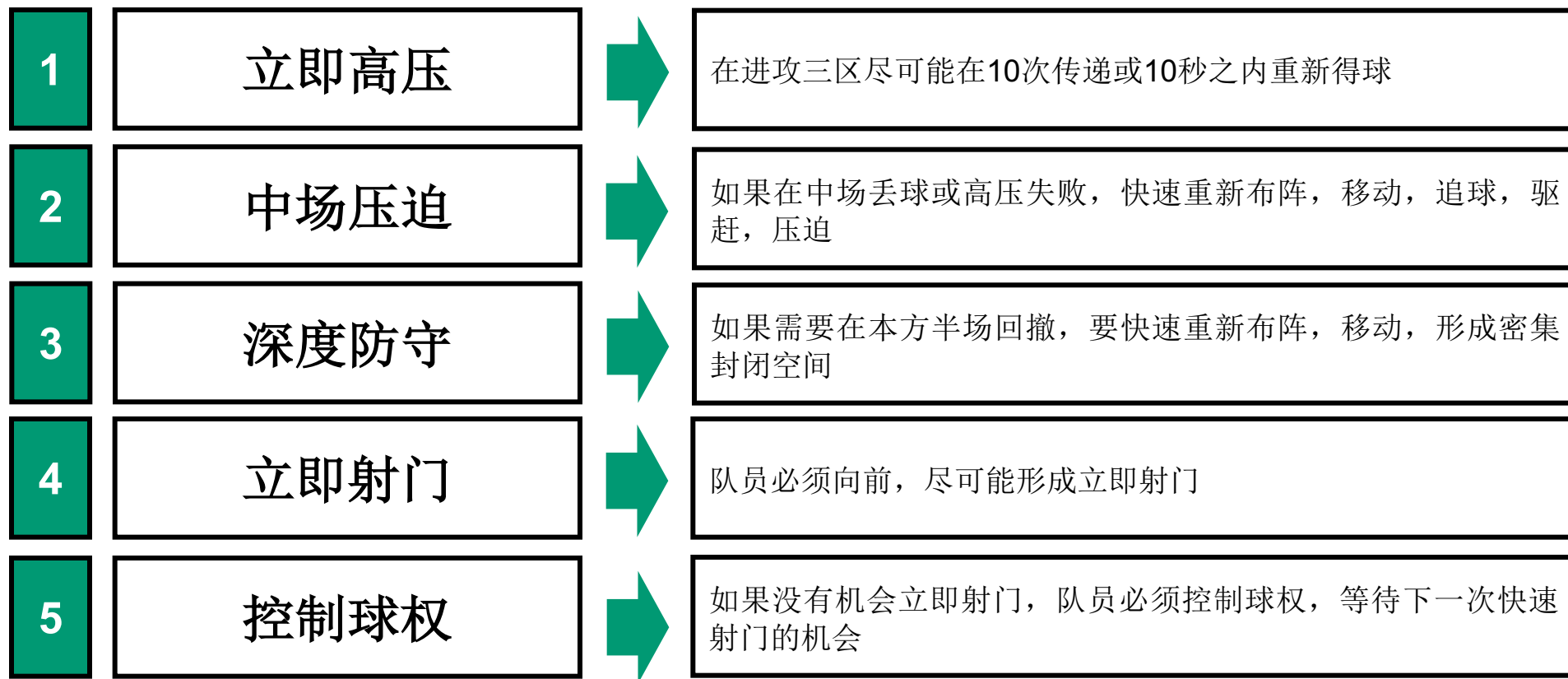
3

无目的的长传

首选使用长传向前，形成射门及在两边使用**45**度传中，传进进攻三区 and 禁区，寻找目标球队形成射门

大部分比赛计划要考虑，结合更多不同的想法，通过平衡防守危险，形成进攻优势！

根据现阶段战术打法的比赛计划范围



大部分比赛计划要考虑，结合更多不同的想法，
为本方进攻制造优势或平衡对手的进攻火力！

典型比赛计划的3个非常通俗的举例

中场压迫
& 快速进攻

快速在中场形成防守阵型。移动，追球，封闭空间并压迫。
得球后快速进攻完成射门

高压& 快速射门

在进攻三区丢球后立即压迫。在几秒内重获球权后，首选是在短时间内快速形成射门

深度防守& 反击

快速回撤至本方半场。形成密集的防守阵型。得球后立即向前完成射门

大部分比赛计划要考虑和综合不同的想法，
在比赛中形成所需的战术灵活性，处理大部分比赛场景！

指导的基本








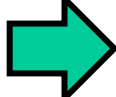
CFA 基本指导理念 (1/2)

1	战术优先	通过战术清晰的引导&指导，首先是整体战术
2	整体战术最重要	整体战术是对小组&个人战术的指导
3	最高优先是根据场景进行决策	在所有比赛场景下进行快速&正确的决策是成功的关键
4	战术灵活性是顶级目标	优先的目标是演练灵活性，在不同的比赛情况下，采用不同的战术打法
5	表现评估 & 比赛数据分析	战术指导是利用表现数据和比赛数据去控制&优化学习效果的进程
6	反馈影响学习效果& 鼓励冒险	对队员&教练的反馈，演练重复的成功，减少重复的错误，改进可估算的风险

CFA 基本指导理念 (2/2)

7	合理的重复数量，达到学习效果	每节课和每个时段，演练有效的重复数量，直到达到稳定的表现
8	以逻辑步骤，演练主题	在场地上以清晰的方法举例，首先是准备合理的视频，动画，在战术板上的例子
9	方法学效应，优化学习效果	每周，每一阶段的训练课相关联的步骤，尽可能达到最佳学习效果
10	青少年年龄段的技术能力	在U6至U12年龄段，明确针对技术训练，在进攻&防守时最好的利用技术能力
11	青少年年龄段的个人和小组战术	从U6-U12年龄段，优先是1v1到8v8，利用进攻和防守的技术能力，最好理解战术打法
12	多元化之后，就要有位置针对性	U6-U12的青少年队员，要锻炼所有位置，从U13开始，队员就要针对特定战术位置

指导关键点

- 1  现代战术打法及训练的理解
- 2  系统及有结构的方式在比赛中达到稳定的表现
- 3  系统及有结构的方式发展培养球队和队员
- 4  领导风范指挥团队，和激励队伍，鼓励队员
- 5  协作品质组织和安排工作，并充满责任感
- 6  社交能力，首先是和队员，教练，俱乐部配合
- 7  沟通品质，以合理的方式传达及交换信息
- 8  抗压能力，首先是调和来自公众的高期望值

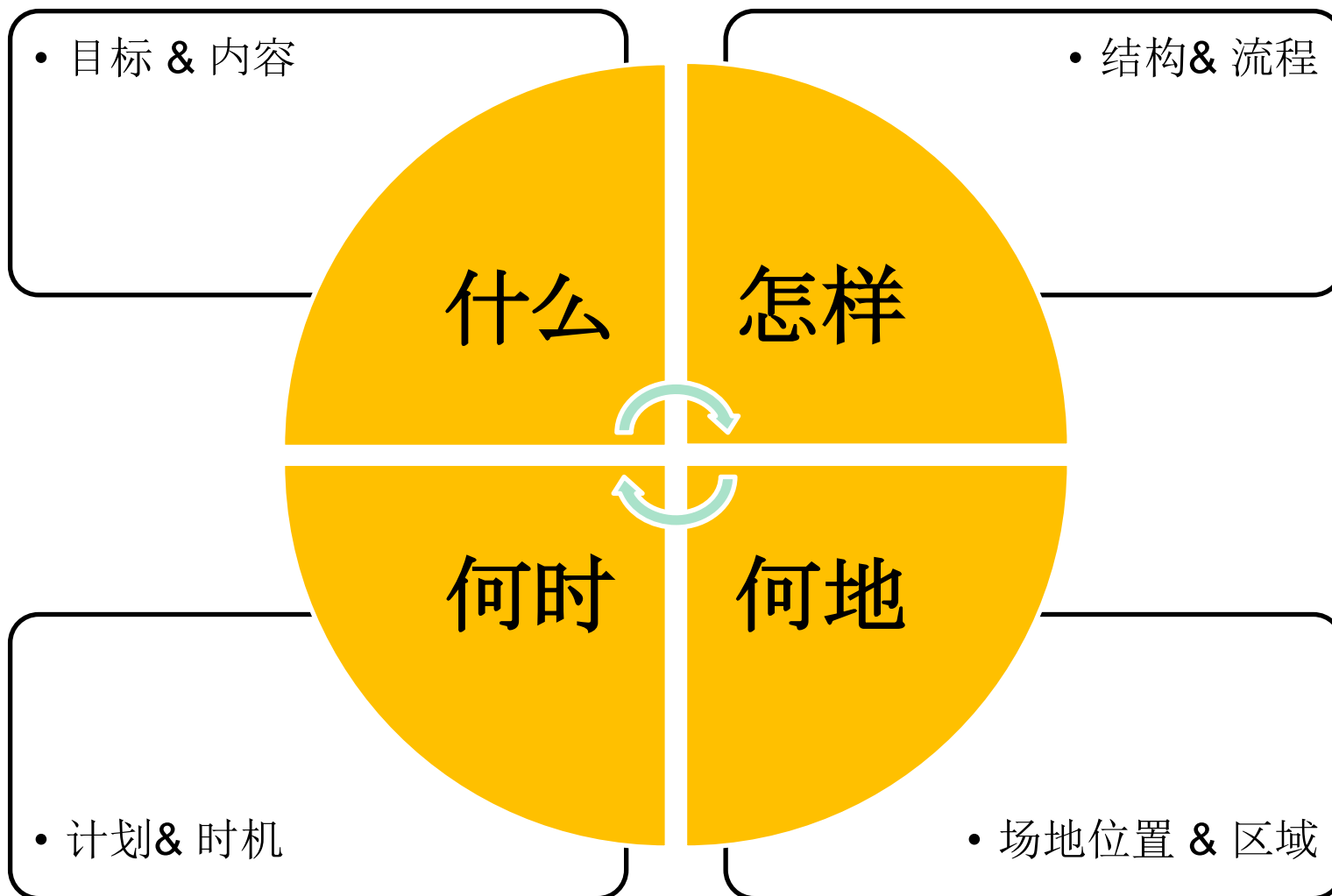
教练的关键需求

- 1 思想开放接受新想法
- 2 分析能力
- 3 了解掌握新趋势的能力
- 4 具备总结自己战术及训练的能力
- 5 解释，讲解能力
- 6 清晰及有逻辑结构，注重方法安排及流程细节
- 7 应对，处理困难的能力
- 8 渴望持续不断的学习

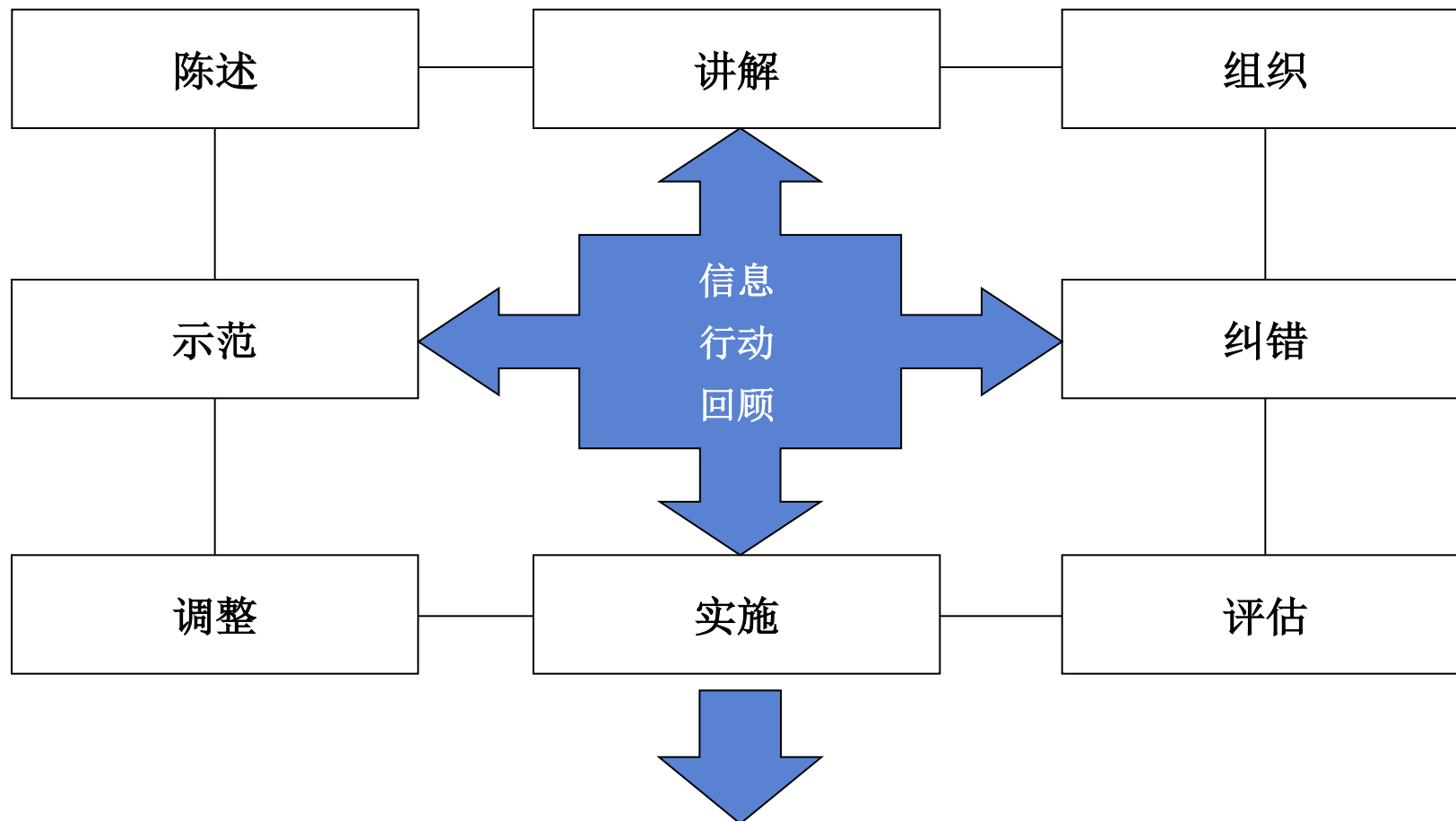
有天赋的教练...



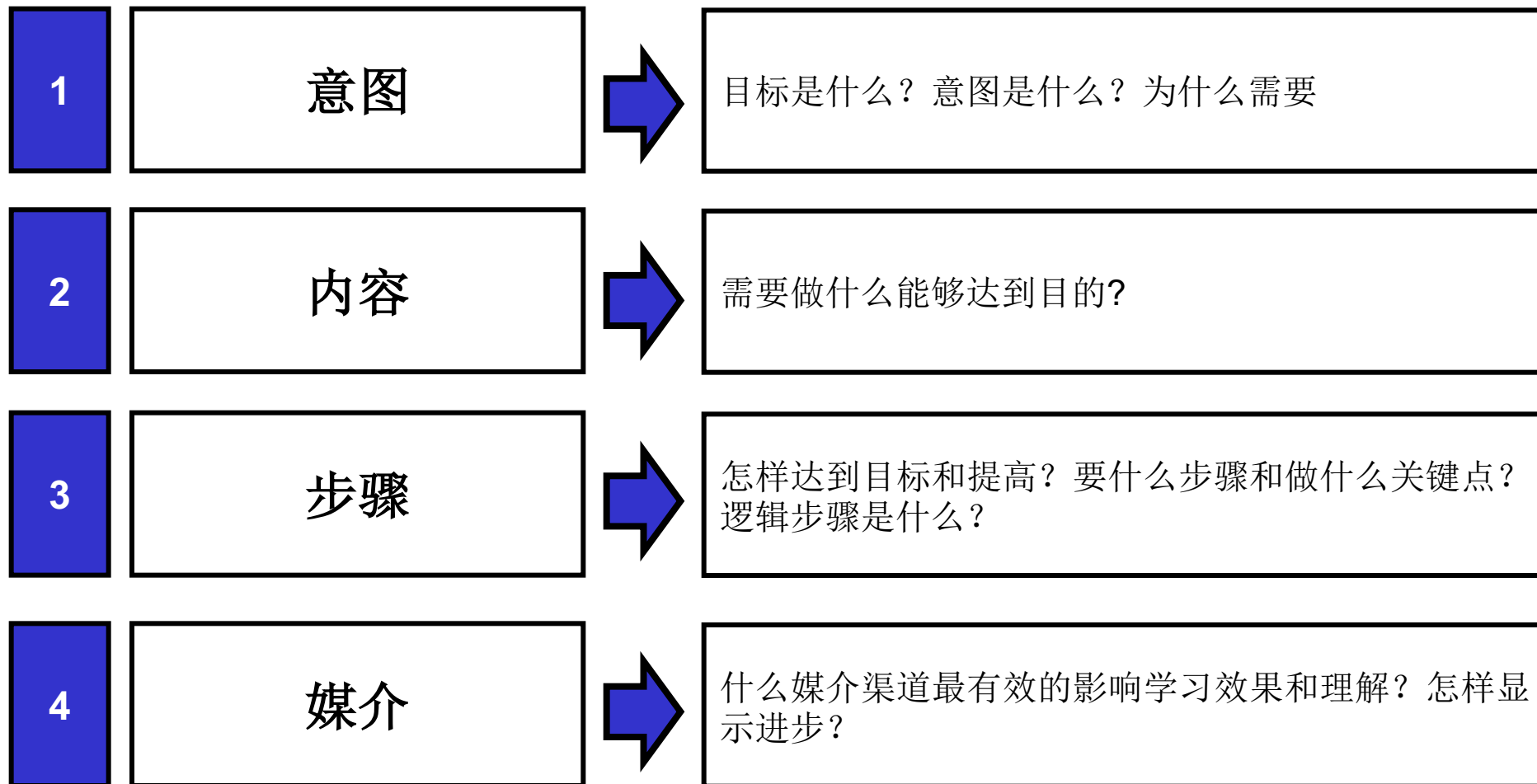
指导和教学的关键问题



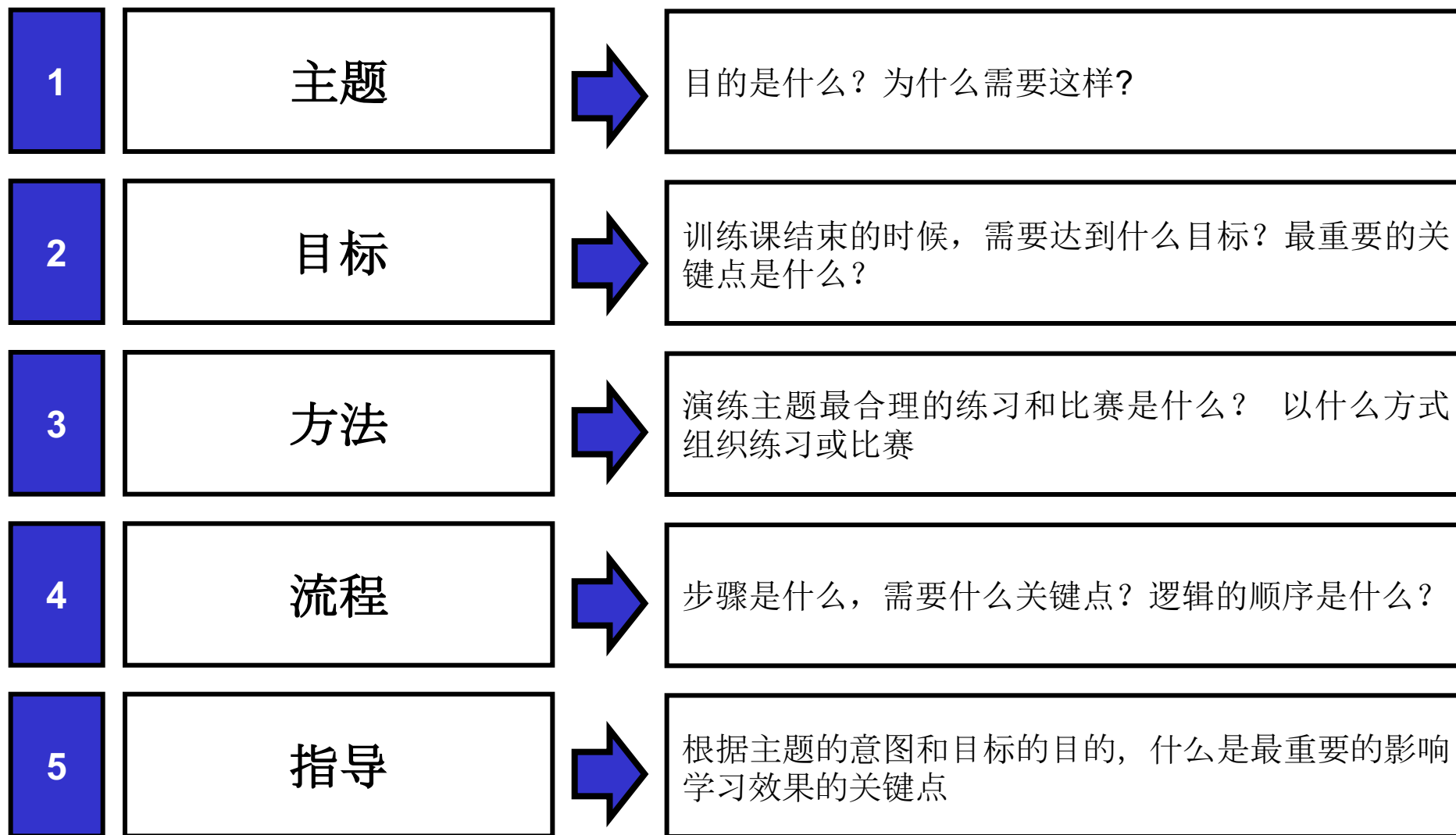
训练课实施的基本步骤



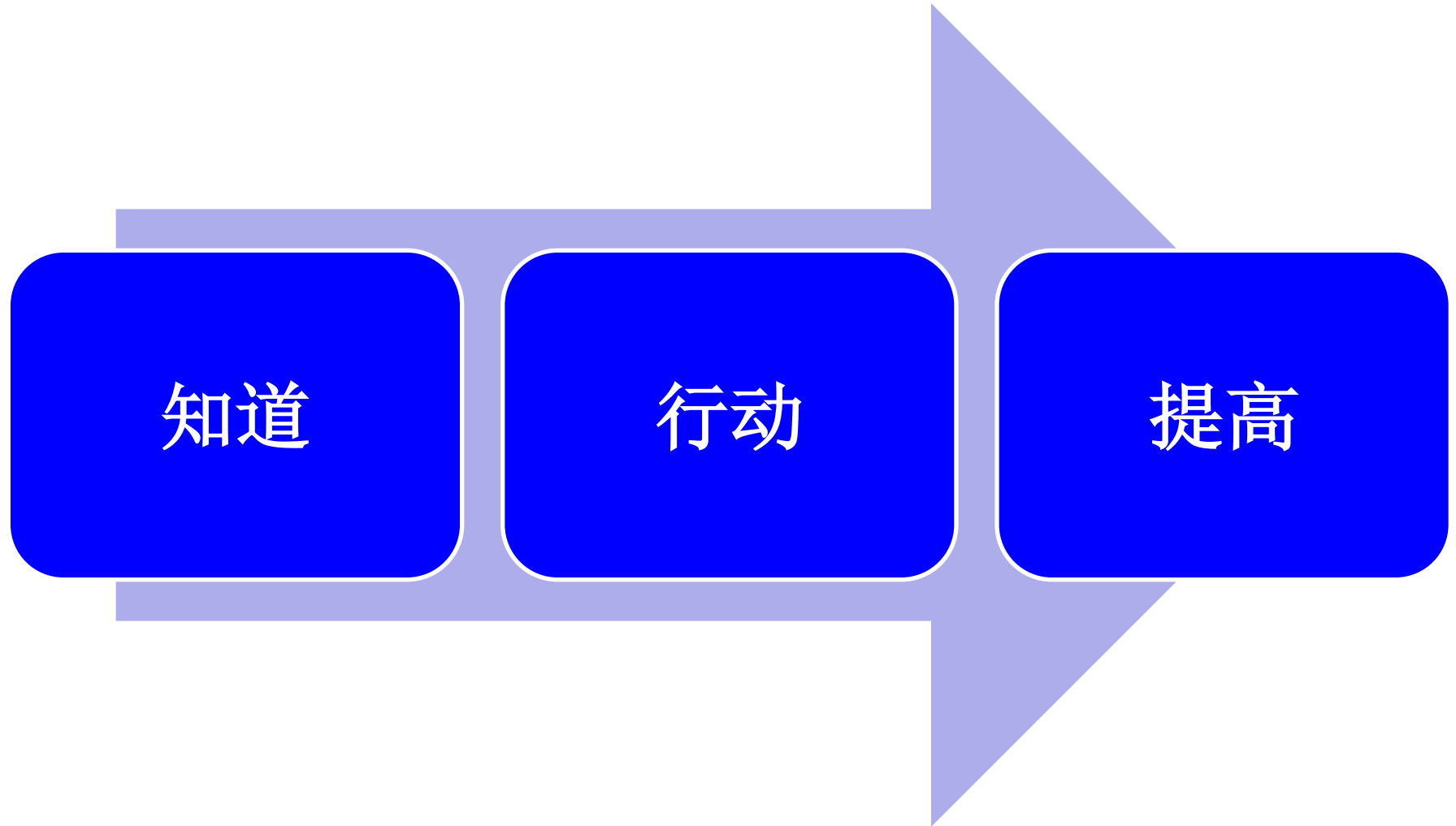
方法学步骤，针对提高



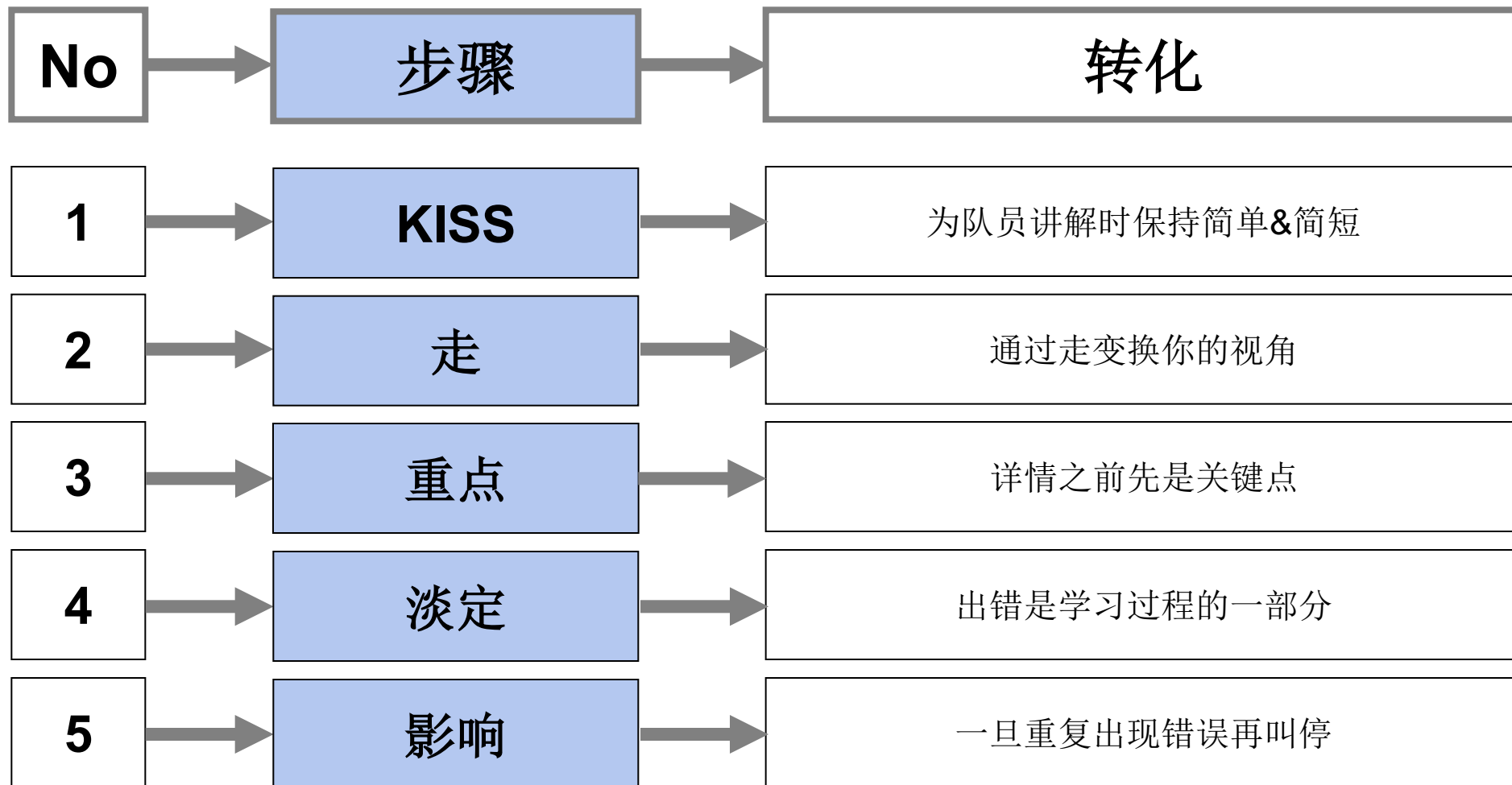
设计一堂训练课有系统的 & 有结构性的流程



从教练 & 队员的角度来讲的指导步骤



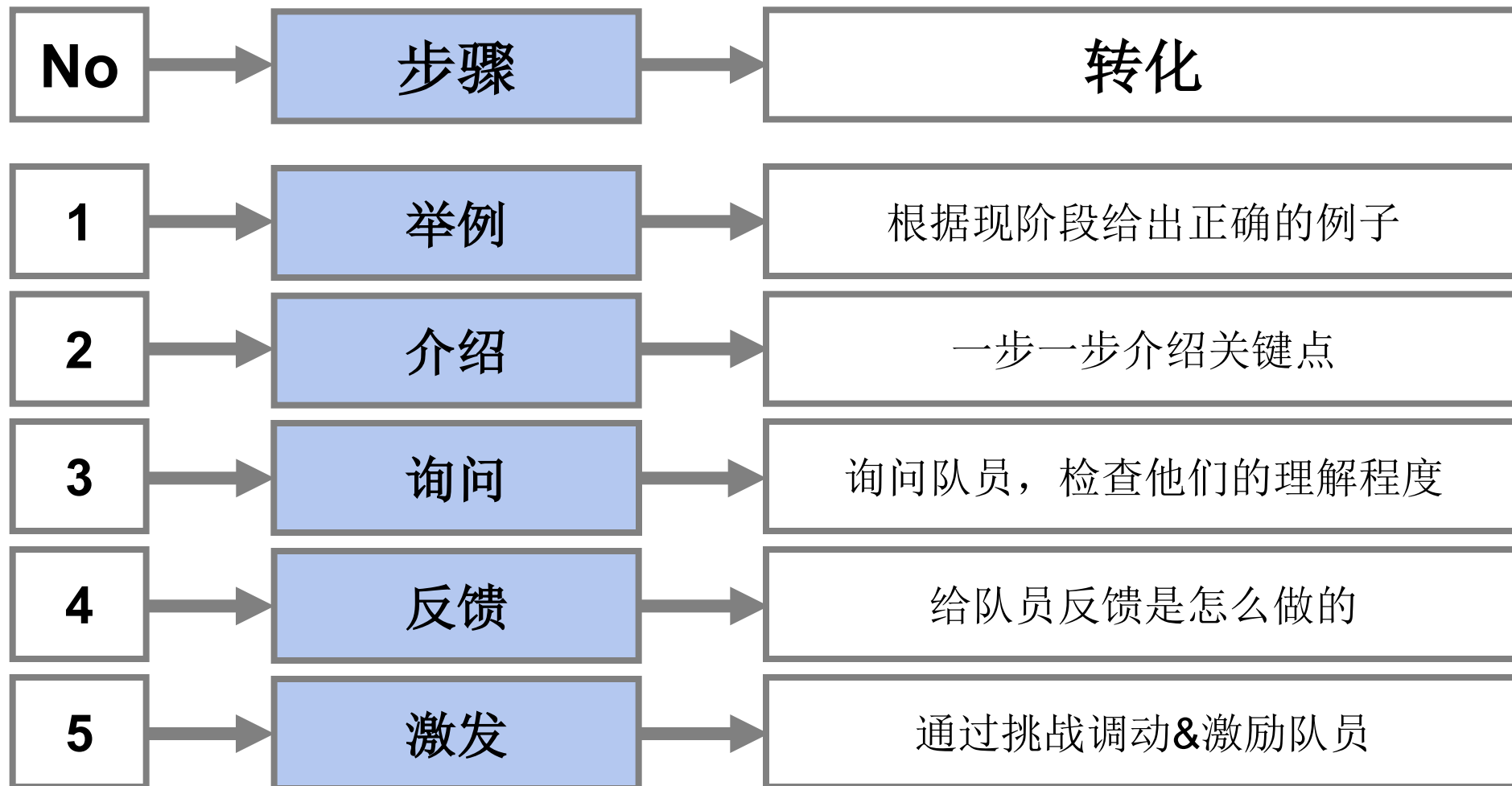
指导优先考虑步骤



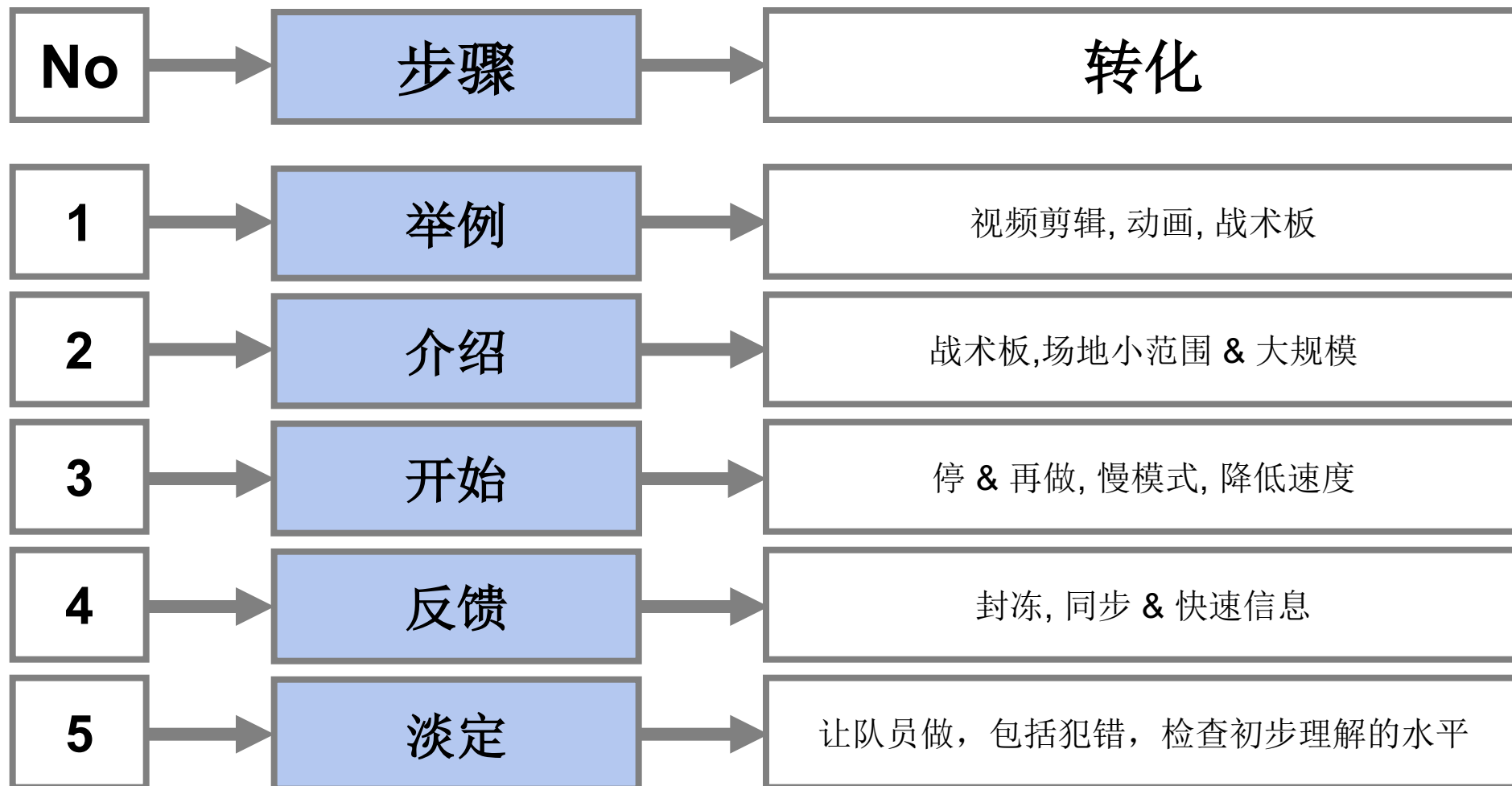
达到学习效果的重要步骤

No.	学习效果要素	优先考虑
1	准确性	传球和移动的实施
2	速度	传球和移动的实施
3	时机	结合不同队员的传球和移动
4	多样性	练习和比赛，移动，传球，射门
5	重复性	特定的移动，传球，射门
6	流畅	所有练习和比赛
7	实战性	所有练习和比赛
8	反馈	所有练习和比赛
9	挑战	所有练习和比赛
10	竞争	所有练习和比赛

指导的优先步骤



步骤的转化



纠错及反馈的步骤

步骤	提高的方法建议
封冻场景	迅速叫停。重新布局（出现的错误和正确的场景）。再次重复，直到正确。还可以询问队员什么是正确的及错误的，怎样处理更合理
停，再做	让队员一步一步完成特定步骤，例如：结合跑动及传球路线，明确时机，速度和准确性
慢模式	让相关队员慢速重复练习，明确成功实施的关键点
同步指导	训练进行中，给当时没有参与的队员就完成质量进行讲解，以便制造快速学习效果，这样的反馈方法首选是针对个体球员！
快速传达信息	在每次行动间歇或死球的时候，通过传达一个关键信息进行反馈，反馈要积极，同时对好的表现进行表扬与肯定。快速信息反馈首先是针对个体球员！

表现中达到进步，最重要方法学原则

No.	方法学原则	举例
1	从易到难	从无脚数限制到2脚球
2	从有结构到无结构	从有要求的练习（如 传球）到随意的实战比赛（如4v4）
3	从低压力到高压	从30x40m范围内的5v5到20x30m范围内的5v5 或15秒的1v1 到30秒的1v1

给队员时间达到学习效果。学习是行动（做）的进程，不是只凭说教！

青少年发展---同年龄和表现水平相关

年龄	主要注重发展 & 训练课 & 比赛	优先顺序
6-10	注意两脚协调性，技术训练时结合多样的变化，调整难度，提高行动速度	带球 传球
11-12	灌输以技术能力为基础的战术能力概念，注意逐步增加难度并强调准确性	1v1 射门
13-16	注重结合队员素质的战术体系，发展更专项的技术能力	位置 阵型
17-20	根据持续的变化和在不同比赛实战性情况下，发展技术能力，培养多样性	灵活性 多样性
>20	只有在重复变化的压力下，学习和积累更多的经验，队员的表现才可得提升	标准比赛
所有 年龄	可以通过其他不同的运动项目提高表现，首选是集体项目（如 篮球，羽毛球，蹦床球）	持续的学习

训练的基本

CFA基本训练理念 (1/2)

1	首先是整体训练	足球是集体项目，要在所有训练课中体现，包括守门员
2	所有都需要有实战性	所有场地上的训练都要遵循比赛和训练要求，结合相对应的比赛场景
3	针对球	所有场地上的训练都要以提高使用球的移动为基础，关键是快速和正确的决策
4	首先是准确性	要提高表现和理解能力，所有有球&无球行动的准确性是关键，之后是更快的节奏速度
5	多样性的关键	所有演练的主题，根据不同比赛场景，都要有一定范围的多样性，显著的影响学习效果
6	所有安排都要有挑战性 & 竞争性	有竞争性和调动性的高强度&高质量的训练，鼓励队员冒险，为了胜利而练






CFA基本训练理念 (2/2)

7	足球专项速度&协调性的发展	专项的练习，首先是利用训练的热身，影响所需要的肌肉神经，达到比赛要求的顶级速度
8	功能练习进行伤病防御	专项的练习，首先是利用训练课后的放松，为训练和比赛所需要的肌肉&关节承受的负荷做好准备
9	平衡好个人身体素质劣势	医疗评估提供数据，发现劣势，降低受伤风险，提高足球专项素质能力
10	负荷&恢复间的充分平衡	身体（体能）和头脑（战术）的影响最重要，需要完美的平衡，使所有队员尽可能达到最佳效果
11	结合比赛日程，分配负荷	赛季准备期，赛季期，恢复调整期，进行不同的选择，演练综合提高或专项比赛准备
12	训练的连贯性	演练所需数量或合理的的重复，达到及保持提高及实战性的速度节奏&协调性

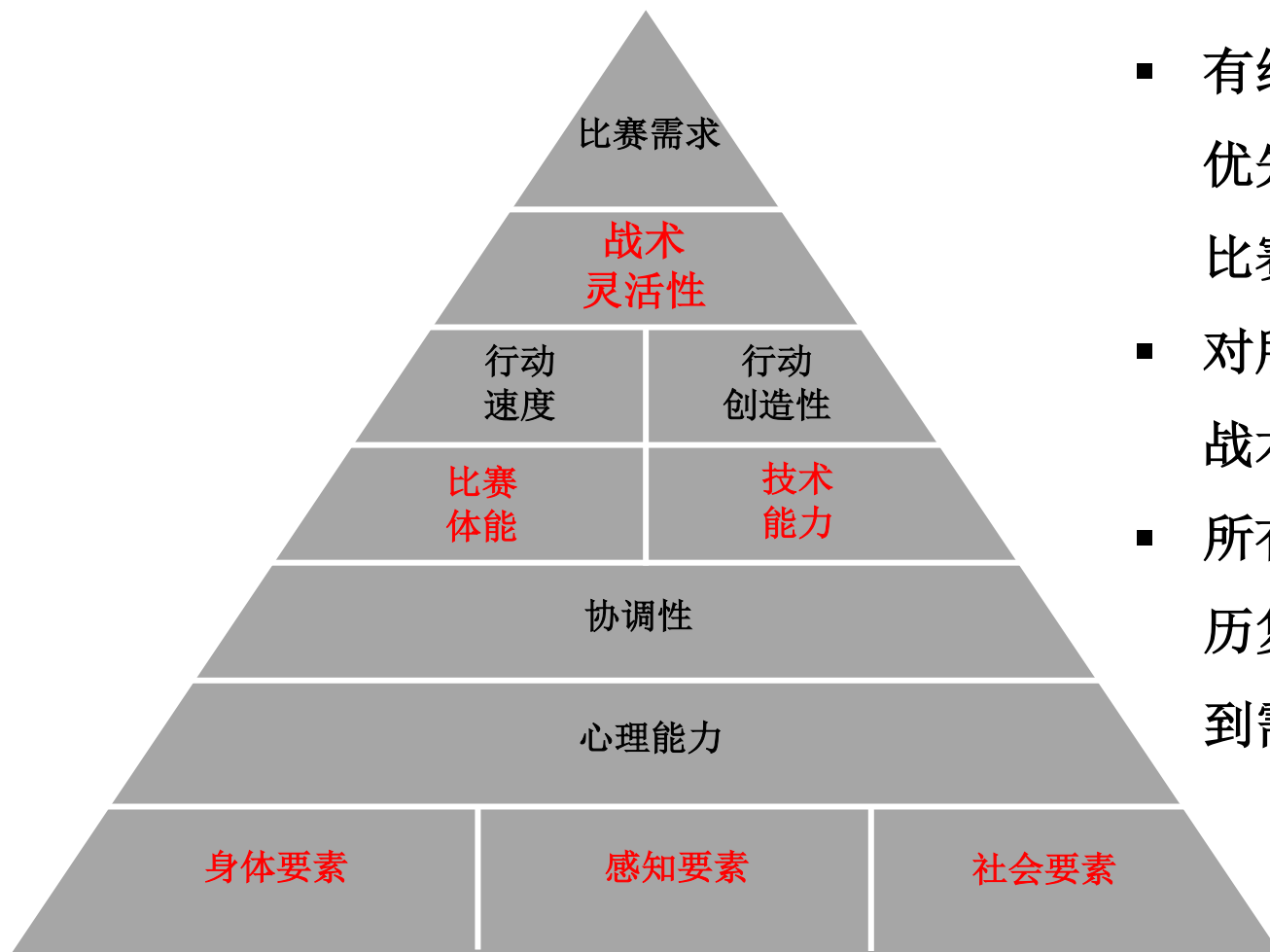
基本训练原则提高表现水平

1	有效的负荷	影响身体（体能）和头脑（战术）是最重要的
2	提升的负荷	需要增加负荷是所有队员达到最佳
3	负荷&恢复间最佳平衡	太过的负荷及太多的恢复会降低进步的影响
4	不同影响效果最佳的方式	身体及头脑系统需要不同的时间形成提升，包括从负荷中恢复需要的时间也是不同的
5	根据比赛日程进行周期性的负荷	赛季准备期，赛季中，赛季结束，综合提高或特殊比赛准备的训练安排都不同
6	训练安排的一致性	训练安排合理重复所需的数量，达到及保持提高
7	训练安排的多样性	进行不同的有要求的挑战，保持刺激进步的有效水平

训练明确针对表现发展






- 1  训练受所有关键点实战性的设计驱使
- 2  战术方法驱使实战性的训练
- 3  战术方法驱使比赛体能
- 4  正确的平衡整体，小组，个人战术，来驱使战术方法
- 5  综合提高和比赛准备受理解及学习效果的使用驱使

战术灵活性是优先目标








- 有结构的图标展示上行逐步优先的顺序，与战术打法和比赛需求相关联
- 对所有球队和球员着重强调战术灵活性
- 所有年龄组和年龄段都要经历复杂的学习过程，才能达到需要的结果

球队和球员发展优先顺序

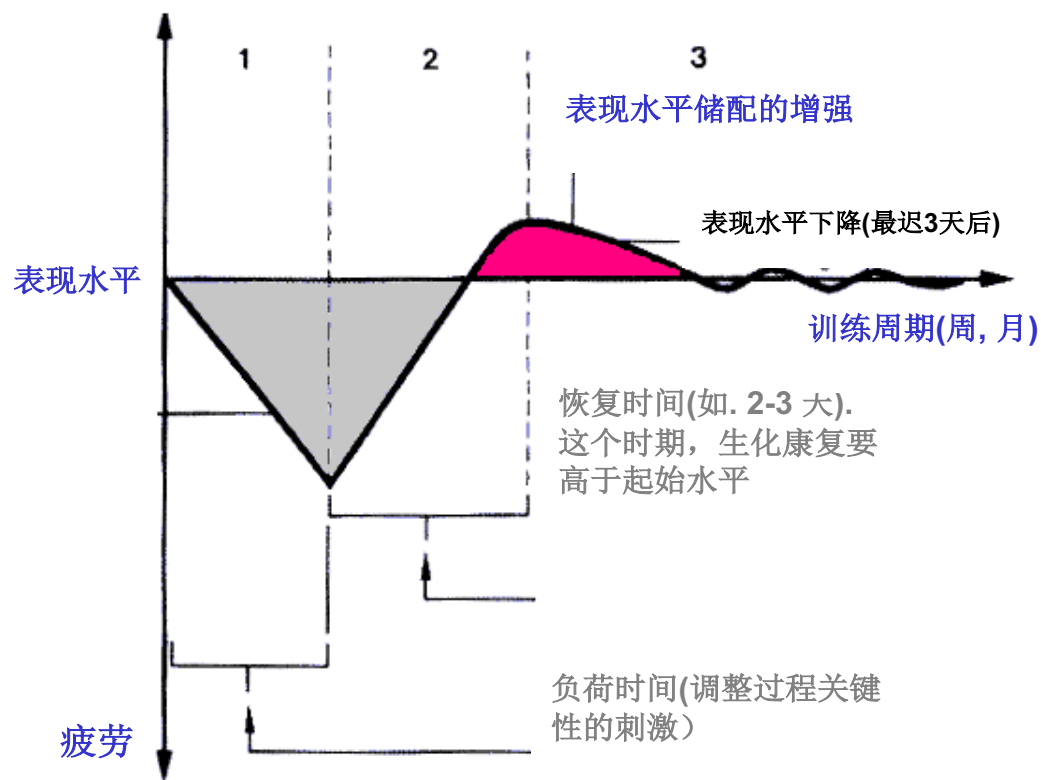
-  1 着重实战性的传球（1&2次触球，接球后转身，回做），有效盘带（控球，达到要求的速度，完成射门）
-  2 防守时（封闭空当，压迫）和进攻时（后套，墙式，换位，交叉掩护）小组间的协作
-  3 灵活的整体战术结合不同要求进行比赛
-  4 灵活的比赛计划，能够在比赛中变化或在不同的比赛中进行变化
-  5 在实战性的练习和比赛中，有体能压力情况下的战术及技术学习效果，而不是跑圈

身体&头脑达到训练效果的先决条件

-  1 高于个人极限的高负荷（至少>90%，最好 100%）
-  2 超量恢复原则：下一次顶级负荷需要在2-3天内进行
-  3 需要恢复才能达到所需的体能进步。 身体：12-18h, 头脑 24-36h!
-  4 体能压力下的战术学习效果及技术能力
-  5 需要相关联的练习，避免学习效果受到阻碍及负面的影响 (向前/倒退效果)

负荷优化及恢复原则

超量恢复生化模式



- 通过寻找合理的平衡，身体 & 头脑会对负荷有所反应
- 如果负荷刺激足够强，就会有超量恢复效果
- 需要所有球员都达到自身上限，并对刺激有所反应
- 如果刺激在现阶段表现水平90%以上，甚至高于100%，通常就会达到此效果
- 如果不行，身体和头脑便会用现有能量进行调整
- 如果刺激有效，下一步必须在1-2天内进行，方可进一步提高
- 如果不刺激，超量恢复效果将会在3天后消失

超量恢复原则限制和约束

- 球队对生化反应的效果有不同的反应
- 考虑到恢复效果，我们必须从生化，神经肌肉，感知（神经系统）系统考虑不同的影响
- 这是恢复时间的影响差别和相互依存效果，如果我们进行体能，技术和战术能力训练时需要考虑的
- 总体来讲，这个对身体和头脑一般过程理解很有帮助
 - 尽快平衡所有负荷
 - 如果有规律的进行，可使所需要的负荷平衡达到更高水平
- 没有进展原则，提高任何的表现都是不可能的
- 根据需要，通过更有针对性（挑战性）的练习和比赛，提高我们训练的质量，达到近一步训练效果
- 但是，最终超量恢复效果还是有限的，而且对技术和战术学习效果不是真正有效，因为技术和战术是需要每分钟合理重复次数的
- 效果是受队员个体，训练刺激的反应及通过强调训练系统影响的
- 所以，我们必须通过测量和测试，监控队员对负荷效果的反应，可以得到关于近期及不同类别个体表现水平清晰的观点

恢复时间计算

时间	恢复效果
4h	两节训练课间身体有效的恢复（≥80%），源于合理的放松，饮水及饮食。之后的第一个30分钟内冰敷最为有效，第一个2小时内营养补充最为有效
12h	高负荷（如比赛）后最初的12小时对有效恢复最为重要，进行放松，赛后冰疗和再生重建
16-18h	通常身体完全恢复（100%），头脑近乎完全恢复（90-95%），（整晚进行恢复）
36h	由于训练负荷，比赛造成的压力影响，头脑需要1.5天才能完全恢复，在这个时间段基本不可能达到学习效果
要注意	<p>不同的训练影响需要不同的恢复时间！</p> <p>24小时之后，除了和损伤治疗相关，其他的恢复不再有任何有效的影响</p>

负荷表

平均心率 每节课(主题部分)	负荷水平 每节课(主题部分)	训练效果
180	100	提高
170	90	
160	80	保持(持续)
150	70	
140	60	恢复
130	50	
120	40	
110	30	
100	20	

计划制定的基本

训练课的准备，实施及反馈

- 目的: 明确重要性及讲解
- 内容: 所有部分和所有练习相关联
- 方式方法: 实战性，并结合现阶段队伍表现
- 结构: 明确组织方式及训练课流程
- 练习: 明确布置，变化和进程
- 指导: 明确预期学习效果的关键点，所选练习和比赛的重要性
- 教学: 明确重点，着重纠错，对队员的讲解
- 报告&讲义: 简短清晰的训练及比赛描述，包括你自己的、及给教练组图形/图纸，通常1-2页
- 时间框架: 90分钟，包括热身及放松（大体来讲60-120分钟）
- 家庭作业: 给单个队员或小组留一些家庭作业（如：特定问题的训练日记，准备特定主题的理论及实践, 功能性训练) 对学习效果产生进一步影响
- 数据库: 汇编所有训练课，练习和主题，进行有效的评估和分析

赛季计划原则综述

计划原则	要求
非常粗略的半赛季计划	综合主题粗略计划，如集训和比赛
粗略的月计划	详细的周和日主题计划，包括比赛
详细的周计划	详细的日训练和主题计划，根据综合提高和比赛准备
非常详细的日计划	训练日所有训练课全部的细节
50/50 原则	针对综合提高和比赛准备，分配时间和关注点
循环原则	把赛季划分为 6-8 周为一个小循环，着重逐步提高
负荷原则	通过调整主题部分的时长，缩短恢复时间，来提高强度（如从 30 ，到 45 到 60 分钟）

赛季计划中战术打法的关键点

No.	方面	优先考虑
1	基本战术打法	根据整体，小组个体球员的战术问题基本决策
2	所需战术灵活性	根据所需战术选择范围进行的基本决策
3	现有球员的经验	队员战术知识的分析及对现有战术潜能的设想
4	训练课的优先顺序	优先着重考虑战术目的进步与发展
5	所需的比赛准备水平	根据本队现阶段战术水平和相应比赛所需的战术挑战
6	所需的体能压力的挑战	哪些友谊赛可以为本队创造所需要的压力
7	所需的心理压力的挑战	哪些友谊赛可以为本队创造所需要的心理压力

制定一堂训练计划

一堂训练课的制定与进程的关键点

No	关键点	解释
1	主题	选择适合周计划的主题
2	目标	合适训练课清晰合理的目标
3	方法	设计&选择合理的练习和比赛，特定的时长来演练主题
4	步骤	针对所选练习&比赛的目标，设计合理的步骤
5	指导	影响战术学习效果的最重要的是什么

训练课关键步骤

No	关键步骤	重点	时间 (分钟)
1	热身	队员为主题部分做准备。身体和头脑系统的激活，通过增加速度和使用动态牵拉。同主题相关联。针对球	10-20
2	主题部分	相关联有挑战的步骤，明确演战术练所选主题。通常2-3个步骤，范围在15-30分钟，综合时长30-60分钟	30-60
3	放松	加速恢复效果，为下一堂训练课或比赛做准备，首选是慢跑，静态牵拉，冰疗。也可安排功能练习，进行伤病防御	10-15

训练课举例 (1/3)

主题: 4-2-3-1 基本阵型&移动
时长: 90 分钟
视频: 可提供

基本目标:

- 形成清晰的4-2-3-1防守阵型
- 横向纵向队员间, 防线间正确的距离
- 保持阵型, 向所有方向移动

基本方法:

- 所有防守和进攻队员以所给阵型开始, 可根据球队所采用的防守&进攻战术阵型

- 总是要守门员参与

基本步骤:

- 进攻方中后卫传球开始
- 防守随球移动, 同时阻止向前传球、向前带球、接球向前转身
- 防守得球, 完成2次传递
- 两队都要演练主题

基本变化:

- 加快节奏;
- 视情况调节区域大小;
- 守门员尽可能多参与。

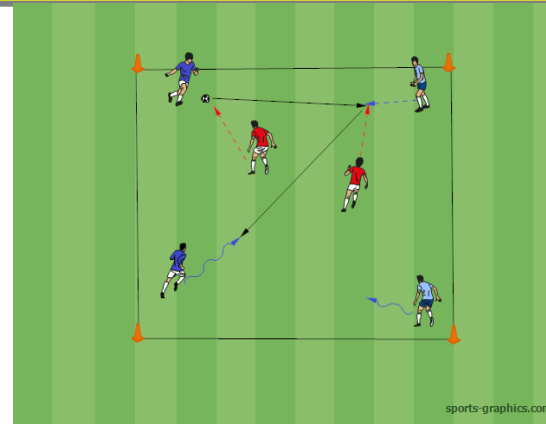
基本防守要点:

- 实现移动中正确的位置;
- 正确的身体姿势起到保护球门的作用;
- 正确的距离防止进攻方向前转移、向前传球、向前带球的作用;

基本进攻要点:

- 持球时用1-2脚传球或带球;
- 无论何时尽可能向前转移球;
- 尽快用身体保护球。

热身 (15 min): 10x10m范围内4v2



目标:

- 具体的热身活动, 为基本防守练习做好准备。
- 每4分钟练习后, 有1分钟动态拉伸练习。

方法:

- 6名球员在10×10米区域
- 2-3名球员在区域中心位置, 在禁区前到大禁区的区域安排2-3组人。

步骤:

- 每一组分三队, 每队两名球员;
- 一个队是防守追逐球, 两个队是进攻队伍保持球权, 或者其他入拉开站边线, 1人站中间接应;
- 两脚球, 传球后跑位;
- 防守队员两次抢到球后换防守队, 第二次被抢的队做防守队。
- 碰到球即为抢球成功, 抢球时主要是注意快速关闭传球空间,

变化:

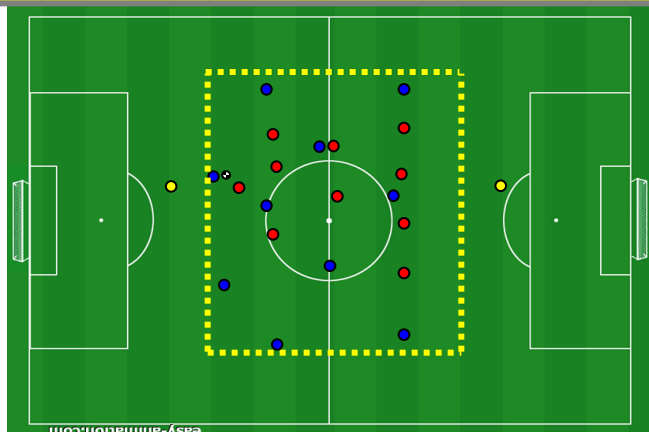
- 防守球员须把球踢出界外或拦截传球;
- 一名进攻球员两脚触球后, 下名进攻球员只能一脚触球。

指导点:

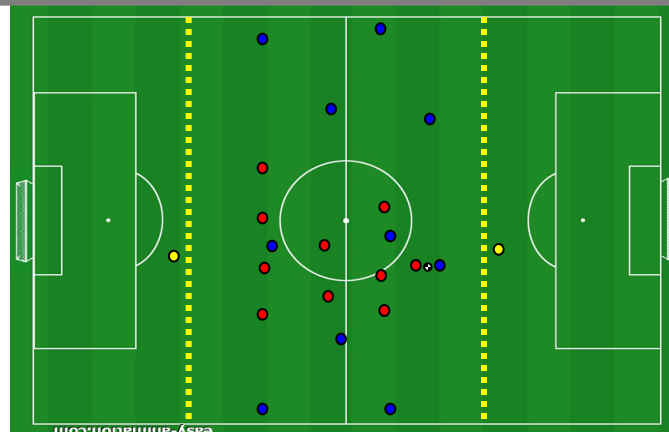
- 不需要积极的指导, 因为这是准备活动

训练课举例 (2/3)

主题部分第1步 (20 min): in 40x40m范围内 GK+10v10+GK



主题部分第2步 (20 min): 50x70m 范围内 GK+10v10+GK



具体目标:

- 两队重叠为三角或菱形在中场区域且保持清晰4-2-3-1;
- 实现同一条线和两线之间保持8-10米距离;
- 向前后左右移动并保持整体阵型;
- 如果有可能, 跑动拦截传球路线。

方法:

- 防守队 4-2-3-1, 进攻队2-3-2-3;
- 两队守门员在区域外参与。

步骤:

- 进攻方中后卫先开球;
- 进攻方两次触球, 防守方只整体跟球移动;
- 所有球员慢速移动保持好阵型和传球;
- 如果球出界, 由各自中后卫开球;
- 两队都要达到既定目标。

变化:

- 加快速度, 不限触球, 重新开始前在5秒内调整好阵型;
- 守门员参与传球或由守门员开球;
- 进攻方实现10脚以上传球, 防守方尽力抢球。

指导防守重点:

- 暂停检测阵型正确与否;
- 注意预判进攻方向前转移或向前进攻传球;
- 注意在防守时保护自己的球门。

具体目标:

- 两队重叠在中场区域且保持清晰4-2-3-1;
- 实现同一条线和两线之间保持8-10米距离;
- 向前后左右移动并保持整体阵型。

方法:

- 防守队 4-2-3-1, 进攻队2-3-2-3;
- 两队守门员在区域外参与, 保护球门。

步骤:

- 进攻方中后卫先开球;
- 进攻方两次触球, 防守方只整体跟球移动;
- 所有球员慢速移动保持好阵型和传球;
- 如果球出界, 由各自中后卫开球;
- 两队都要达到既定目标。

变化:

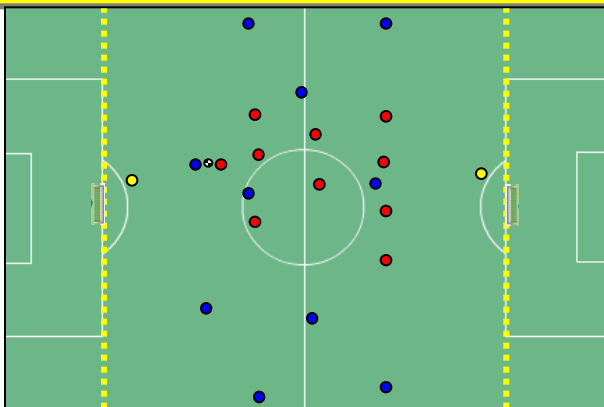
- 加快速度, 不限触球, 守门员参与传球;
- 进攻方实现10脚以上传球, 防守方尽力抢球;
- 当防守方抢到球后, 改变阵型为2-3-2-3, 实现10脚以上传球, 进攻方阵型变为4-2-3-1。

指导防守重点:

- 暂停检测阵型正确与否;
- 注意预判进攻方向前转移或向前进攻传球;
- 注意在防守时保护自己的球门。

训练课举例 (3/3)

主题部分第3步 (20 min): 72x70m范围内11v11



针对目标:

- 利用线形插空, 在中场保持清晰的4-2-3-1阵型
- 队员&防线间的距离保持 8-10m
- 向前后左右移动的同时, 保持阵型
- 进行正确的驱赶, 阻止向前传球

方法:

- 使用标准球门, 2队在两个禁区间
- 防守球队4-2-3-1, 进攻球队2-3-2-3

步骤:

- 双方都可以在完成10次传球后射门得分
- 球出界(界外球, 角球)从相应守门员发球
- 重新开始时, 给双方5秒时间重新形成进攻或防守阵型

2脚球限制

变化:

- 5次传递后射门
- 对方半场没有脚数限制
- 整场没有脚数限制

防守指导点:

- 封冻场景检查正确的阵型, 但不要超过3-4次
- 球出界&重新开始前, 给队员快速反馈
- 注意防止进攻队员向前转身或向前传球
- 利用后背对着球门, 在防守时正确的保护本方球门
- 在场边变换指导位置

放松 (15 min): 等距牵拉1

目标: 身体稳定性, 伤病防御

方法: 12个功能练习

步骤: 30s负荷, 30s 恢复

变化: 15s/45s 或 45s/15s

指导点: 实施的准确性

视频: 可提供

- (1) 高位支撑左臂向前: 身体充分拉伸, 左手臂尽量向前;
- (2) 直立左腿抬起: 身体保持直立, 双手向上拉伸, 左腿抬高呈90度充分拉伸, 脚趾向上;
- (3) 高位支撑右臂向前: 身体充分拉伸, 左手臂尽量向前;
- (4) 直立右腿抬起: 身体保持直立, 双手向上拉伸, 右腿抬高呈90度充分拉伸, 脚趾向上;
- (5) 高位支撑左臂向前, 右腿抬起: 身体充分拉伸, 左手臂尽量向前; 右腿抬起与身体平行;
- (6) 半蹲左腿抬起: 身体向前倾斜45°, 上肢向上完全伸展同头部平行。左腿必须抬起, 勾脚尖, 与髋同高。
- (7) 高位支撑右臂向前, 左腿抬起: 身体充分拉伸, 右手臂尽量向前; 左腿抬起与身体平行;
- (8) 半蹲右腿抬起: 身体向前倾斜45°, 上肢向上完全伸展同头部平行。右腿必须抬起, 勾脚尖, 与髋同高;
- (9) 右侧侧向平板支撑: 身体侧向, 右肘和右脚支撑, 保持身体姿态, 不得高于肩部, 同时左上肢向上伸直;
- (10) 右脚独立: 右脚独立, 握住左脚向上拉, 同时身体伸展, 右臂向前伸展;
- (11) 左侧侧向平板支撑: 身体侧向, 左肘和左脚支撑, 保持身体姿态, 不得高于肩部, 同时右上肢向上伸直;
- (12) 左脚独立: 左脚独立, 握住右脚向上拉, 同时身体伸展, 左臂向前伸展。

制定周计划

设计和实施一周计划的关键点

No	关键点	重点
1	一周目标	本周针对的战术主题是什么？1个防守主题，1个进攻主题是最合理和可行的
2	相关联的主题	为所选2个主题的每个主题安排3堂连续训练，为学习效果达到更合理和需要的重复次数
3	相关联的战术内容	3堂连续训练课，从个人到小组到整体战术，是逻辑的安排，顺序相反也可以
4	强度影响	3堂训练课中，应该有1个高于90%强度的顶级负荷，针对相关部分比赛体能达到最有效的影响
5	周末比赛	周末应该安排一场有强度的比赛或友谊赛，检验训练达到的学习效果

平衡的赛季准备期周计划举例

Day	上午训练主题	下午训练主题
周一	休息	休息
周二	个人战术训练	小组战术训练
周三	整体战术训练	休息
周四	个人战术训练	小组战术训练
周五	整体战术训练	休息
周六	比赛准备或个人战术	比赛或整体战术训练
周日	恢复或小组战术	休息

平衡的赛季周计划举例

Day	上午训练主题	下午训练主题
周一	休息	休息
周二	个人战术训练	小组战术训练
周三	整体战术训练	休息
周四	个人战术训练	小组战术训练
周五	休息	整体战术训练
周六	激活	比赛
周日	恢复 & 小组战术	休息

针对整体战术设计的周计划举例

Day	上午训练主题	下午训练主题
周一	休息	休息
周二	个人& 小组战术训练	整体战术训练
周三	小组战术训练	休息
周四	整体战术训练	个人& 小组训练
周五	休息	整体战术训练
周六	激活	比赛
周日	恢复& 小组战术	休息

一周一赛的周训练计划基本负荷安排

Day	上午训练主题	负荷水平	下午训练主题	负荷水平
周一	休息	0	休息	0
周二	个人 & 小组战术	80	整体战术	100
周三	小组战术	80	休息	0
周四	整体战术	80	个人 & 小组战术	100
周五	休息	0	整体战术	80
周六	激活	20	比赛	100
周日	整体 / 个人恢复 小组战术针对没打比赛球员	40 & 100	休息	0

一周双赛的周训练计划基本负荷安排

Day	上午训练主题	负荷水平	下午训练主题	负荷水平
周一	休息	0	个人 & 小组战术	80
周二	休息	0	整体战术	60
周三	激活	20	比赛	100
周四	整体 / 个人恢复 小组战术针对没打比赛球员	40 & 100	休息	0
周五	休息	0	整体战术	60
周六	激活	20	比赛	100
周日	整体 / 个人恢复 小组战术针对没打比赛球员	40 & 100	休息	0

举例：赛季准备期一周训练计划含2场友谊赛

No	Date	Day	Time	Number of players	Topic	Warming up	Time min	Main part	Focus	Time min	Intensity in %	Cooling down	Time min	Time in total	Loading Value		
1	29.04.	Mon	AM	24+4GK	Individual skills & group tactics	Passing	20	Shooting in center positions after serves from different angles, 3v3 dPB+1v1 in PB	Finishing	45	95	jogging & stretching	15	80			
2			PM	24+4GK	Group Tactics	Passing	20	Combinations through center, 8v8 in 52x40m	Combination play & finish	45	85	jogging & stretching	15	80	180		
3	30.04.	Tue	AM	24+4GK	Team Tactics	5v5+5 in 20x20m	20	10v10 in different areas full pitch	Transition play & quick finish	60	100	jogging & stretching	15	90			
R			PM		Rest	Passing	20	set play corner kick attacking, 10v10 half pitch	Set Plays & Finishing	60	80	jogging & stretching	15	95	180		
4	01.05.	Wed	AM	24+4GK	Individual skills & team tactics	Passing	20	set play corner kick attacking, 10v10 half pitch	Set Plays & Finishing	60	80	jogging & stretching	15	95			
M			EV	24+4GK	Friendly Match	Match specific warming up	30	Match	Match Tactics	105	100	jogging & stretching	20	155	180		
5	02.05.	Thu	AM	24+4GK	Regeneration & Individual Skills & Group Tactics	Specific	30	1v1, 2v2, 4v4 all in dPB, 8v8 in 52x40	Specific	60	100 (40)	jogging & stretching	15	105			
R			PM		Rest										40		
6	03.05.	Fri	AM	24+4GK	Team Tactics	Switch game	30	10v10 full pitch	Transition play & quick finish	45	100	jogging & stretching	15	90			
7			PM	24+4GK	Individual skills & team tactics	Passing	20	set play corner kick attacking, 10v10 half pitch	Set Plays & Finishing	60	80	jogging & stretching	15	95	180		
8	04.05.	Sat	AM	24+4GK	Mobilisation (≈20% IL)	Jogging, stretching, passing	15	5v2 in 12x12m	Mobilisation	30	40	jogging & stretching	15	60			
M	04.05.	Sat	PM	24+4GK	Friendly Match	Match specific warming up	30	Match	Match Tactics	105	100	jogging & stretching	20	155	140		
9	05.05.	Sun	AM	24+4GK	Regeneration & Individual Skills & Group Tactics	Specific	30	1v1, 2v2, 4v4 all in dPB, 8v8 in 52x40	Specific	60	100 (40)	jogging & stretching	15	105			
R			PM		Rest										40		
							LV	Loading Value							Match counting double in LV	LV ave	134
																LV total	940

举例：赛季中1周两赛训练计划

No	Date	Day	Time	Number of players	Topic	Warming up	Time min	Main part	Focus	Time min	Intensity in %	Cooling down	Time min	Time in total	Loading Value	
1	29.04.	Mon	AM	24+4GK	Individual skills & group tactics	Passing	20	Shooting in center positions after serves from different angles, 3v3 dPB+1v1 in PB	Finishing	45	95	jogging & stretching	15	80		
2			PM	24+4GK	Group Tactics	Passing	20	Combinations through center, 8v8 in 52x40m	Combination play & finish	45	85	jogging & stretching	15	80	180	
R	30.04.	Tue	AM		Rest											
3			PM	24+4GK	Individual skills & team tactics	Passing	20	set play corner kick attacking, 10v10 half pitch	Set Plays & Finishing	60	80	jogging & stretching	15	95	80	
4	01.05.	Wed	AM	16+2GK	Mobilisation (≈20% IL)	Jogging, stretching, passing	15	5v2 in 12x12m	Mobilisation	30	20	jogging & stretching	15	60		
M			EV	16+2GK	Match	Match specific warming up	30	Match	Match Tactics	105	100	jogging & stretching	20	155	220	
5	02.05.	Thu	AM	24+4GK	Regeneration & Individual Skills & Group Tactics	Specific	30	1v1, 2v2, 4v4 all in dPB, 8v8 in 52x40	Specific	60	100 (40)	jogging & stretching	15	105		
R			PM		Rest										40	
6	03.05.	Fri	AM	24+4GK	Individual skills & team tactics	Passing	20	set play free kick defending, 10v10 half pitch	Set Plays & Finishing	60	80	jogging & stretching	15	95		
R			PM		Trip to venue										80	
7	04.05.	Sat	AM	16+2GK	Mobilisation (≈20% IL)	Jogging, stretching, passing	15	5v2 in 12x12m	Mobilisation	30	20	jogging & stretching	15	60		
M	04.05.	Sat	PM	16+2GK	Match	Match specific warming up	30	Match	Match Tactics	105	100	jogging & stretching	20	155	220	
8	05.05.	Sun	AM	24+4GK	Regeneration & Individual Skills & Group Tactics	Specific	30	1v1, 2v2, 4v4 all in dPB, 8v8 in 52x40	Specific	60	100 (40)	jogging & stretching	15	105		
R			PM		Rest										40	
							LV	Loading Value		Match counting double in LV					LV ave	123
															LV total	860

制定月计划

月训练计划的制定和实施的关键点

No	关键点	针对
1	月目标	4周周期针对什么战术主题？每周进攻，和防守1个关键或优先主题最合理及可行的
2	相关联的主题	为所选2个主题的每个主题安排3堂连续训练，为学习效果达到更合理和需要的重复次数
3	相关联的战术内容	3堂连续训练课，从个人到小组到整体战术，是逻辑的安排，顺序相反也可以
4	强度影响	3堂训练课中，应该有1个高于90%强度的顶级负荷，针对相关部分比赛体能达到最有效的影响
5	比赛日程	每周应该安排一场有强度的比赛或友谊赛，检验训练达到的学习效果

赛季期粗略月计划举例

Date/日期	Day/星期	Time 时段	No.	Topic/主题	# of Players/球员人数	Warm-up 热身	Time In 热身时长	Main Part 主要内容	Time 时长	Intensity/强度	Cooling Down 放松	Time 时长	Remarks 备注
17.04.2016	Sun	AM	1	Mobilisation	20	Dynamic stretching	10	3x3	25	20%	Stretching	5	Pre-match meeting
17.04.2016	Sun	15:30	2	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Shandong vs Tianjin	80-	100%	Jogging & Stretching	20	120
18.04.2016	Mon	08:30	2	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Reserve Team League (Shandong vs Tianjin)	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120
18.04.2016	Mon	19:30	2	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Reserve Team League (Shandong vs Tianjin)	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120
19.04.2016	Tue			Rest									
20.04.2016	Wed	08:30	4	Breaking in groups	24+20GK	Ball work	30	3x3, 4x4 (10m/10m, 20m+20m)	40	70%	Individual ball work & Stretching	20	85
20.04.2016	Wed	15:00	5	Group tactics & Team tactics	24+20GK	Coordination & Agility	30	3x3+3+20m+20m, 4x4+20GK full pitch	40	100%	Passing drills & Stretching	20	90
21.04.2016	Thu	08:30	6	Team tactics deep defending	24+20GK	Passing exercises	30	11x9, 10x10 half pitch	60	80%	Functional training	30	110
21.04.2016	Thu	19:30	6	Match review meeting	27		30	Shandong vs Tianjin					Video analysis of current match problems
22.04.2016	Fri	08:30	7	Group tactics attacking	24+20GK	Speed	30	3x3, 4x4+20GK	40	90%	Ball work & stretching	20	90
22.04.2016	Fri	15:00	8	Team tactics deep defending 110 counter-attack	24+20GK	Passing exercises	30	11x9 on 70-70m, 11x11 full pitch	60	100%	Functional exercises	25	110
23.04.2016	Sat	AM		Match analysis meeting	27		30	Watch the video of Dalian Match					Training
23.04.2016	Sat	16:00	8	Pre-match training: transition play	10+20GK	Speed & Coordination, Passing	25	11x11, Set plays defending	30	90%	Jogging & Stretching	15	70
24.04.2016	Sun	AM		Mobilisation	20	Passing	10	Coordination & Ball work	25	20%	Jogging & Stretching	5	40
24.04.2016	Sun	15:00	10	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL (Dalian vs Shandong)	80-	100%	Jogging & Stretching	20	120
25.04.2016	Mon	08:30	11	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Reserve Team League vs Shandong	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120
25.04.2016	Mon	19:30	11	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Reserve Team League vs Shandong	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120
26.04.2016	Tue			Rest									
27.04.2016	Wed	08:30	12	Group tactics combination play to finish	24+20GK	Ball work	30	4+2x1 in 4 wing groups, 6x6 half pitch	40	70%	Individual ball work & Stretching	25	85
27.04.2016	Wed	15:00	13	Group tactics & Team tactics: possession play	24+20GK	Coordination & Agility	30	3x3+3+20GK 60m+10m, 6x6+20GK 2/3 pitch 11/11	35	100%	Functional exercises	25	90
28.04.2016	Thu	08:30	14	Team tactics combination play to finish	24+20GK	Passing Exercises	25	10x10-GK, 11x11 half pitch	60	80%	Functional exercises	25	110
28.04.2016	Thu	19:30	14	Match review meeting	27		30	Dalian vs Shandong					Video analysis of current match problems
29.04.2016	Fri	08:30	15	Group tactics finishing	24+20GK	Speed power	30	3x1, 3x2 on regular goals	40	90%	Ball work & Stretching	20	90
29.04.2016	Fri	15:00	16	Team tactics combination play	24+20GK	GVZ	30	10V10-GK half pitch, 11x11 full pitch	60	100%	Functional exercises	20	100
30.04.2016	Sat	AM		Match analysis meeting	27		30	Watch the video of Jiaxing Match					Young players non-starting or non-playing with additional training session
30.04.2016	Sat	15:00	17	Pre-match training	24+20GK	Speed & Coordination	25	11x11, Set plays attacking	30	80%	Jogging & Stretching	15	60

01.05.2016	Sun	AM	18	Mobilisation	20	Dynamic stretching	10	3x3	25	20%	Stretching	5	40	Pre-match meeting
01.05.2016	Sun	15:30	18	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Shandong vs Jiaxing	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120	
02.05.2016	Mon	08:30	19	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Reserve Team League (Shandong vs Tianjin)	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120	
02.05.2016	Mon	19:30	19	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Reserve Team League (Shandong vs Tianjin)	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120	
03.05.2016	Tue			Rest										
04.05.2016	Tue	08:30	20,19	Group tactics combination play to finish	24+20GK	Ball work	30	4+2x1 in 4 wing groups, 6x6 half pitch	28,675	60%	Individual ball work & Stretching	17,061	80,497	
04.05.2016	Tue	15:00	21,18	Group tactics & Team tactics: possession play	24+20GK	Coordination & Agility	30	3x3+3+20GK 60m+10m, 6x6+20GK 2/3 pitch 11/11	28,256	60%	Functional exercises	16,282	80,497	
05.05.2016	Wed	08:30	21,18	Team tactics combination play to finish	24+20GK	Passing Exercises	24,181	10x10-GK, 11x11 half pitch	27,121	60%	Functional exercises	15,288	80,394	
05.05.2016	Wed	19:30	22,16	Match review meeting	27		24,120	Dalian vs Shandong	25,240	6,642	142	14,700	80,320	
06.05.2016	Thu	08:30	21,15	Group tactics finishing	24+20GK	Speed power	24,888	3x1, 3x2 on regular goals	23,233	60%	Ball work & Stretching	11,907	80,200	
06.05.2016	Thu	15:00	24,12	Team tactics combination play	24+20GK	GVZ	24,812	10V10-GK half pitch, 11x11 full pitch	21,238	60%	Functional exercises	12,000	80,200	
07.05.2016	Fri	AM	24,12	Match analysis meeting	27		24	Watch the video of Jiaxing Match	18,230	20%		13,41	80,250	
07.05.2016	Fri	16:00	25,71	Pre-match training	24+20GK	Speed & Coordination	22,855	11x11, Set plays attacking	17,630	20%	Jogging & Stretching	11,621	80,241	
08.05.2016	Sat	AM	26,61	Mobilisation	21	Dynamic stretching	22,888	3x3	15,798	20%	Stretching	10,558	80,193	
08.05.2016	Sat	15:30	27,21	Match	15+20GK	Match specific warm-up	22,824	Match CWGL Shandong vs Jiaxing	80-	100%	Jogging & Stretching	10,770	80,193	
09.05.2016	Sun	15:30	27,21	Match	15+20GK	Match specific warm-up	22,816	Match CWGL Reserve Team League (Shandong vs Tianjin)	80-	100%	Jogging & Stretching	8,202	78	
09.05.2016	Sun	19:30	27,21	Match	15+20GK	Match specific warm-up	22,816	Match CWGL Reserve Team League (Shandong vs Tianjin)	80-	100%	Jogging & Stretching	8,202	78	
10.05.2016	Mon			Rest										
11.05.2016	Wed	08:30	28	Group tactics attacking	24+20GK	Coordination & Agility	25	3x1, 3x2, 4x4	50	70%	Individual ball work & Stretching	20	85	
11.05.2016	Wed	15:00	21	Group tactics & Team tactics: attacking	24+20GK	Dynamic stretching, GVZ	25	6x6, 3x3	30	100%	Functional exercises	25	88	
12.05.2016	Thu	08:30	31	Team tactics & individual practice	24+20GK	Passing exercises	25	10x10, 10V10 50+70m	50	80%	Functional exercises	25	110	
12.05.2016	Thu	19:30	31	Match review meeting	27		30	Changchun vs Shandong					Video analysis of current match problems	
13.05.2016	Fri	08:30	31	Group tactics & Team tactics: attacking in 11/11	24+20GK	Passing exercises	25	6x6 on 11x11-GK, 6x6 on 11x11-GK	50	60%	Ball work & Stretching	20	88	
13.05.2016	Fri	15:00	31	Team tactics & individual practice	24+20GK	Dynamic stretching, GVZ	25	11x10 in 2 pitches divided into 2 zones, 11x11 full pitch divided into 2 zones	60	100%	Functional exercises	20	110	
14.05.2016	Sat	AM		Match analysis meeting	27		30	Watch the video of Beijing Match					Young players non-starting or non-playing with additional training session	
14.05.2016	Sat	15:00	32	Team tactics match plan	10+20GK	Coordination & Agility	15	11x11 in full pitch, set back corner kicks attacking	40	60%	Jogging & Stretching	10	70	
15.05.2016	Sun	AM	34	Mobilisation	20	Dynamic stretching	10	3x3	20	20%	Stretching	10	40	
15.05.2016	Sun	15:30	37	Match	15+20GK	Match specific warm-up	30	Match CWGL Shandong vs Beijing	80-	100%	Jogging & Stretching	25	120	

赛季准备期计划

设计和实施赛季准备期月计划的关键点

No	关键点	针对
1	有限的时间	表现发展的控制根据有限的时间范围。赛季准备期可用时间更多，可以达到更高的表现水平
2	不同时期的目标	4周周期内针对什么战术主题？对于比赛基本计划什么主题是最重要的？
3	表现评估	开始（第2天），期间，赛季联赛第一场比赛前1周，应该安排综合测试，检查所有实战性表现内容所达到的进步
4	强度进程	每周有3-4%的提升，直到90%。之后，进展降低为每周1-2%。如果起始水平是60%，12周时间可提升至大约95%
5	准备比赛的选择	8-10天后安排第一次比赛。之后每周安排1-2场比赛，给所有队员提供上场机会。所选择的对手应该根据战术表现进程和比赛体能而定

赛季准备期12周加第一场比赛基本安排

周	强度水平(%)	训练课数量	比赛数量	休息天数 (每周)
1	60	9	0	2,5
2	70	8	1	2,5
3	75	8	1	2,5
4	75	8	1	2,5
5	80	8	2	2
6	80	8	2	2
7	85	7	3	2
8	85	7	3	2
9	90	7	2	2
10	90	7	2	2
11	95	7	1	2,5
12	95	8	1	2,5
13	100	8	1	2,5
合计	83 (平均值)	100	20	29,5

赛季准备期第一个粗略的4周月计划举例

Month	Date	Day	Morning	Topic	IL	Afternoon	Topic	IL	Evening	IL	Remarks	
January	1	Sun				Arrival					Day of arrival of all players	
	2	Mon	Individual Skills	Coordinative work	50%	Individual Skills	Coordinative work	50%				
	3	Tue	Group Tactics	Interpassing & Ball circulation	60%	Rest						
	4	Wed	Group Tactics	Interpassing & Ball circulation	70%	Team Tactics	Midfield pressing	80%	Functional Training	50%		
	5	Thu	Team Tactics	Midfield pressing	80%	Rest						
	6	Fri	Team Tactics	Positional play	100%	Team Tactics	Positional play	50%	Functional Training	50%		
	7	Sat	Individual Skills	Finishing (Serving & Shooting)	100%	Rest						
	8	Sun	Rest									
	9	Mon	Testing's 1	See list of testing's	50%	Testing's 2	See list of testing's	50%				including specific GK testing's
	10	Tue	Testing's 3	Tactical testing 4v4 or 5v5	100%	Rest						
	11	Wed	Team Tactics	High pressing	70%	Team Tactics	High pressing	90%	Functional Training	50%		
	12	Thu	Team Tactics	Quick Finish	70%	Rest						
	13	Fri	Team Tactics	Transition play	80%	Team Tactics	Transition play	80%				
	14	Sat	Team Tactics	Set plays	40%	Match		100%				2 complete teams, 45 min each
	15	Sun	Team Recovery	Recovery	20%	Rest						
	16	Mon	Rest									
	17	Tue	Group Tactics	Pressing triangles & chasing	70%	Group Tactics	Pressing triangles & chasing	90%	Functional Training	50%		
	18	Wed	Group Tactics	Combination play & finish	70%	Rest						
	19	Thu	Team Tactics	Midfield pressing	80%		High pressing	90%	Functional Training	50%		
	20	Fri	Team Tactics	Transition play	80%	Rest						
	21	Sat	Team Tactics	Set plays	40%	Match		100%				2 complete teams, 45 min each
	22	Sun	Team Recovery	Recovery	20%	Rest						
	23	Mon	Rest									
	24	Tue	Individual Skills	1v1	70%	Individual Skills	1v1	90%	Functional Training	50%		
	25	Wed	Individual Skills	Shooting	70%	Rest						
	26	Thu	Group Tactics	Serving & Finishing	80%	Group Tactics	Combination play & finish	90%	Functional Training	50%		
	27	Fri	Team Tactics	Quick Finish	80%	Rest						
	28	Sat	Team Tactics	Set plays	40%	Match		100%				2 complete teams, 45 min each
	29	Sun	Team Recovery	Recovery	20%	Rest						
	30	Mon	Rest									
	31	Tue	Team Tactics	Transition play	70%	Team Tactics	Transition play	90%	Functional Training	50%		

锦标赛准备

锦标赛准备的设计与实施的关键点

No	关键点	针对
1	可用时间	表现发展的控制根据有限的时间范围。有多少天和多少周进行准备
2	现有时间内的目标	根据可用时间和球队水平选择战术主题。对于比赛基本计划什么主题是最重要的？
3	表现评估	开始（第2天），期间，锦标赛第一场比赛前1周，应该安排综合测试，检查所有实战性表现内容所达到的进步
4	强度进程	每周有3-4%的提升，直到90%。之后，进展降低为每周1-2%。如果起始水平是60%，12周时间可提升至大约95%
5	准备比赛的选择	8-10天后安排第一次比赛。之后每周安排1-2场比赛，给所有队员提供上场机会。所选择的对手应该根据战术表现进程和比赛体能而定

锦标赛准备举例

1

Date	Day	Time	No.	Topic	# of Players	Warming Up	Time in min	Main Part	Time	Intensity	Cooling Down	Time	Time in Total	Remarks
01.06.2016	Monday	09:30	1	individual skills	22 +4GK	balance & agility	20	testing	20	60%	functional training	20	70	
01.06.2016	Monday	16:00	2	group tactics	22 +4GK	speed & jump	20	passing	50	75%	functional training	20	90	
02.06.2016	Tuesday	09:30	3	possession play	22 +4GK	passing	20	free, 1v1	50	80%	functional training	10	80	
02.06.2016	Tuesday			rest										
03.06.2016	Wednesday	09:30	4	individual skills	22 +4GK	balance & agility	20	1v1, 2v2	40	75%	functional training	20	80	
03.06.2016	Wednesday	16:00	5	pressing in groups	22 +4GK	movement, 1v1	20	2v2, 3v4	50	80%	functional training	20	90	
04.06.2016	Thursday	09:30	6	pressing in groups	22 +4GK	movement, 4v6	20	1v6, GK-10V10-GK	50	80%	functional training	10	80	
04.06.2016	Thursday			rest										
05.06.2016	Friday	09:30	7	individual skills	22 +4GK	speed & jump	20	1v1, 2v2	40	80%	functional training	20	80	
05.06.2016	Friday	16:00	8	keeping ball possession	22 +4GK	passing	20	2v2, 3v3	50	80%	functional training	20	90	
06.06.2016	Saturday	09:30	9	possession play	22 +4GK	passing	20	1v6, GK-10V10-GK	50	90%	functional training	10	80	
06.06.2016	Saturday			rest										
07.06.2016	Sunday			rest										
07.06.2016	Sunday			rest										
08.06.2016	Monday	09:30	10	individual skills	22 +4GK	balance & agility	20	1v1, 2v2	40	80%	functional training	20	80	
08.06.2016	Monday	16:00	11	pressing in groups	22 +4GK	movement, 1v1	20	4v4, 5v5	50	80%	functional training	20	90	
09.06.2016	Tuesday	09:30	12	deep attacking	22 +4GK	movement, 4v6	20	GK-10V2, GK-10V10	50	100%	functional training	10	80	
09.06.2016	Tuesday			rest										
10.06.2016	Wednesday	09:30	13	individual skills	22 +4GK	speed & jump	20	1v1, 2v2	40	80%	functional training	20	80	
10.06.2016	Wednesday	16:00	14	finishing	22 +4GK	passing	20	6v4, 6v6	50	80%	functional training	20	90	
11.06.2016	Thursday	09:30	15	combination play to finish	22 +4GK	passing	20	GK-10V2, GK-10V10	50	100%	functional training	10	80	
11.06.2016	Thursday			rest										
12.06.2016	Friday	09:30	16	set pieces attacking	22 +4GK	passing	20	corner kick, wide free kicks	40	40%	functional training	10	70	
12.06.2016	Friday	16:00	17	match						100%			90	
13.06.2016	Saturday	09:30	18	recovery training	22 +4GK	mobility work	20	4x4, 5v5 (for substitution players)	40	20%-100%	functional training	20	80	

2

13.06.2016	Saturday			rest										
14.06.2016	Sunday			rest										
14.06.2016	Sunday			rest & match analysis										
15.06.2016	Monday	09:30	19	individual skills	22 +4GK	balance & agility	20	1v1, 2v2	40	80%	functional training	20	80	
15.06.2016	Monday	16:00	20	pressing in groups	22 +4GK	movement, 1v1	20	2v2, 3v4	50	80%	functional training	20	90	
16.06.2016	Tuesday	09:30	21	high pressing & high defending	22 +4GK	movement, 4v6	20	1v6+GK, 10V10+GK	50	100%	functional training	10	80	
16.06.2016	Tuesday			rest										
17.06.2016	Wednesday	09:30	22	individual skills	22 +4GK	speed & jump	20	1v1, 2v2	40	80%	functional training	20	80	
17.06.2016	Wednesday	16:00	23	finishing	22 +4GK	passing	20	2v1, 2v2, 3v4	50	80%	functional training	20	90	
18.06.2016	Thursday	09:30	24	combination play to finish	22 +4GK	passing	20	5v5, 1v6	50	100%	functional training	10	80	
18.06.2016	Thursday			rest										
19.06.2016	Friday	09:30	25	place kick	22 +4GK	pass & heading	20	corner, near wide, far wide, out of bound offences	40	40%	functional training	10	70	
19.06.2016	Friday	16:00	26	match						100%			100	
20.06.2016	Saturday	09:30	27	recovery training	22 +4GK	mobility work	20	4x4, 5v5 (for substitution players)	40	20%-100%	functional training	20	80	

3

Saturday				rest										
Sunday				rest										
Sunday				rest & match analysis										
Monday	09:30	28	28	individual & group tactics	22 +4GK	balance & agility	20	1v1, 2v2, 3v3	40	80%	functional training	20	80	
Monday	16:00	29	29	immediate pressing	22 +4GK	movement, 1v1	20	GK*10+10+GK	50	80%	functional training	20	90	
Tuesday	09:30	30	30	transition into immediate pressing	22 +4GK	movement, 4v6	20	GK*10+10+GK	50	100%	functional training	10	80	
Tuesday				rest										
Wednesday	09:30	31	31	individual & group tactics	22 +4GK	speed & jump	20	1v1, 2v2, 3v3	40	80%	functional training	20	80	
Wednesday	16:00	32	32	midfield defending	22 +4GK	passing	20	GK*10+10+GK	50	80%	functional training	20	90	
Thursday	09:30	33	33	transition into immediate attacking	22 +4GK	passing	20	GK*10+10+GK	50	100%	functional training	10	80	
Thursday				rest										
Friday	09:30	34	34	possession play	22 +4GK	pass & heading	20	GK*10+10+GK	40	80%	functional training	10	70	
Friday	16:00	35	35	match						100%			100	
Saturday	09:30	36	36	recovery training	22 +4GK	mobility work	20	4x4, 5v5 (for substitution players)	40	20%/100%	functional training	20	80	

4

ДОНСКОЕ	16:00	41	41	ПЛАН СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	15 +4GK	БЕЖЕВЫЕ	20	GK*10+10+GK	20	80%	ПОСРЕДНИЙ РАВНОВЕСИЕ	10	30	
ДОНСКОЕ	09:30	40	40	ПРОЦЕСС РАВНОВЕСИЯ ИЛИ НЕ РАВНОВЕСИЯ	15 +4GK	КОНЕЦ ПЕРИОДА	20	1v1* 2v2* 3v3	20	80%	ПОСРЕДНИЙ РАВНОВЕСИЕ	10	30	
ПЕНЗЯ				rest										
ПЕНЗЯ	09:30	39	39	КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	15 +4GK	КОМПЛЕКС* 4v6	20	GK*10+10+GK	20	100%	ПОСРЕДНИЙ РАВНОВЕСИЕ	10	80	
ПЕНЗЯ	16:00	38	38	УПРАЖНЕНИЯ ПО РАВНОВЕСИЮ	15 +4GK	КОМПЛЕКС* 1v1	20	GK*10+10+GK	20	80%	ПОСРЕДНИЙ РАВНОВЕСИЕ	10	80	
ПЕНЗЯ	09:30	37	37	ПРОЦЕСС РАВНОВЕСИЯ ИЛИ НЕ РАВНОВЕСИЯ	15 +4GK	ПЕРИОД ПЕРИОДА	20	4v6	20	80%	ПОСРЕДНИЙ РАВНОВЕСИЕ	10	30	
ПЕНЗЯ				rest										
ПЕНЗЯ				rest										
ПЕНЗЯ				rest										

技术 & 战术训练的基本

足球技术需求综述 首先需要顶级速度

表现方面	速度	移动速度	准确性	压力下的反应	实施的时机
技术方面	接球/ 控球/ 带球	传球/ 射门/ 头球	假动作	身体接触	抢球
移动方面	加速/减速	变向/扣	反向移动	侧滑步/ 倒退	跳跃
协调性方面	反应	方位感	节奏	平衡	综合

所有上述技术需求需要结合球，控球，得球或要球（无球移动）！

足球战术能力需求综述

进攻防守同样适用

表现方面	速度	移动速度	准确性	压力下的反应	效率
战术方面	阅读比赛	行动速度	行动坚决性	实施的多样性	实施的时机
行动方面	预判	分析	决策	意图的佯装	行动的干扰与 阻断
协调性方面	反应	方位感	节奏	平衡	综合

所有上述技术需求需要结合球，控球，得球或要球（无球移动）！

在练习和比赛中影响学习效果的指导原则

1. 场地的大小, 区域的尺寸, 所需要的场区
2. 队员的数量 (以少打多, 人数相等, 以多打少)
3. 时长, 练习时间, 间歇恢复时间
4. 触球次数 (无脚数限制, 1脚球, 2 或3脚球)
5. 对手的行动(无行动, 消极, 积极, 实战)
6. 速度和距离 (e.g. 跑动, 传递, 盘带, 射门, 抛球)
7. 重复数量(至少每堂课 50-100 次重复/ 至少每项15-30 次重复)
8. 变化的范围(每堂课/每项2-3种)
9. 挑战 & 要求 & 障碍 (e.g. 行动的安排和实战性的场景, 得分, 换队和换人, 得分后重新开始)
10. 规则 (后续要求& 有刺激性的规则针对不同的情况)
11. 辅助学习手段促进学习效果和进步 (e.g. 视频, 动画, 小范围, 战术板, 平板电脑)

技术训练综合指导原则

- 实战性的练习
- 练习或实战比赛中，两侧多于100次的重复，制造学习效果（如：在30-45分钟内）
- 每分钟2-3次重复，有效的提高和记忆正确的行动
- 3种左右的变化，从最基本的移动开始
- 安排要具挑战性
- 时机的选择同速度相结合
- 传球及射门时，尽量结合协调性，速度，跳跃训练
- 个人和小组（4-6人）的训练，会达到不同的学习效果
- 练习结合合理的实战比赛（如：双禁区2v2）
- 权衡重复数量和纠错次数：制造流畅性确保达到有效的学习效果
- 训练中利用视频分析，辅助学习过程
- 建议每周进行2到3次个人训练

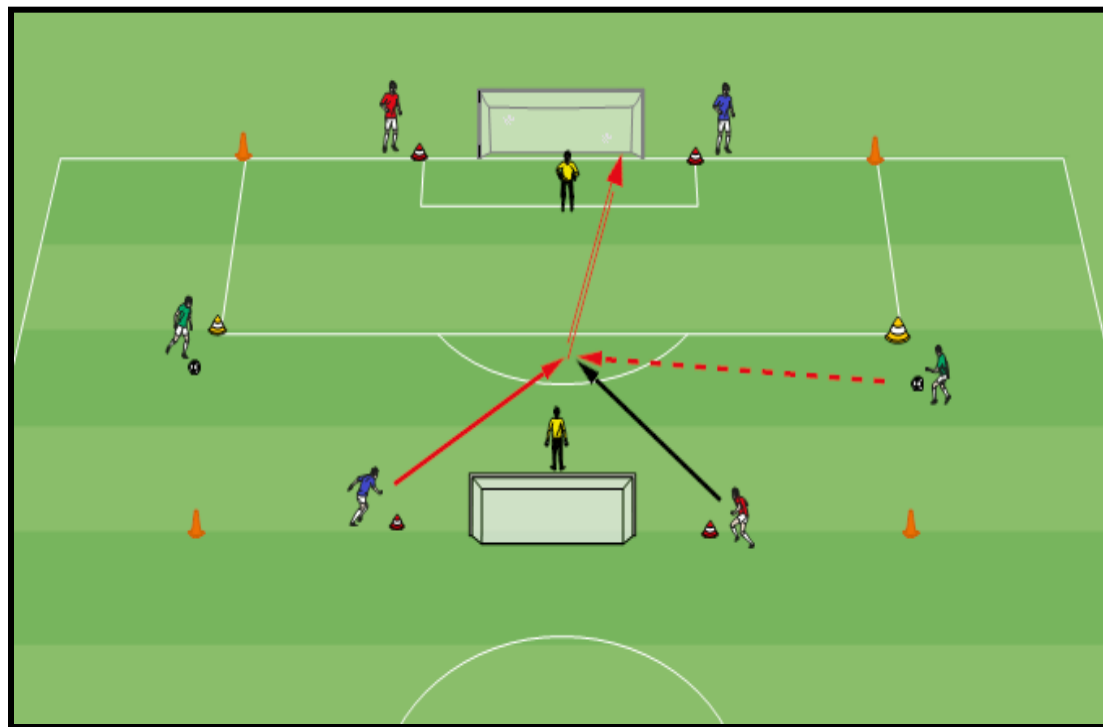
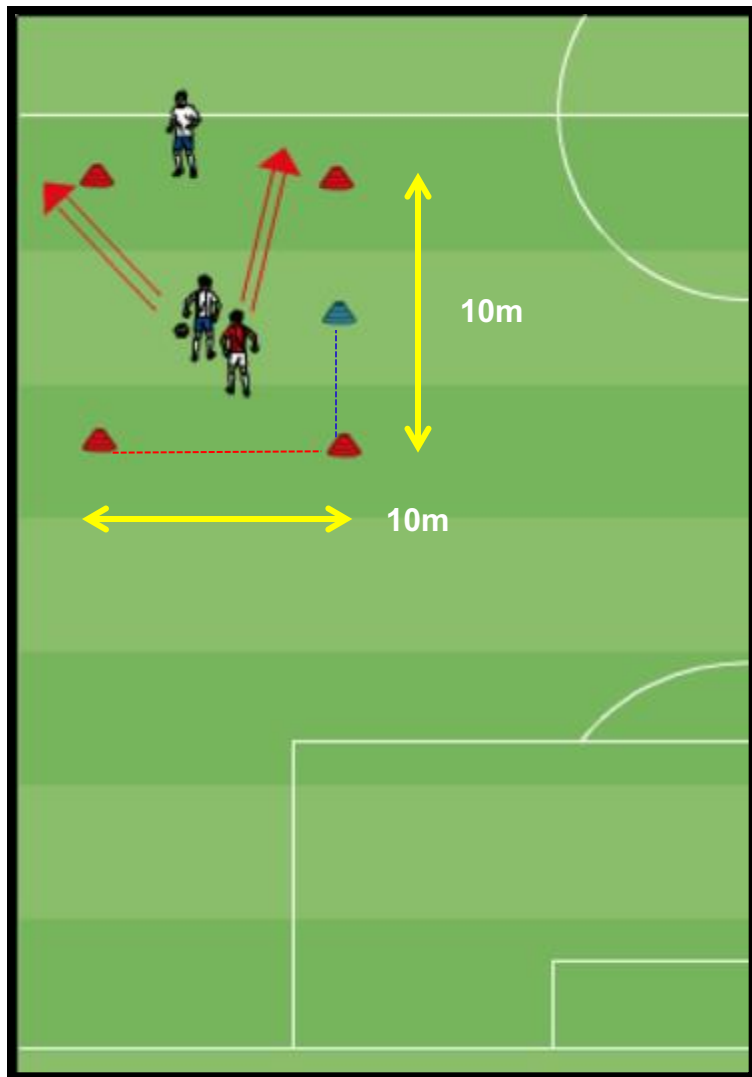
战术训练综合指导原则

- 制定实战性的练习，比赛和训练课
- 根据项目，主题&分组制定合理的方法
- 有效的重复数量，通常每分钟重复1-3次，对行动有效的提高和正确的记忆，至少主题部分重复50-100次
- 3种变化，从最基本的移动开始：邀请&让队员记忆，以便取得进步
- 具挑战性水平/安排，特别注意速度效果。
- 优先考虑精准性&时机&流畅性，以便达到学习效果
- 个人及分组（4-6人）训练，教学指导中结合更多更好的信息反对可达到快速学习效果
- 练习结合合理的实战比赛
- 每周需要80%-100%的时间进行战术训练，青少年年龄段需要60% - 80% 时间训练战术

个人战术训练

- 个人战术训练是在进攻或防守时，一对一或对多人时的要求
- 个人战术训练针对身体姿态，脚的姿态，步伐移动，对球门和对手的角度，重心分布，阅读肢体语言和对手持球语言
- 还要注意有球无球的移动，去制造空间，要球，加速减速
- 个人技术训练提高改进所有比赛场景下的决策能力，帮助提高意识，灵敏，判断力，判断跑动行为（感知与认知）
- 由于守门员在球队中的特殊性，几乎进行很单独训练。但是针对个体训练的理解和掌握，适用于所有队员
- 每周应进行1-2次个人战术训练，可以在训练的热身，和主题部分中进行

个人训练举例

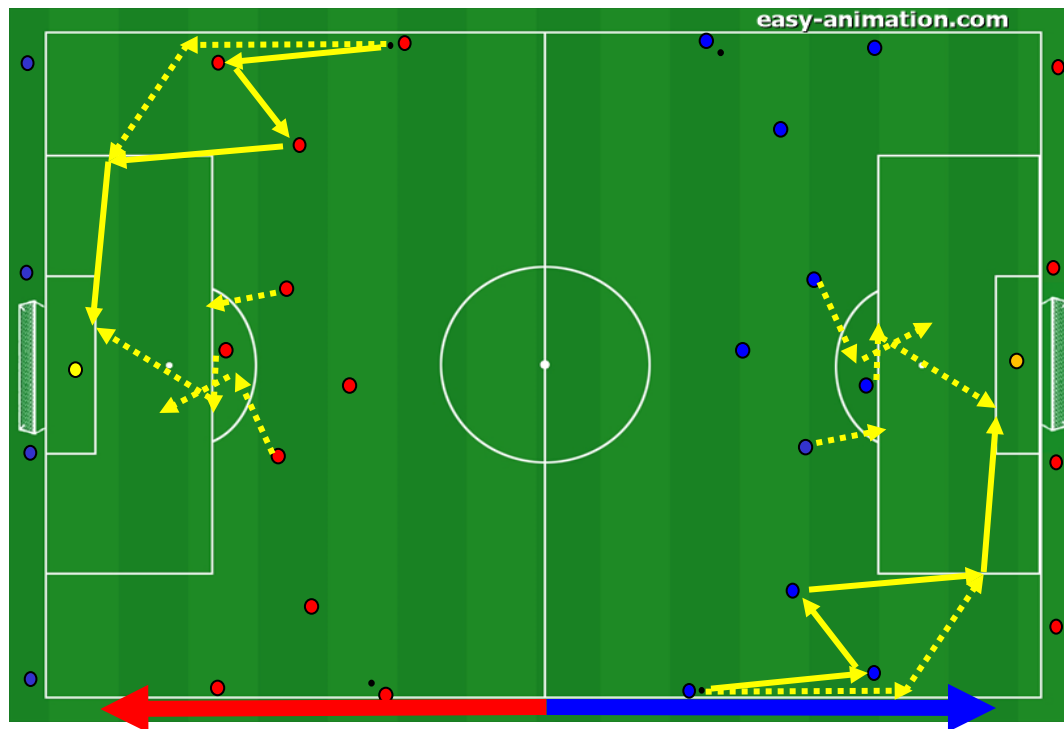
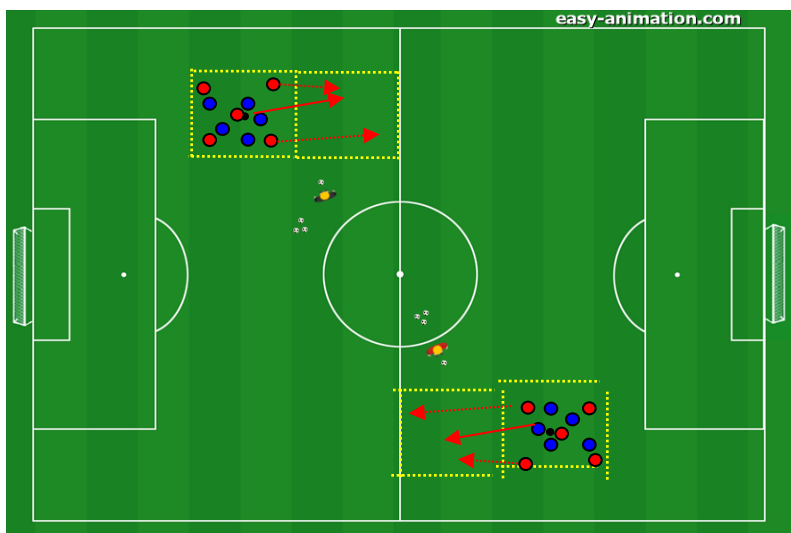
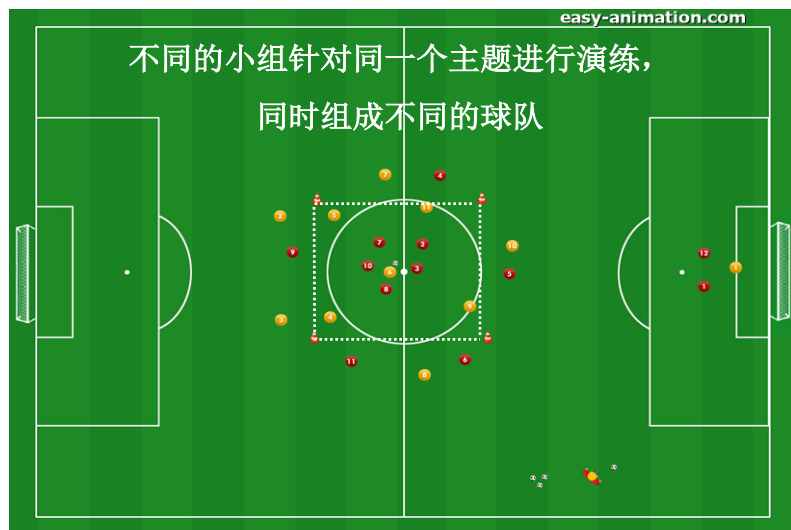


明确针对个人战术及个人防守或进攻能力的提高，
甚至可以安排小组
当然射门练习，传球练习和所有技术练习都是个人训练

小组战术训练

- 小组战术训练通常指2至6-7名队员作为一个整体，（通常2-4名队员为一个战术阵型，如线型，三角形，菱形）针对一个战术目标及问题进行协作
- 小组训练针对战术位置进行练习，如4后卫，菱形中场，三角进攻（进攻型前卫&前锋），防守中区（中后卫&屏障球员），没有除此之外的其他小组。
- 小组训练紧要的目的是提高所有这些不同小组间协作的特定需求，可根据目前战术打法进行组合：
 - 控球小组
 - 不同防守/进攻阵型时的边路小组
 - 不同防守/进攻阵型时的中路小组
 - 组(对), 三角, 菱形, 四边形, 线性和其他可行的小组阵型
- 每周进行2-3次小组战术训练，作为训练的主题部分

小组训练举例



不同小组针对相同主题进行训练，但是分开达到不同的学习效果

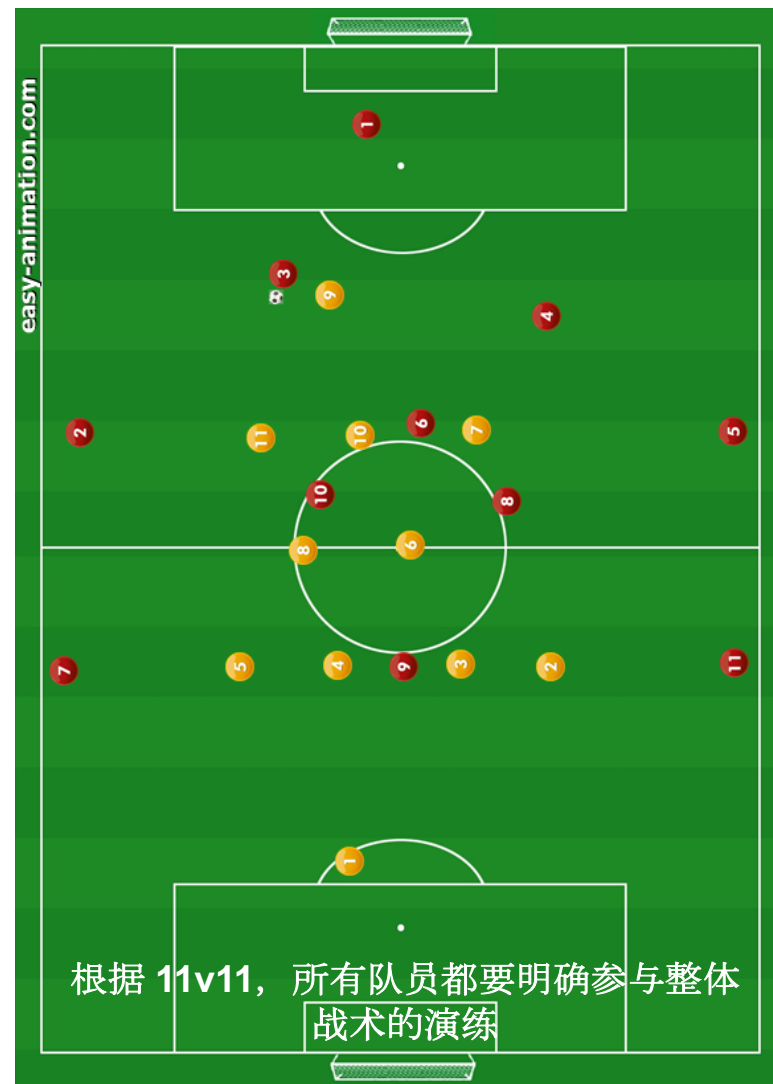
整体战术训练

- 整体战术训练通常指7-8名至11名队员作为一个战术单元进行协作
- 整体针对战术阵型中至少两个位置小组，组成一个工作单元进行训练。也许是8名队员组成4后卫和中场菱形（如4-1-2-1）或8名队员包括边后卫，中场及前锋组成一个进攻阵型（如3-2-3）
- 通常整体战术指10名场上队员对另外10名场上队员，可包括或不包括守门员。由于指挥防守的任务和组织进攻，总是需要包含守门员
- 虽然不是按比赛要求有11名队员，但在实战规则下，只要有7名队员组成特定阵型，包括后卫，中场和前锋（如4-2-1），我们就要优先强调整体战术
- 优先考虑的目标是提高改进不同小组间进攻与防守时的配合协作，同时也要注意方向的转换
- 整体战术为最高优先级，每周安排3-5堂训练，如需要甚至安排更多的全队战术训练。

整体训练举例



只要一方由至少**7-8**名队员组成，全部参与进行整体战术训练，另一方由**2-6**名队员参与进行小组战术训练



根据 11v11，所有队员都要明确参与整体战术的演练

体能的基本

达到比赛体能

达到专项比赛体能的关键点

1



足球专项比赛体能是根据战术打法和基本比赛需求而来

2



比赛体能根据重复顶级速度的跑动及短时恢复而来

3



现代足球根据战术打法，需要30秒以上顶级速度跑动 (如. 压迫 10s, 射门 5s, 再次压迫 10s)

4



战术学习效果和技术能力需要在体能压力下提高

5



需要相关联的练习，避免学习效果受到阻碍及负面的影响 (向前/倒退效果)

主题部分结构举例—目标是提高

负荷时间	间歇时间	重复次数	负荷时间合计	恢复时间合计	主题部分时长合计
4	4	4	16	12	28
6	4	4	24	12	36
8	2	4	32	6	38
10	2	4	40	6	46
12	4	3	36	8	44
14	4	3	42	8	50
16	2	3	48	4	52
18	2	3	54	4	58
20	2	3	60	4	64
30	4	2	60	4	64

“高强度训练” (HIT) 非常有效

- HIT 可快速达到顶级比赛体能
- HIT可达到足球专项顶级速度和顶级耐力
- HIT 结合球队相关战术打法
- HIT可很容易的通过心率进行调整
- HIT可使用在比赛中，也可运用于射门练习
- HIT 需要在所有顶级速度场景中的最大速度
- HIT适用于从U14开始的所有年龄组
- HIT是顶级球队成功的关键
- HIT基于3节连续的训练课和半天休息
- HIT可以在3节训练课中实行1或2次100%强度峰值训练
- HIT同时也影响战术学习效果

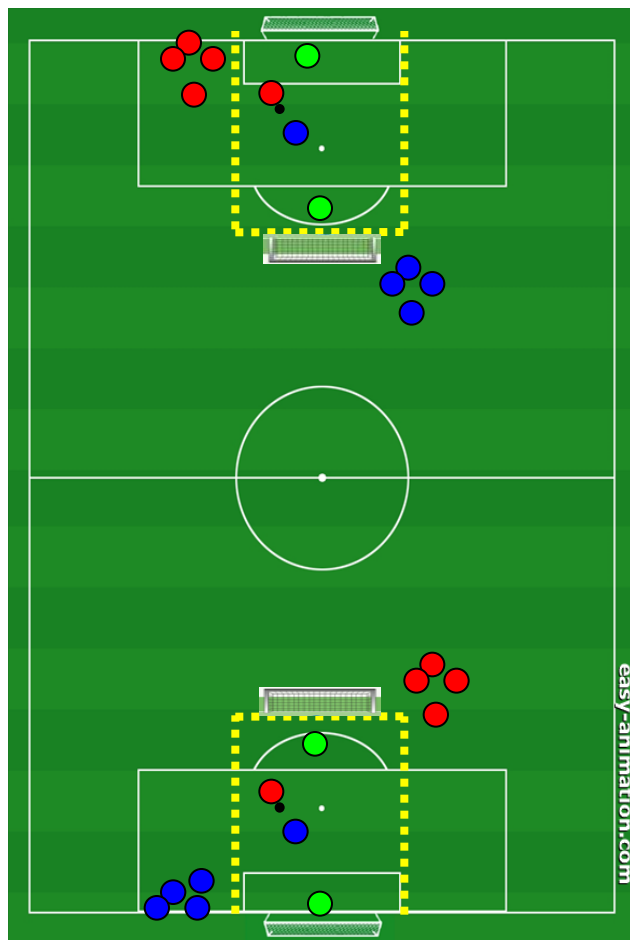
相对水平的队员HIT基本负荷

水平	负荷 (最大心率180的百分比)				时长 (分钟)
	训练 1	训练 2	训练 3	训练 4	主题部分 (每节训练)
初级	80	80	80	休息	30-40
中级	80	100	80	休息	40-50
高级	100	80	100	休息	50-60

下列建议的训练安排可以达到所需要的比赛体能，同时在体能压力下达到学习效果：

- 主题部分的平均心率 (=HR) 包含间歇中的心率
- 3节连续的训练 (e.g. 上午, 下午, 上午), 之后半天休息(下午).
- 连续3个循环后, 休息1.5 天.
- 几乎第3个循环为比赛专项准备 (#1), 比赛 (#2), 恢复训练(#3).

举例 1: 25x20m范围内1v1 一个标准球门



步骤 1: 25x20m

- 目标: 快速
- 2x10 队员+ GK
- 限制: 无脚数限制
- 比赛时间: 15s (8次重复)
- 时间: 10 分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 160
- 负荷: 80%

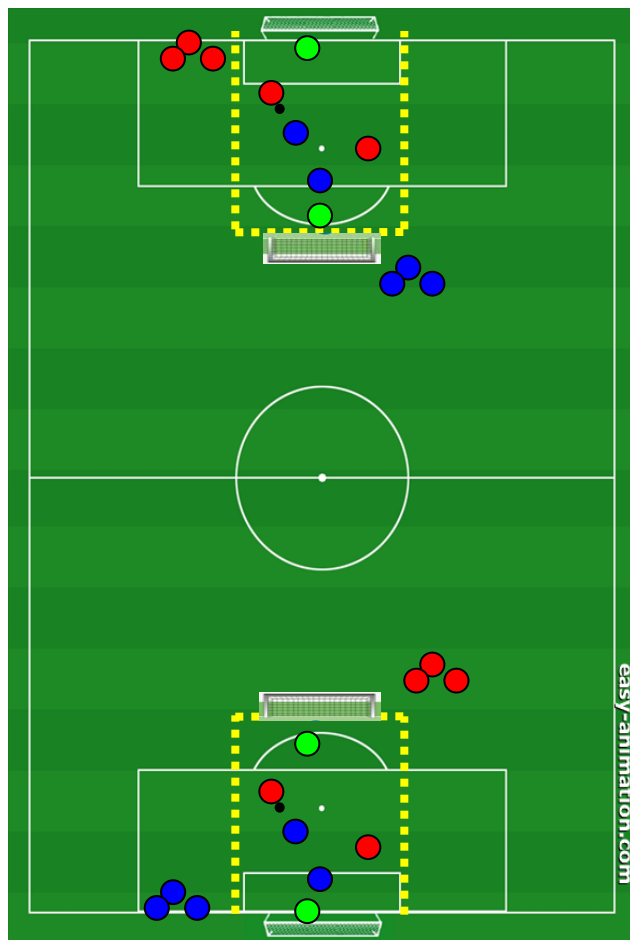
步骤2

- 目标: 快速射门
- 限制: 2脚球
- 比赛时间: 30s (4次重复)
- 时间: 12分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 180
- 负荷: 100%

变化 (更进一步保持/提高至100%水平)

- 时间: 15分钟/4 分钟间歇
- 重复: 2
- 替换球员: 慢跑或功能性训练
- 球出界, 守门员开球
- 进球方守门员继续开球
- 1/2/3 角球 = 1 点球
- 时间限制: 秒内不进球, 要轮换
- 强制继续: 进球后轮换
- 结合 2v2
- 结合 5v5

举例 2: 25x20m 区域内 2v2两个标准球门



步骤1: 25x20m

- 目标: 快速射门
- 2x10队员+ GK
- 限制: 无脚数限制
- 比赛时间: 30s (8 重复)
- 时间: 12 分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 160
- 负荷: 80%

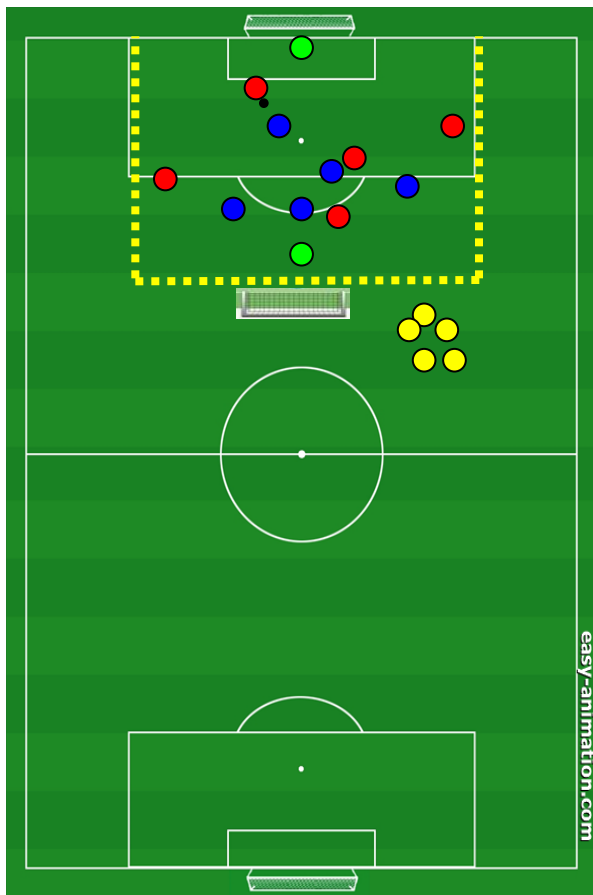
步骤 2

- 目标: 快速射门
- 限制: 2脚球
- 比赛时间: 60s (4次重复)
- 时间: 12分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 180
- 负荷: 100%

变化 (更进一步保持/提高至 100% 水平)

- 时间: 15分钟/4 分钟间歇
- 重复: 2
- 替换球员: 慢跑或功能性训练
- 球出界, 守门员开球
- 进球方守门员继续开球
- 1/2/3 角球 = 1 点球
- 时间限制要求: 即便没有进球, 30s/60s/90s
- 结合1v1
- 结合5v5

举例 3: 32x32m范围内4v4 & 5v5 两个标准球门



双禁区范围内5v5+5

1个工作组

步骤1: 5v5+5 双禁区范围内

- 目标: 得分
- 限制: 无脚数限制
- 要求: 球出界 = 守门员开球
- 时间: 8 分钟/4分钟间歇
- 替换球队: 慢跑
- 重复: 2

- 心率: 160
- 负荷: 80%

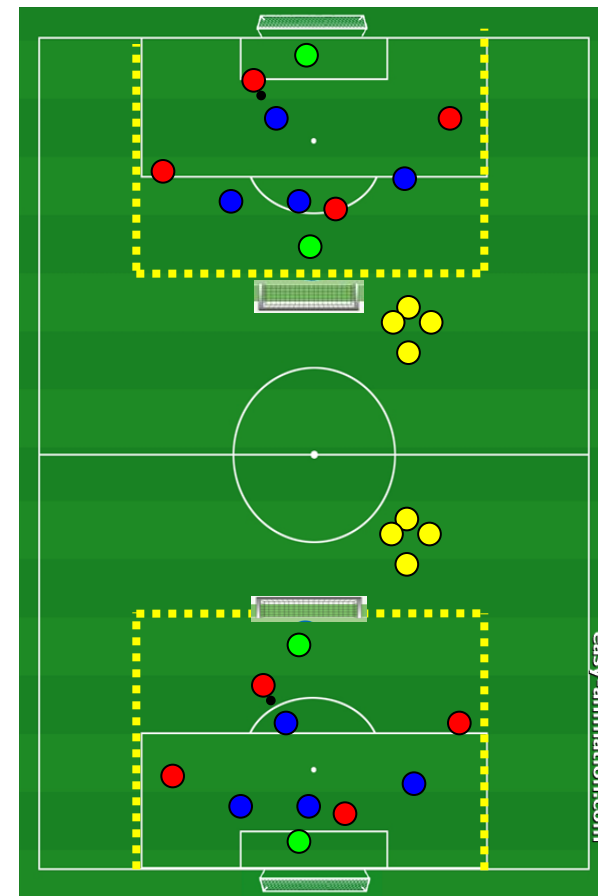
步骤2:

- 目标: 得分
- 限制: 无脚数限制
- 要求: 球出界= 守门员开球& 得分球队控球 & 胜队继续
- 1/2/3 角球= 1 点球
- 时间: 12 分钟/间歇: 4分钟
- 替换球队: 慢跑

- 重复: 2
- 心率: 180
- 负荷: 100%

变化 (更进一步保持/提高至100% 水平)

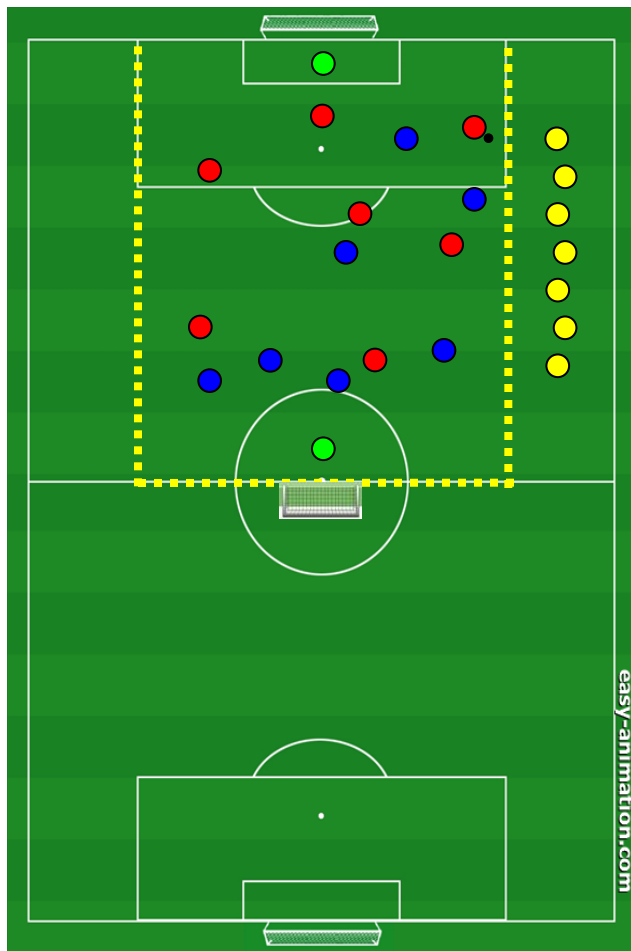
- 3v3+3/4v4+4
- 时间限制: 1/2/3 分钟后没有得分, 就强制轮换
- 替换球队: 功能性训练



4v4+4 两组同时进行

两边同时进行

举例 4: 7v7+7 两个标准球门



得球后快速射门

步骤 1 : 52x40m

- 目标: 快速射门
- 限制: 无脚数限制/2脚球 & 60s 内射门
- 时间: 8 分钟/4 分钟间歇
- 比赛时间: 4分钟
- 替换球队: 慢跑, 心率140
- 重复: 2
- 心率: 160
- 负荷: 80%

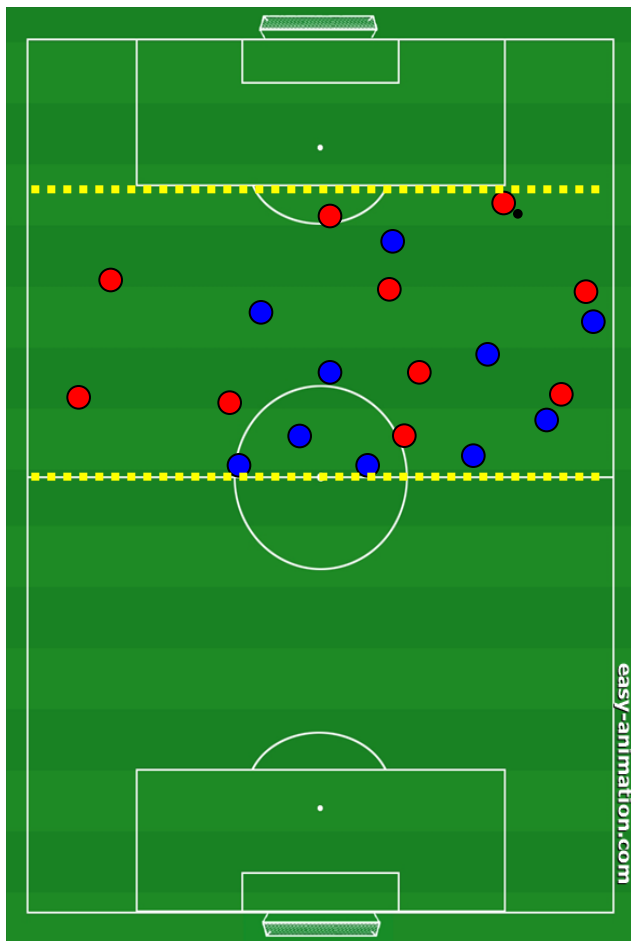
步骤 2

- 目标: 快速射门
- 限制: 无脚数限制/2脚球 & 30s内射门
- 时间: 8分钟/4分钟间歇
- 比赛时间: 4分钟
- 替换球队: 慢跑, 心率140
- 重复: 2
- 负荷: 100%

变化 (更近一步)

- 比赛时间: 8分钟
- 时间: 16分钟/8分钟间歇
- 重复2/4
- 替换球队:
 - (a) 加速跑52 m, 慢跑40 m
 - (b) 功能性训练
- 球出界守门员开球
- 得分球队守门员再次开球
- 3 角球 = 1点球

举例 5: 10v10 没有球门, 2个不同大小的区域范围



控球传10次

步骤1 36x70m

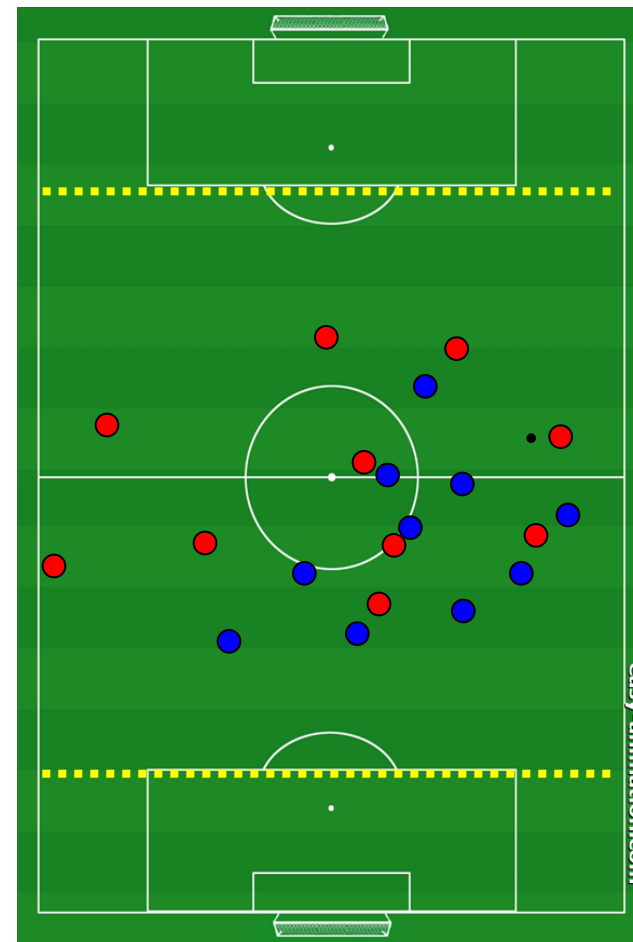
- 目标: 5/10次传球
- 限制: 无脚数限制/2脚球
- 时间: 4分钟/2分钟间歇
- 重复次数: 3
- HR: 160
- 负荷: 80%

步骤2 在两个禁区内

- 目标: 5/10次传球
- 限制: 无脚数限制/2脚球
- 时间: 8分钟/2分钟间歇
- 重复次数: 3
- HR: 180
- 负荷: 100%

变化 (更近一步保持/提高 100% 水平)






- 完成特定数量传球后 (a) 带球过目标线或 (b) 射门
- 限制射门时间
- 完成目标后, 在2个区域内转换
- 半场/全场
- 负荷: 16分钟/4分钟间歇
- 重复: 2



2脚球

足球专项顶级速度

达到足球专项顶级速度的关键点

-  1 足球专项体能是指比赛专项要求，由协调性、速度，力量相结合的体能所驱使
-  2 跳跃及速度相结合，在短时达到更高的效果
-  3 协调性和速度相结合，在短时达到更高的效果
-  4 功能练习非常有效，可以在短小时内提高身体力量，灵活性，协调性
-  5 利用热身，首选是速度，及放松达到功能效果

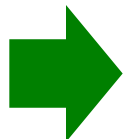
训练中怎样实施

步骤 1



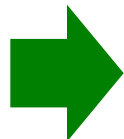
热身中的速度效果可以在20-30分钟内达到

步骤 2



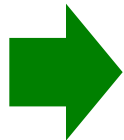
足球专项速度练习每周可以进行2-3次

步骤 3



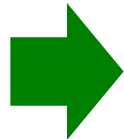
放松中的功能效果可以在10-20分钟内达到

步骤 4



足球专项功能练习每周可进行3-4次

步骤 5



所有的练习都要正确示范，正确实施，如有需要就进行调整和纠正

指导 & 教学关键点

关键 1



确保所选的练习适合本赛季现阶段计划及队员的水平

关键 2



合理的分组给所有队员足够的挑战达到速度效果，执行时要用最大速度

关键 3



监控所有队员合理正确的实施所做的练习，如果做的不对，要纠正

关键 4



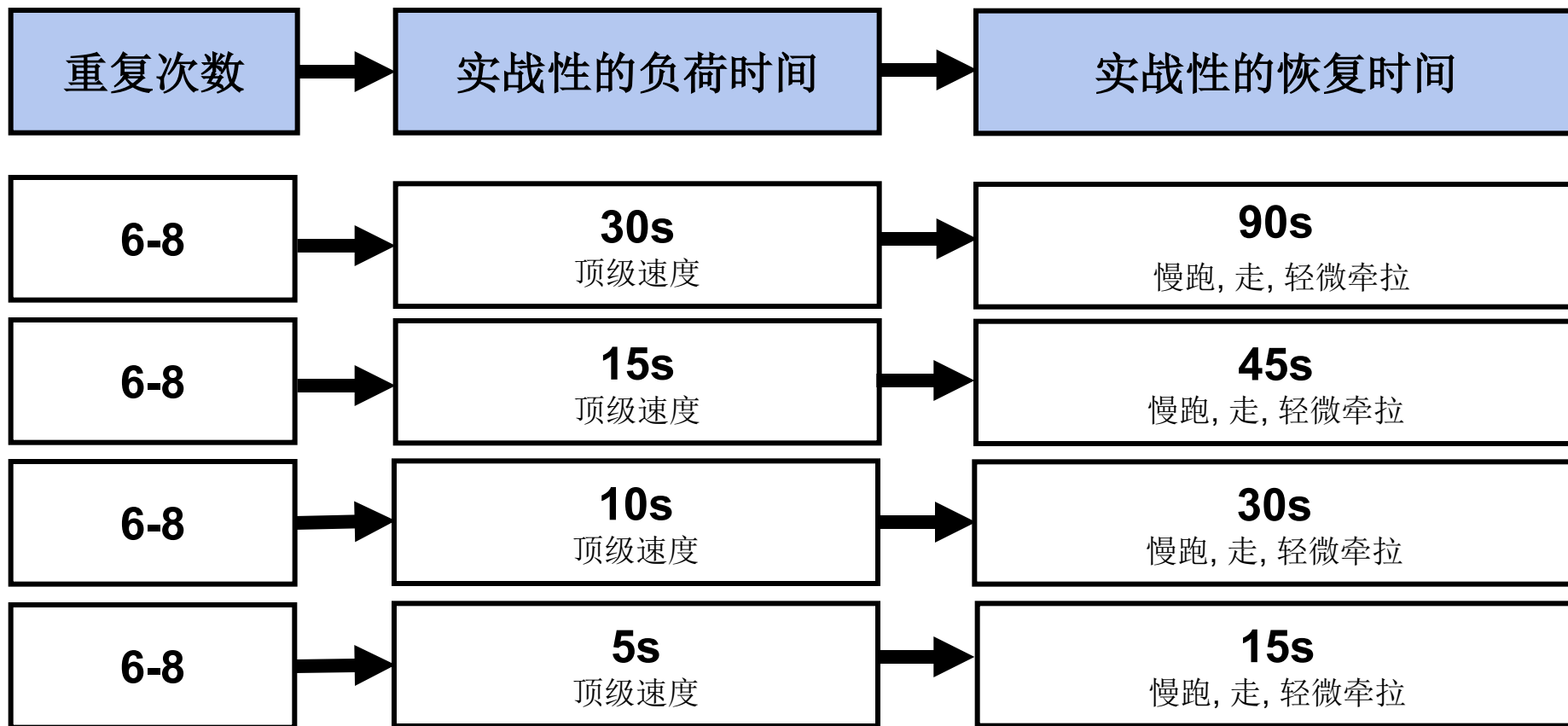
每周进行不同的练习增加难度

关键 5










计时来检查是否达到所要求速度

顶级速度基本负荷



这样的高强度训练特别是HIIT=高强度间歇训练，需要间歇和恢复使表现更加

顶级速度是成功的关键

-  需要每场 50-130 次高速和最大速度跑动（男子 $\approx 1000\text{m}$ /女足 $\approx 500\text{m}$ 每场）
-  男子足球高速是指高于 30km/h 或 $8,33\text{m/s}$
-  女子足球高速是指高于 25km/h 或 $6,99\text{m/s}$
-  男子足球顶级的速度是指高于 35km/h 或 $9,72\text{m/s}$
-  女子足球顶级的速度是指 30km/h 或 $8,33\text{m/s}$
-  高水平球员可以在带球时保持顶级的速度
-  高水平球员可以保持速度完成射门，甚至在对手压力下，仍旧保持速度完成射门

德甲现阶段比赛需求

1



每场多于1400 次的短距离行动

2



迫使球员每4-6秒就要行动

3



多于130 次顶级速度跑动，距离为5-10m

4



场均15 次上抢, 10 次头球, 30-50 传球

5



每场比赛每40-60秒，就需要顶级速度跑动

足球专项运动科学的现代知识 (1/2)

1. 足球的顶级速度只能通过比赛条件下练习的提高
2. 这些练习每周应当进行至少**2-3**次，才可达到效果
3. 比赛条件是距离在**30**米以上的非循环的运动
4. 当加速或减速时，有球及无球下的转体，扣，冲刺，改变方向
5. 为所有比赛做好准备，需要球员必须具备完成不同要求的能力，首选时隙为**5s, 10s, 15s, 20s, 25s, 和30s**。
6. 使用相应的跳跃，冲刺跑和协调性训练有效更好的达到短期实战效果
7. 如果在热身中增加速度练习，并在主题部分中结合足球专项训练，刺激所需肌肉和中枢神经进行相应改变，以便达到最佳训练效果
8. 队员应根据相应表现分为**6-8**人一组，按照高强度循环训练原则(**HICT**)进行跳跃，冲刺训练.队员可分为**4**组，每周或每**2**周进行**4**种不同主题的练习

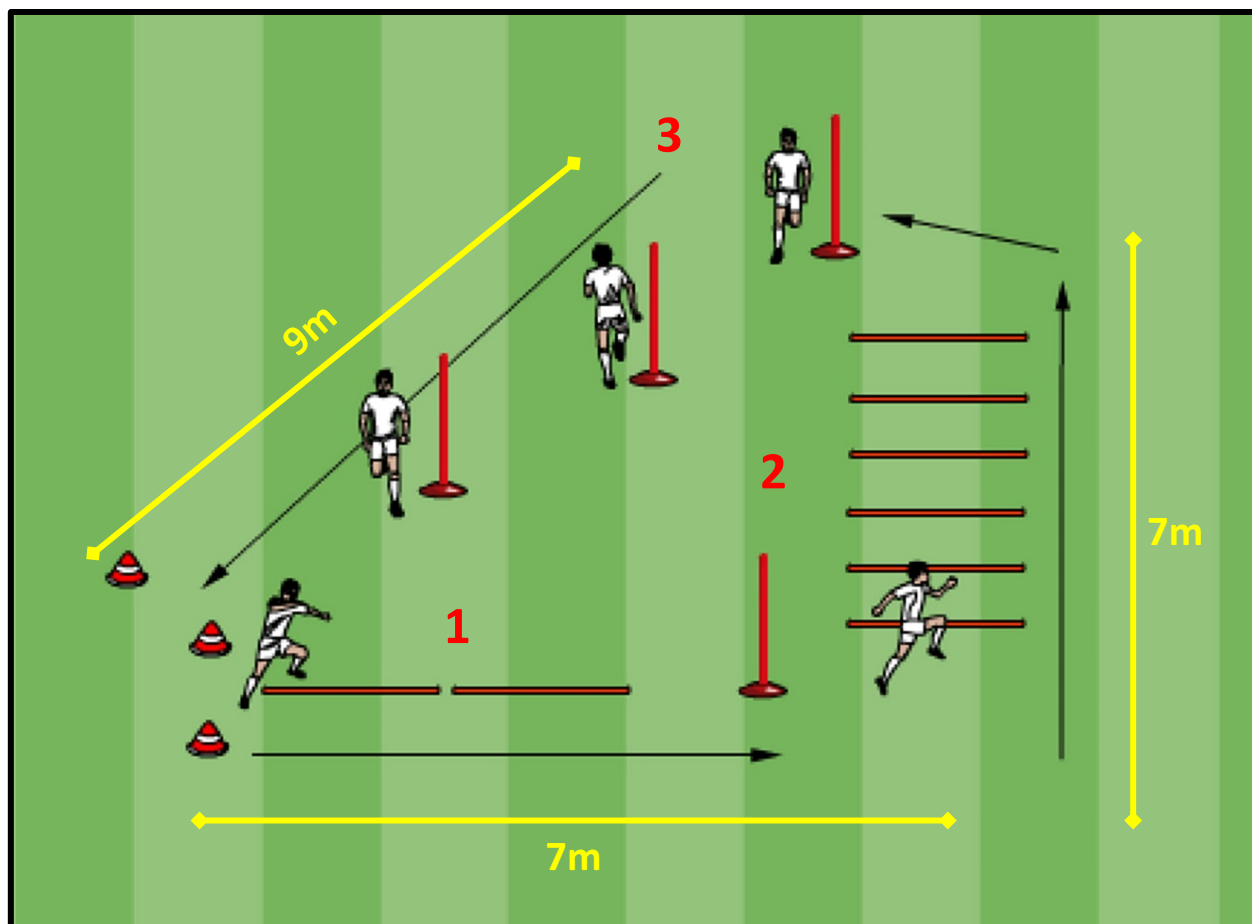
足球专项运动科学的现代知识(2/2)

9. 练习应该进行3组，每组重复8次，每组间1-2分钟恢复
10. 每组练习同一名队员 2次重复间，应不多于60秒的间歇
11. 所有训练要求使用100%最高速度进行
12. 有些练习反应出能达到100%最佳速度
13. 为达到更好效果，队员必须进行专项运动科学表现评估，找到最佳个人训练方案
14. 根据结果和上述提到的个人表现评估总结，应该另外制定区别于和整体训练外的个人训练计划。
15. 整体来讲，足球专项的速度，灵敏，跳跃和其他的测试，一年应进行两次，在不同的数据库收集和分析

场地训练方法综述

内容	练习的基本项目
冲刺跑	向前，向后，侧向，转身，转向，回转，距离为之前提到的所有距离（5-30米），时间为
跳跃	单腿，双腿，跨步跳，侧滑步跳，同样向前，向后，侧向，5-30秒跳跃
协调	侧项跨步，跨步，小碎步，转体，同样向前，向后
足球技能	回做，传球，头球，带球，左右脚，短传，长传，地滚球，高球
综合	所有上述项目可以结合比赛条件制定
压力	得球前或得球后都要有目标时间，时间限制，体能压力
装备	球，杆，标志桶，标志盘，栏架，呼啦圈，绳梯

举例 1: 冲刺跑 (加速) & 跳跃



1. 垮杆滑雪跳4米，每根杆跳4次
2. 跨步跳过6个杆子（距离2-3米），利用手臂和膝盖摆动，提高跳跃高度

3. 前-后-前冲刺跑3x3m

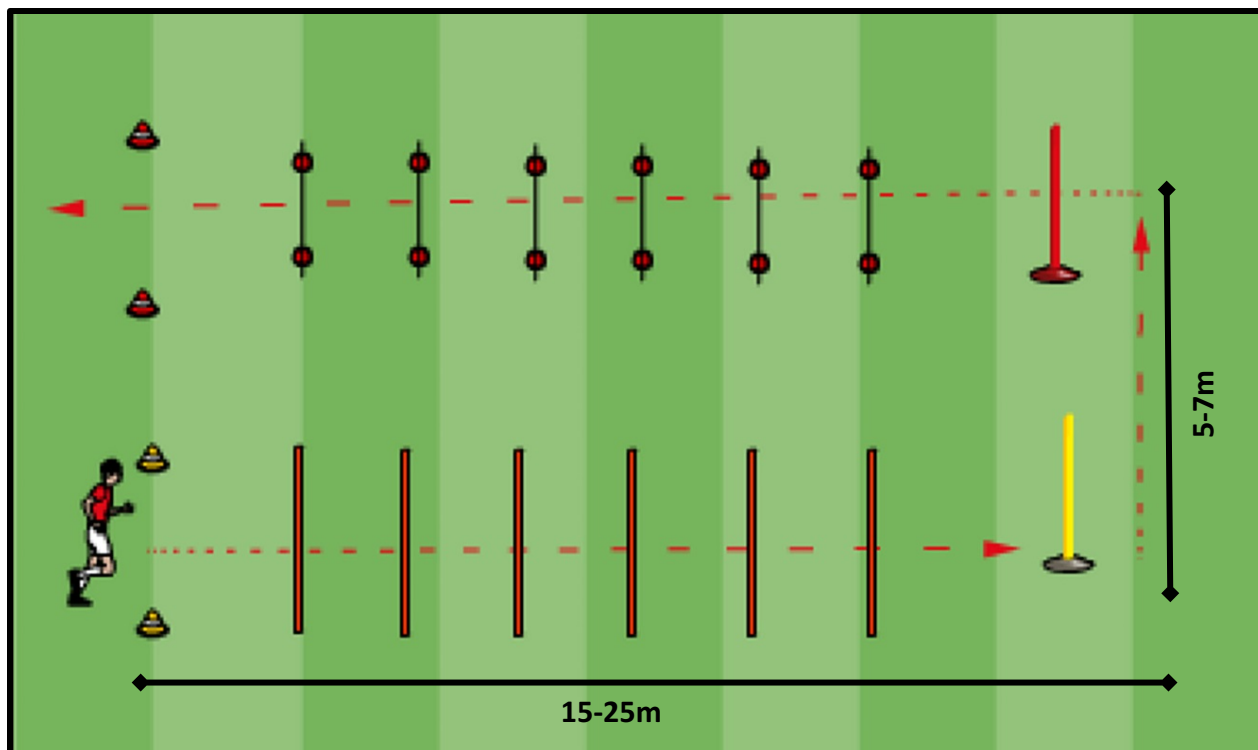
队员要求:

- 以最大速度完成
- 快速移动& 控制身体
- 不能触碰所有标志

给队员的挑战:

- 明确的时间要求，或所有项目完成时间限制，如：9秒
- 根据小组情况，和队员间比赛情况进行距离调整

举例2: 跳跃 & 冲刺跑 (加速跑)



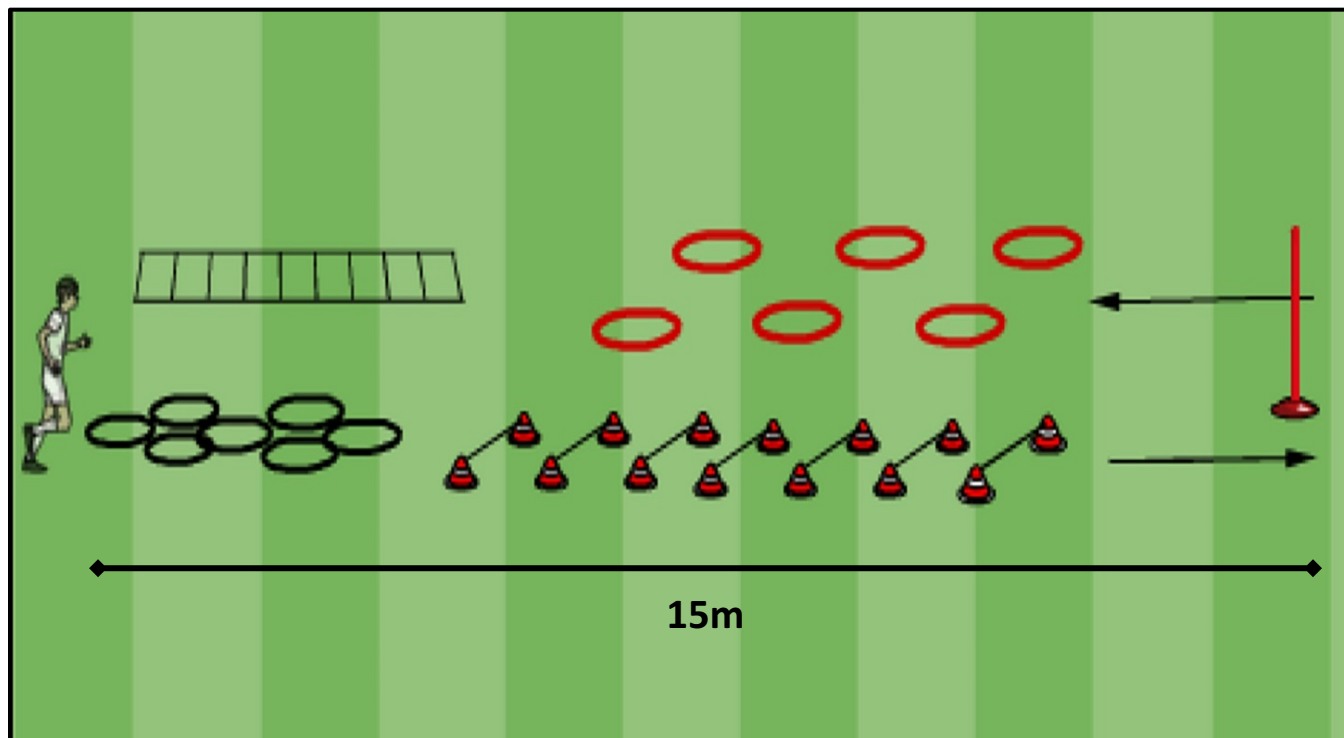
1. 助跑5米后，跨步跳过6个杆子（距离2-3米），利用手臂和膝盖摆动，提高跳跃高度
2. 在跳跃和冲刺间，有15米间距，同时跳跃和冲刺练习预留5米到终点
3. 单腿跳过6个杆（3米一个），3次跳跃后，换腿

队员要求:

- 以最大速度冲刺
- 快速移动
- 跳跃时控制身体
- 不准触碰标志物

- 明确的时间要求，或所有项目完成时间限制，如：15秒
- 根据小组情况，和给对队员的挑战进行距离调整

举例 3: 协调& 加速跑

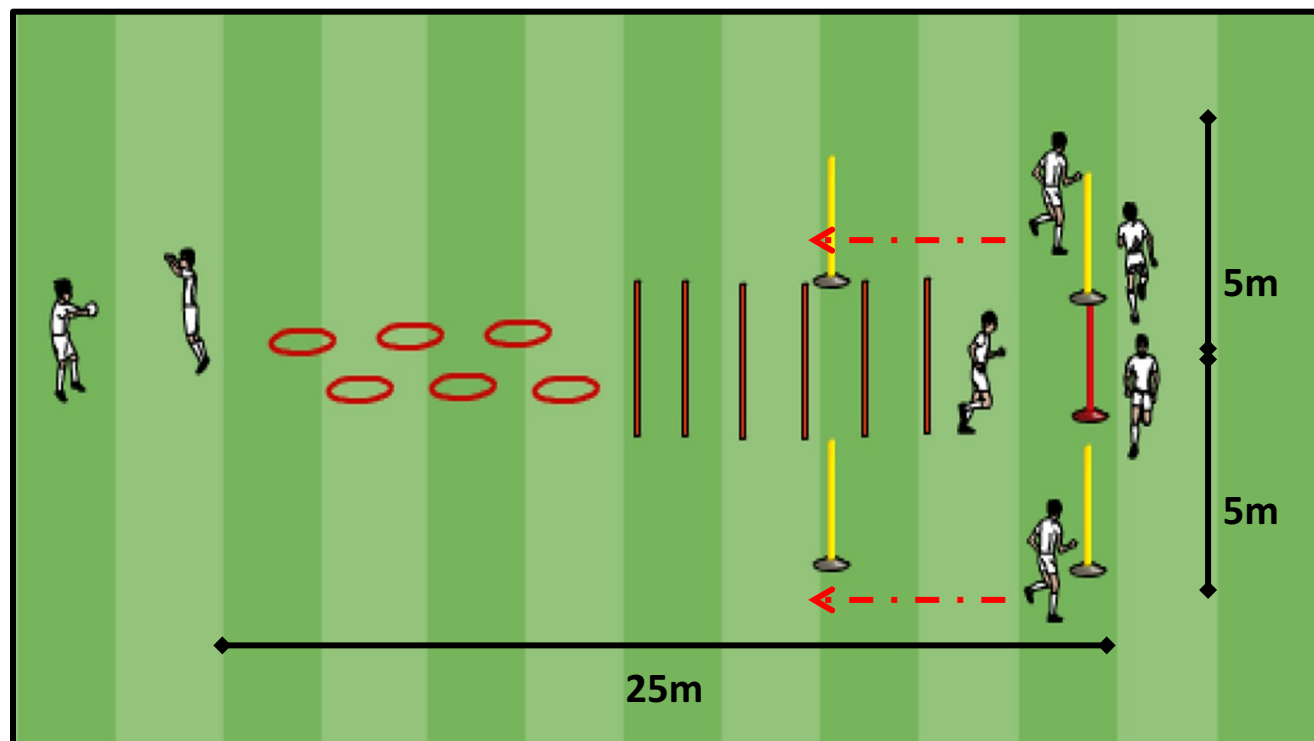


1. 小碎步入圈（7个，距离4m）
2. 双脚跳过6 矮栏架（距离 0,5m），跳跃式控制身体
3. 向前加速2x3 绕杆
4. 侧向跨步入6个圈，距离1.5m
5. 2步向前，2步倒退，进入绳梯（8个格子）

队员要求:

- 给队员的挑战:
 - 明确的时间要求，或所有项目完成时间限制，如：9秒
 - 根据小组情况，和队员间比赛情况进行距离调整
 - 变化: 第一组向前，第二组向后
- 以最高速度练习，并快速移动
 - 练习时控制身体
 - 不准触碰标志物

举例 4: 所有项目综合-结合球



1. 头球
2. 转身，6次侧滑步跳跃6个圈，距离 1.5m
3. 单腿跳过6个矮栏架或杆，距离2-3m
4. 杆子旁加速向前5米
5. 第一组向右侧转身，跑向杆子，仍旧5米冲刺。第二组左侧转身
6. 然后再转身，后退跑5米

队员要求:

- 以最高速度练习，并快速移动
- 练习时控制身体
- 不准触碰标志物

给队员的挑战:

- 明确的时间要求，或所有项目完成时间限制，如：9秒
- 根据小组情况，和队员间比赛情况进行距离调整
- 变化: 敲球代替头球

功能练习

功能练习关键点

1



对于高水平伤病防御非常重要。不要忘记：功能练习的准确性！

2



需要每日训练，可以有很多的变化，但是要注重足球专项的移动和需求

3



足球要做的练习优先顺序明确，总体而言提高身体控制力，详细的讲为稳定性，柔韧性，灵活性及力量

4



功能练习可在任何地方进行，总体而言，不需要健身房或额外的负重，就可在短时达到效果

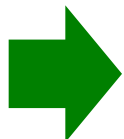
5



功能练习必须等距进行（“使身体保持在特定的姿态”）& 动态进行（“重复的移动，使身体呈现不同的姿态”）

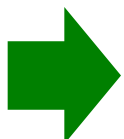
训练中怎样实施

步骤 1



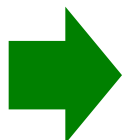
动态功能练习首选放在热身中进行，等距练习首选放在放松中进行

步骤 2



力量练习首选放在热身中进行，但是也可以放在放松中进行

步骤 3



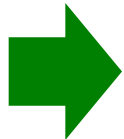
一种安排10-20种练习，针对不同关键内容（稳定性，灵活性，活动性，力量）

步骤 4



足球专项功能练习每周应该进行3-4次

步骤 5



所有的练习都要正确示范，正确实施，如有需要就进行调整和纠正

指导 & 教学关键点

关键 1



确保所选练习符合现阶段训练和赛季计划

关键 2



根据队员的表现进程，利用不同练习增加难度

关键 3



力量练习可使用球（实心球）或哑铃制造合理的影响

关键 4



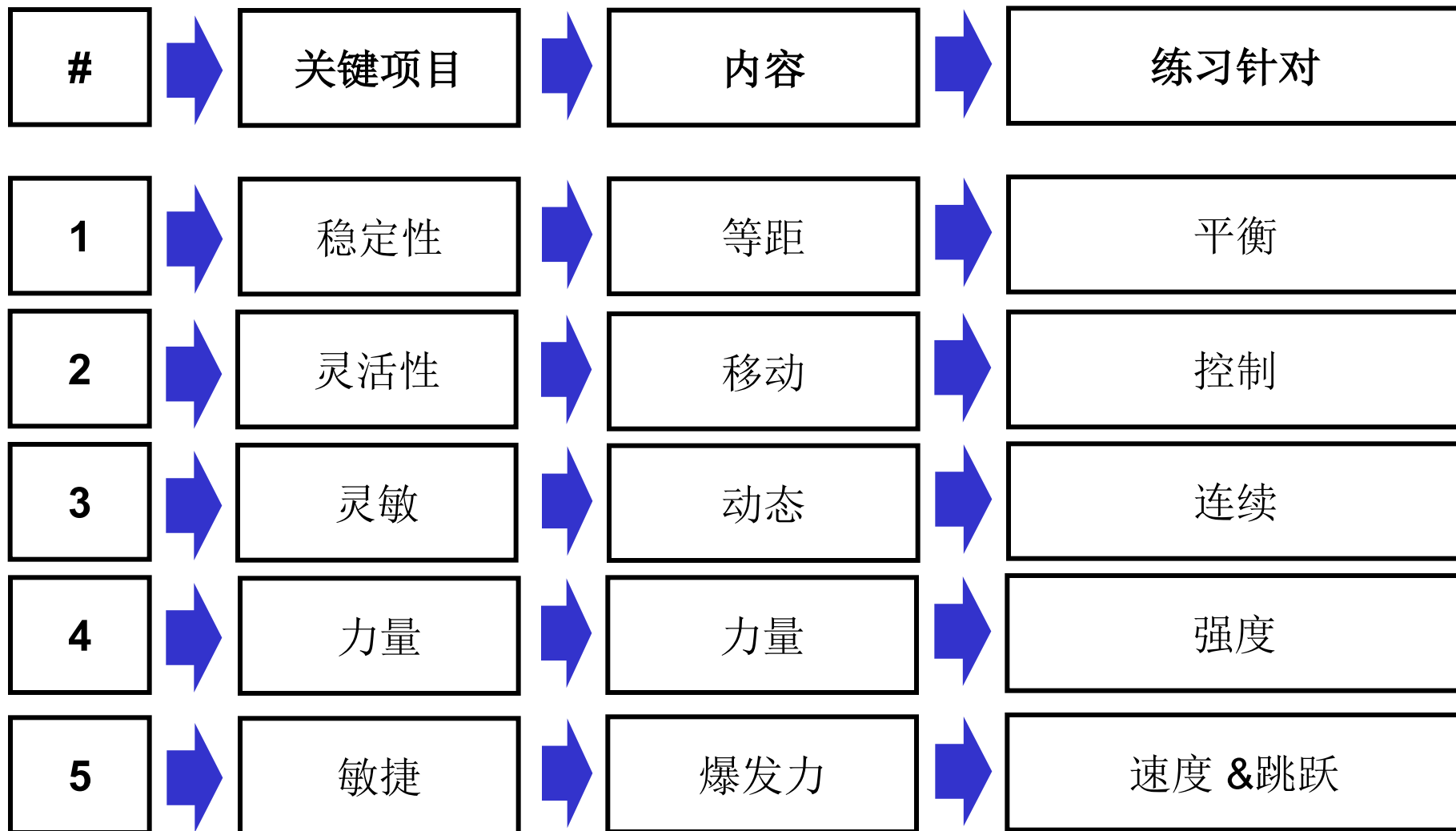
确保所有教练和医疗团队都知道练习内容并给予正确的示范

关键 5

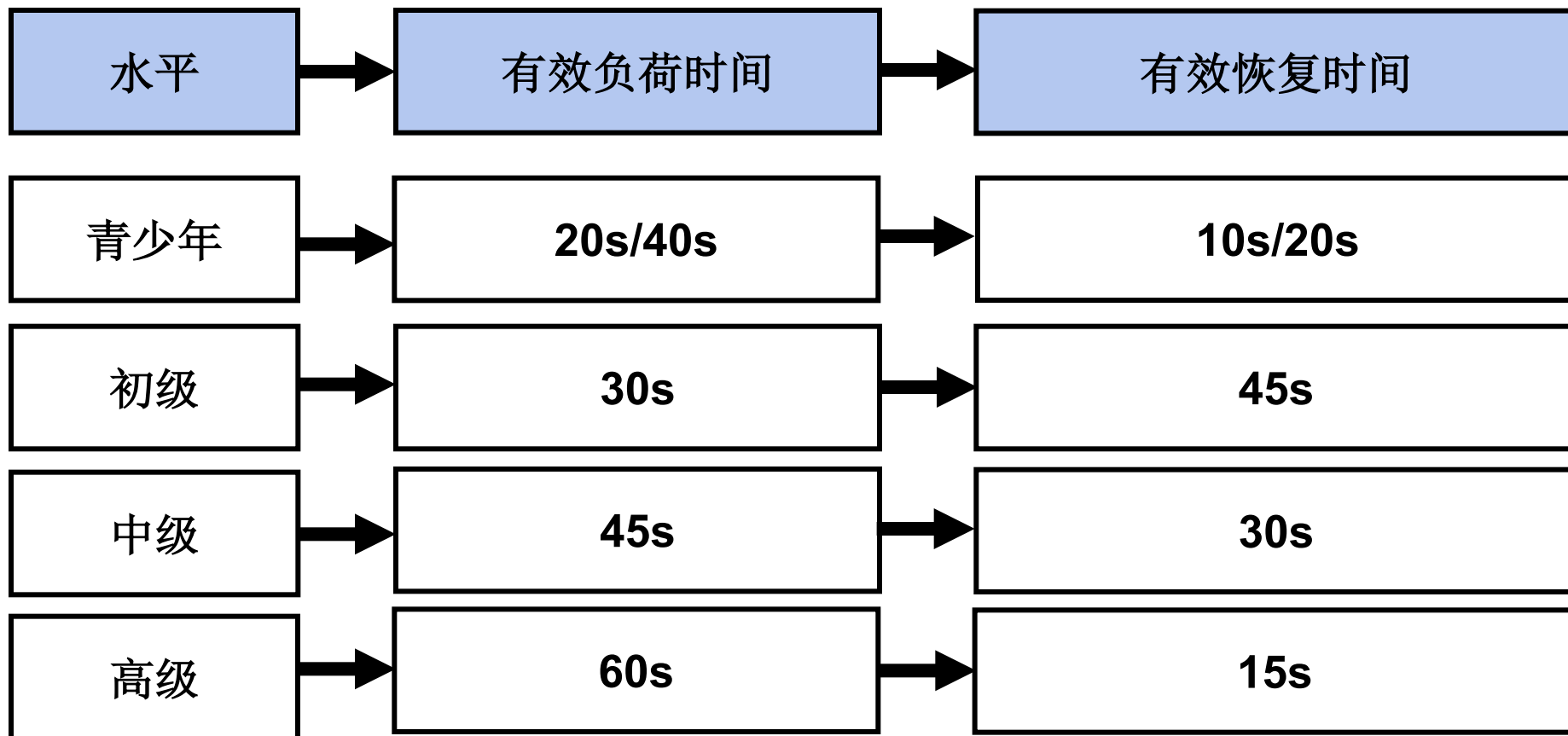


给教练和队员制作练习视频，让他们练习，甚至是在家里练习

功能练习关键项目举例



功能练习基本负荷



缓慢模式进行肌肉收缩练习的时间：
不是10秒进行10次重复，最好是30秒内缓慢的进行10次重复

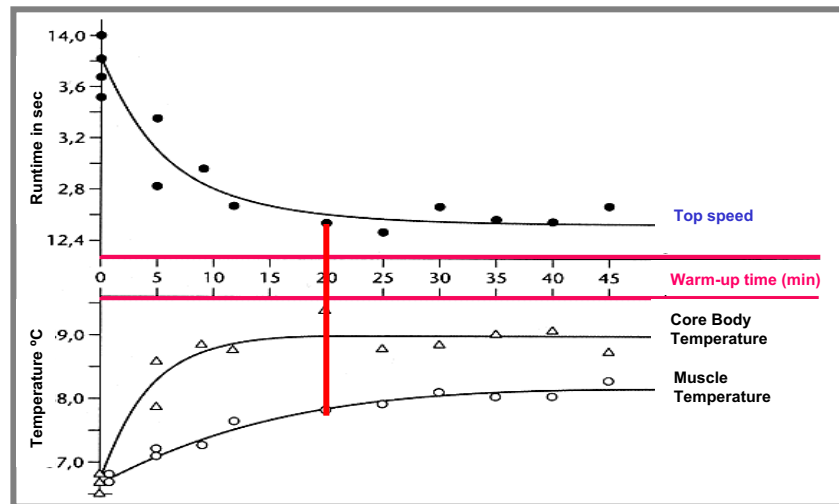
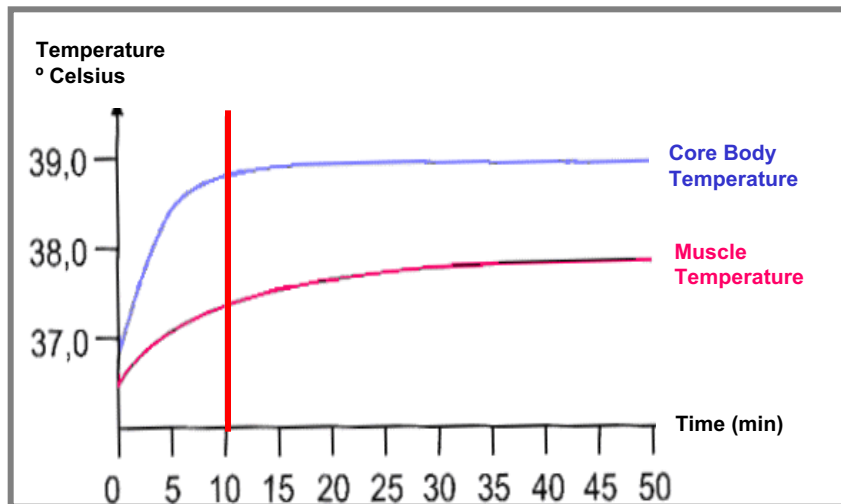
热身 & 放松

热身

热身的关键问题(1/2)

- 1 → 提高身体温度，1-2度左右
- 2 → 提高能量补给的专门步骤
- 3 → 提高肌肉和关键的灵活性
- 4 → 加速神经网络进程模式
- 5 → 提高反应和肌肉收缩速度

热身的关键问题 (2/2)



- 热身10分钟，足以达到伤病防御效果及顶级速度
- 动态牵拉比静态牵拉更有效的达到顶级速度及灵敏
- 热身20-30分钟，足以达到比赛所需要的效果

训练课中热身的关键点

实战性



所有的练习都要按照实际比赛需要进行

增加负荷



要求增加移动，可通过前额出汗更多辨别

动态牵拉



通过动态牵拉，变换位置，激活肌肉和关节

加快速度



逐步增加挑战，让所有行动都加快速度

关联性



所有热身练习应和主体部分相关联

比赛中热身的关键点

跑

激活运动技能系统，特别是肌肉和关节

注意力集中

更关注增加注意力，纪律，做好心理准备

场地 & 场馆

更注意熟悉场地特殊的条件

专项脚下移动

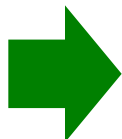
使用球来熟悉传递，传中，射门，头球

爆发力

以跳跃和冲刺跑结束，刺激爆发力，保持到开球哨响

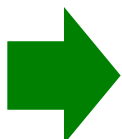
怎样在训练课中进行热身

步骤 1



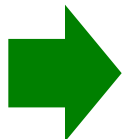
根据主题部分，详细的安排内容，通常持续10-30分钟

步骤 2



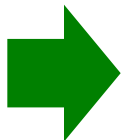
准备好所有需要的器材，安排好热身的各个步骤

步骤 3



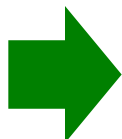
安排好教练负责相应的热身步骤及热身小组

步骤 4



热身是熟悉主题部分要求的一个过程，要有合理的练习
(如5分钟里有一个)

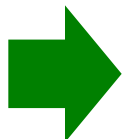
步骤 5



根据主题部分，给队员预留一些时间进行个体热身或激活
(如5分钟)

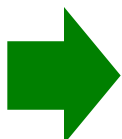
怎样在比赛中进行热身

步骤 1



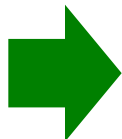
在有效时间里，为首发和替补进行清晰的步骤安排，通常30分钟

步骤 2



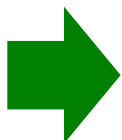
准备好所有需要的器材，安排好热身的各个步骤

步骤 3



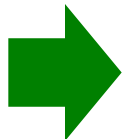
安排好教练负责相应的热身步骤及热身小组

步骤 4



预留一些时间进行个体激活（如5分钟），
和个体有球热身（如5分钟）

步骤 5



在上下半场中，为替补进行合理的安排，保持热身效果，
因为热身效果只能保持20分钟

训练中热身的指导教学关键点

关键 1



清晰正确的进行示范

关键 2



场上所有教练都要监督练习的正确性，以便达到需要的效果

关键 3



队员没有行动时再进行反馈或给予同步信息

关键 4



讲解所有热身练习的安排，不要忘记变化

关键 5



不要在热身时，打断练习，避免降低身体和头脑的效果

比赛中热身的指导教学关键点

关键 1



更注重所做练习的过程，以便及时达到需要的效果

关键 2



更注重过程无干扰，正确的影响队员热身的感受

关键 3



不要过多强调练习中的失误，防止负面效果，打击队员的自信

关键 4



确保练习与练习间的连接顺畅

关键 5



不要在热身时，打断练习，避免降低身体和头脑的效果

放松

放松的关键问题 (1/2)

1

更快的降低体温，心率，血压，放缓呼吸到正常水平，加速恢复效果

2

能量补给，首选碳水化合物和矿物质，如钾有利于肌肉恢复，镁有利于神经恢复

3

静态牵拉充分放松，加速恢复效果，减少代谢产物

4

使神经网络进程模式减缓到正常水平

5

喝水或等渗饮料，至少1升，尽可能减少体重的降低

放松的关键问题 (1/2)

- 1 更快的降低体温，心率，血压，放缓呼吸到正常水平，加速恢复效果
- 2 能量补给，首选碳水化合物和矿物质，如钾有利于肌肉恢复，镁有利于神经恢复
- 3 静态牵拉充分放松，加速恢复效果，减少代谢产物
- 4 使神经网络进程模式减缓到正常水平
- 5 喝水或等渗饮料，至少1升，尽可能减少体重的降低
- 6 输球或个体队员面对表现失常后，24小时达到有效的再次激励

放松的关键问题 (2/2)



- 立即全身冰疗，可缩短恢复时间30%以上
- 坐入冰池1-2分钟，有效达到上述效果

训练后放松的关键点

饮水



重新补充肌肉细胞，影响恢复效果

慢跑



主题部分后至少4-6分钟慢跑，
心率保持在90-110

静态牵拉



进行5-10种全身不同的牵拉，变换位置

冰疗



至少1-2 分钟冰池内 $\approx 10-15^{\circ}\text{C}$

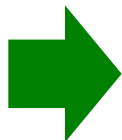
冰敷



特殊的关节及跟腱的冰疗方法

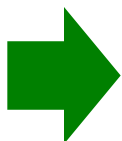
怎样在训练及比赛后进行放松

步骤 1



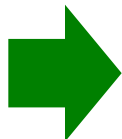
制定明确的方法，持续10-20分钟，分成不同的步骤

步骤 2



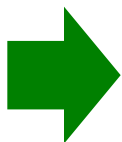
准备好放松时所有需要的器材和物品

步骤 3



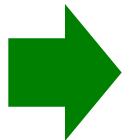
助理教练和队医有明确的任务，负责不同的步骤

步骤 4



在结束放松后，特殊的步骤进行医疗和康复

步骤 5



确保所有队员饮食饮水正确，保证快速恢复

放松的指导教学关键点

关键 1



为队员讲解放松的重要性

关键 2



放松同热身一样重要

关键 3



放松是要缩短恢复时间，在锦标赛中和一日两练中极为重要

关键 4



讲解所有放松练习的安排，不要忘记变化

关键 5



所有教练都要监督所有牵拉练习是否正确，以便达到应有的效果

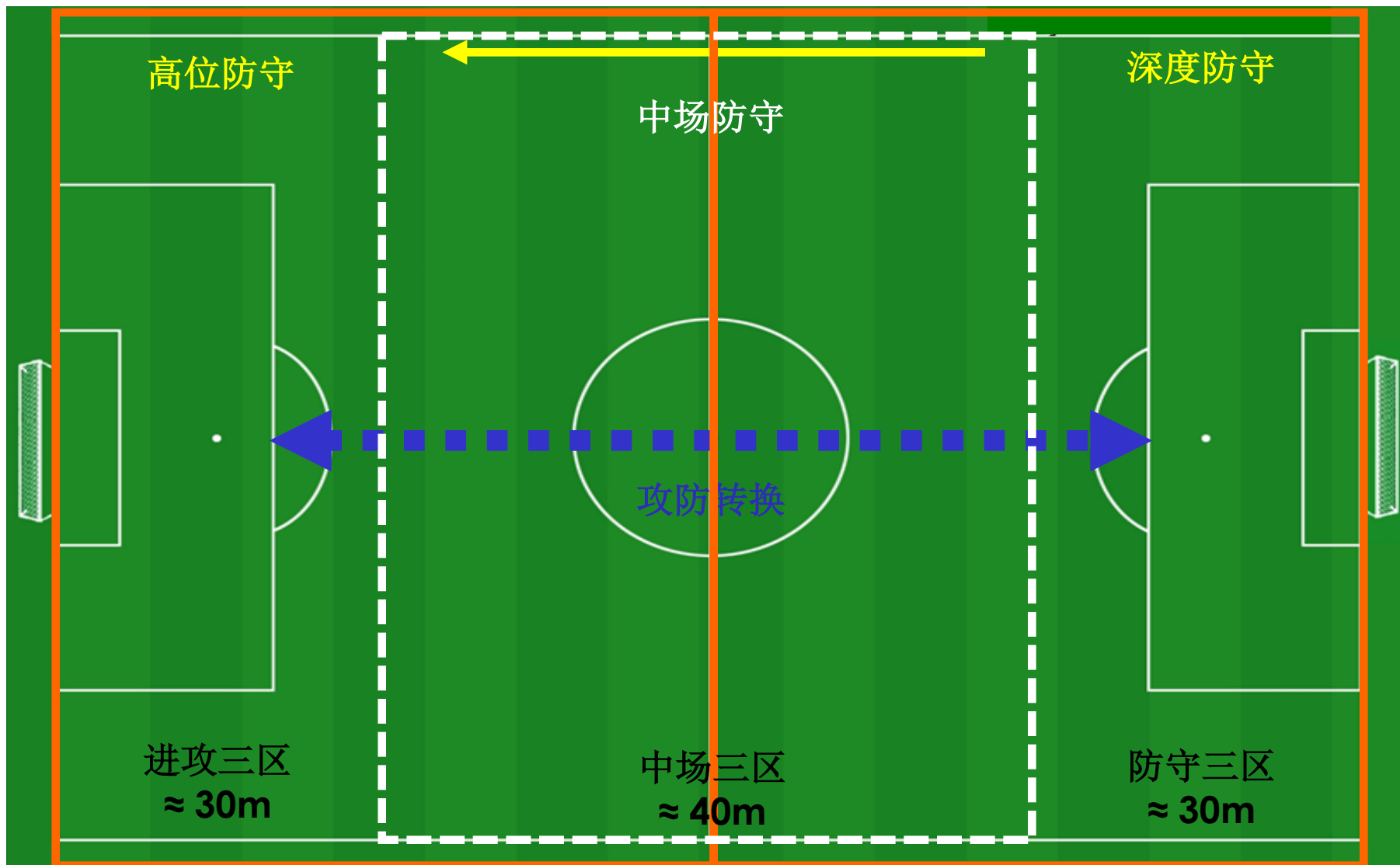
防守的基本

防守战术关键的需求

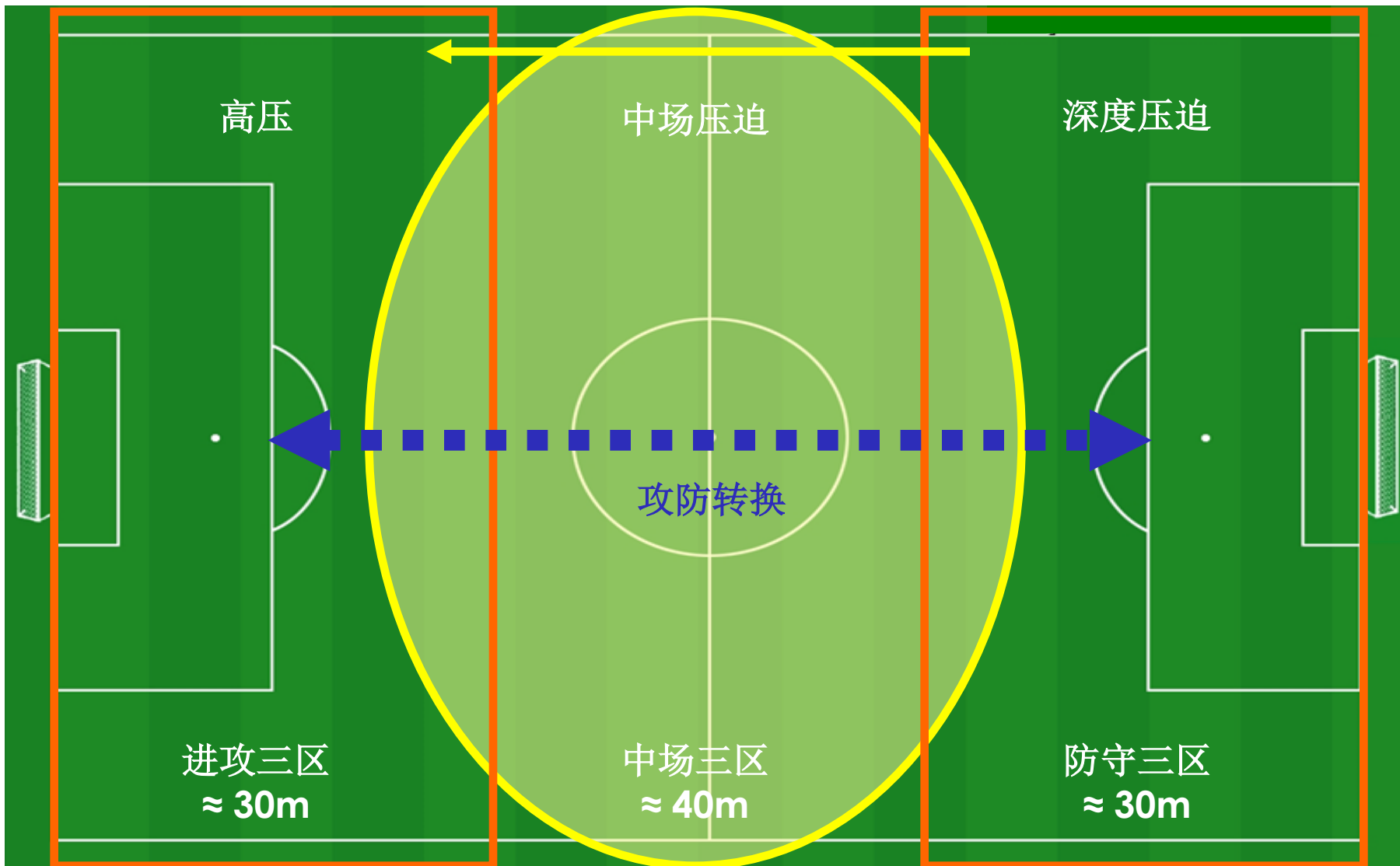
整体战术	小组战术	个人战术
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 深度/中场/高位防守 ▪ 移动 (保持阵型, 封闭向前传球) ▪ 密集 (距离 & 队员&防守线间的插空) ▪ 管道 & 漏斗 ▪ 压迫 (集体移动, 跑动) ▪ 攻防转换(正确&快速的决策) ▪ 定位球 (如. 区域防守的姿态 & 移动) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 形状 (如. 线, 菱形, 三角形, 方形) ▪ 移动 (保护 &移动时保持阵型) ▪ 波动 & 摆动 (移动时的保) ▪ 压迫 (夹抢, 三角, 菱形) ▪ 保护 (如. 两个中卫加一个屏障球员形成三角形) ▪ 距离 (队员间组成小组) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 拦截 (偷) ▪ 姿态 (身体, 步伐) ▪ 防护 (屏障) ▪ 距离 (如. 一臂距离 & 上抢, 两臂距离, 切断一半距离) ▪ 监视 & 扫视 (如. 阅读比赛; 阅读眼睛, 脚步, 摆动腿) ▪ 封堵 & 驱赶 & 追 ▪ 利用弧线跑动驱赶 ▪ 1v1 胜算

时机和效率是重中之重

整体防守战术区域



整体压迫战术区域



防守战术理解的基本

步骤	防守	关键点
1	阵型	所给阵型的线性插空
2	保持阵型	当向所有方向移动时
3	封闭空间	使用边路摆动&中路波动缩短空间和时间
4	拦截传球	在对手传球前，阅读他们的意图
5	上抢	明确坚决的通过进入一臂距离，对持球人施压
6	得球	最高优先考就是上抢得球，并控制住球权

个人防守行动原则

行动	基本行动	优先行动	特殊行动	优先行动
1	向前移动	封闭空当	一臂 & 上抢	尽力得球
2	拦截	得球前， 把球偷到	驱赶 & 移动	迫使进攻方向回
3	回退	回撤保护	追赶 & 封堵	缠住进攻方
4	延缓	延缓进攻速度	回退 & 正对	回撤面对长传
综述	<p>不要用手或是铲球给进攻方施加压力！ 调整你的身体，总是用你的后背保护球门</p>			

小组防守行动原则

行动	基本行动	优先行动	针对性行动	优先行动
1	布阵	形成密集	漏斗	靠近球门 缩小距离
2	移动	缩短距离& 时间	摆动	向里摆动 向外摆动
3	封闭	切断选择	波动	中路向上或向下
4	保护	防止向前移动	压缩	波动&摆动时靠近
综述	需要协作上抢得球，并控球！			

整体防守行动原则

行动	基本行动	优先行动	特殊行动	优先行动
1	布阵	线形插空	追球	迫使对手向边路
2	移动	保持距离	补位	降低追球消耗
3	封闭	特定方式跑动	把对手向 特定区域驱赶	跑小弧线 使传球进入特定的通道
4	保护	如果需要就回撤	关闭三角或菱形	上抢及得球
综述	追球和压迫得球，得球后尽可能立即完成射门总是需要顶级速度跑动！ 使传球进入特定方向的通道，形成目标区域人数占优			

现阶段防守关键点综述

1. 所有队员都要移动
2. 一名或多名队员追球，为了开始压迫或保护，为队友回撤争取时间
3. 密集的4人防守线 (防守)
4. 以球为方向的区域防守，甚至在禁区内占据包抄位置
5. 保持密集的同时更多的整体移动，限制对手活动时间和空间
6. 更注重区域防守定位球，占据包抄位置
7. 通过小组及横向线型小组缩短距离来封闭空间
8. 把对手通过通道或漏斗驱赶到特定区域，简化压迫及抢球
9. 在禁区前不要冒险，防守避免犯规
10. 清晰快速的攻防转换

定位球的防守

- 有效的组织定位球的防守，同时为自己的定位球进攻积累经验
- 不同角度，直接或间接任意球人墙的基本阵型。在35米或更远的任意球，不需要安排人墙，以免挡住守门员的视线。
- 近距离前场的任意球防守方式遵循角球防守防守，封堵可能射门的空当
- 比较区域防守的不同优势（占据重要的进球位置及跑动路线），半区防守（占据重要空当，封挡特定队员）和个人防守（人盯人）
- 占据得分位置：如前点和后点，点球点。但是如有需要，请指明守门员的安全区域。
- 在进行比赛观察及评估时，要注意对手定位球的基本及关键信息。
- 根据对方关键球员，站位顺序和典型的定位球战术打法，决定自己的战术（如 占据得分点，封堵跑动路线）
- 占据反击点
- 不要过早向前压上，等待合适的时机，确保对方没有威胁再向前压上。

角球&边路任意球防守的关键点

1



通过区域防守，占据射门区域和射门点，这种方法已经被越来越多的顶级球队采用

2



最普遍的方法是采用3-4名球员站在守门员禁区线上，挡住球门

3



球员防守线间的距离通常为2-3米，另外再有几个球员占据近侧门柱，远侧门柱和2点球位置

4



球员通过封闭空当阻挡对手射门机会，和通过解围被对手得到的球

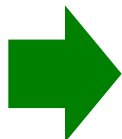
5



站门柱的球员在解围后，应快速上压，此外，线性防守的球员等待2点球

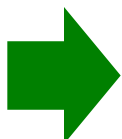
训练中怎样实施

步骤 1



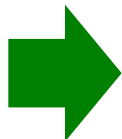
介绍所有队员基本位置，包括可能的反击位置

步骤 2



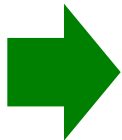
不同场景下的基本行动要清晰，如高球或地滚球，前点，后点，非常远的点

步骤 3



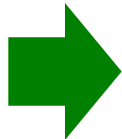
明确在定位球快发时更具体的行动

步骤 4



明确2点球的行动

步骤 5



在解围或得球后上压及反击

指导&教学关键点

关键 1



给队员清晰逻辑性的概念，怎样做能成功

关键 2



着重正确的时机触球或封闭空间，防止或阻挡对手的射门

关键 3



后卫线身后所有的空当都是守门员的活动区域，守门员要敢于冒险接球或击球

关键 4



不要忘记封冻场景，给予正确的指导和反馈

关键 5



不要忘记要求队员得球后的跟进行动，利用反击

1v1 防守技巧

个人防守战术成功的关键

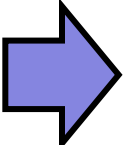
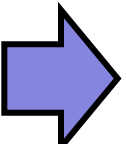
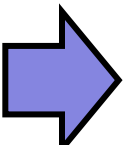
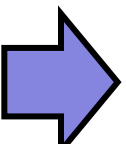
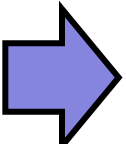
拦截	通过阅读比赛，判断对手意图获得球权。观察对方眼神判断其下一步行动
1 v 1 胜算	进入一臂紧逼距离&通过合理的移动和姿态靠近并实施上抢或阻断
与对手的距离	封闭任何行动的空当。向前移动，缩短一半距离，利用正确的姿态进入两臂夹抢范围（身体，脚步）
给对手施压	封闭空当&对持球人施压至特定区域准备实施逼抢 & 驱赶至边路防止射门/传球/传中
犯规	减少不必要的失误：不要手球，不要推搡，不用肘击，不滑铲，不身后踢人
攻防转换	丢球后，快速对持球人施压，或上抢，或回撤至防守位置

总体而言，个人防守需要持续的监控（扫视）守卫（屏障）及保护

个人防守战术进程

<p>1 vs. 1</p> <p>进攻方控球</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 延缓向前的移动 ▪ 利用正确的身体位置驱赶持球人至边路，尽可能逼迫持球人回传或向后移动 ▪ 站稳（前脚掌着地）准备快速移动 ▪ 判断对手的身体姿态，保护本方球门 ▪ 两人同时朝球移动时，要主动上抢，因为进攻球员要降低被夺球的风险
<p>1 vs. 1</p> <p>进攻方在空当要球时</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 保持身体姿态，在对手接球前阻断其得球路线 ▪ 位置始终在进攻球员与本方球门之间，保护本方球门 ▪ 持续监控对手同时观察球的循环，要防止对手渗透 ▪ 直接朝球移动，达到向前防守要求，尽可能延缓对方的进攻
<p>1 vs. 2</p> <p>1 防守队员 vs. 2 进攻队员</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 延缓对手向前行进，为本方球员支援争取时间 ▪ 尽量向后驱赶持球人，或向边路驱赶 ▪ 封闭可能直接攻击本方球门的传球及盘带路线 ▪ 利用阵地战孤立对方球员 ▪ 等待正确上抢时机，防止轻松被过 ▪ 守门员同样要参与防守

1v1 防守基本关键点

-  1 明确针对缩小缩短进攻方的空间和时间
-  2 明确注重向前的防守，缩短或保持同进攻方的距离
-  3 以尽可能快速得球为明确目的
-  4 要明白如果没有其他选择，就要延缓进攻
-  5 要明白，利用身体以合理的方式保护球门

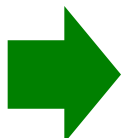
训练课中1v1基本防守的实施

步骤 1



基本范围10x10m。但是如果需要更扩大范围增大更大挑战

步骤 2



防守队员和进攻队员不同的起始位置，正面和背身，距离不同

步骤 3



开始为进攻方控球，或接传球

步骤 4



进攻方有明确的目标是过线，或传球给目标球员，防守方得球后要求也可如此

步骤 5



队员以小组形式进行演练，改变任务，以便为在比赛中出现的不同场景做好准备

1v1防守基本指导关键点

关键 1



检查正确的身体姿态：后背保护球门

关键 2



检查正确的脚步姿态：脚向着球

关键 3



检查正确的距离：进入一臂距离，防守队员触摸进攻队员的肩膀，通常是朝前的那一侧

关键 4



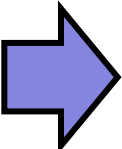
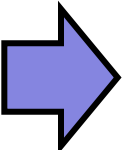
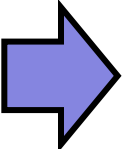
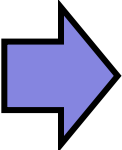
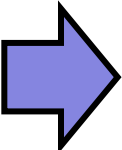
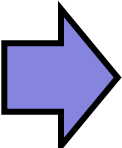
检查上抢的时刻：进入一臂距离时，防守队员应该在球暴露出来那一刻向前上抢（向前迈步，向回撤步）=进攻方没有触到球

关键 5

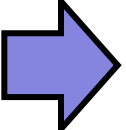
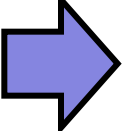
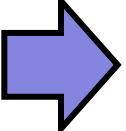
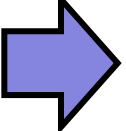
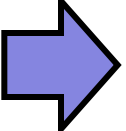
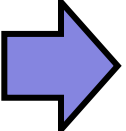
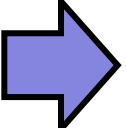


检查转身：防守队员应该以始终保护球门的防御姿态进行转身

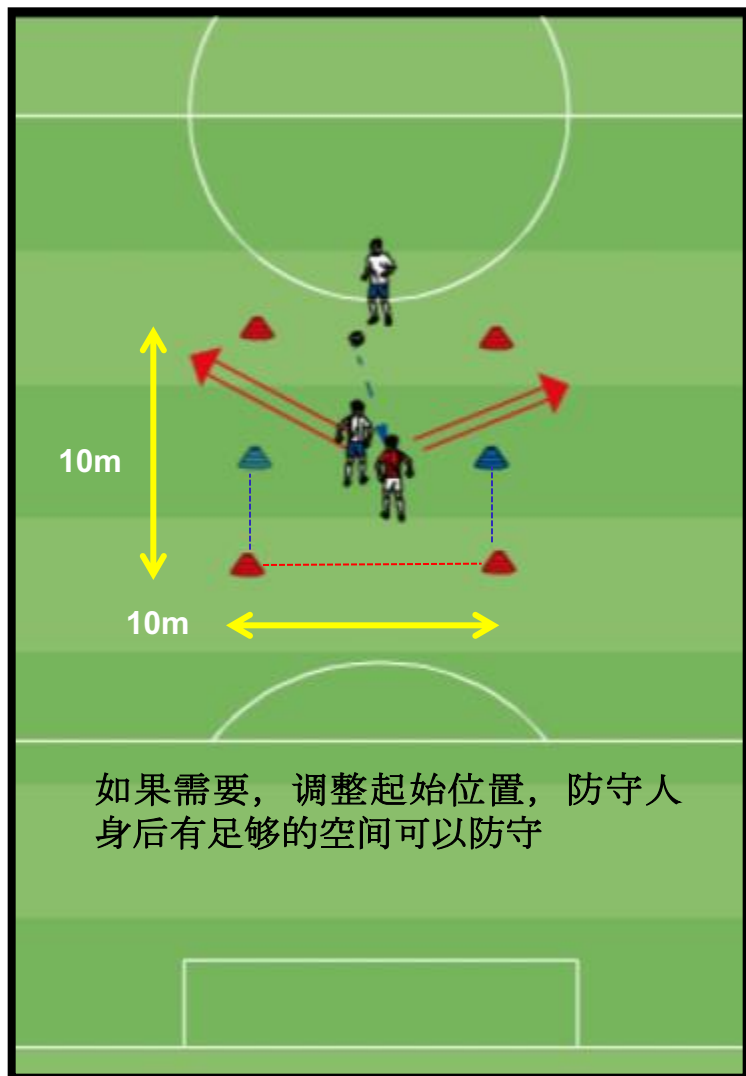
1v1 防守实践基本关键点

-  首要目标是拦截，根据良好的判断&阅读比赛，同样也需要封堵射门，传球和传中
-  降低速度为第二目标，尽可能驱赶进攻方至边路（尽可能驱赶至薄弱侧，薄弱脚）或向回
-  缩短距离，进入合理的上抢位置，少于1米。正确的身体角度，用后背保护球门
-  持续关注球，不要根据猜测转身，持球人绝不会无球行动，但是要阻挡，防止向前传
-  站住等待正确时刻向前上抢，同时要注意周围的情况
-  如果有人保护，向前或向侧向，迫使进攻方进行反应，可以创造机会得球

1v1 防守实践基本关键点

-  首要目标是拦截，根据良好的判断&阅读比赛，同样也需要封堵射门，传球和传中
-  降低速度为第二目标，尽可能驱赶进攻方至边路（尽可能驱赶至薄弱侧，薄弱脚）或向回
-  缩短距离，进入合理的上抢位置，少于1米。正确的身体角度，用后背保护球门
-  持续关注球，不要根据猜测转身，持球人绝不会无球行动，但是要阻挡，防止向前传
-  站住等待正确时刻向前上抢，同时要注意周围的情况
-  如果有人保护，向前或向侧向，迫使进攻方进行反应，可以创造机会得球
-  明确得球后的跟进行动，如带出界，过目标线，传球给目标队员

举例: 10x10m范围内 1v1 背身拿球进攻



进攻方目标

- 进攻队员要球: 先动再传
- 带球过红色目标线

防守方目标:

- 1st 尽可能拦截
- 2nd 向上移动或向侧面移动时, 保持一臂距离
- 3rd 防止进攻方转身面对球门
- 4th 上抢&得球, 或迫使进攻方向回

防守注意:

- 正确的身体位置, 后背保护球门
- 正确的脚下位置: 两脚根据球的位置前后站位, 中路不前后站位
- 向回或向边路驱赶
- 在正确向前移动的一刹那得球或踢球

规则:

- 进攻和防守起始位置在防守位置一半的中路
- 进攻方得球后有10-15秒时间, 完成目标

变化:

- 延伸的蓝色目标区域为完成区域, 距两个边线5米
- 传球人为做墙人, 使用1/2次触球
- 增加小球门(1-2米), 作为进攻方的目标球门, 位置在红色目标线上

举例：10x10m范围内1v1 防守面对进攻



进攻方目标

- 进攻队员要球：先动再传
- 带球过红色目标线

防守方目标：

- 1st 进攻方开始后，向前移动减半距离
- 2nd 进入两臂距离防止轻易做动作和突破
- 3rd 进入一臂距离上抢
- 4th 迫使进攻队员向回

防守注意：

- 正确的身体位置，后背保护球门
- 正确的脚下位置：两脚根据球的位置前后站位，中路不前后站位
- 向回或向边路驱赶
- 在正确向前移动的一刹那得球或踢球

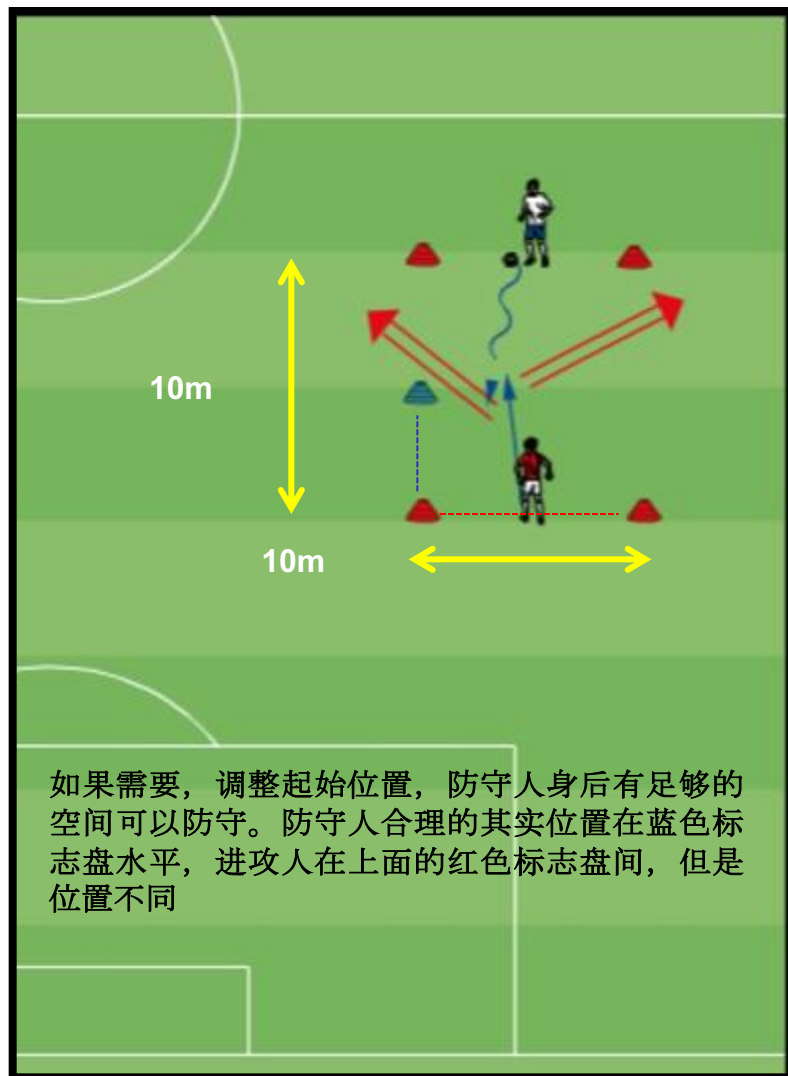
规则：

- 进攻方和防守方在边线位置开始
- 进攻方5-10秒内完成目标

变化：

- 延伸的蓝色目标区域为完成区域，距两个边线5米

举例：10x10m范围内1v1 进攻方带球加速



进攻方目标:

- 带球穿越红色目标线

防守人目标:

- 1st 进攻方开始后，通过向前移动缩短一半距离
- 利用小弧线把进攻方向弱侧驱赶
- 2nd 进入两臂距离防止轻易做动作和突破
- 3rd 进入一臂距离上抢，利用身体把球和对手隔离开

防守注意:

- 正确的身体位置，后背保护球门
- 正确的脚下位置：两脚根据球的位置前后站位，中路不前后站位
- 向回或向边路驱赶
- 在正确向前移动的一刹那得球或踢球

规则:

- 进攻和防守球员起始位置在边路区域
- 进攻方有5-10秒完成目标

变化:

- 延伸的蓝色的目标区域为完成区域，距边线5米
- 增加标准球门和守门员，允许进攻方射门

守门的关键点

守门的关键

位置



根据球的位置，选择正确的位置

接



最高优先是通过接球控制球权

抛



抛出的球，可以让目标队员向前移动保持速度的同时，把球接住

传



找到合适的目标队员进行传球，不会因为力量过大，传错边，没有空间向前转身而造成麻烦

扑



有或无1-3步助跑的跳跃，救及阻止射门和头球

指挥



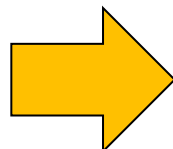
优先在防守时支援4后卫，及定位球防守时指挥4后卫

每场比赛顶级水平守门员的行为

1	→	传球完成的数量	→	>20
2	→	面对定位球接到球的数量	→	>10
3	→	接球后抛球（地滚球）的数量	→	>10
4	→	禁区外射门的数量	→	<5
5	→	禁区内射门的数量	→	<5
6	→	需要的扑救数量	→	<5

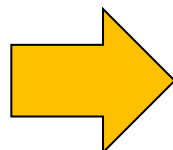
守门员的关键行为

观察



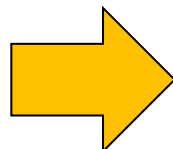
感知及分析在身前发生的情况及预判接下来的步骤

交流



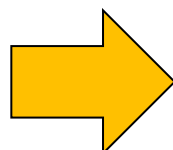
利用快速，清晰，简短的信息支援你的球队和个体队员

移动



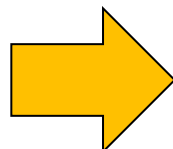
根据球的位置，在禁区内球离得近，在禁区外球离的远向上，下移

协助



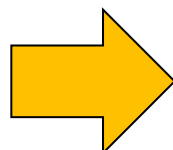
在以少放多的场景下，利用眼神和快速信息协助防守队员进行决策

接球



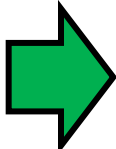


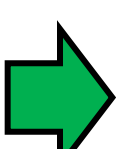
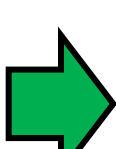
敢于冒险，集中注意力接球。但是如果有任何机会接球，就不要击球

身体保持正直








身体保持正直，面对近距离射门队员，防止轻易的射门。不要倒地太快，放弃救球机会

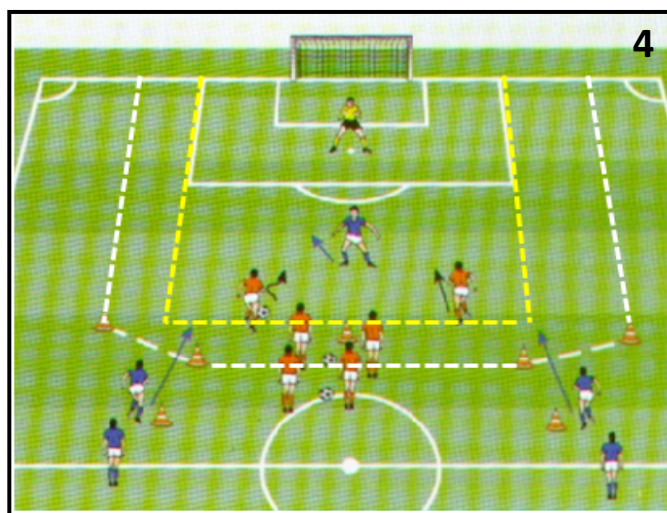
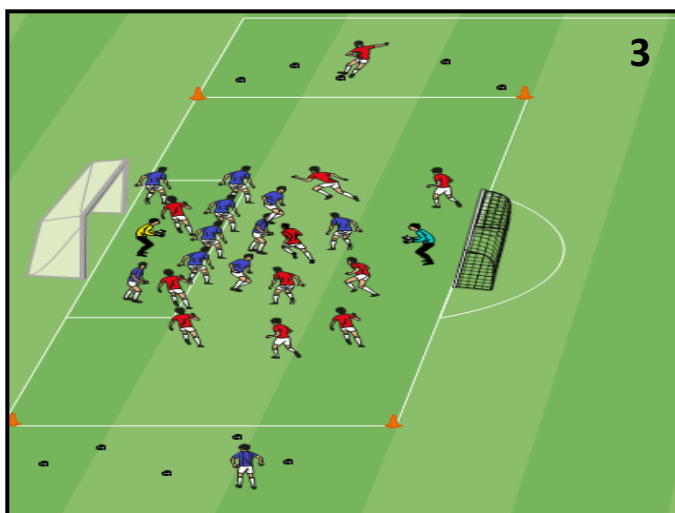
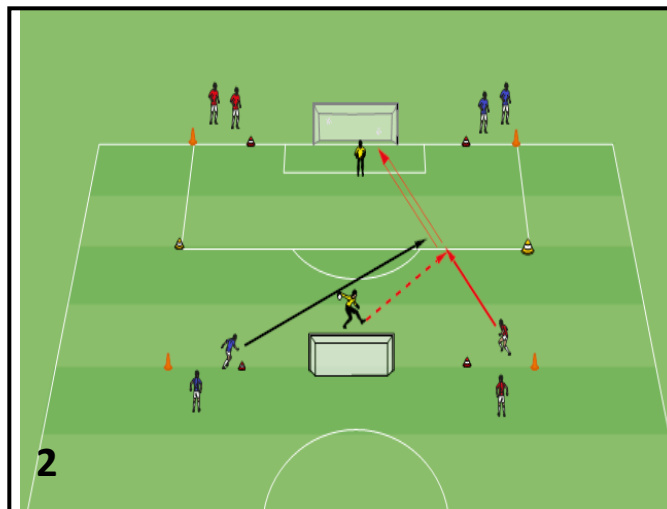
训练关键点

-  1 利用专项练习进行热身。不要把时间浪费在没有针对性的移动和技术上。
成为全队热身的一部分
-  2 训练中要反映出比赛需求：需要更多的时间练习传球而不是扑球!
成为球队的一部分，而不是被分开
-  3 传球，接球，抛球，球门球时 *使用实战性的场景*，达到比赛所需要的学习效果!
-  4 使用小场地比赛如1v1到5v5，形成更多实战性的射门场景，
通过做去学习!
-  5 *总是在小组及整体战术时，包含守门员*，提高实战性的指挥与协作能力!

指导&教学关键点

关键 1		确定守门员和守门员教练了解现代守门关键点的重要性
关键 2		只强调现阶段最重要的一个关键点
关键 3		鼓励守门员敢于冒特定的风险接球，传球之前敢于向左或右带球控球
关键 4		帮助守门员明白，为什么解围在大多数情况下不是最好的选择
关键 5		用视频及在场地上给守门员举简单的例子，同时影响对关键点的理解和学习效果

守门的专项练习和比赛



主题:

- 1: 保持身体正直 & 姿态
- 2: 位置 & 协作
- 3: 接球 & 抛球
- 4: 指挥 & 协作

■所有练习都结合1v1防守或进攻，也可以使用1v2或2v1

■如果需要，调整练习和比赛规则，跟针对守门，通过主题体现相关的守门关键点

■守门员要通过做去学，也要通过教练的观察提醒去学

■在练习4中，绝对需要有越位

小组防守战术的基本

小组防守战术成功的关键

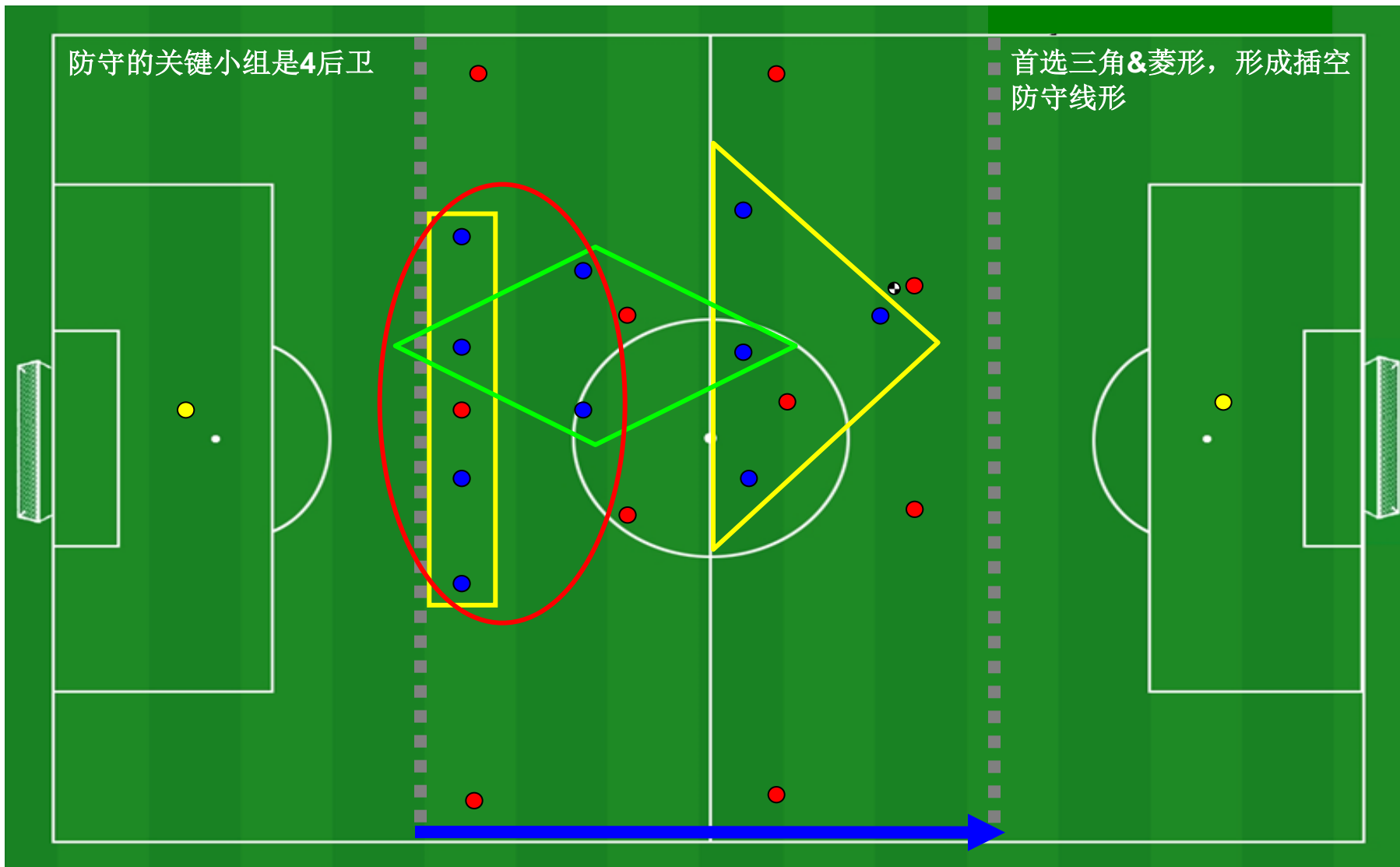
布阵	组成合理或所安排的小组阵型，如三角，菱形，线形或四边形。合理的运用小组阵型
移动	根据球的位置整体移动。中路波动，边路摆动（外摆，内摆），对球施压
封闭空间	需要两条防守线以合理的跑动，驱赶进攻方，首选是向边路驱赶
保护	形成特定小组对对方快速攻防转换进行保护，首选三角阵型，在不同区域占据有效空当
距离	防守小组间的距离根据他们的位置而定。遵循原则：越靠近本方球门，距离越近
盯人	只要对方对本方球门有威胁，就要紧盯。或者向外，向回驱赶，至下一个防守小组

总体来讲，小组防守时需要持续的监控和保护，要向前防守及或回撤组成防守阵型

小组防守战术

<p>2 vs. 1 3 vs. 2 4 vs. 3 5 vs. 4</p>	<p>进攻球员人数劣势</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2名或多名队员迅速包围进攻球员 ▪ 封闭空间形成密集，防止任何行动（如：传球，射门，盘带） ▪ 利用阵地战和对持球人施压，把进攻方驱赶向特定方向，优先考虑压迫
<p>2 vs. 2 3 vs. 3 4 vs. 4 5 vs. 5</p>	<p>人数相等</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 快速形成阵型，阻止或延缓进攻方向前 ▪ 根据球的位置，可能的传球及跑动路线，进行移动形成防御与保护。 ▪ 通过快速移动形成以多打少 ▪ 紧盯离球近的队员，及靠近本方禁区的球员
<p>2 vs. 3 3 vs. 4 4 vs. 5 5 vs. 6</p>	<p>防守人数劣势</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 通过形成保护阵型，阻止或延缓进攻球员向前（在队友身后协防） ▪ 降低进行速度，为队友制造协防支援机会 ▪ 把持球队员向边路驱赶，尽量孤立持球人 ▪ 朝球移动（向前防守），同时要保持阵型

可能的不同防守小组 (如. 根据 4-2-3-1)



防守最重要的小组

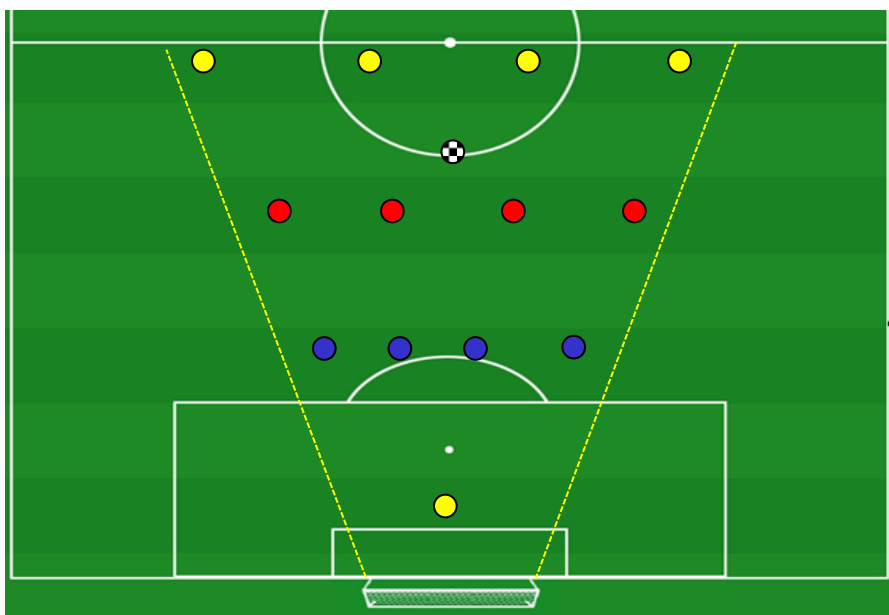
No	小组	形状	关键挑战
1	4后卫	直线	距离
2	防守型前卫	直线	位置
3	边后卫 & 防守型前卫	三角形	封闭空间
4	边后卫 & 进攻型前卫	纵向直线	保护
5	防守 & 进攻型前卫	菱形	协作上抢

小组防守战术原则

- 根据所指定战术快速建立防守单位，达到比赛要求
- 不同位置小组的队员组成临时阵型
- 在紧逼盯人（=进入一步距离进行抢断）和区域保护间找到平衡（如：占据包抄位置，前点，后点，回头球）
- 在我方球门前根据横向纵向距离建立紧密的阵型，防止对手利用我方空当
- 对持球人施，压迫，回撤及向前防守
- 优先考虑通过交流和达到共识来提高队员间的配合协作
- 首选是在几秒内利用对手无阵型无组织的时刻，快速的由攻转守

4后卫防守

4后卫防守的基本

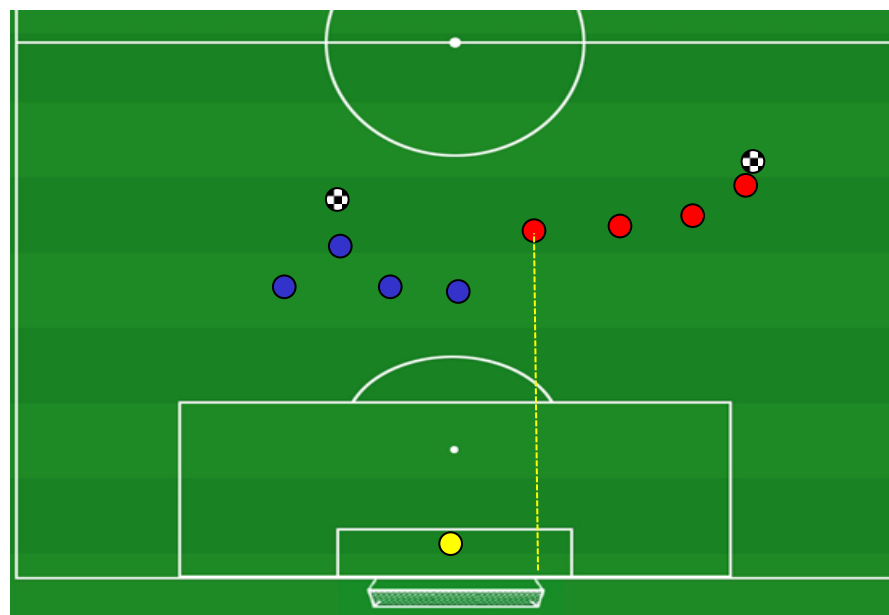


1

线形布阵

2

根据位置的距离



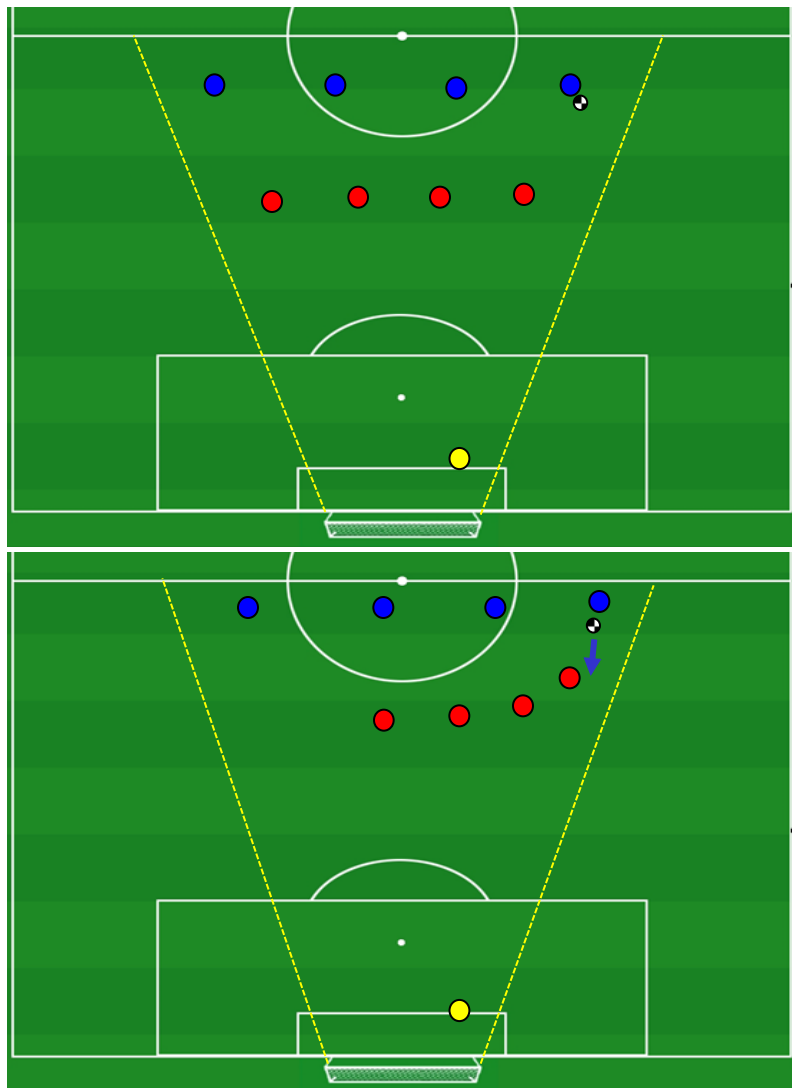
3

根据球的位置移动

4

边路摆动或中路向上波动

4后卫移动的同时进行摆动和波动(1/3)

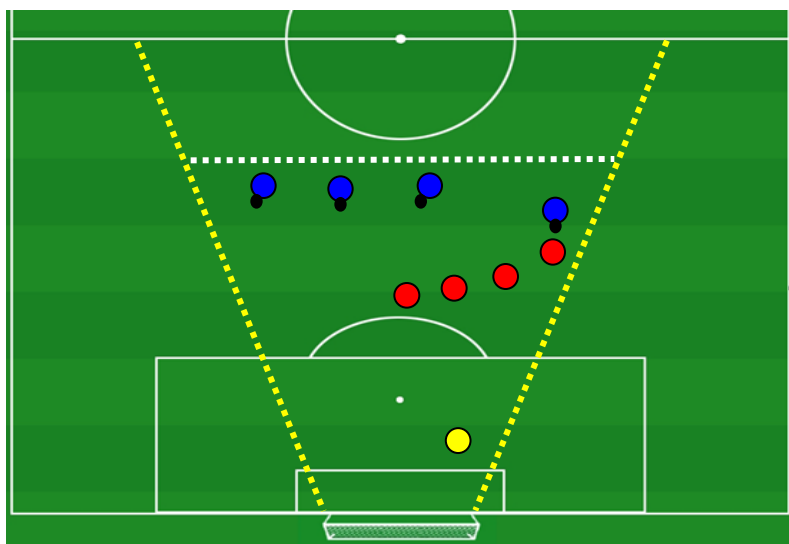
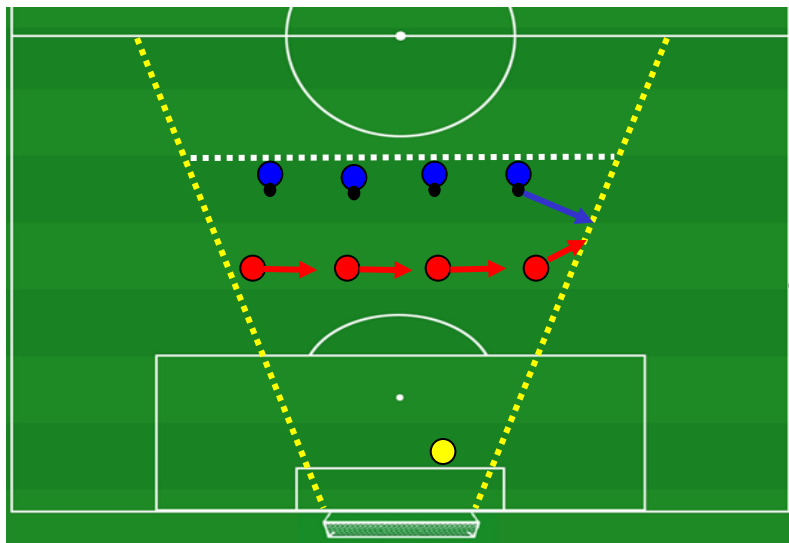


- 4后卫的位置距本方球门大约30m左右
- 持球的4名进攻队员面对后卫线
- 两组间的距离约10m
- 按教练的口令，其中一名进攻球员向前移动
- 如果这名队员向边路移动，边后卫必须进行摆动，其他防守队员必须以整体同时移动
- 同摆动队员的距离逐一缩短
- 队员要保护身前的同伴
- 后卫线的移动的形状看上去像曲棍球杆
- 最后一名边后卫移动范围至第二个门柱

指导关键点:

- 封冻场景时，所有队员正确的位置
- 移动的同时，找到正确的位置&距离

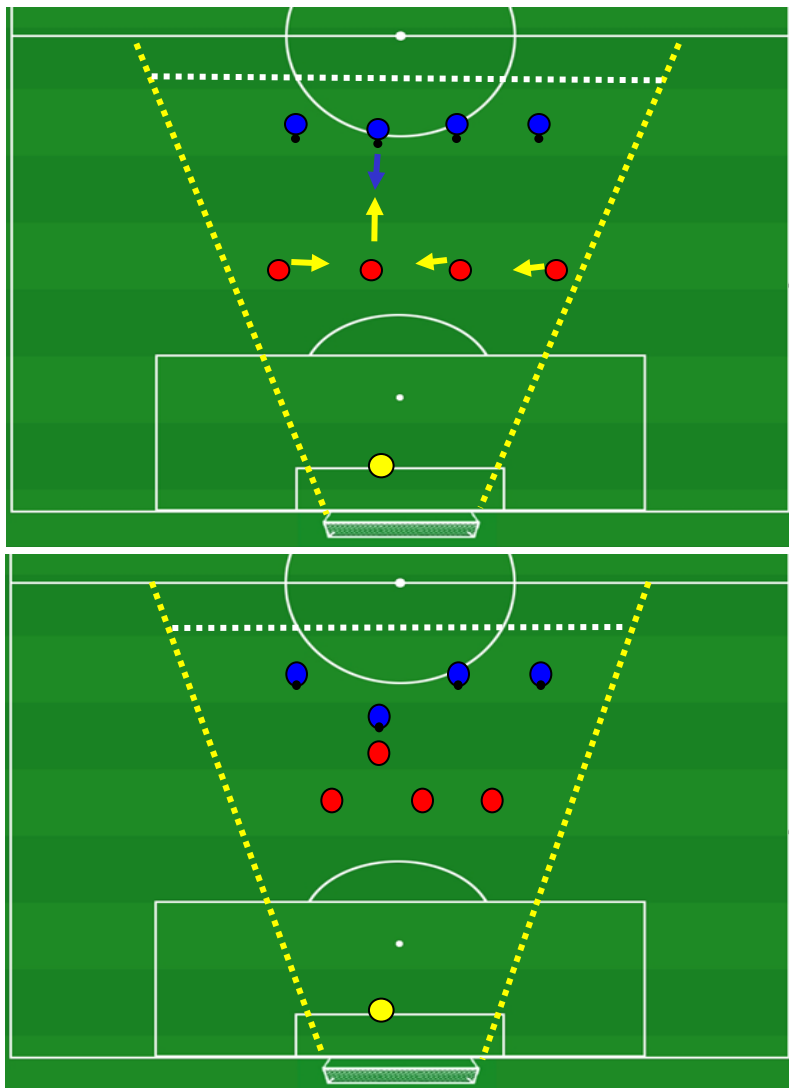
4后卫移动的同时进行摆动和波动 (2/3)



- 4后卫的位置距本方球门大约30m左右
 - 持球的4名进攻队员面对后卫线
 - 两组间的距离约10m
 - 按教练的口令，其中一名进攻球员向前移动
 - 如果这名队员向边路移动，边后卫必须进行摆动，其他防守队员必须以整体同时移动
 - 同摆动队员的距离逐一缩短
 - 队员要保护身前的同伴
 - 后卫线的移动的形状看上去像曲棍球杆
 - 最后一名边后卫移动范围至第二个门柱
- 指导关键点:

- 封冻场景时，所有队员正确的位置
- 移动的同时，找到正确的位置&距离
- 可利用守门员指挥4后卫

4后卫移动的同时进行摆动和波动 (3/3)



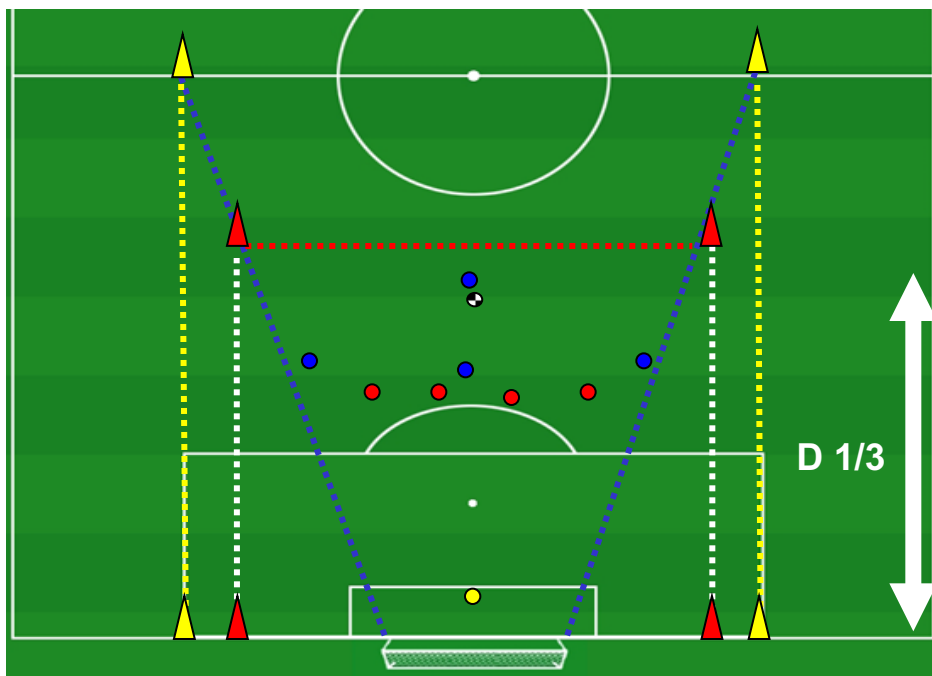
- 4后卫的位置距本方球门大约30m左右
- 现在4后卫波动
- 如果对方持球向中路位置移动，中后卫必须波动，4后卫其他队员以整体统一移动
- 同波动队员的距离逐一缩短
- 波动球员左右两名身后防守人要保护他身后的区域
- 整条4后卫线形状看上去像山峰
- 如果波动队员向上移动，4后卫尽可能向上移动缩短距离，同时封闭波动队员身后的空间

指导关键点:

- 封冻场景时，所有队员正确的位置
- 移动的同时，找到正确的位置&距离
- 可利用守门员指挥4后卫

这个基本的练习根据球和持球人的位置，结合所需要的移动，提高队员的洞察力和感觉

防守三区区内漏斗阵型4后卫v4名进攻球员

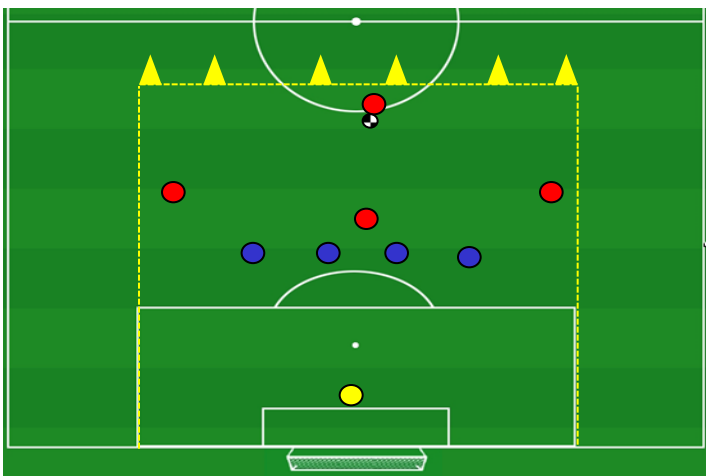
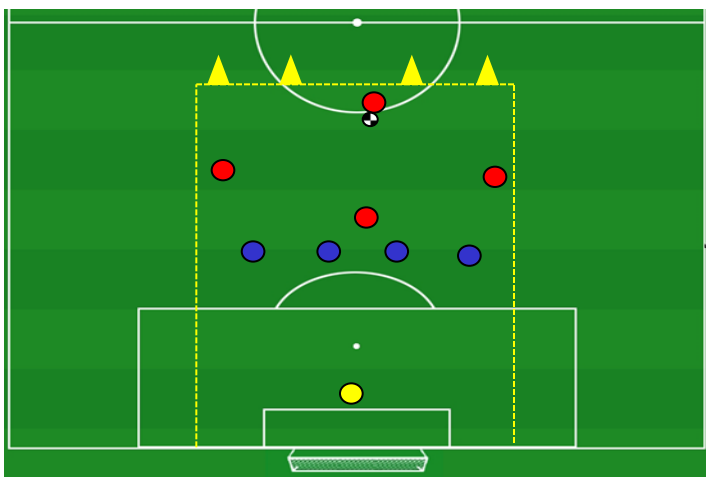


指导关键点:

- 检查4后卫摆动和波动正确的时机
- 球出界时，给队员快速反馈
- 帮助守门员指挥4后卫随球移动
- 不同的分组，给所有队员机会演练4后卫

- 漏斗的区域从两个门柱到中线，宽度为大禁区到中线交叉点
- 漏斗范围内，4后卫根据向上向下，调整距离
- 进攻的空间也限制在这个区域里
- 有越位
- 4个进攻队员以1-3阵型进攻标准球门，无脚数限制。进攻队员要求变换位置及利用后套跑
- 进攻首选是控球转移。第二选择是进入禁区完成射门。进入禁区后完成射门要有时间要求，如3s
- 4后卫朝球移动时，必须根据布阵，移动和保持，形成正确阵型的关键内容进行演练
- 4后卫得球后，要求通过... “得分”
 1. 完成 2/5/7次传球控球
 2. 带球过目标线(= 红线)
 3. 带球出区域任何标志线
- 区域可根据进攻方向横向或纵向增加，或如图所示

4 后卫vs 4 进攻，不同区域大小，1个标准球门

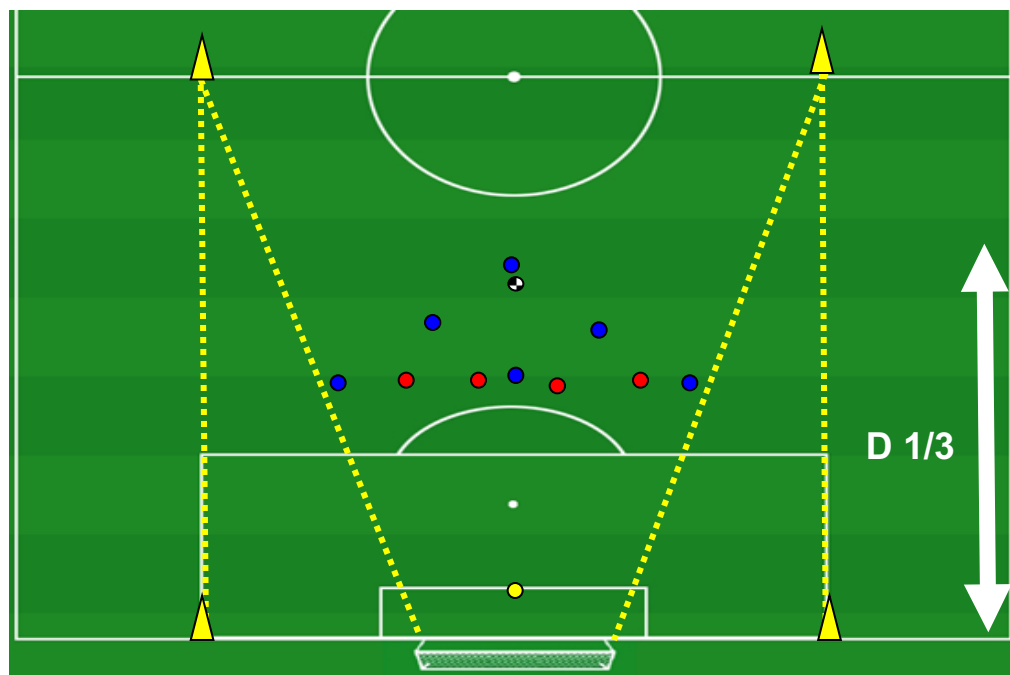


- 区域 1: 30 x 40m 包括 2 个开放球门(5m)
- 区域 2: 40 x 40m 包括 3 个开放球门(5m)
- 有越位
- 4名进攻球员以1-3阵型进攻标准球门，没有脚数限制
- 进攻队员要求变换位置及利用后套跑
- 进攻首选是控球转移。
- 第二选择是进入禁区完成射门。进入禁区后完成射门要有时间要求，如3s
- 4后卫朝球移动时，必须根据布阵，移动和保持，形成正确阵型的关键内容进行演练
- 4后卫得球后，要求
 - 通过完成5/10次传球控球
 - 通过带球进攻开放球门得分
 - 控球同时，尽量形成得分
 - 通过带球过目标线得分

指导关键点:

- 检查4后卫摆动和波动正确的时机
- 球出界时，给队员快速反馈
- 帮助守门员指挥4后卫随球移动
- 不同的分组，给所有队员机会演练4后卫

防守三区內漏斗形的4防守 vs. 6 进攻

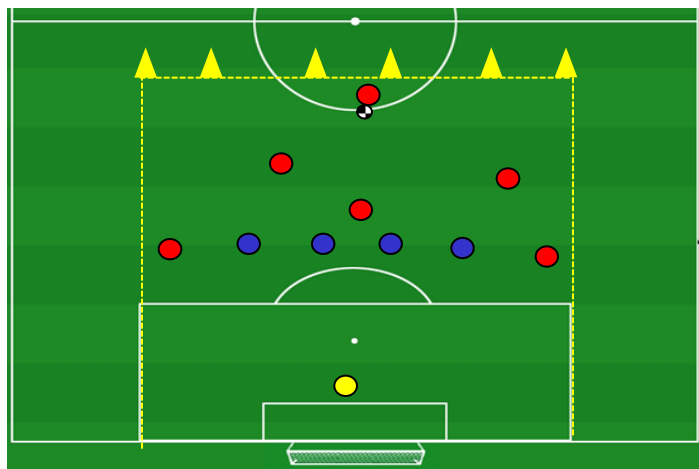


指导关键点:

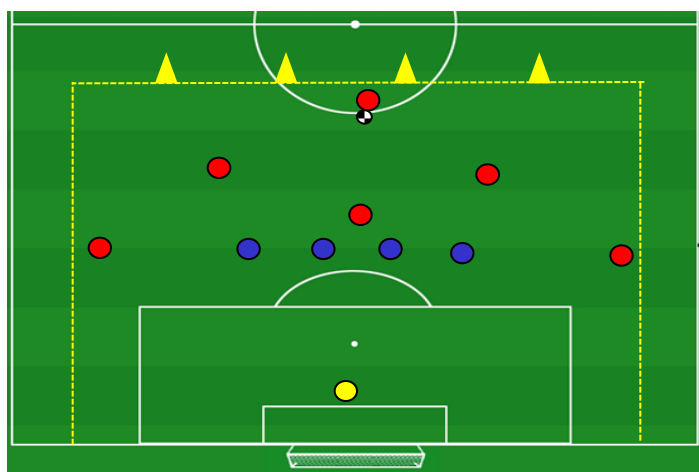
- 检查4后卫摆动和波动正确的时机
- 球出界时，给队员快速反馈
- 帮助守门员指挥4后卫随球移动
- 不同的分组，给所有队员机会演练4后卫

- 漏斗的区域从两个门柱到中线，宽度为大禁区到中线交叉点
- 漏斗范围内，4后卫根据向上向下，调整距离
- 进攻的空间也限制在这个区域里
- 有越位
- 6名进攻队员以1-2-3阵型进攻标准球门，没有脚数限制。进攻队员要求变换位置及利用后套跑
- 进攻首选是控球转移。第二选择是进入禁区完成射门。进入禁区后完成射门要有时间要求，如3s
- 4后卫朝球移动时，必须根据布阵，移动和保持，形成正确阵型的关键内容进行演练
- 4后卫得球后，要求
 1. 通过完成 2/5/7 传球控球
 2. 带球过目标线得分
- 区域可根据进攻方向横向或纵向增加，或如图所示

4 后卫vs 6 进攻，不同区域大小，1个标准球门



- 区域 1: 40 x 40m 包括 3 个开放球门(5m)
- 区域 2: 50 x 40m 包括 2 个开放球门(7m)
- 有越位
- 6名进攻队员进攻标准球门，没有脚数限制。进攻队员要求变换位置& 利用后套跑
- 进攻首选是控球转移。第二选择是进入禁区完成射门。进入禁区后完成射门要有时间要求，如3秒。进攻队员严格要求速度节奏（如. 1 分钟成功完成射门）
- 4后卫朝球移动时，必须根据布阵，移动和保持，形成正确阵型的关键内容进行演练
- 4后卫得球后，要求
 1. 通过完成5/10次传球控球
 2. 通过带球进攻开放球门得分
 3. 控球同时，尽量形成得分
 4. 通过带球过目标线得分
 5. 特定时间内控球 (如. 5/10/15s)



指导关键点:

- 检查4后卫摆动和波动正确的时机
- 球出界时，给队员快速反馈
- 帮助守门员指挥4后卫随球移动
- 不同的分组，给所有队员机会演练4后卫

整体防守战术的基本

整体防守战术成功关键要素

区域	防守时，区域分为：高（场地三分之一，进攻三区），中（场地三分之一，中场）低（场地三分之一，防守三区），在回撤后，后卫线的位置是否正确最为重要。
移动	移动模式，是指随球移动的防守模式，随球移动并等待正确时机通过阻挡向前传球压缩空当。
密集	队员间与防守线间横向纵向的距离要根据4后卫位置而定。回撤时，以漏斗阵型收缩距离
封闭空间	通过适当的驱赶进攻方向边路以通道形式传球，并压缩传球区域，以非常积极的防守模式封闭空间
攻防转换	攻防转换时间窗为6-8秒，此时队伍丢球，并处在无阵型无组织状态下，要争取快速重得球权，或明确清晰的回撤
定位球	球员的布阵要占据包抄位置。防定位球时，区域防守可形成向前防守方式

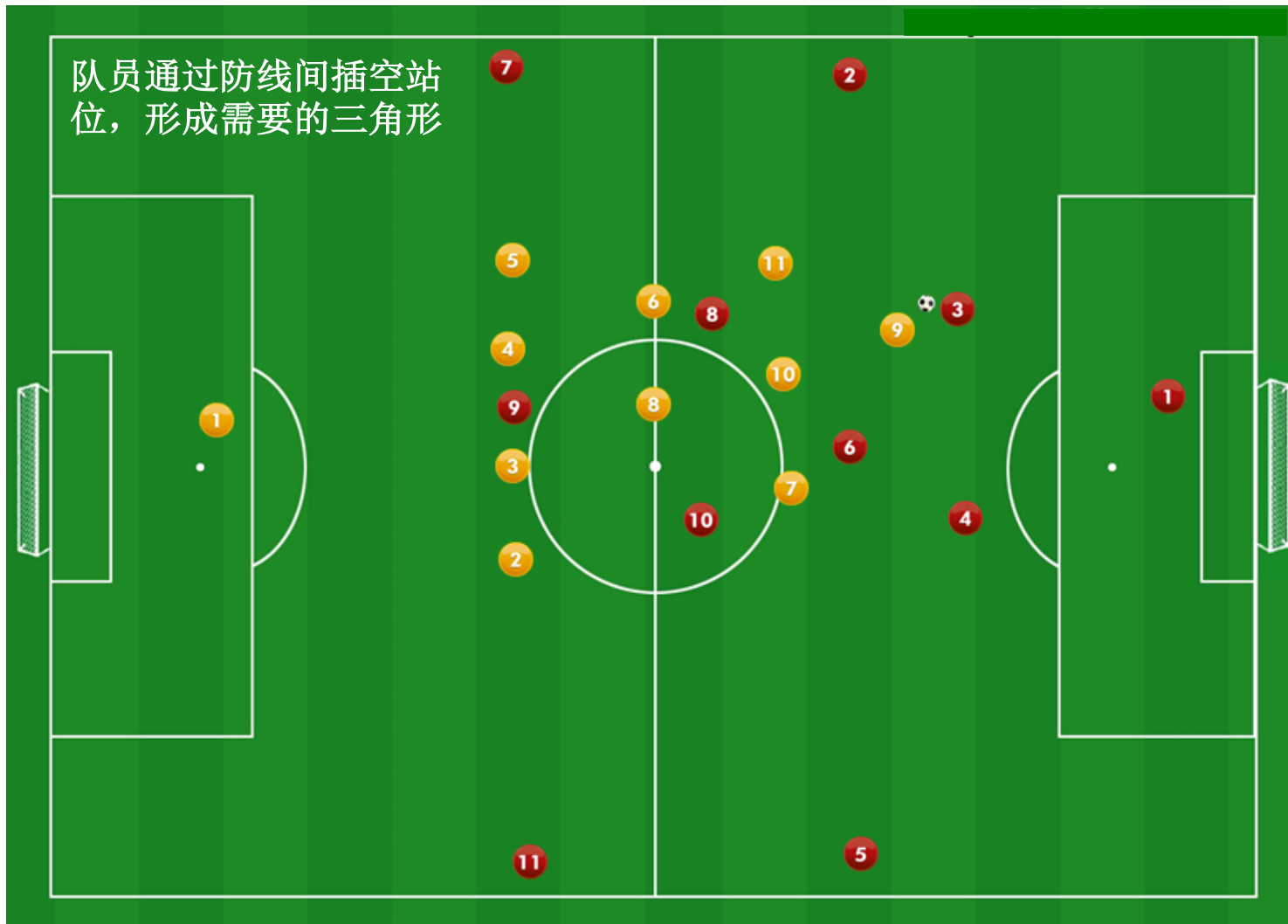
总之，整体防守需要持续的移动和所有队员正确的时机，如果球队进行压迫，行动要坚决

整体防守战术的重要方面

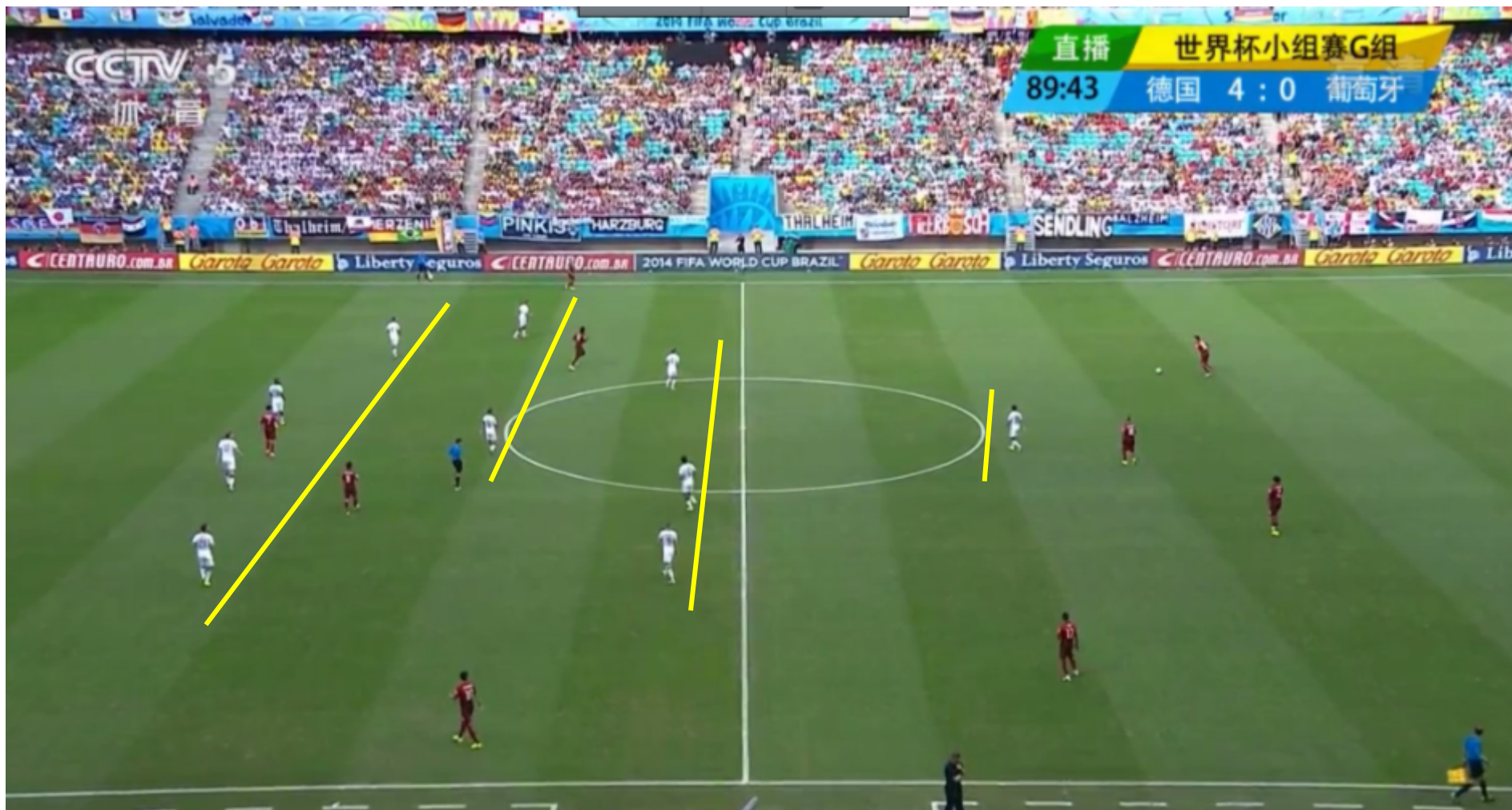
- 清晰的战术阵型，根据小组位置进行布局（如：基本要求为向前防守，丢球后首选中场防守）
- 根据球的位置，结合紧逼（一臂，两臂距离）和区域保护，注意防守行为，包括整体向前移动，由4后卫控制
- 移动的同时保持阵型是首要目标
- 通过缩短距离形成密集，球离本方球门越近，距离越密集
- 利用合理的跑动把进攻方向边路驱赶，封闭空间，是积极的防守模式
- 只占据所给位置，注意防止向前传球，是更消极的防守模式，等待传球或带球的失误
- 要考虑队员和防守小组间合理的距离，包括保护和防御
- 注意快速由守转攻及由攻转守（攻防转换）

防守的布阵 & 移动

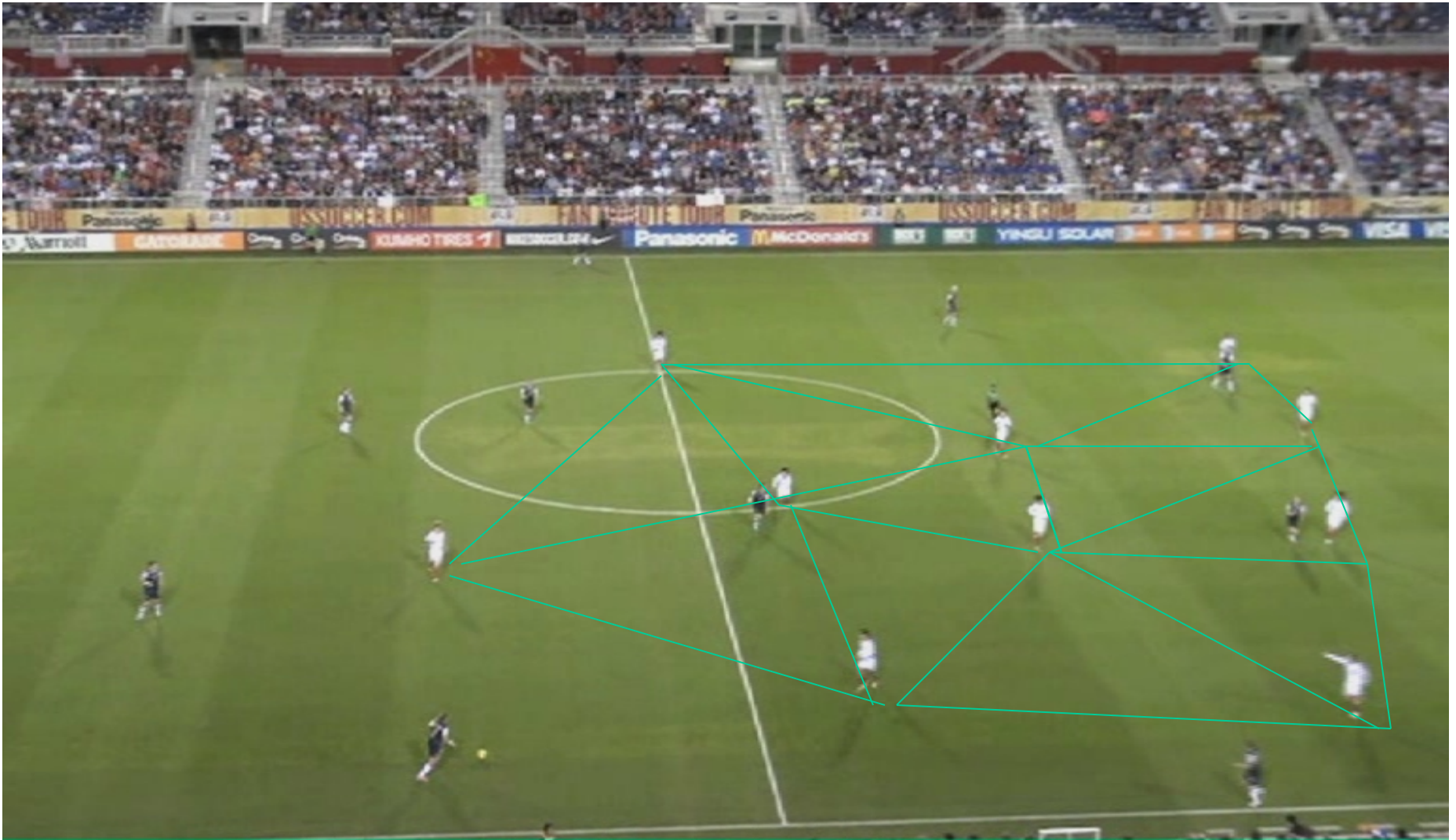
防守中清晰的布阵 (如. 4-2-3-1)



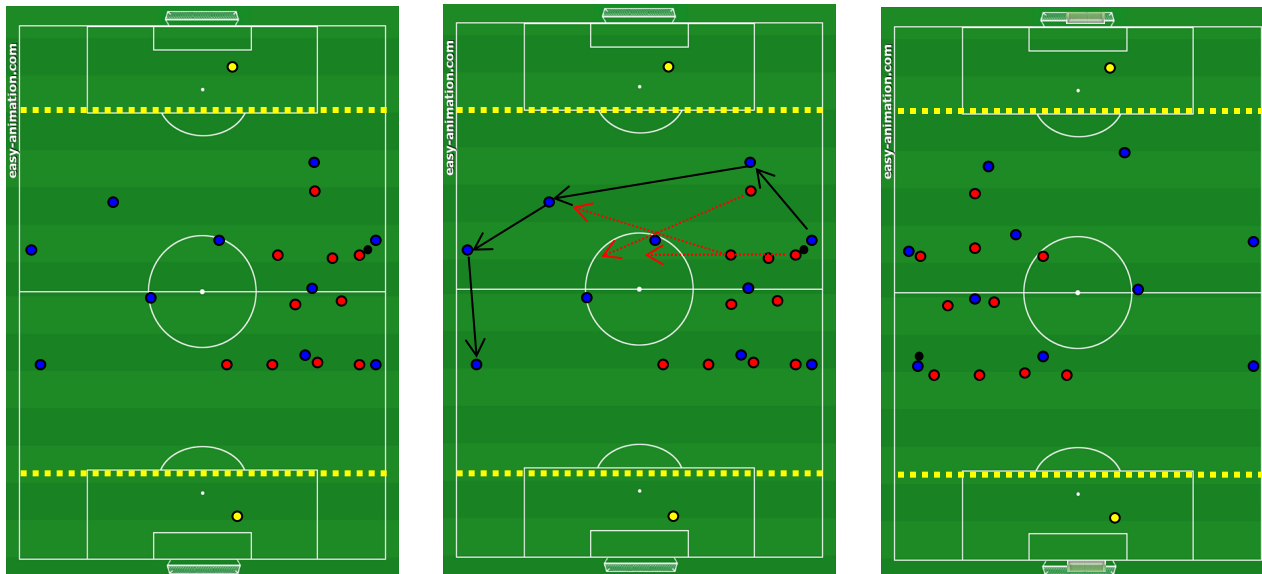
防守移动同时，清晰的布阵 (如. 4-2-3-1)



移动的同时形成&保持密集(如. 4-2-3-1)



整体防守战术，针对布阵&移动



步骤:

- 进攻方中卫开球
- 进攻球队两脚球，但是节奏要快
- 如果球出界，相应球队中卫重新开球
- 双方都针对主题进行演练，目标是完成10次连续传球

变化:

- 加快节奏，不限制脚数，调整连续传球数量
- 开球权转换后，演练快速攻防转换，不用重新开始
- 完成目标传递数量后，带球或传球过目标线

防守指导点:

- 封冻场景，检查正确的阵型
- 检查前锋，进攻型前卫正确的向里/外补位

针对目标:

- 在中场，利用插空效应，保持清晰的4-2-3-1阵型
- 队员横向&纵向间的距离保持在8-10m
- 向前后左右移动的同时，包吃住阵型，并进行正确的跑动驱赶
- 形成三角形和菱形
- 前锋进入前卫线，为进攻前卫补位，避免边前卫在边路区域的时候，前卫线过度拉扯
- 封闭传球和带球的空间

方法:

- 防守方4-2-3-1，进攻方 2-3-2-3
- 双方守门员都参与传球，但是在规定区域外

4-2-3-1防守的基本阵型 & 移动

基本目标:

- 形成清晰的4-2-3-1防守阵型
- 横向纵向正确的距离
- 向所有方向移动时，保持住阵型

训练基本安排:

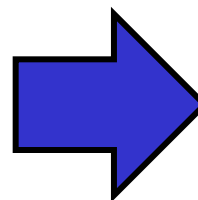
- 防守和进攻都要按所给阵型开始，相当于防守和进攻的战术阵型
- 总是要包含守门员一起

基本流程:

- 进攻方开始传球，首先是由一个中后卫传
- 防守随球移动，同时要注意对手接球后，阻挡向前传，向前带，转身向前
- 如果防守得球，要完成2次传递
- 双方都要演练主题

基本变化:

- 加快节奏
- 扩大场区
- 守门员越来越多的参与



防守基本指导点:

- 正确的移动形成正确的位置
- 正确的身体位置保护好球门
- 与进攻方的正确距离，防止其向前转身，向前传球，向前带球

进攻基本指导点:

- 利用1或2脚球，通过带球或传球控制球权
- 尽可能向前转身
- 锻炼快速移动及用身体护球

防守的布阵&移动

移动模式的关键点

形成防守线



在场地上立即形成防守线（如 中场4-2-3-1，本方禁区前4-5-1）

向所有方向移动时，
保持阵型



向左&右，上&下移动时，保持线性插空，进行边路摆动或中路波动

根据位置调整距离



4后卫位置越高，横向纵向的距离就越大

向前移动



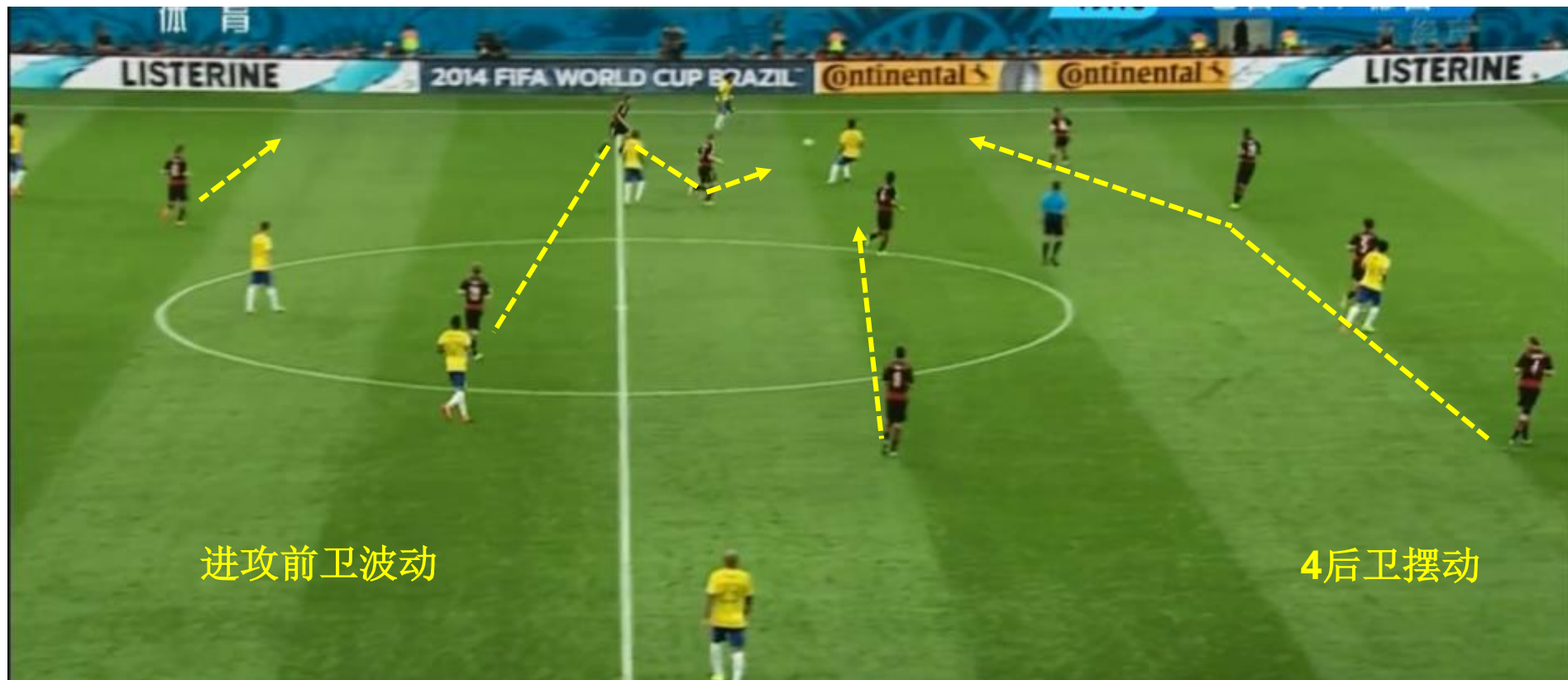
立即向前防守，缩短对手向前传球的时间和空间

阻止向前传球



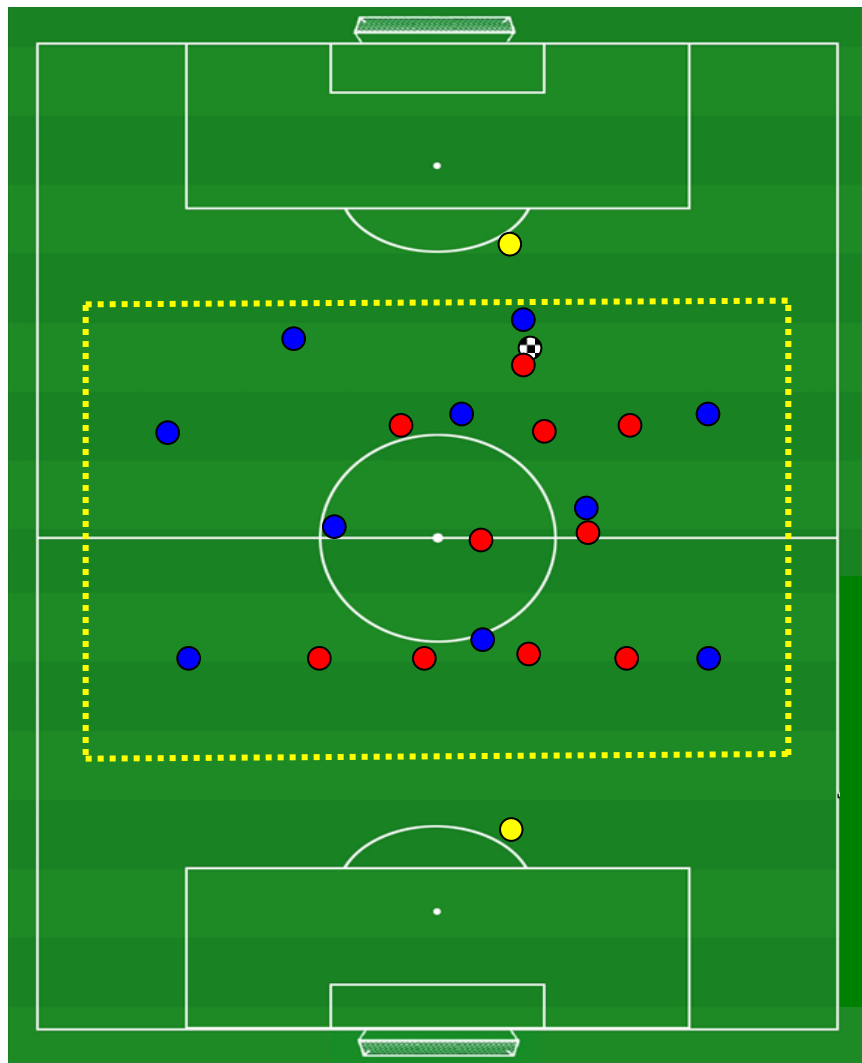
立即切断有球区域的空间，减少向前直传的选择

集体压迫关键要素是出色的位置



德国男足丢球后，在中场立即追球和封闭空间，在几秒内快速重获球权

举例：中场区域50x50m范围内GK+10v10+GK



针对目标:

- 通过线形插空和形成三角&菱形，在中场区域保持清晰的4-2-3-1阵型
- 队员横向纵向间形成8-10m 距离
- 保持阵型的同时，向前后左右移动
- 跑动驱赶，尽可能阻挡向前传球

方法:

- 防守方4-2-3-1, 进攻方2-3-2-3
- 两边都要有守门员参与，但是在区域线外，在本方球门中心位置

步骤:

- 进攻方中后卫开球
- 进攻方2脚球，防守方只是移动
- 所有队员慢慢移动，控制对方移动和传球
- 球如果出界，相应球队中后卫重新开球
- 目标球队演练主题，非目标球队练习进攻

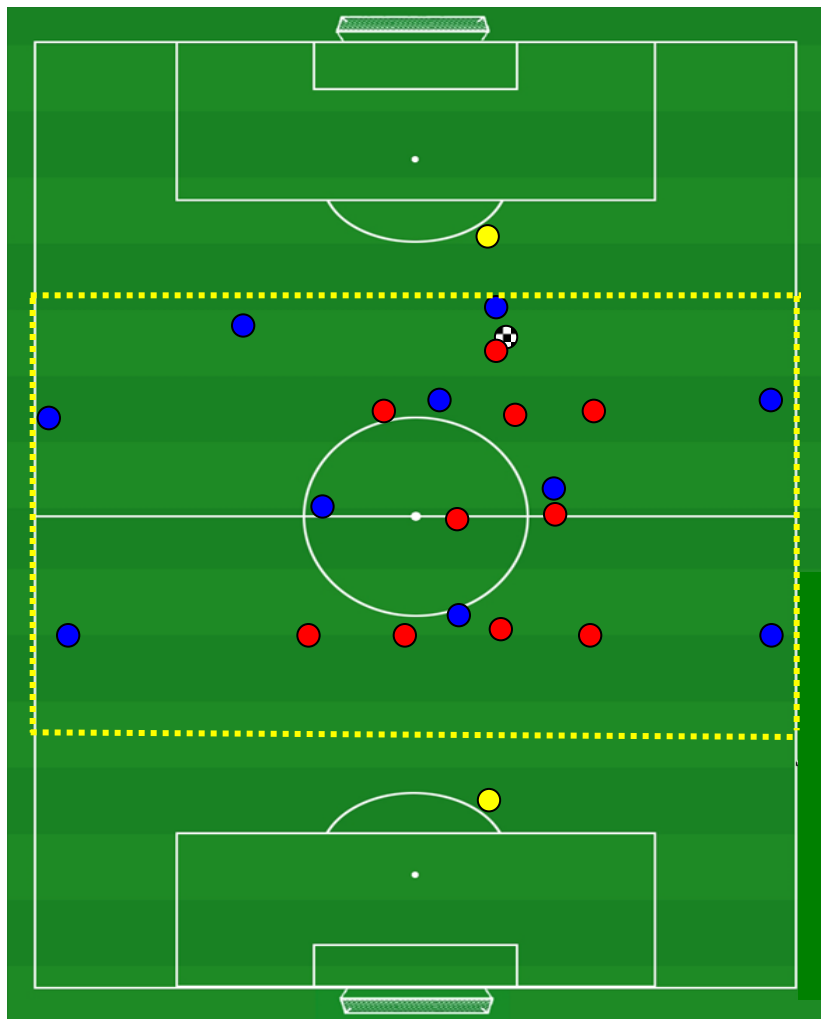
变化:

- 加快节奏，无脚数限制，5秒内按所给阵型重新开始
- 守门员参与传球，或从守门员开始，或作为目标球员
- 进攻方完成10次传球，防守方要得球

防守指导点:

- 通过封冻场景，检查正确阵型
- 注意防止进攻方向前转身或向前传球
- 注意防守时正确的保护本方球门，迫使回传球

举例：中场区域50x70m范围内GK+10v10+GK



针对目标:

- 通过线形插空和形成三角&菱形，在中场区域保持清晰的4-2-3-1阵型
- 队员横向纵向间形成8-10m 距离
- 跑动驱赶，尽可能阻挡向前传球

方法:

- 防守方4-2-3-1, 进攻方2-3-2-3
- 两边都要有守门员参与，但是在区域线外，在本方球门中心位置

步骤:

- 进攻方中后卫开球
- 进攻方2脚球
- 防守方要求在进攻方10次传递内得球
- 球如果出界，相应球队中后卫重新开球
- 两个球队都演练主题

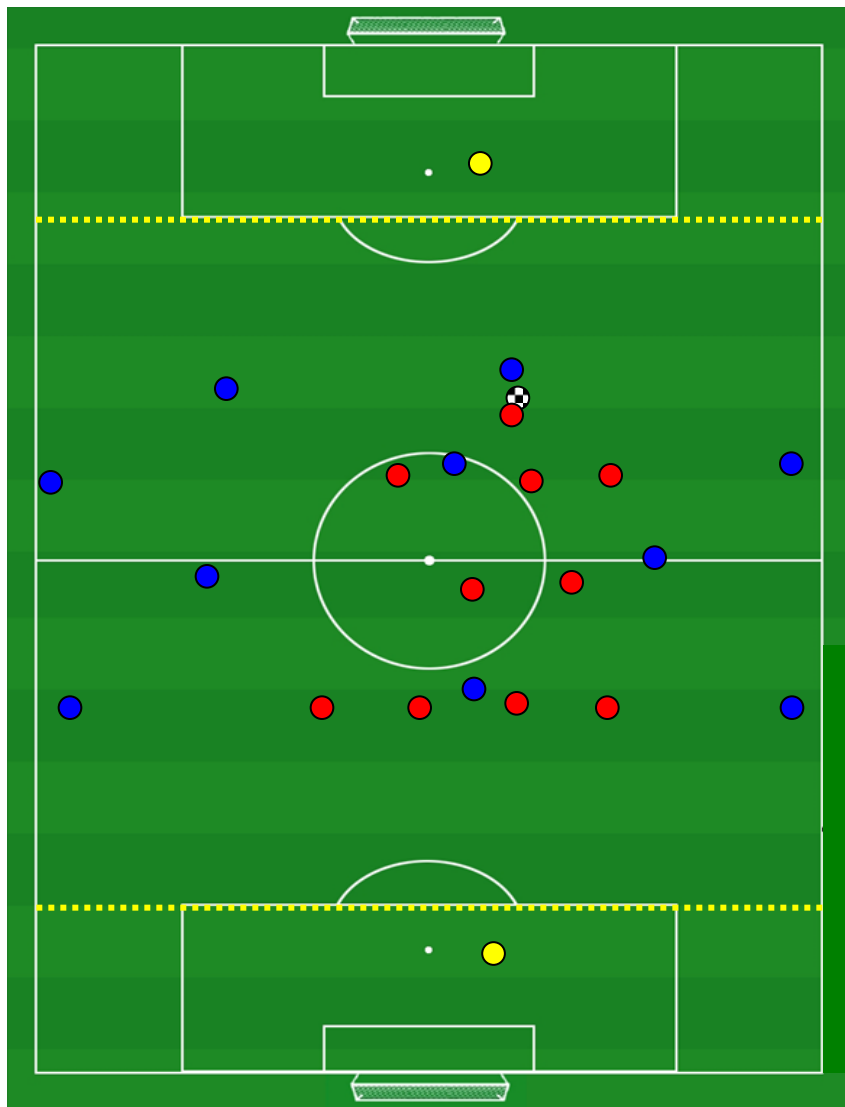
变化:

- 加快节奏，进攻无脚数限制，快速重新开始
- 守门员参与传球，或从守门员开始，或作为目标球员在进攻方完成要求传递数量后接球
- 给双方增加小球门(如. 7m)

防守指导点:

- 封冻场景，检查正确的阵型&举例，及正确波动和摆动时机
- 前面的防线正确补位和跑动驱赶
- 挑战队员得球后，通过完成2-5次传球，进行快速转换
- 挑战队员丢球后，立即追球，进行快速转换

举例：两个禁区间70x70m范围内GK+10v10+GK



针对目标:

- 通过线形插空和形成三角&菱形，在中场区域保持清晰的4-2-3-1阵型
- 队员横向纵向间形成8-10m 距离
- 保持阵型的同时，向前后左右移动
- 跑动驱赶，尽可能阻挡向前传球

方法:

- 两队在两个禁区间
- 守门员在禁区内无限制，但是可以进行传球
- 防守方4-2-3-1, 进攻方2-3-2-3

步骤:

- 双方都要求完成10次传递
- 如果球出界（界外球，脚球）从相应守门员再次开球
- 双方重新开始要有时间限制，5秒内重新站好位置
- 限制两脚球

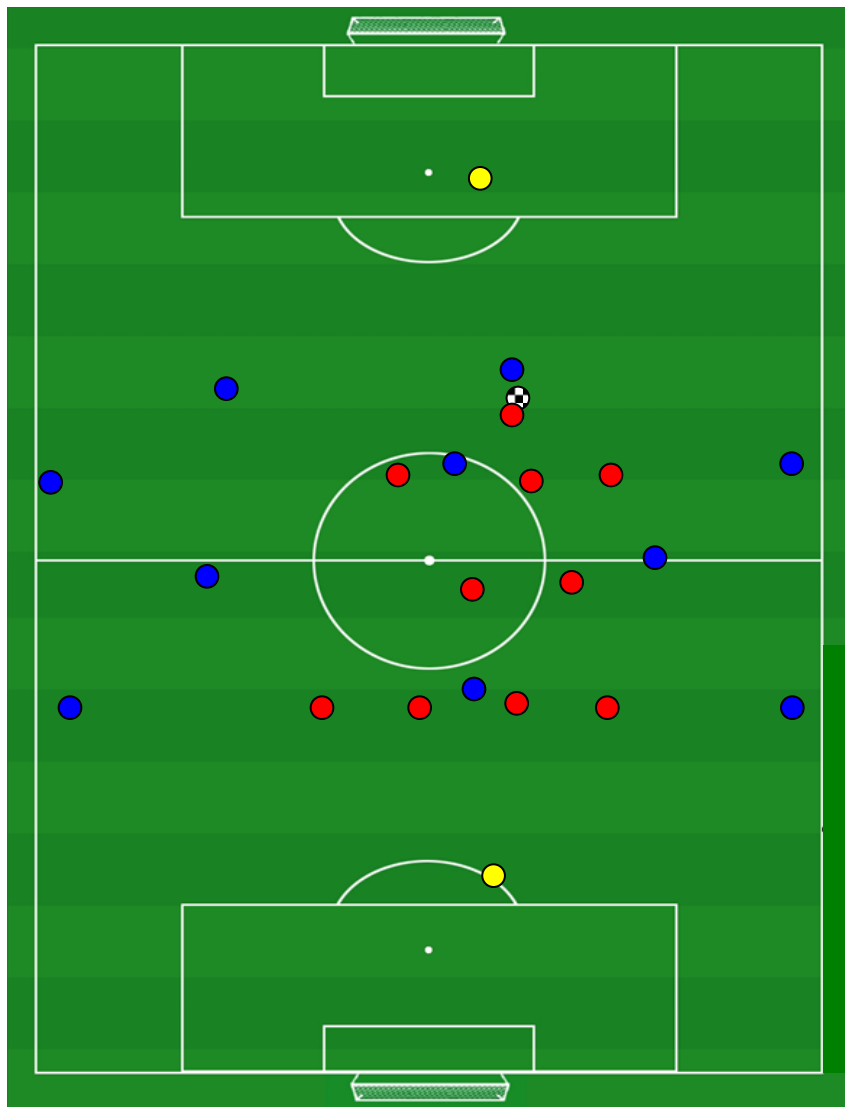
变化:

- 对方半场没有脚数限制
- 整场没有脚数限制
- 本方半场完成5次传递，对方半场完成5次传递

防守指导点:

- 封冻场景，检查正确的阵型
- 球出界&重新开始前，给队员快速反馈
- 注意防守进攻方向前转身或向前传球
- 注意防守时正确的保护本方球门，迫使回传球
- 通过在围绕场地变换位置，来进行指导

举例: 全场11v11含两个标准球门



针对目标:

- 通过线形插空，在中场保持清晰的4-2-3-1阵型
- 队员横向纵向间形成8-10m 距离
- 保持阵型的同时，向前后左右移动
- 进行正确的跑位驱赶

方法:

- 全场，两个标准球门
- 防守方4-2-3-1, 进攻方2-3-2-3

步骤:

- 双方如果完成10次传递，均可射门得分
- 如果球出界（界外球，脚球）从相应守门员再次开球
- 重新开始，给双方5秒时间，重新形成防守或进攻阵型
- 限制2两脚

变化:

- 5次传球后可射门
- 对方半场无脚数限制
- 全场均无脚数限制

防守指导点:

- 通过封冻场景，检查正确的阵型，但是20分钟内不要多于3-4次
- 球出界&重新开始前，给队员快速反馈
- 注意所有位置正确的跑位，把进攻方向边路位置驱赶
- 注意封闭空间效果

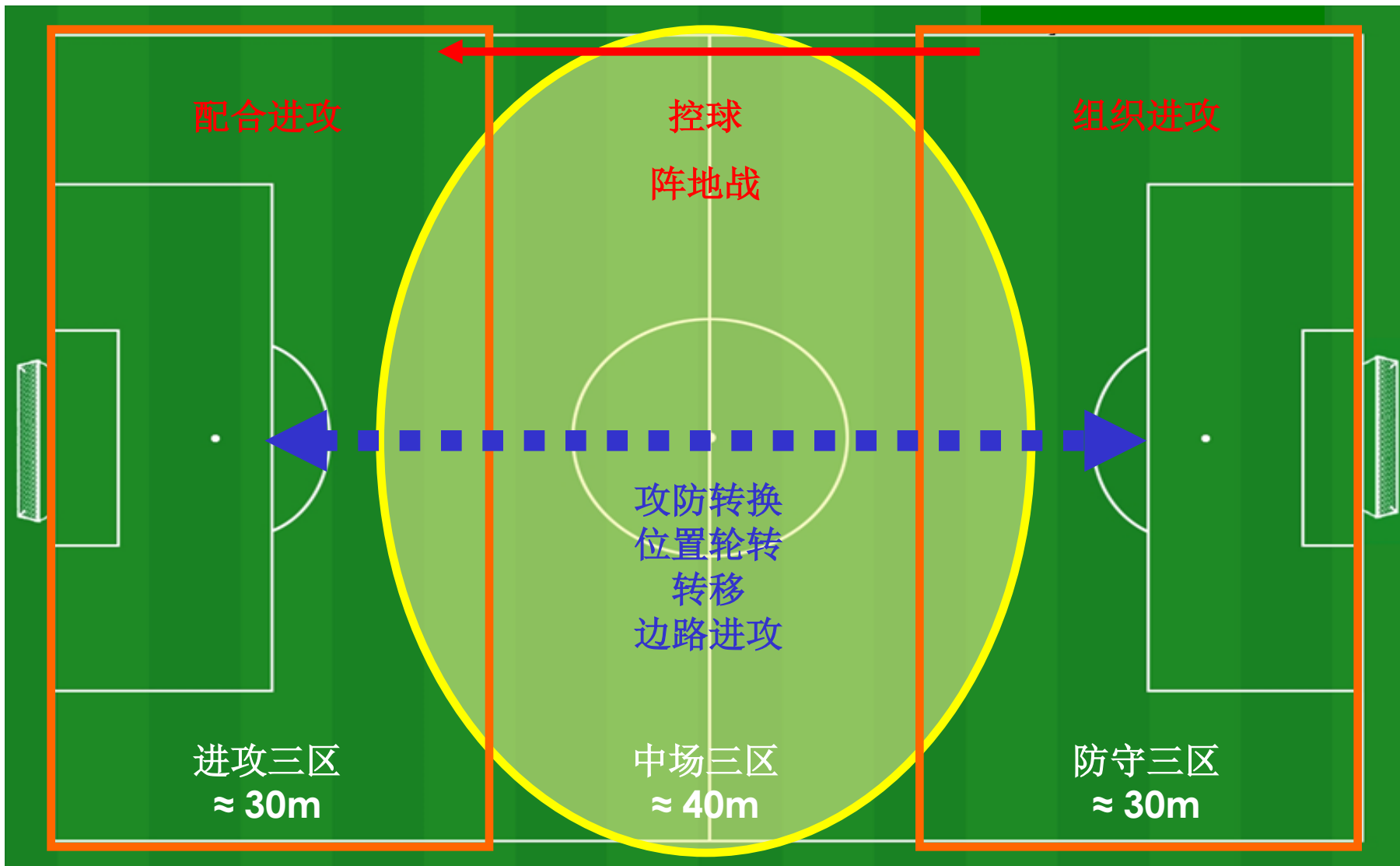
进攻的基本

进攻战术关键的需求

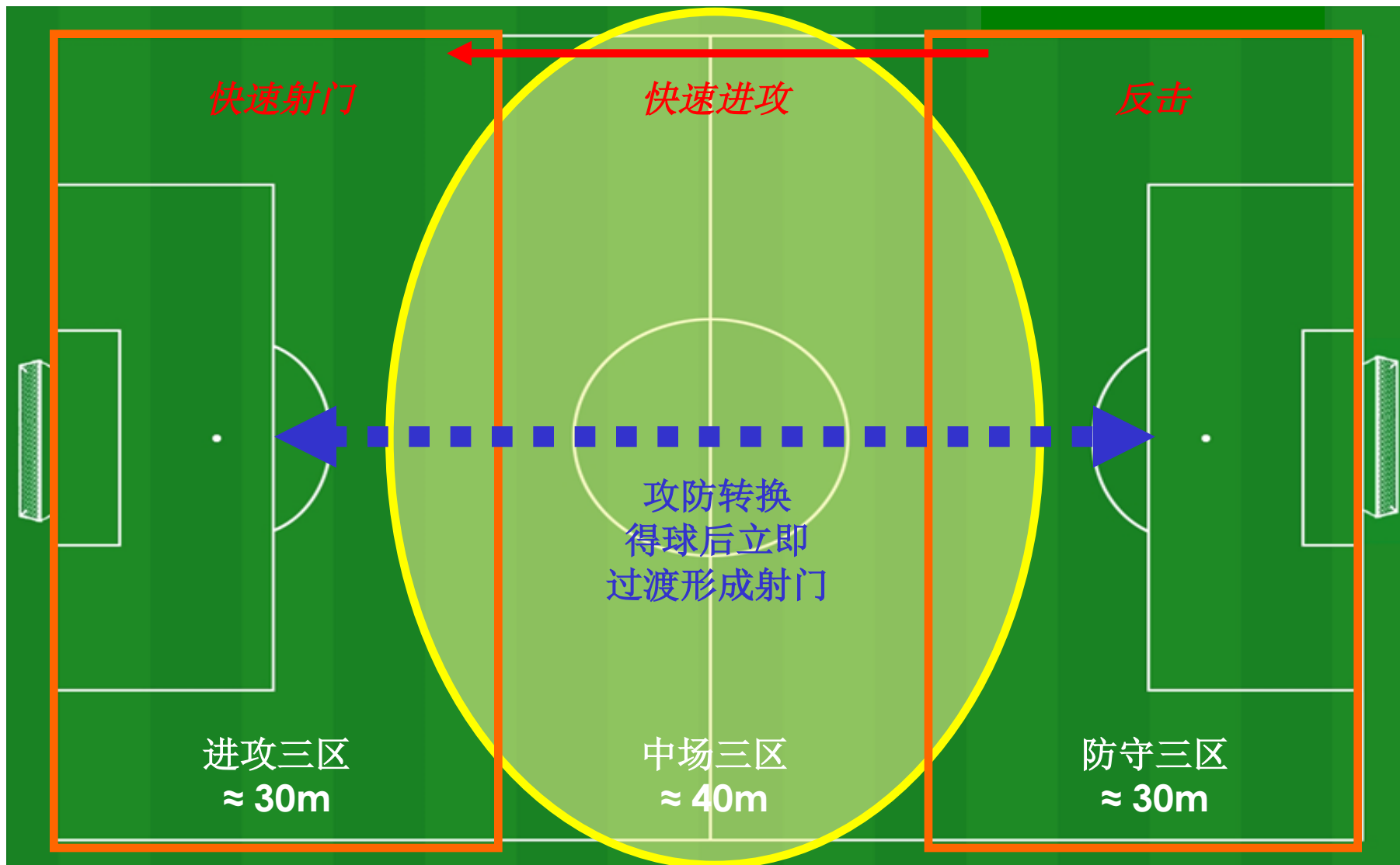
整体战术	小组战术	个人战术
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 组织进攻(首先是从防守三区开始) ▪ 阵地战 & 控球(在中场&两个禁区间) ▪ 配合进攻& 快速射门(进攻三区) ▪ 快速进攻(从中场区域开始, 几乎是在对方半场) ▪ 反击(几乎是在防守三区开始) ▪ 攻防转换(正确 & 快速的决策) ▪ 定位球 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 后套 ▪ 墙式(1-2 传球) ▪ 掩护运球 ▪ 交叉换位 ▪ 短传倒脚 (首先是几名队员间的循环倒脚) ▪ 位置轮转 (首选是中场球员和前锋间) ▪ 包抄位置(前点/后点, 回头球) ▪ 二次球位置 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 移动到空当/要球(如. 通过反向摆脱& 身体假动作) ▪ 加速 & 行动节奏 ▪ 直接进攻球门& 移动/尽可能向前传 ▪ 移动的时机& 传球 ▪ 决策 (如. 动& 射门, 动 & 传球, 控 & 传, 接球时转身, 护 & 回做)

时机和效率是重中之重

整体进攻战术区域



整体进攻战术立即射门的区域



进攻基本战术理解

步骤	进攻	关键点
1	阵型	三角形 & 菱形
2	保持阵型 & 控球	同时移动 & 传球
3	制造空间	两边同时拉开
4	向前或转移	首选直传 & 位置轮转进行控球
5	形成射门	进入禁区助攻或射门
6	得分	合理的方式坚决射正球门

个人进攻行动原则

行动	基本行动	行动首选	特殊行动	行动首选
1	要球	进入开放空间	控 & 挡	传给目标球员
2	接球	转身或回做	回做 & 转身	回做之后走里线
3	转身	同时接球	向前 & 射门	寻找最好的机会射门
4	加速	直接进攻对方球门	传球 & 移动或保持	移动前检查保护
综述	找到位置最好的球员或更好的传球位置或射门 如果没有明确的目标队员可以传球&传中，就控球			

小组进攻战术行动原则

行动	基本行动		特殊行动	行动首选
1	后套跑	边路	从后面上来	顶级速度
2	墙式	中路	先反向移动	脚下球
3	换位运球	在非常狭小的空间	先眼神交流	得球后加速
4	交叉掩护	制造空间	反向移动后交叉	交叉后加速
综述	需要协作和传球及传球时机!			

整体进攻行动原则

行动	基本行动	行动首选	特殊行动	行动首选
1	拉开占据边线	制造空间控球	不要往里收	拉开传球
2	改变位置	移动创造选择	跑进/出， 或跑长/短	首先是有球边
3	转移	摆脱压力	1或2次传球	1&2次触球
4	进入禁区	形成射门	向前传球或 向前射门	顶级速度移动
综述	需要清晰的进攻阵型，也要有位置变化！			

现阶段实施进攻的基本关键点

1. 通过阵地战形成清晰的进攻阵型
2. 形成三角和菱形，制造更适宜的传球机会
3. 中后卫更多的直传渗透至中路
4. 通过一两次触球的快速短传倒脚确保速度
5. 尽可能向前，如需要要控球
6. 循环传球和短传倒脚甚至是在压力下，转移场区并进行位置轮转，利用时间和空间
7. 快速由守转攻，第一选择是快速完成射门
8. 更多变化的配合进攻及射门，包括突然节奏的变化
9. 灵活的位置，大部分位置间的倒脚和轮转
10. 更住着定位球的变化，战术定位球和快发

定位球的进攻：绝大多数国际比赛取胜的关键

掌握定位球的几种变化，重新开始进行直接，间接任意球，角球及界外球。

任何套路都要考虑以下要点：

- 根据首发队员的状态制定套路
- 简单化—适用于整个团队
- 有规律有效率的进行训练：每周1-2次
- 不要忘记二点球：注意射门及保护
- 不要忘记防守：做好保护，防止对方反击
- 时机很重要：在正确的时间正确的位置处理球
- 制造多样性，每场使用一个新的套路
- 重复，重复再重复—所有队员要参与其中，循序渐进

任意球& 界外球基本概念

直接任意球

- 直接射门：注意守门员通常的反应
- 简单明了：高速射向球门空当
- 传球后射门可增加射向开放空当的机会
- 短传配合后得分：需要速度与准确性

间接任意球

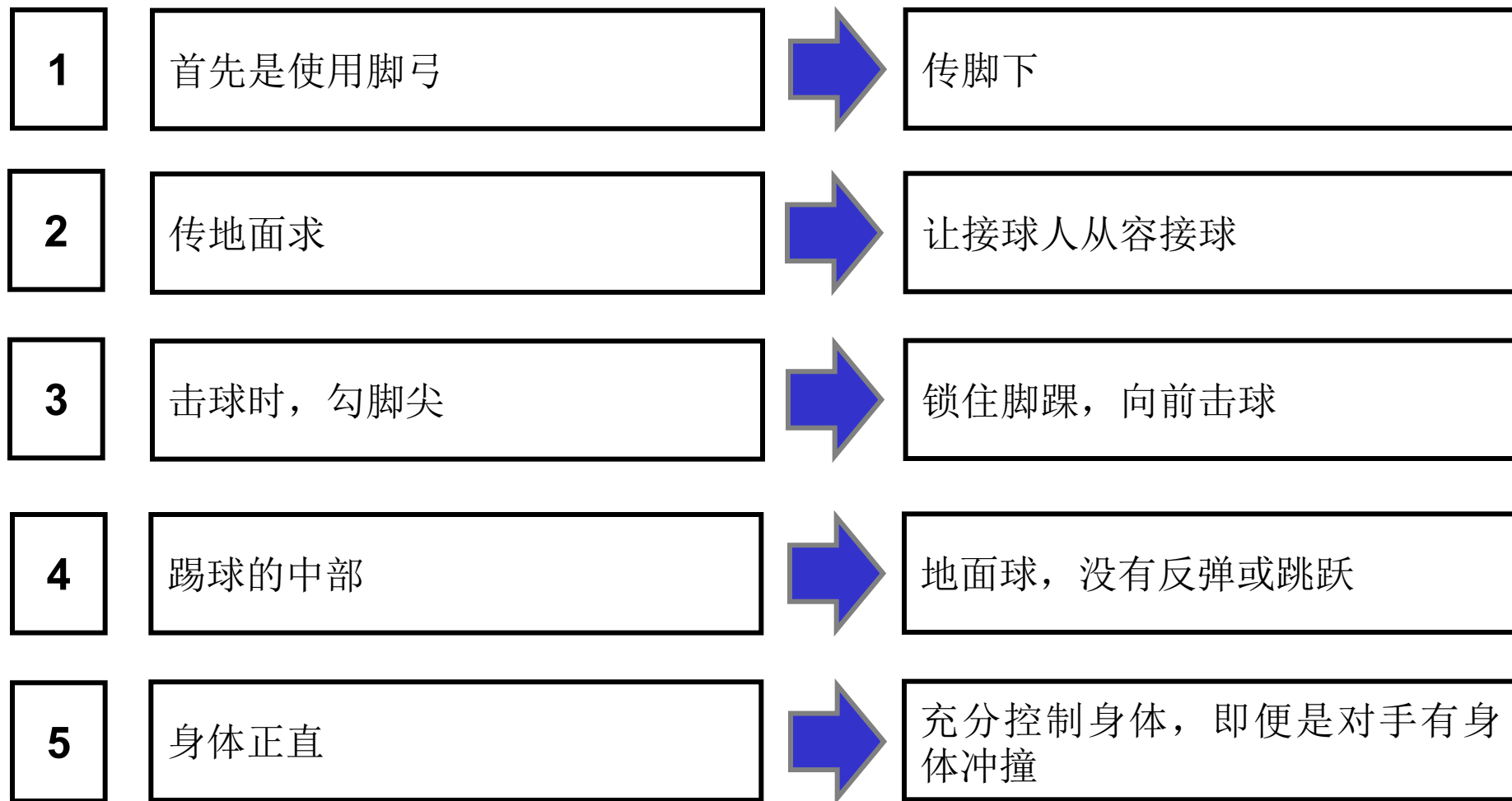
- 像发角球一样
- 利用直接任意球变化
 - 传球后射门
 - 短传配合后得分

界外球

- 界外球快速发进对手防守三区：快发有很多优势
- 长距离界外球同角球一样：组织短传配合
- 其他情况：快发可提高行动速度

传球练习

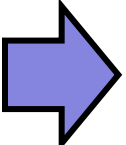
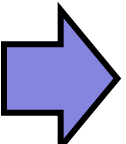
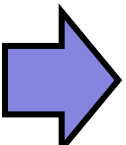
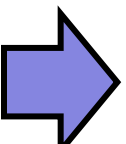
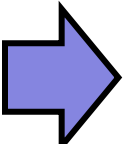
传球的基本



传球的关键点

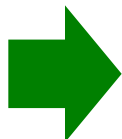
- | | | | |
|---|-------------|---|-----------------------------------|
| 1 | 传脚下 | ➔ | 给接球人机会，能从容的向任何方进行接下来的行动 |
| 2 | 正确的传球力量 | ➔ | 降低接球人的难度，在对手的防守压力下控球 |
| 3 | 传目标球员正确的一侧 | ➔ | 传防守方远侧脚，甚至是在狭小的空间内 |
| 4 | 目标球员回做或向前转身 | ➔ | 如果防守人在一臂距离内，就回做，如果防守方没有进入一臂距离，就转身 |
| 5 | 两侧都要传 | ➔ | 两脚都要平衡，可满足所有比赛场景的需求 |

传球练习的关键点

- 1  明确针对实战性移动的练习
- 2  明确注意传球前先移动，传球后要移动
- 3  明确回做和转身的场景
- 4  明确优先考虑使用三角形和菱形的方法安排
- 5  要清楚掌握脚弓传脚下球的重要性

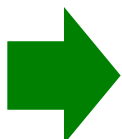
训练中怎样进行传球练习

步骤 1



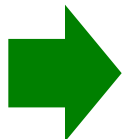
小组开始（如4组，每组6名队员）

步骤 2



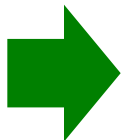
2脚触球开始，循环不间断

步骤 3



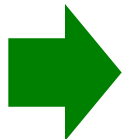
注意正确的脚下传球，勾脚尖，合适的力度&时机

步骤 4



改变方向，加快速度，增加传球距离。考虑通常防守人的位置

步骤 5



通过变换位置，不同的传球（1-&2脚球，左/右脚，脚下球/空当球），不同的距离来增加难度

传球练习指导关键点

关键 1

最先是准确性。给队员时间去掌握力度，和姿态，达到所需要的准确性

关键 2

队员间的距离不要太紧密，传球可以用力。不会应为移动缩小传球的空间

关键 3

检查队员在得球前，先反向移动，在接球前和接球后换位置

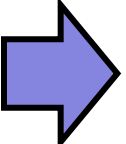
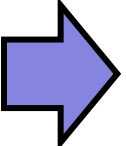
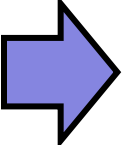
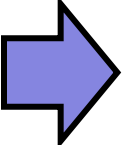
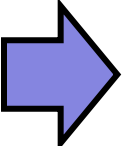
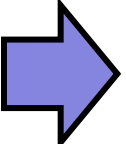
关键 4

加快节奏。移动速度逐渐加快，及只使用一脚球，增加挑战性

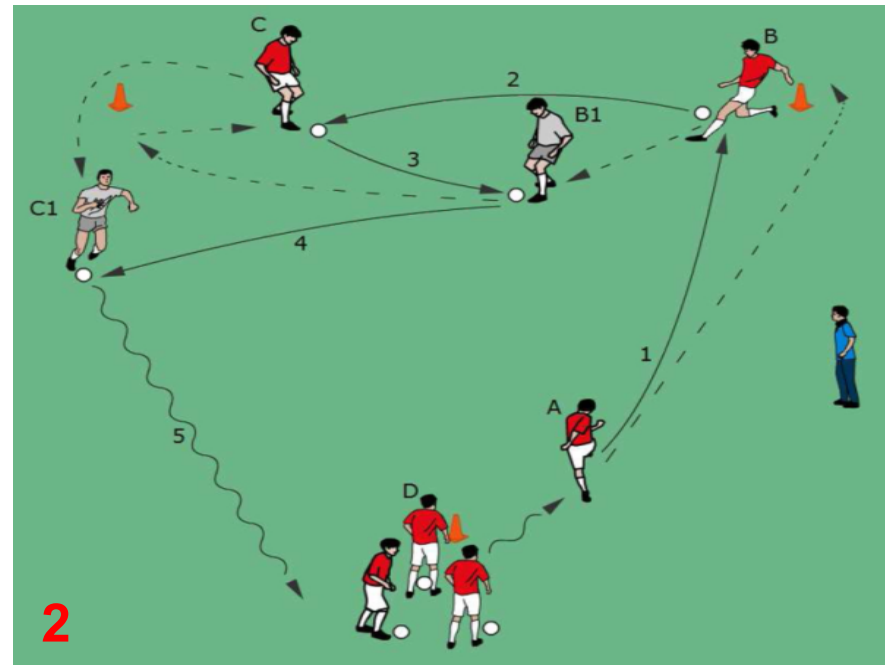
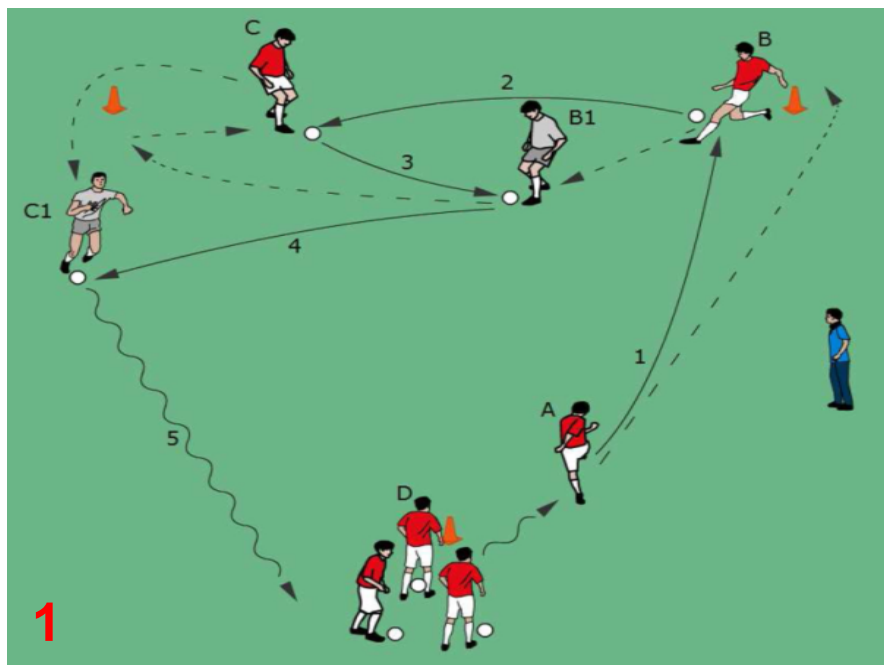
关键 5

检查正确的时机。所有移动需要时机，形成正确的脚下传球或空挡传球

传球练习实战关键点

-  1 工作小组间给予足够的空间，使得一组的传球失误不会对另一个组造成干扰
-  2 把同等技术水平的队员分为一组。要包括守门员，尽可能分在两个不同的组
-  3 一组一组的给予正确的例子。让队员慢慢的开始，熟悉最重要的关键点
-  4 每组逐一检查重复的错误，通过对练习的理解和掌握，帮助队员进行显著提高
-  5 解释及展示给队员为什么正确的力度，脚弓传脚下球是比赛的关键
-  6 如果工作小组没有达到合理的质量水平，就不要进行下一步变化或下一个练习

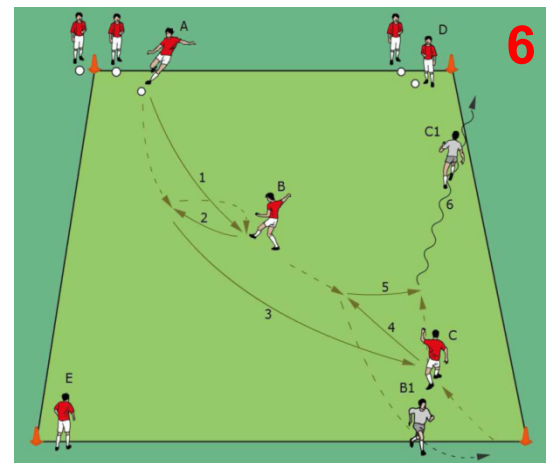
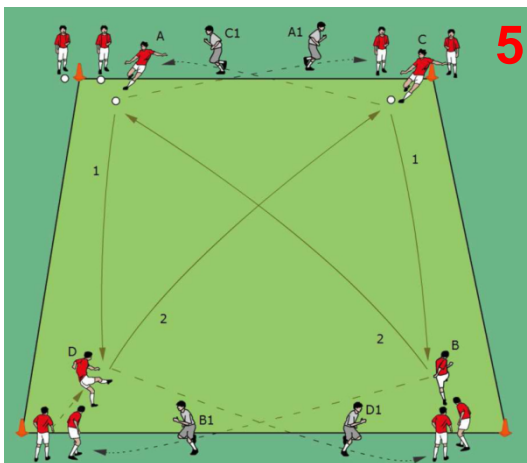
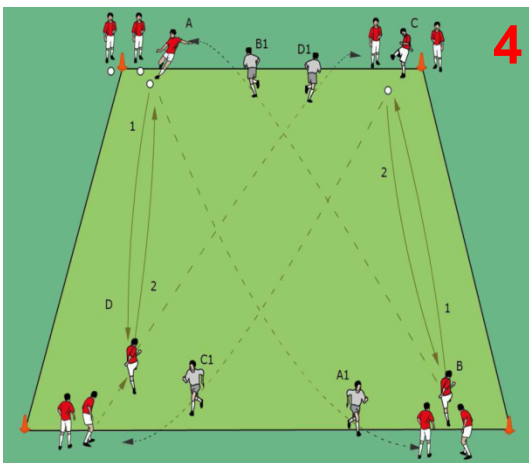
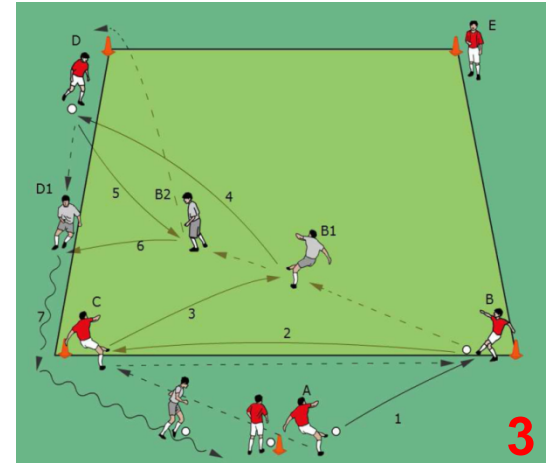
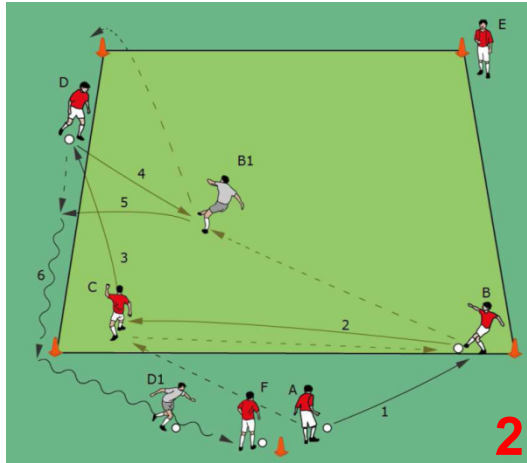
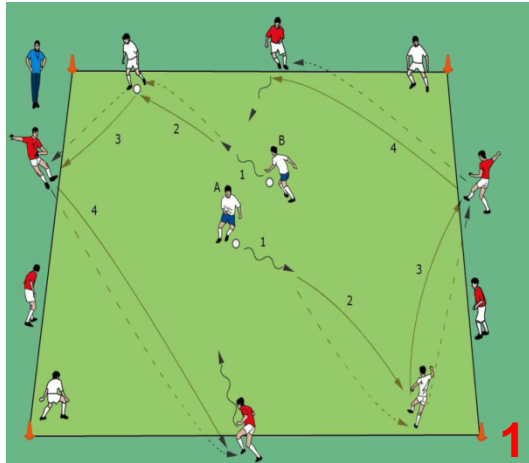
2 个三角形传球练习举例



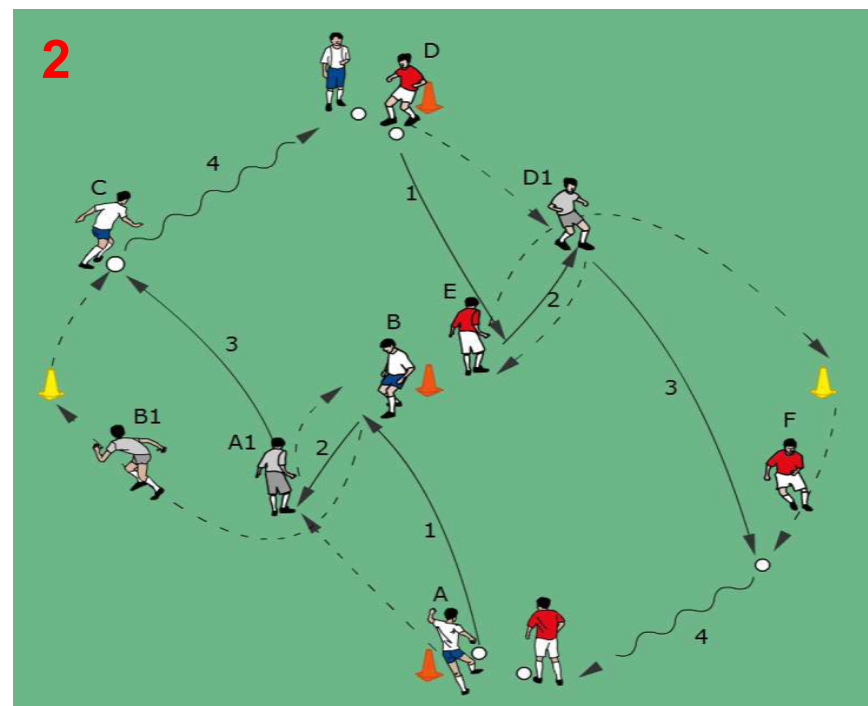
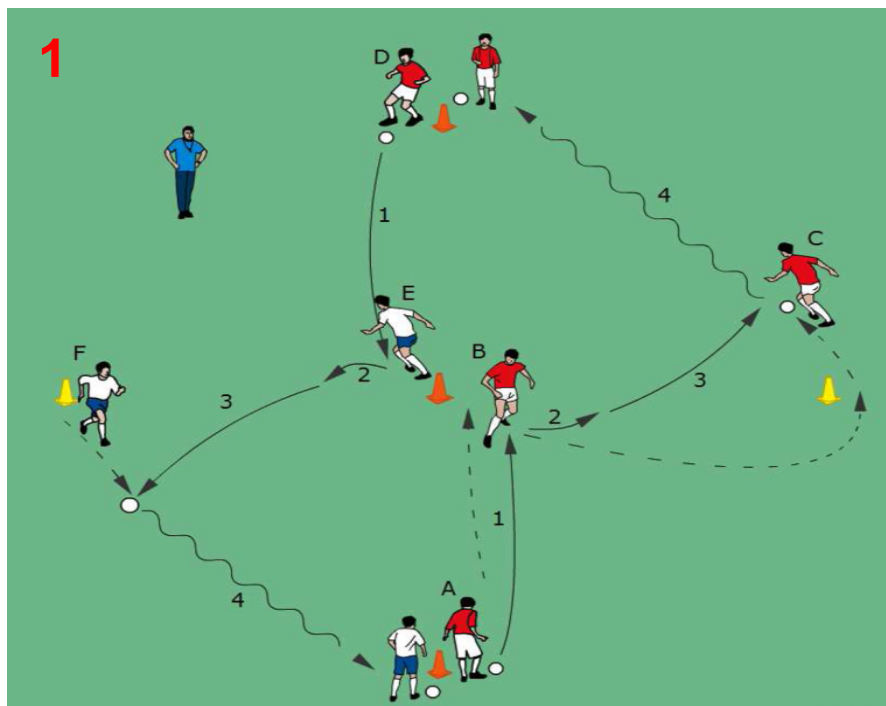
- 要求传脚下和传空当
- 所有传球都要用脚弓（勾脚尖）
- 所有队员传球时要求准确，及利用合理的力量
- 队员按照所给要求改变位置，形成无限循环的传球
- 需要传球前（反向移动）和传球后移动协调合理

- 队员间距离至少10-12m
- 接球队员在两名队员间
- 他把球回做给传球人，然后转向下一个传球人，重复此动作，
- 传球必须两侧都做
- **变化:**
 - 调整队员间的距离，如15m
 - 传球队员位置向左/右移动，接球队员必须总是要移动进行回做
 - 传球队员和接球队员换位置

6个四方形传球练习举例



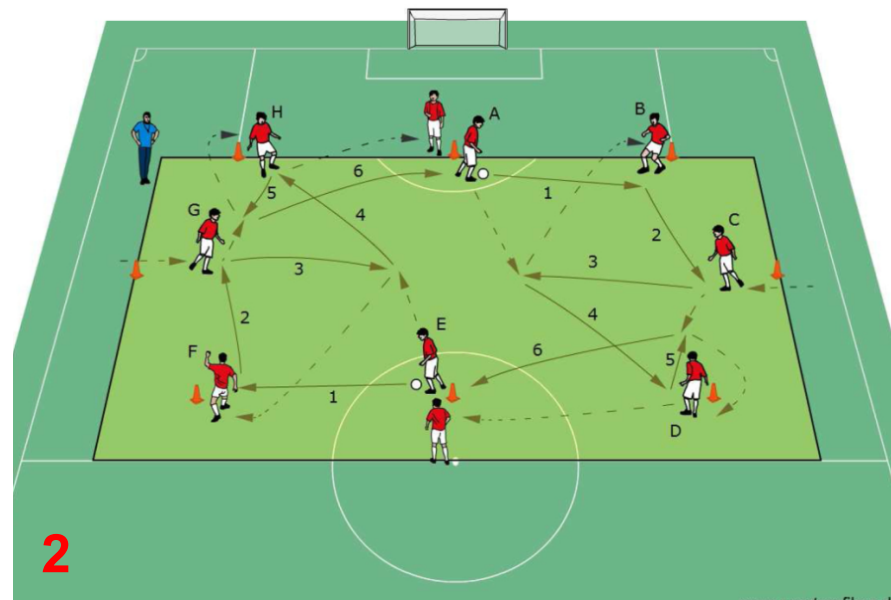
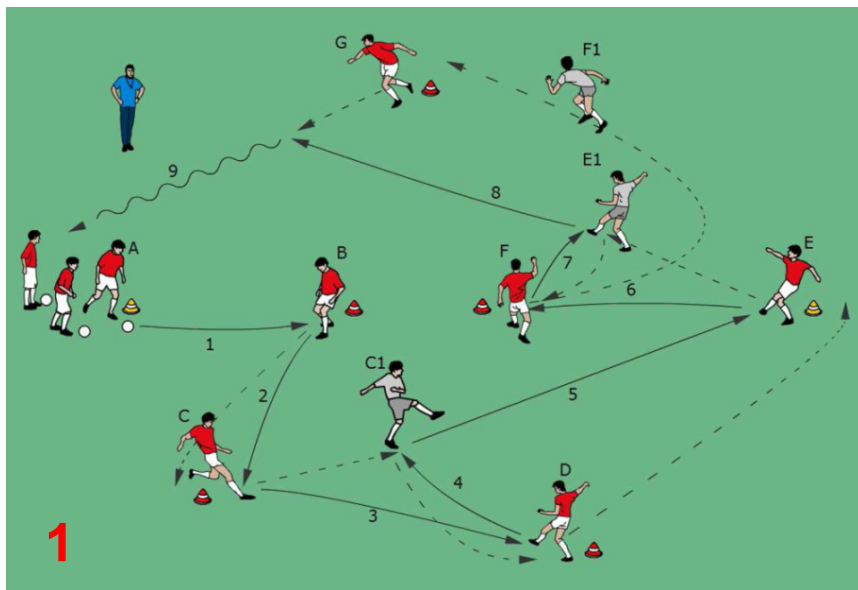
2个菱形传球练习举例



- 要求传脚下和传空当
- 所有传球都要用脚弓（勾脚尖）
- 所有队员传球时要求准确，及利用合理的力量
- 队员按照所给要求改变位置，形成无限循环的传球
- 需要传球前（反向移动）和传球后移动协调合理

- 队员间距离至少10-12m
- 接球队员在两名队员间
- 他把球回做给传球人，然后转向下一个一传球人，重复此动作，
- 传球必须两侧都做
- **变化:**
 - 调整队员间的距离，如15m
 - 传球队员位置向左/右移动，接球队员必须总是要移动进行回做
 - 传球队员和接球队员换位置

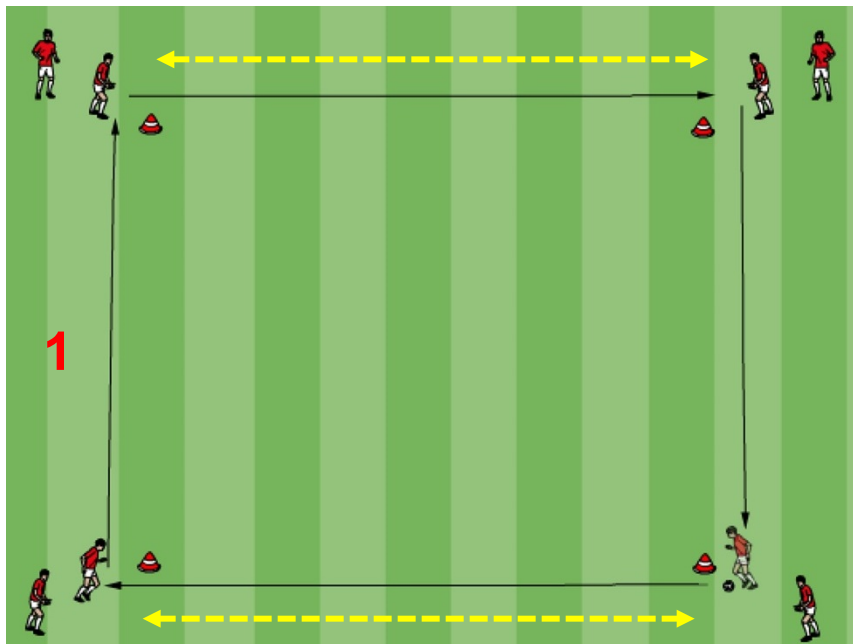
2个无限结循环传球练习举例



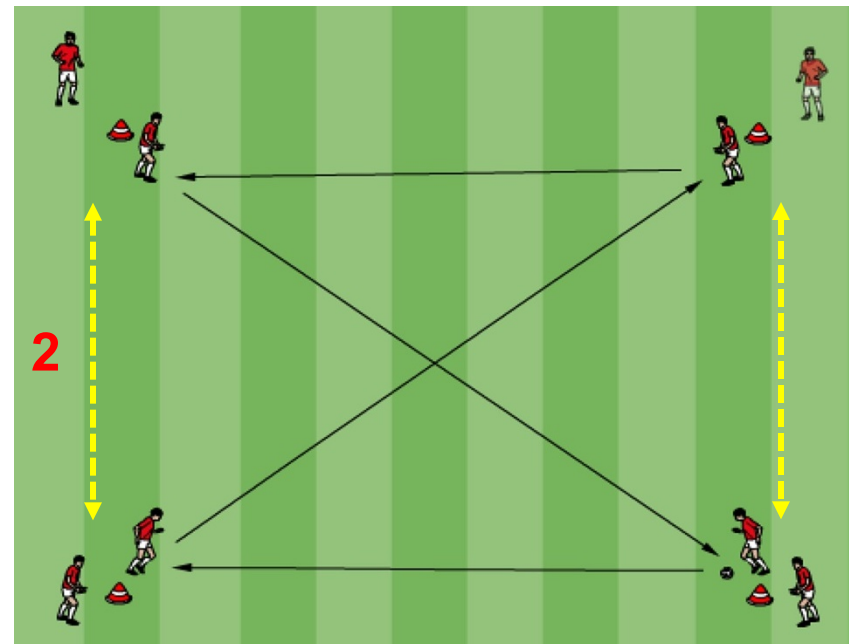
- 队员间距离至少10-12m
- 接球队员在两名队员间
- 他把球回做给传球人，然后转向下一个传球人，重复此动作，
- 传球必须两侧都做
- **变化:**
 - 调整队员间的距离，如15m
 - 传球队员位置向左/右移动，接球队员必须总是要移动进行回做
 - 传球队员和接球队员换位置

- 要求传脚下和传空当
- 所有传球都要用脚弓（勾脚尖）
- 所有队员传球时要求准确，及利用合理的力量
- 队员按照所给要求改变位置，形成无限循环的传球
- 需要传球前（反向移动）和传球后移动协调合理

2个要求1-& 2-次触球的传球练习举例



- 队员间的距离至少10-12m
- 接球队员在桶后等待
- 左脚接球，第二步右脚传给在其左侧的队员
- **变化:**
 - 向右侧进行，使用右-左，2脚球结合
 - 传球后，和之前的传球队员换位置（黄色虚线）



- 队员间的距离至少10-12m
- 接球队员在桶前等待
- 左脚传球，1脚球传脚下球
- **变化:**
 - 使用右脚反向进行
 - 传球后，和之前的传球队员换位置（黄色虚线）
 - 对角再增加一个球

射门

打门的关键点

准确性



合理的射门打中球门，首选足弓。不要动作&力量过大

速度



摆脱防守后，利用速度，准备打门是重点

时机



掌握正确的包抄时机，占据正确的位置，做到球到人到。不要过早，不要过晚。

位置



移动至最合理的射门区域，首选前点，回头球，远点

坚决性



完成打门要坚决。不要犹豫以防被阻拦

打门的行动原则

行动	基本行动	行动优先	特别行动	行动优先
1	朝球	果断的射门	寻找最好的选择	内脚背或脚弓
2	利用速度	拜托防守	看阻挡的队员	利用2脚触球射门
3	不要降速	不要给防守人第二次机会	看守门员	打反向角度
4	简练	控制动作	寻找开放的通道	如 右脚右角
综述	<p>如果看起来很简单，就是极致了。 要注意防守绝不会停止。最好的得分就是快&简练</p>			

射门练习

射门实施的关键点

脚弓



大部分时间，脚弓是正确的选择，结合准确性和合理的力度

正确的角度



根据射门时的位置，从左侧打右侧或右侧打左侧很有优势

开放的通道



在球门前12x12m的射门区域，利用任何的机会打正球门，首选地滚球

开放的角度



根据守门员和防守人的姿态和动作，向他们移动的反方向射门是正确的

先看



在最终决策前先观察，很有帮助找到射门位置更好的队员

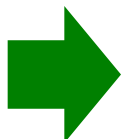
怎样在训练中演练射门

步骤 1



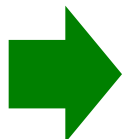
射门的基本区域是禁区内，球门前

步骤 2



射门的队员在不同的起始位置，禁区内或禁区外，快速的形成射门

步骤 3



射门队员持球或得球，有明确的触球和时间要求

步骤 4



射门的队员有明确的目标区域，增加防守人更具实战型

步骤 5



队员分小组进行演练，改变任务，为比赛中将要面对的任何不同场景做好准备

打门的指导关键点

关键 1



确保队员指导要练习的关键点

关键 2



注意所有队员都要进行指导

关键 3



注意指导要清晰的强调主题，也要强调主题重要的关键点

关键 4









在射门队员集中注意力在下一次射门之前，给队员清楚的反馈，利用KISS原则

关键 5

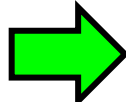
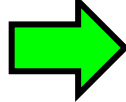
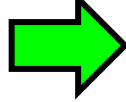
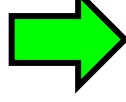
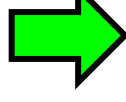
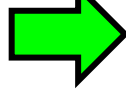
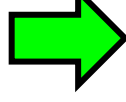
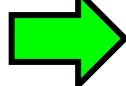


如果需要，就调整你的方法安排和分组

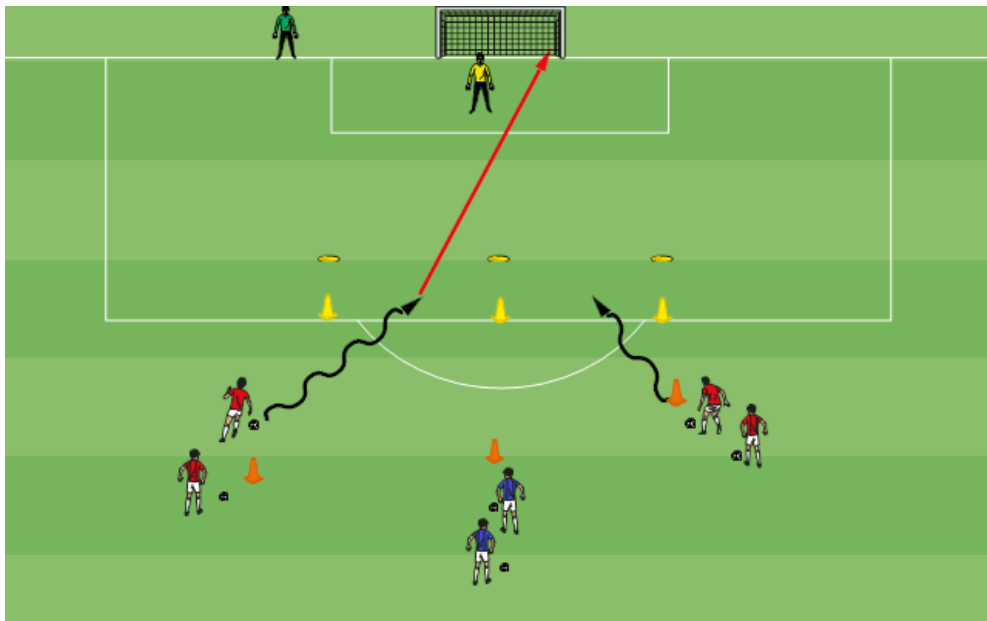
射门实践的关键点

- 1  当教练观察&分析行动实施的质量时，让队员练习
- 2  在2到3分钟，或5到6次重复后，给所有队员快速反馈，正确和错误的点
- 3  缩短时间和触球次数，在队员&小组间进行比赛，形成更大的挑战，达到学习效果
- 4  鼓励队员根据正确的关键点进行演练，即便开始的时候有些困难
- 5  不要忘记守门员是救球的关键，同样守门员也是实施完美射门的最大挑战
- 6  练习之后利用小场地比赛，结束主题部分，达到最好的学习效果

循环打门实战的关键点

- 1  至少1分钟重复1次，最好2次或更多
- 2  8-16次重复，负荷时间为6-8分钟
- 3  对轮换队员提出不同的指令和要求
- 4  利用协调性练习，包括跳跃，增加对技术的影响
- 5  需要变化保持学习系统运转，针对提高和改进
- 6  增加练习的难度，更具实战型
- 7  增加比赛的难度，越来越接近实战
- 8  利用竞争机制，达到更有效的学习效果

举例：全速进入射门区域后正确的射门



指导关键点:

- 需要明显的带球加速（高速盘带!）
- 射门队员必须观察守门员的位置
- 首先是要求脚弓打相应的角度
- 第二步是正脚背或里脚背，打守门员的反角
- 需要队员，小组和球队间竞争
- 通过检查负荷及节奏，要求队员达到极限

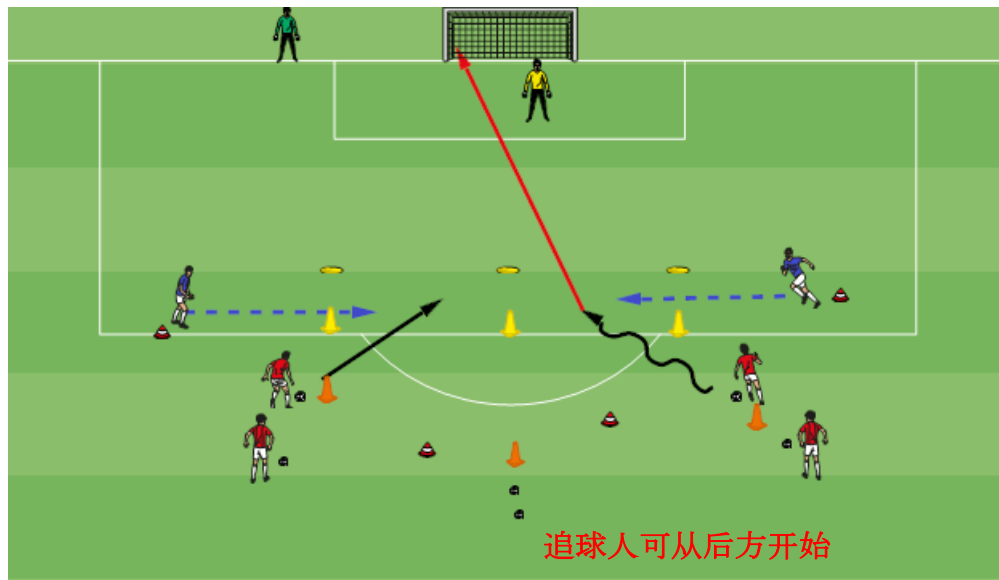
练习的综合步骤:

- 红桶前射门队员带球加速，进入黄桶标注的射门区域
- 在这个区域，必须一脚球射门，右脚打球门右下角
- 之后，移动到下一个红桶
- 中间的队员可以选择向左或向右带球&射门

1v1的基本指导:

- 6-8 名队员+ 1-2 守门员组成一组
- 练习打不同的角度
- 队员改变角度和射门脚
- 2组同时在2个标准球门进行
- 负荷时间合计6-8分钟，1-2 分钟间歇后，再重复第2次
- 设计4个不同的小组和4个不同的主题，尽可能每8-10分钟，变换一次
- 变化包括有时间限制完成射门，如3/4/5秒或在目标区域内1脚或2脚

举例: 防守压力下正确的射门



指导关键点:

- 需要明显的带球加速（高速盘带!）
- 射门队员必须观察守门员和防守人的位置!
- 首先是要求脚弓打相应的角度
- 第二步是正脚背或里脚背，打守门员的反角
- 需要队员，小组和球队间竞争
- 通过检查负荷及节奏，要求队员达到极限

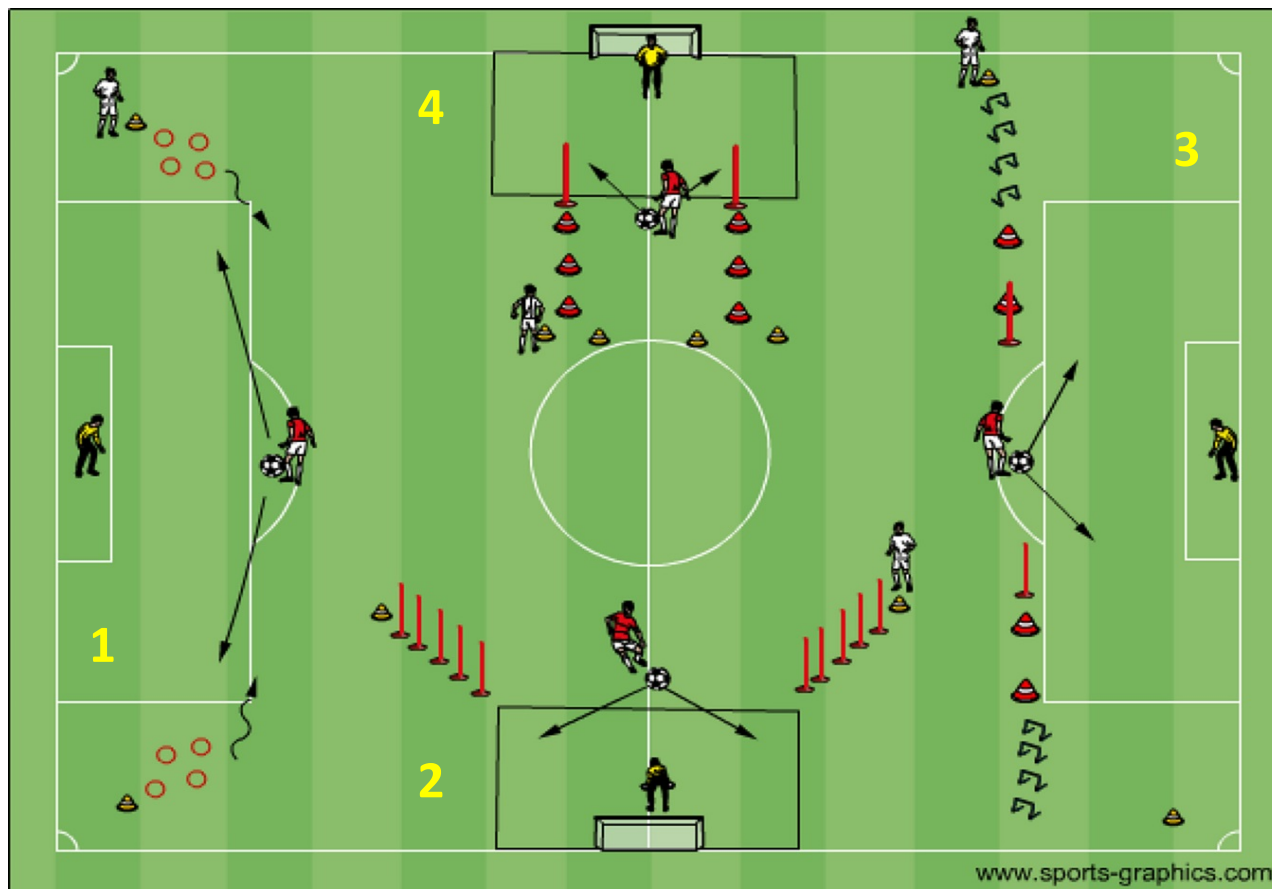
练习的综合步骤:

- 如之前描述的相同，红桶前射门队员带球加速，进入黄桶标注的射门区域
- 离射门区域至少5米
- 他开始后，防守人激活封堵射门。举例射门区域至少10米
- 完成特定射门数量后（如6-8），防守人和进攻人互换任务

1v1的基本指导:

- 6-8 名队员+ 1-2 守门员组成一组
- 练习打不同的角度
- 队员改变角度和射门脚
- 2组同时在2个标准球门进行
- 负荷时间合计6-8分钟，1-2 分钟间歇后，再重复第2次
- 2脚射门为变化
- 设计4个不同的小组和4个不同的主题，尽可能每8-10分钟，变换一次
- 变化包括有时间限制完成射门，如3/4/5秒或在目标区域内1脚或2脚
- 变化可以是在接传球后转身射门

射门&结合多项要求



1. 侧向跨步跳入4个圆圈内，距离1.2m，之后前滚翻，然后接球
2. 绕过5根杆，间距0.5米，然后接球
3. 单腿跳过障碍栏架，接5米冲刺跑，然后接球
4. 绕过三个桶，然后接球

队员基本要求:

- 使用最大速度
- 快速移动
- 不准触碰标志物
- 接球后，1-2次触球完成射门
- 球员进入进去后，方可传球
- 要求使用左右脚及里脚背和正脚背射门

有明确时间限制或其他要求，如1&4站6秒完成，2&3站8秒完成

1v1 进攻

个人进攻战术成功的关键

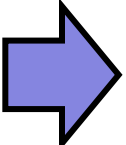
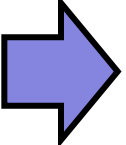
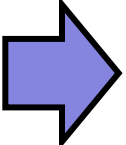
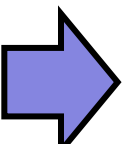
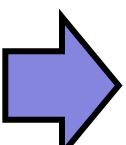
传球	利用合理的时机在空当里接球并加速。找到正确的节奏，准确性，位置及传球倒脚时机
控球	通过反向移动快速摆脱对方的防守、控球，甚至在压力下把球控制住
运行速度	尽量一、两脚触球，或快速向对方球门带球
射门	到达射门位置，掌握时机利用合理的速度，坚决的完成最后一击。 遵循的原则：准确的击中球门
得分	成功的得分取决于清晰合理的射门
攻防转换	得球后，尽可能迅速转身或移动或向前或拉开，准备进行阵地战或控球

总体而言，个人进攻需要灵活机敏（拉开至空当），同时尽可能坚决的渗透

个人进攻战术进程

<p>1 vs. 1</p> <p>进攻球员拿控球</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 通过安全的盘带和在压力下安全的传递控制球权 ■ 带球及后续动作相结合（如：传球，射门，传中） ■ 通过假动作及移动（反向移动）摆脱紧逼，并为同伴制造空当 ■ 利用加速，转身或回切创造优势 ■ 做出正确的决策：行动&射门或行动&传球/射门或控球&喂球
<p>1 vs. 1</p> <p>进攻球员在空当要球</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 合理的在空当接球 ■ 得球后，肢体假动作结合迅速变向 ■ 正确的想法：找到移动的合理时机 ■ 根据情况做出正确的选择：是传球还是射门
<p>1 vs. 2</p> <p>1 进攻 vs. 2 防守</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 利用身体护球 ■ 用远端腿控球盘带，与防守队员保持距离 ■ 向空当带球，尽可能直接向球门带球 ■ 找到合适的时刻完成后续行动（如：1-2传球，掩护）

1v1 进攻关键点

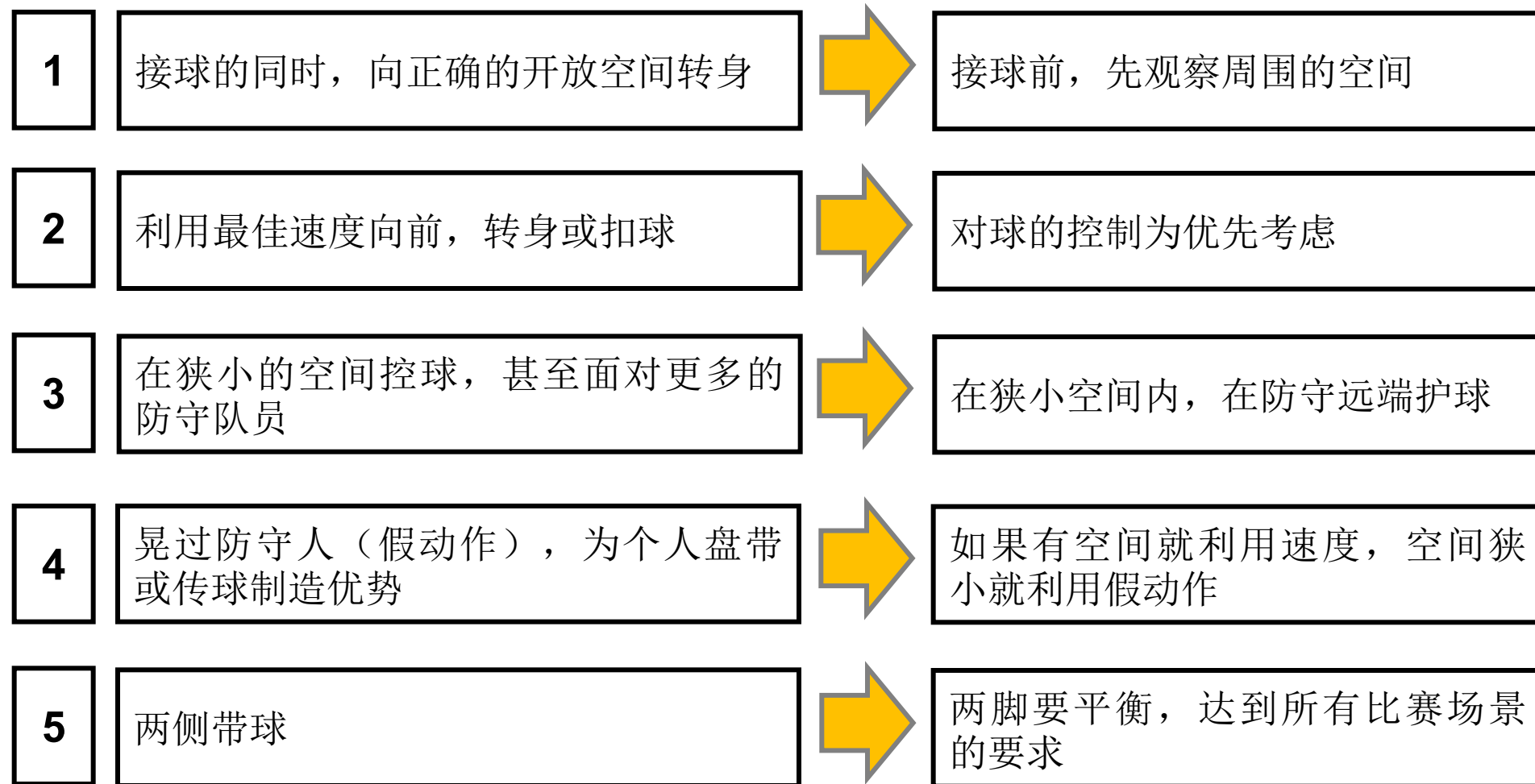
-  明确针对制造时间和空间进行传球或带球
-  明确注意向前的行动，给防守人施加压
-  要清楚控球为最重要的选择
-  要明白利用速度过掉防守人
-  要明白利用身体，以合理的方式护球

1v1 控球

带球的基本

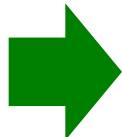
- | | | | |
|---|---------------|---|------------------------|
| 1 | 使用里脚背&外脚背 | ➔ | 在狭小的空间，防守方的压力下，移动的同时控球 |
| 2 | 把球控制在离防守队员的远端 | ➔ | 移动的同时，利用身体护球 |
| 3 | 移动同时转身 | ➔ | 控制行动的同时紧紧的控球 |
| 4 | 在不同的场景下使用假动作 | ➔ | 向里扣，向外拨，左晃或右晃 |
| 5 | 移动的同时利用速度 | ➔ | 尽可能少触球，但是要有效的控制力度和方向 |

带球的关键点



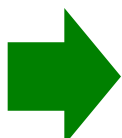
训练中1v1 控球的实施

步骤 1



基本范围10x10m，但如果需要可以扩大至12x12m，甚至更大

步骤 2



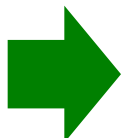
根据比赛，进攻队员利用反向移动，制造接球空间要球

步骤 3



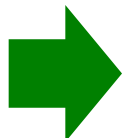
主题明确的目标是利用带球及合理使用做墙队员，回做

步骤 4



进攻方需要明确的目标，可以是时间限制，传球，变换格子或结合这些要求

步骤 5



队员以小组形式进行演练，改变任务，以便为在比赛中出现的不同场景做好准备

指导1v1控球的关键点

关键 1



明确及顶级优先的指导是传球之前先移动，相应的移动身体打开接球

关键 2



下一个指导关键点是进攻队员正确的向空当转身，及用离防守队员远端一侧控球

关键 3



另外，球员必须学会在有球无球时改变移动节奏，移动同时改变方向

关键 4



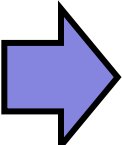
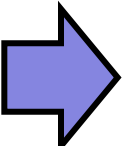
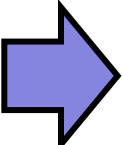
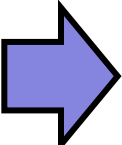
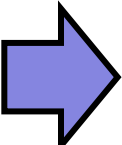
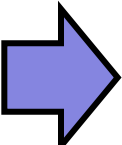
接球同时转身，转身后加速，也是指导关键点

关键 5

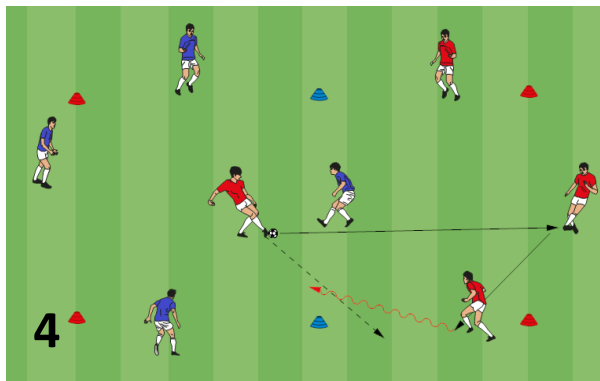
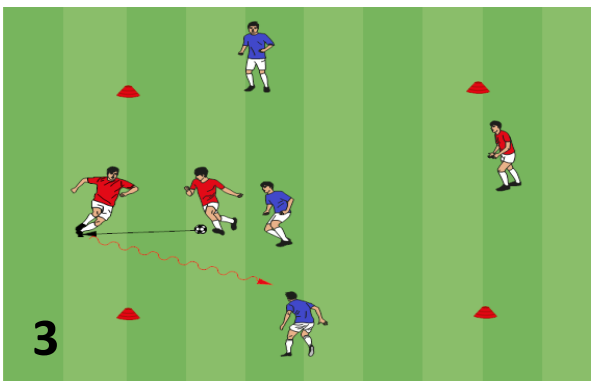
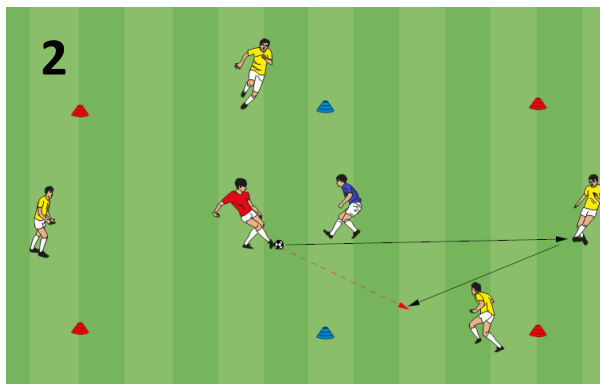
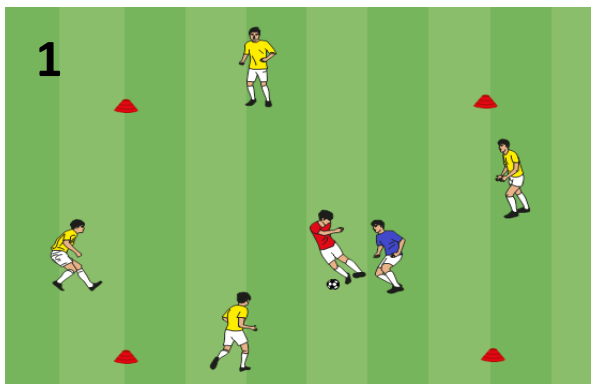


最后，队员必须学会移动的同时准确的传脚下，及立即再次要球

1v1 控球实战关键点

- 1  实战的时候需要分组正确平衡，确保队员在同一表现水平
- 2  然后不同的小组应该有合理的不同的挑战，通过竞争得到并保持积极性
- 3  指导关键是逐步的介绍并调整区域大小，进攻是缩小空间
- 4  逐一检查每个小组的进步，及相应小组内队员的进步
- 5  如果需要，应该针对小组和队员进行相应调整，保持高的挑战性和竞争性，但不要过高或过低
- 6  另外，应该考虑调整队员到不同的小组，训练时得到新的影响

1v1 控球



1. 10x10m内1v1，利用中立做墙队员
2. 10x20m内1v1，利用远端做墙队员进行转移
3. 10x10m内1v1，和做墙队员互换
4. 和做墙队员两次传球后，互换1v1（“随时轮换”），在和做墙人两次传球后，尽可能阻挡防守人

1v1综合指导:

- 6-8 名队员为一组
- 3-4 组同时练习
- Loading time in total 负荷时间6-8 分钟, 在1-2 分钟间歇后, 再开始第2次
- 练习 1 & 2 每30-60s后换
- 练习3 & 4 由队员自己调换
- 做墙队员1 或2 脚球
- 练习1和2, 持球人按达到时间目标轮换, 如持续控球30秒后换

指导关键点:

- 需要出色防守来挑战控球队员
- 队员，小组，球队需要竞争
- 通过检查负荷及节奏，要求队员达到极限
- 轮换时要注意交流，首选是随时轮换

无球移动 & 短传倒脚

无球移动的关键点

短-长



一名队员必须回接，一名队员来开接应

进-出



一名队员进来 (边路到中路),
一名队员必须出去 (中路到边路)

向前- 转移



尽可能向前，如果向前传被阻断，转移

避免传球阴影



身体打开准备接球，不要站在传球阴影里

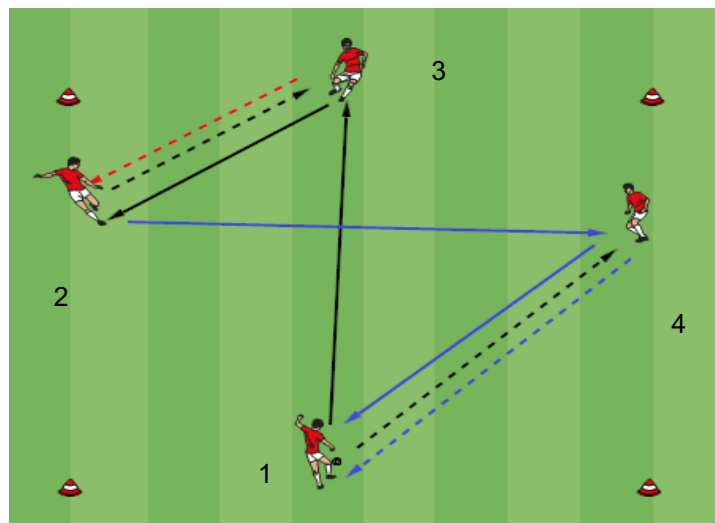
时机



所有移动需要合理的时机，在正确的位置，正确的
时机准备好接球

无球移动举例

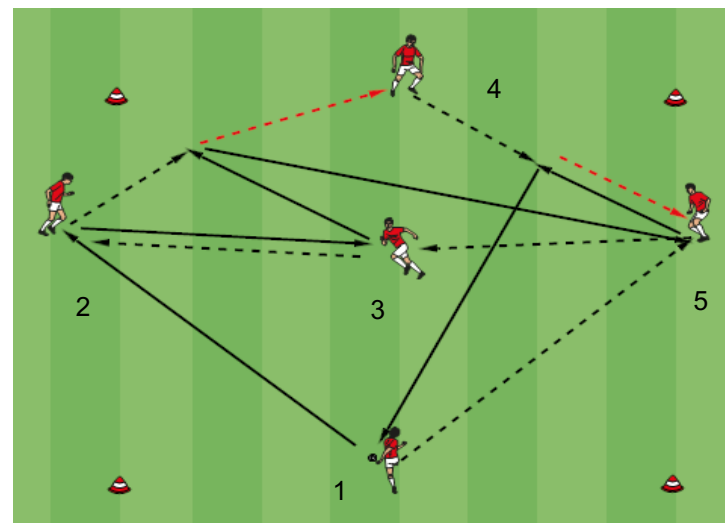
菱形



1传3,3之后传2,1和4换位置,同时3传球给2,2再传1,此时1已经换到了4的位置,2和3换位置,同时1传给4,此时4在1原来的位置。所有队员都要在球动前进行反向移动

队员间距离至少10-12m,如需要可增加至15-20m

5人立方体



1传2,之后和5换位置。2和3进行1-2传递,之后3去2的位置。2传给1,此时1已经换到了5之前的位置。2移动到4的位置,此时1已经在4给5传传球后,移动到了中间。所有队员都要在传球前进行反向移动

短传倒脚关键点

脚弓传球



压力下最准确的传球是脚弓球，脚尖翘起

传脚下



在狭小的空间内，所有传递都需要传脚下球，便于接球及控制

传空当



如果有空间，首先选择立即射门，传空当球是正确的

回做传球



在狭小的空间内短传倒脚，或是准备向前传递，回做传球是最重要的

点传



不用力过大或用力过小，甚至是在压力下确保能把球控制住

完美的时机



正确的时机传球防止被对方拦截，阻断或抢断

传球比赛

传球比赛的关键点

实战性



场区的大小，队员的人数要反应出激励比赛典型的场景

清晰的阵型



所有涉及的队伍都要有明确的进攻阵型及防守阵型

位置



边线位置（如 格子的角）和中间（如 三角形）必须有人占据

无球接应



通过反向移动要球，同时跑出传球阴影

准确性，速度，时机



总是转到身体正确的一侧，力度合适，时机合适

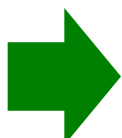
训练中怎样进行传球比赛

步骤 1



以小组形式开始（如 6人一组共4组，或9人一组共3组）

步骤 2



清晰的进攻阵型（如 菱形），清晰的防守追球要求

步骤 3



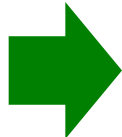
从无脚数限制开始，变为2脚球，所有队员都有明显进步后，以1脚球结束

步骤 4



明确规定更换一个队员或更换一对队员（如 在第二次传球失误后）

步骤 5



通过换位置，缩小场区，更多队员追球（如 从6v3到6v4）来增加难度

传球比赛指导基本关键点

关键 1



开始之前，检查所有队员在正确的起始位置

关键 2



检查队员在接传球之前反向移动，传球之前或之后变换位置

关键 3



首先是明确的脚下传球，合适的力度，使得一脚球回做成为可能

关键 4



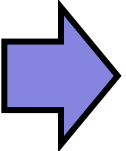
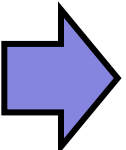
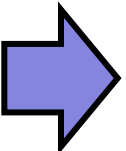
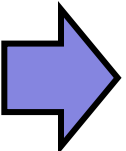
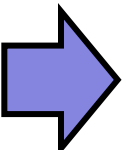
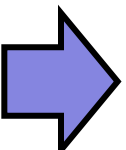
加快节奏。逐步挑战移动速度及使用一脚球

关键 5



检查正确时机。所有移动需要合理时机，形成正确的脚下或空当传球

传球比赛实践的关键点

-  1 工作小组间合理的空间，一个小组的传球失误不会影响其他小组
-  2 同等技术水平的队员分为一组，包括守门员，尽可能分在不同的组
-  3 一组一组给予正确的例子，首先是布阵和位置轮转
-  4 一组一组检查重复错误，通过帮队员理解达到明显提升
-  5 如果球出界，快速反馈和举例
-  6 如果小组没有达到合理的水平，就不要进行下一个变化或下一个比赛

举例：10x10m范围内4v2 热身

目标:

- 针对性的传球练习来控制球
- 如果是热身部分，每节4分钟，1分钟间歇，做些动态牵拉

方法:

- 10x10m内6名队员
- 或3个格子布置在中间位置，每个在之后要用区域的禁区前，每个组6名队员，3或4个组

步骤:

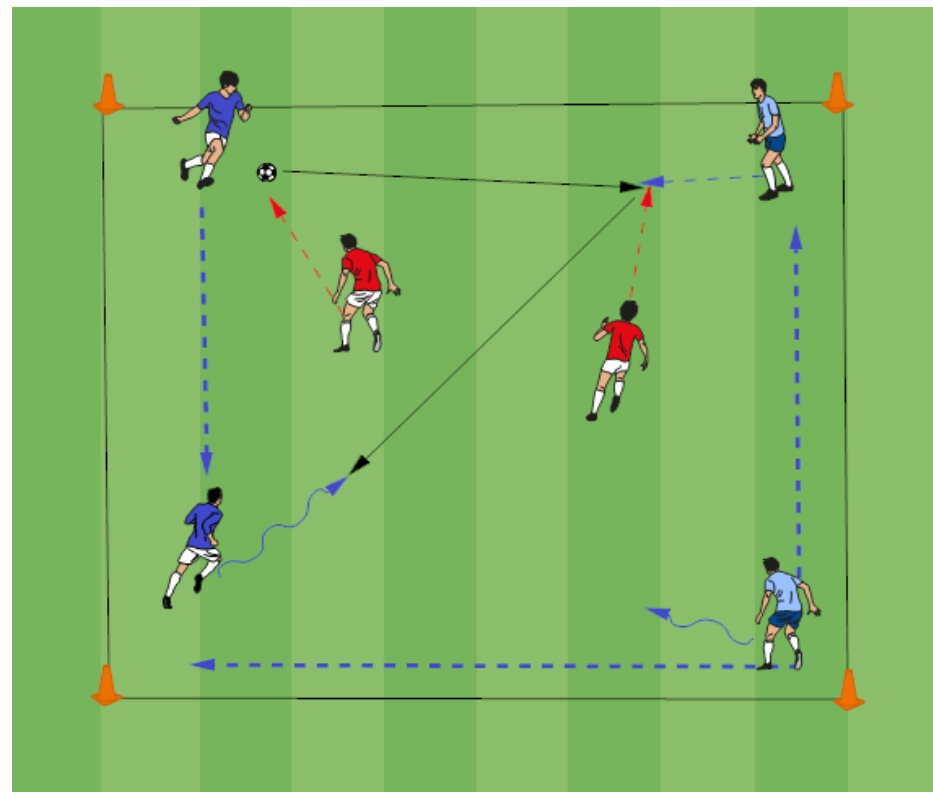
- 每个工作组3个队，每队2名队员
- 1个队防守追球，2个队进攻控球，占据4个边线或3个边线位置&1个中路，形成菱形或三角形
- 进攻防守2脚球，传球后变化位置
- 防守得球2次，和出现第二次错误的进攻方交换
- 得球只需要触球，但是明确针对封闭传球空间，首先是好的阅读比赛

变化:

- 防守必须把球踢出界或进行1次传球
- 在2脚球后，下一个进攻队员只有1脚球

指导点:

- 如果是热身，不需要过多指导



快速反馈关键点

- 开始时占据边线位置
- 传脚下球前先移动
- 传球之前&之后变换位置
- 尽可能占据中路或帮助

举例: 20x20m区域内 6v3 热身

目标:

- 针对性的传球练习来控制球
- 如果是热身部分, 每节4分钟, 1分钟间歇, 做些动态牵拉

方法:

- 20x20m内9名队员为一个工作小组
- 2或3个格子布置在中间位置, 每个在之后要用区域的禁区前, 每个组9名队员, 2或3个组

方法:

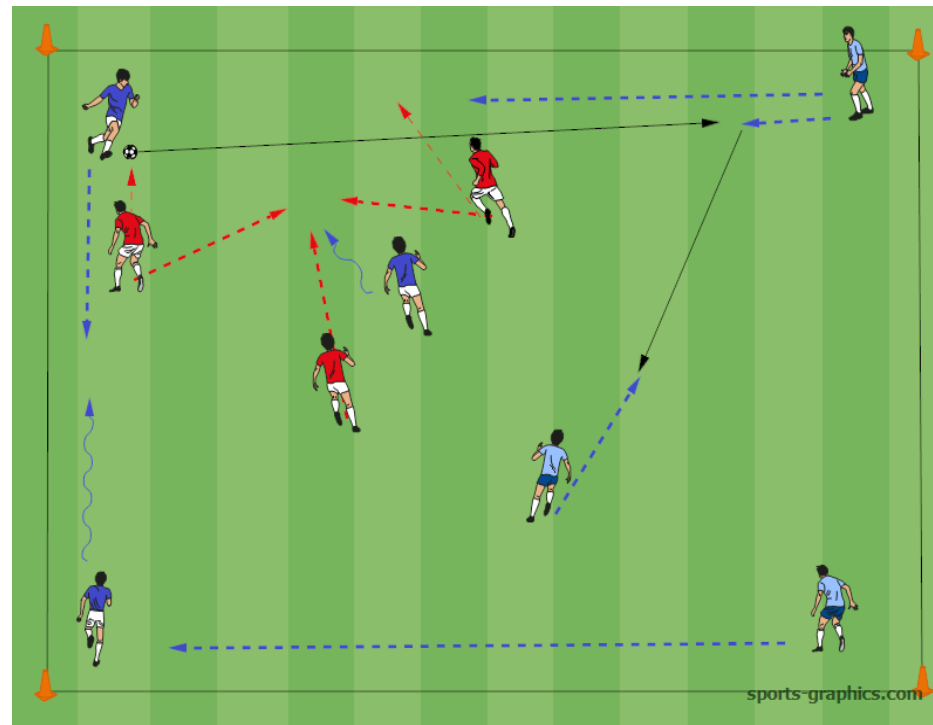
- 一个组有三个队, 每队3名队员
- 1个队防守追球, 2个队进攻控球, 占据所有边线&2个在中路, 形成双三角
- 进攻防守2脚球, 传球后变化位置
- 防守得球2次, 和出现第二次错误的进攻方交换
- 得球只需要触球, 但是明确针对封闭传球空间, 首先是好的阅读比赛

变化:

- 防守必须把球踢出界或进行1次传球
- 在2脚球后, 下一个进攻队员只有1脚球
- 增加为6v4

指导点:

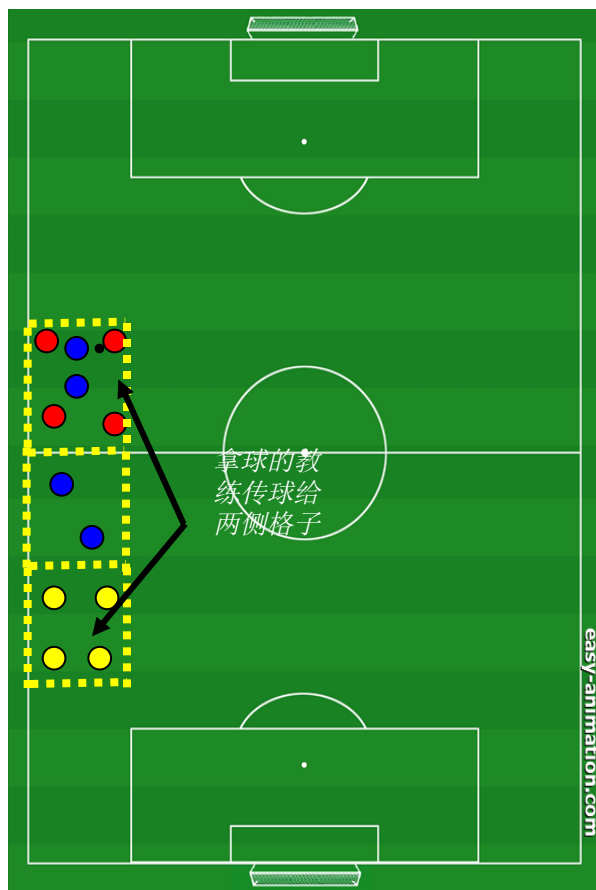
- 如果是热身, 不需要过多指导



快速反馈关键点

- 开始时占据边线位置
- 传脚下球前先移动
- 传球之前&之后变换位置
- 尽可能占据中路或帮助

举例：3 个区域转换比赛



15x15m内4v2

步骤1: 4v4+4 12x12m

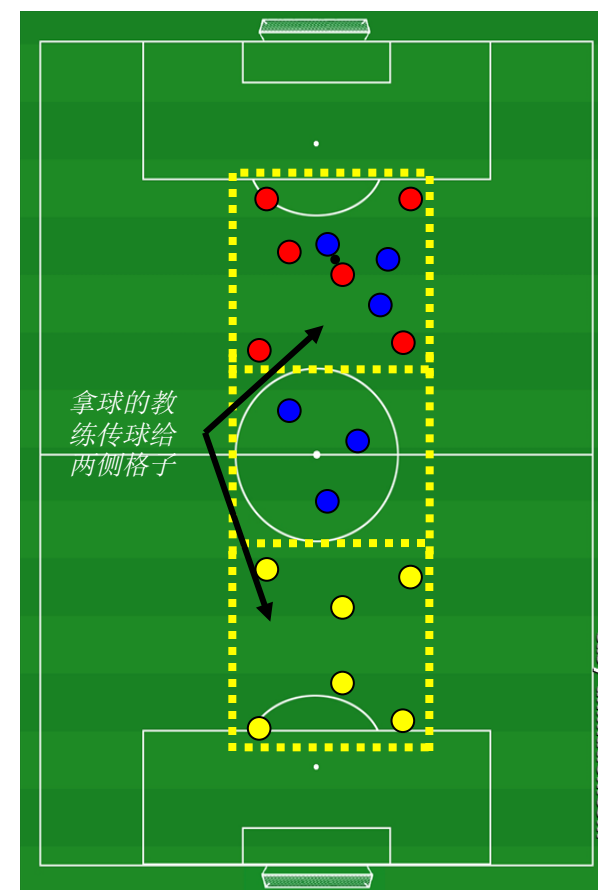
- 目标: 5/10/15传递, 然后传向远端格子
- 限制: 无脚数限制/2脚球
- 时间: 8分钟/2 分钟间歇
- 重复次数: 2
- 当一端球队传至目标, 更换

步骤 2:

- 目标: 5/10/15传递
- 限制: 2脚球
- 当抢球队把球破坏或传球没有传入目标, 更换球队

变化 (更近一步)

- 5v2/6v2/6v3/7v4
- 增大/缩小格子
- 限制: 1 脚球
- 更多的传球



20x20m内6v3

小组进攻战术的基本

小组进攻战术成功的关键点

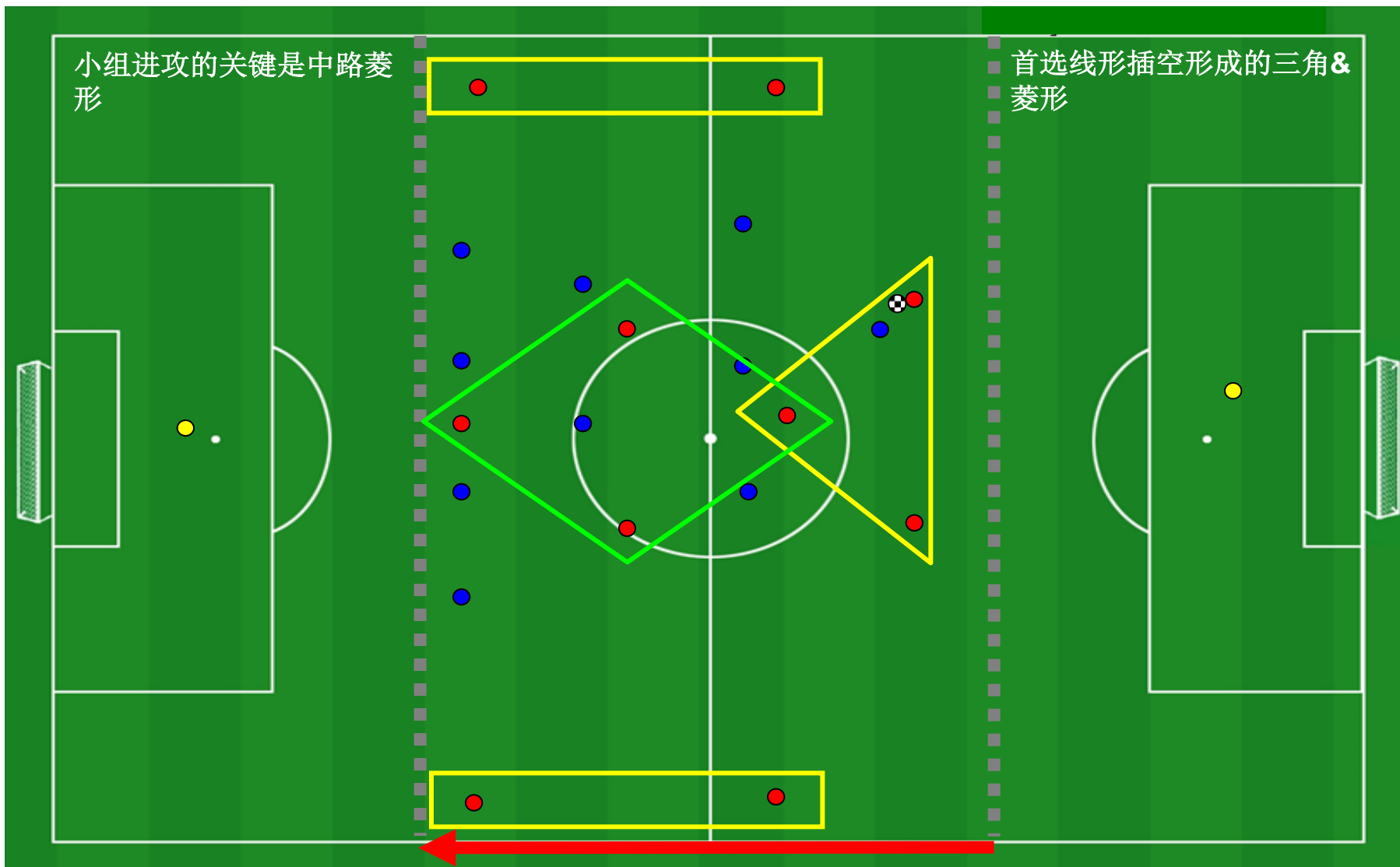
后套	持球队员创造合适时机进行传递，首选边路，中路同样有效，调动防守队员。
墙式	队员间的一脚传递，通常利用身体阻断防守队员。以防守队员为中心，进行开放形三角传递
换位运球	无球队员从持球队员处把球带走，摆脱防守队员。进行换位的无球队员可在持球队员身前或身后进行换位。
交叉掩护	利用此小组战术为传球或到位包抄位置做准备，有效的摆脱防守队员。时机，节奏&跑动路线是关键
位置	优先选择三角形和菱形，为短传倒脚创造有效的阵型，也要注意合适的时机占据包抄位置和二次球位置
短传倒脚	循环球，优先考虑一或两次触球，确保进行配合打法和射门时的运行速度

总体来讲，小组进攻需要持续的移动和准确的行动时机，同时利用位置的轮换给防守队员施压

小组进攻战术

<p>2 vs. 1</p> <p>3 vs. 2</p> <p>4 vs. 3</p> <p>5 vs. 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 防守人数占劣 ▪ 利用移动进行安全的配合打法，并快速渗透准备射门 ▪ 避免1对1的局面，同时利用交叉掩护和外套 ▪ 在狭小的空间下传脚下球，在空当大的时候传递到空当，提高运行速度
<p>2 vs. 2</p> <p>3 vs. 3</p> <p>4 vs. 4</p> <p>5 vs. 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 进攻防守人数相等 ▪ 通过墙式，外套，换位运球和交叉掩护制造流畅的配合，在进攻三区为射门创造机会 ▪ 在适当的时刻迅速摆脱防守队员 ▪ 通过反向移动摆脱防守的阻拦，进行安全的传递 ▪ 在狭小空间里传脚下球，并控制球权
<p>2 vs. 3</p> <p>3 vs. 4</p> <p>4 vs. 5</p> <p>5 vs. 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 进攻人数占劣 ▪ 带球至开放的空当，利用身体护球，为支援队员创造时间 ▪ 如果没有其他可行的行动，就要利用机会射门 ▪ 利用脚下球进行传递，摆脱防守压力 ▪ 找到合适时机进行后续行动&尽可能向前

可能的不同进攻小组 (如. 根据 2-3-2-3)



进攻最重要的小组

No	小组	形状	关键挑战
1	前锋 & 前卫	三角	改变位置直接攻门或传球射门
2	边后卫 & 边前卫	纵向直线	改变位置，传球射门
3	前卫	横向直线	做桥进行转移
4	前锋 中路前卫	菱形	位置轮转，控制球权
5	中卫 & 中路防守型前卫	菱形	桥梁 & 保护

提高小组进攻战术的训练原则

- 首先从练习开始，引入新的配合套路，并且完成高速的短传倒脚。
- 设计可行的配合战术时，要注意关键步骤
- 要强调短传倒脚的错误，也要指出技术动作的错误，这样可以提高球员对配合打法关键点的理解
- 给球员/小组表现的机会。不要过早的打断，不要停顿的太多。优先注意重复出现的错误！
- 一旦所有队员的表现都达到了稳定的水平，就要继续创造变化
- 保证每一个阶段都要制造有效的重复数量，达到学习效果，同时要避免越位
- 根据人数，位置安排合理的分组（同质 vs 异质）
- 以合理实战比赛结束训练课，巩固学习效果。
- 在热身时，也要安排相应的基本内容，如传球训练

小组进攻战术关键点

无球接应



好的时机移动出传球阴影要球

位置轮转



变换位置制造压力下的传球机会

短传倒脚



首先是传脚下球，在目标队员身前，力量要合适

射门



占据正确位置形成射门和得分

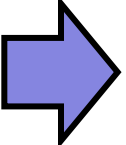
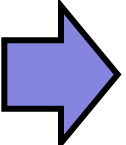
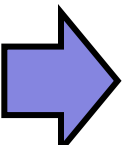
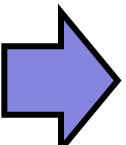
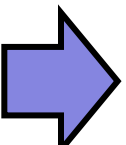
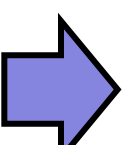
协作



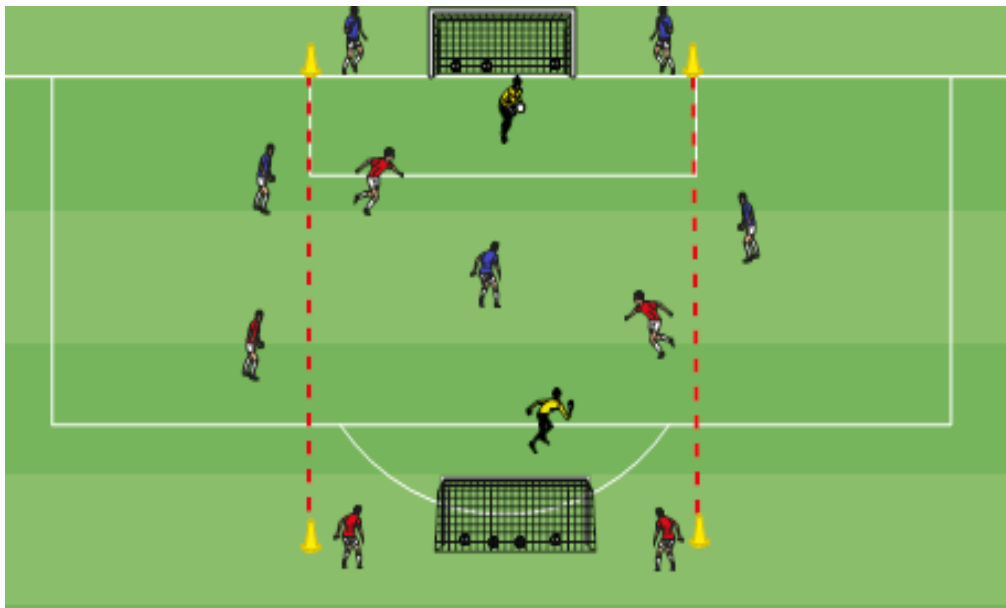
2个组针对主题进行演练，提高行动配合默契

射门比赛

射门比赛实战的关键点

- 1  演练防守压力下的射门，同时也处于逐步提升的体能的压力下
- 2  队员必须做出快速和正确的决策，怎样进行正确的射门
- 3  使用规则达到特定的学习效果，及控制强度
- 4  利用替补队员做墙，或者人数不均等，增加更多的变化，形成更多的机会射门
- 5  比赛时让队员随意轮换，会有更多的机会保持节奏
- 6  奖励得分一方继续控球，或者换下来休息，或继续比赛

举例: 2v1打门比赛, 2组每组5个队员



指导关键点:

- 进攻队员正确要球
- 射门正确的决策
- 使用脚弓或里脚背, 打相应的角度
- 正确的利用做墙队员, 得到合理的射门机会
- 球出界时, 给予快速反馈, 强调一个需要改进的关键点
- 检查负荷, 节奏, 和每个工作组的队员, 达到队员极限

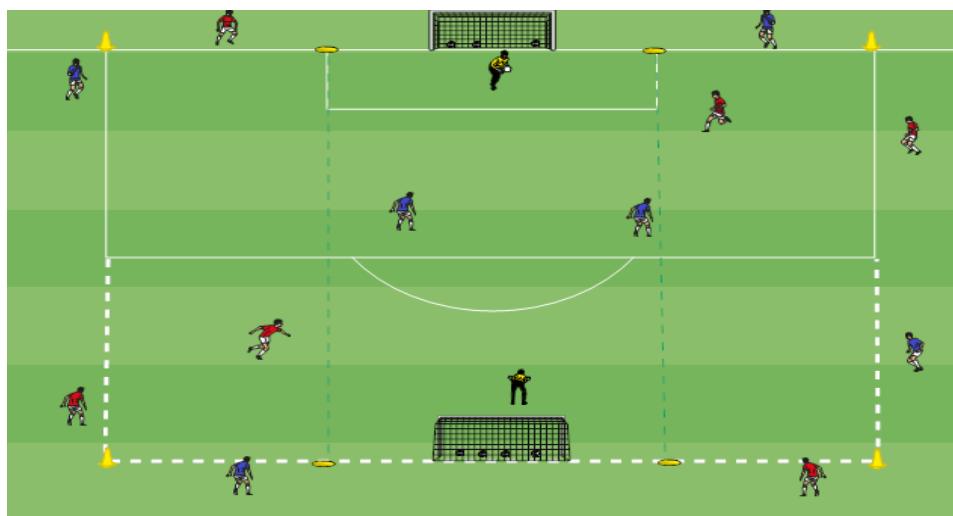
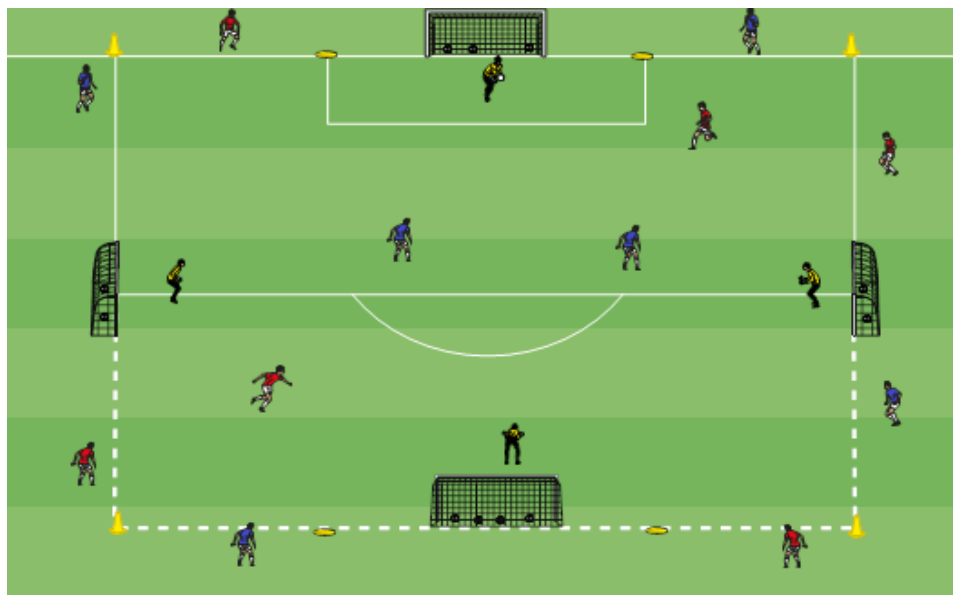
比赛基本流程:

- 20x25m区域内2v1
- 相应一方的守门员在接球人移动之后抛地滚球
- 防守队员的位置在中间, 不是人盯人
- 在前面的进攻队员由人数占少的一方的守门员兼顾
- 不参与比赛的队员做墙, 1或2脚
- 每进第一个或第二个球后相应队员进行轮换, 得分一方重新开始
- 球出界后, 由相应方的守门员开球

基本指导:

- 8-10名队员 + 2名守门员建立一个组, 2各组同时进行演练
- 负荷时间共6-8分钟, 1-2分钟间歇后, 再开始第二次
- 接做墙队员传球后, 必须射门
- 时间限制15/30s, 强迫射门

举例：双禁区范围内4个球门2v2射门比赛



比赛基本流程:

- 双禁区范围内2或4个球门2v2
- 守门员发球给得分球队，或球出界发给相应球队
- 防守队员在中间位置，为向所有方向行动做准备，不要人盯人
- 在前面的进攻队员由守门员兼顾
- 不参与比赛的队员做墙，1或2脚
- 每进第一个或第二个球后相应队员进行轮换，得分一方重新开始
- 球出界后，由相应方的守门员开球

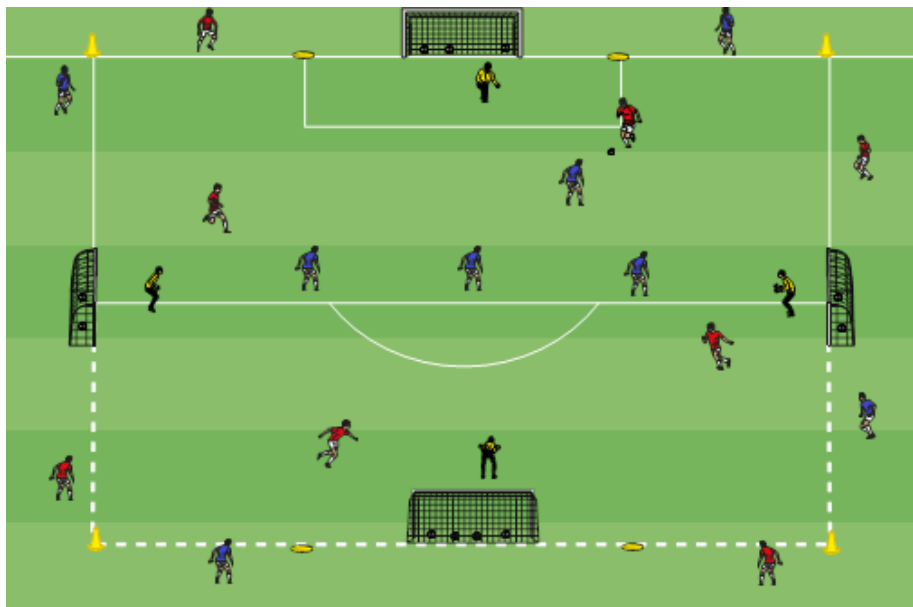
基本指导:

- 6-8名队员+ 4名守门员组成一个工作组，另外一组可以同时同时进行2v1
- 负荷时间共6-8分钟，1-2分钟间歇后，再开始第二次
- 接做墙队员传球后，必须射门
- 时间限制15/30s，强迫射门
- 场区可扩大为20x30m，可以是2个球门的2v2

指导关键点:

- 进攻队员正确要球
- 射门正确的决策
- 使用脚弓或里脚背，打相应的角度
- 正确的利用做墙队员，得到合理的射门机会
- 球出界时，给予快速反馈，强调一个需要改进的关键点
- 检查负荷，节奏，和每个工作组的队员，达到队员极限

举例:双禁区范围内4个球门4v4打门比赛



指导关键点:

- 进攻队员正确要球
- 射门正确的决策
- 使用脚弓或里脚背，打相应的角度
- 正确的利用做墙队员，得到合理的射门机会
- 球出界时，给予快速反馈，强调一个需要改进的关键点
- 检查负荷，节奏，和每个工作组的队员，达到队员极限

比赛基本流程:

- 双禁区范围内2或4个球门4+4v4+4
- 守门员发球给得分球队，或球出界发给相应球队
- 防守队员以3-1阵型保持在中间位置，为向所有方向行动做准备，不要人盯人
- 在前面的进攻队员由守门员兼顾
- 不参与比赛的队员做墙，1或2脚
- 每进第一个或第二个球后相应队员进行轮换，得分一方重新开始
- 球出界后，由相应方的守门员开球

基本指导:

- 16名队员+ 4名守门员组成一个工作组
- 另外一组可以同时进行2v1
- 负荷时间共6-8分钟，1-2分钟间歇后，再开始第二次
- 接做墙队员传球后，必须射门
- 时间限制45/60s，强迫射门

射门

射门的基本关键点

准确性



合理的射门打中球门。不要过多的使用正脚背大力抽射

速度



摆脱防守后，利用速度，准备射门是重点

时机



掌握正确的包抄时机，占据正确的位置，做到球到人到。不要过早，不要过晚。

位置



移动至最合理的射门区域，首选前点，回头球，远点

坚决性



完成射门要坚决。不要犹豫以防被阻拦

射门的特殊关键点

进入禁区



最高优先考虑是带球或接短传球，进入禁区

直接射门



第一目标是如果在门前，没有防守队员封堵，就打门

传球助攻射门



如果自己射门太难，就寻找位置最好的队员射门

传前点或回头球



传球前先看，是否前点或回头球有人占据

传地滚球



地滚球传脚下，用正确的力度，可以进行1脚射门

训练中射门的实施

- | | | |
|------|---|--|
| 步骤 1 | ➔ | 基本区域是进攻三区，首选禁区内 |
| 步骤 2 | ➔ | 进攻方和防守方的阵型按照球队的战术打法基本阵型安排 |
| 步骤 3 | ➔ | 练习中，先不增加防守，给进攻队员一步一步讲解，结合明确的提高 |
| 步骤 4 | ➔ | 比赛的话，至少有2队参与，通常人数相等。但以少打多或以多打少为下一步逻辑步骤 |
| 步骤 5 | ➔ | 队员以不同的任务要求，不同的位置进行演练，为在比賽中面对的比賽场景做准备 |

射门的指导关键点

关键 1



练习和比赛时，检查正确的其实位置

关键 2



练习和比赛时，检查正确行动和传球

关键 3



在练习中，利用封冻场景，强调错误和给出正确的例子

关键 4



在比赛中，利用球出界的时刻，强调特出的场景，并给出正确的例子

关键 5

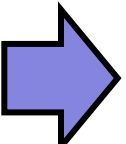
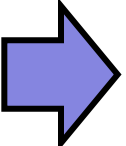
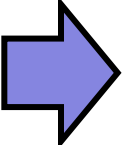
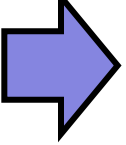
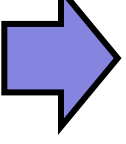
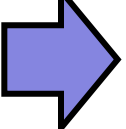


给队员时间通过做去学习。20分钟时间里，封冻场景时间不要多于3-4分钟

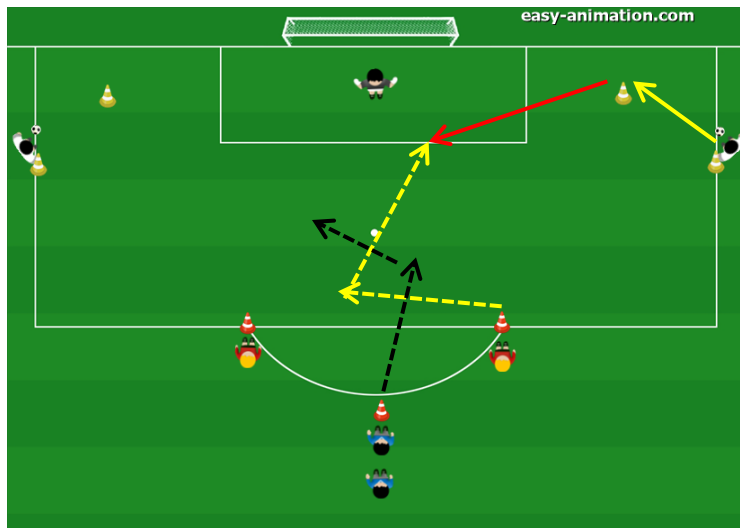
射门练习 & 比赛

射门练习

射门练习的实践关键点

- 1  在禁区内，传球助攻射门
- 2  传球助攻给射门队员，是接射门队员回做或及在接到渗透传球后
- 3  射门队员利用变向跑和交叉换位，进入前点位置和远点位置
- 4  变向跑后，射门队员必须利用速度拜托之后增加的防守队员
- 5  在回头球位置的射门队员必须等待正确时机，进入这个位置，通常是2脚射门，如果需要，也可1脚球直接射门
- 6  最高有效考虑是演练最有效的射门，利用脚弓击中球门正确的右下角或左下角

举例：传前点或后点后的射门



练习基本流程:

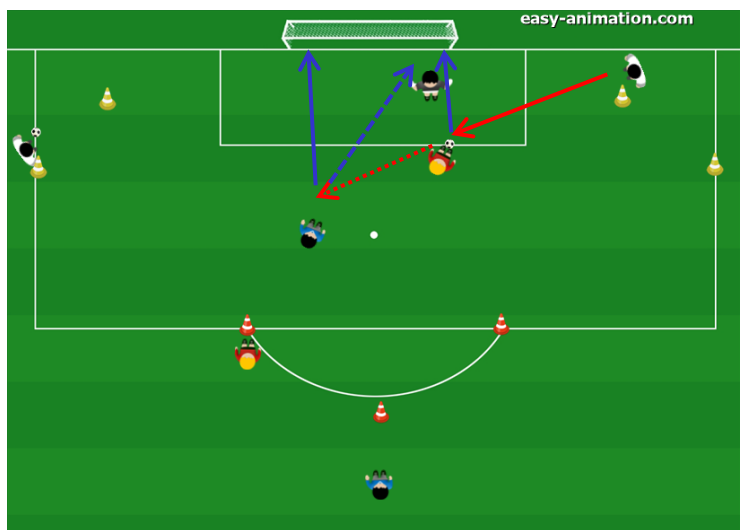
- 2个传球队员，一左一右，向前拨球，传前点或后点
- 2包抄队员，起始位置是禁区边缘，传球队员拨球后开始
- 交叉换位后，当传球队员准备好传球时，应该以错落的方式进入包抄位置，准备射门

基本指导:

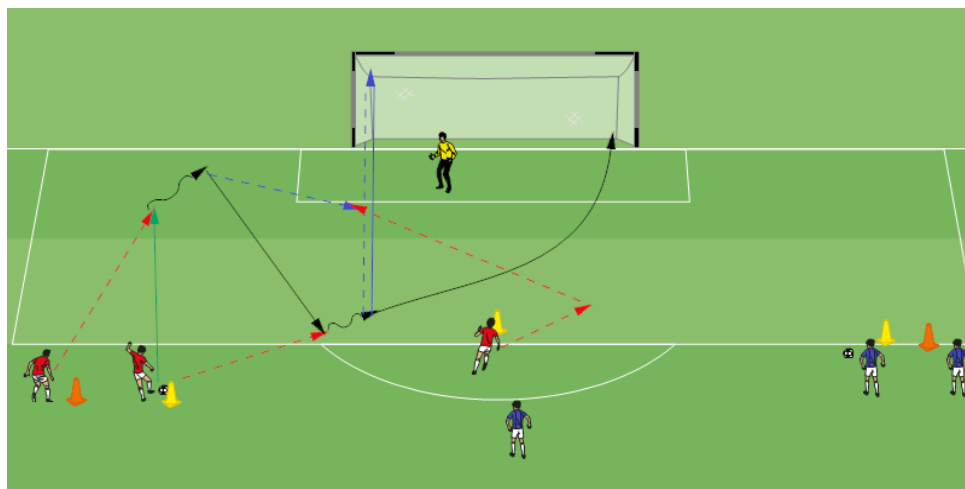
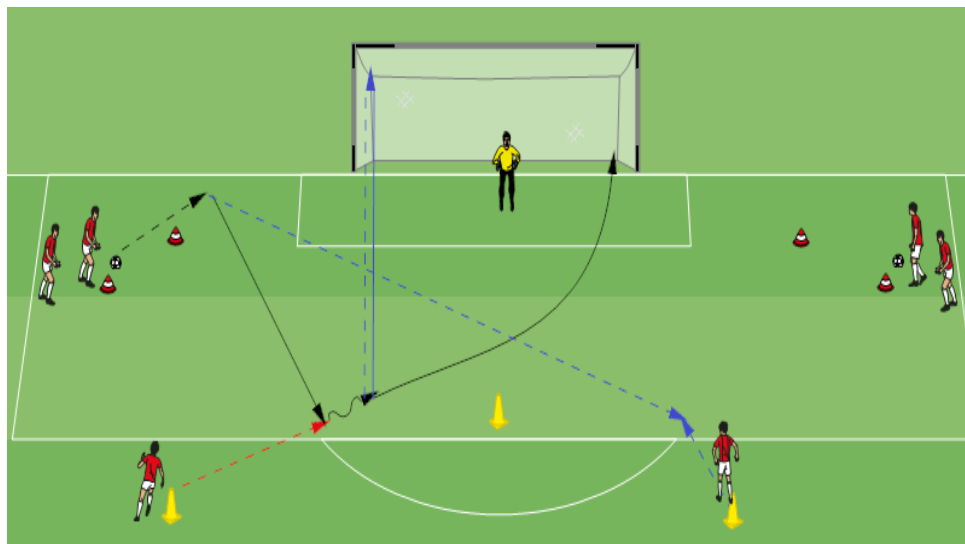
- 6-8 名队员组成一个组
- 左右两侧快速演练
- 传球和射门的队员交换
- 增加1名防守队员，增加射门挑战性
- 3-4 个组同时进行
- 负荷时间共6-8分钟，1-2分钟间歇后，再开始第二次。合计20分钟左右
- 建立4个工作组，有4种不同的主题，每8-10分钟进行轮换

指导关键点:

- 首选右脚打右角，左脚打左角
- 需要出色的时机，晃过守门员
- 队员，球队，小组间需要竞争
- 检查负荷，节奏，达到队员极限



举例：传回头球后的射门



练习基本流程:

- 2个传球队员，一左一右，向前拨球，传近端或远端的回头点
- 1个包抄队员，起始位置球门20米左右，传球队员拨球后开始
- 在短距离跑动之后，包抄队员接球，演练2脚射门，首选脚弓右脚打右角，或左脚打左角

基本指导:

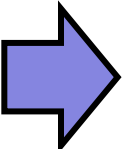
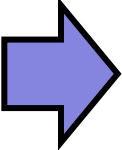
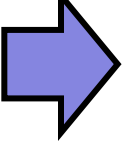

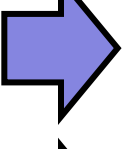
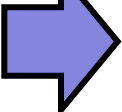
- 6-8 名队员组成一个组
- 左右两侧快速演练
- 传球和射门的队员交换
- 增加1或2名防守队员，增加射门挑战性
- 3-4 个组同时进行
- 负荷时间共6-8分钟，1-2分钟间歇后，再开始第二次
- 建立4个工作组，有4种不同的主题，每8-10分钟进行轮换

指导关键点:

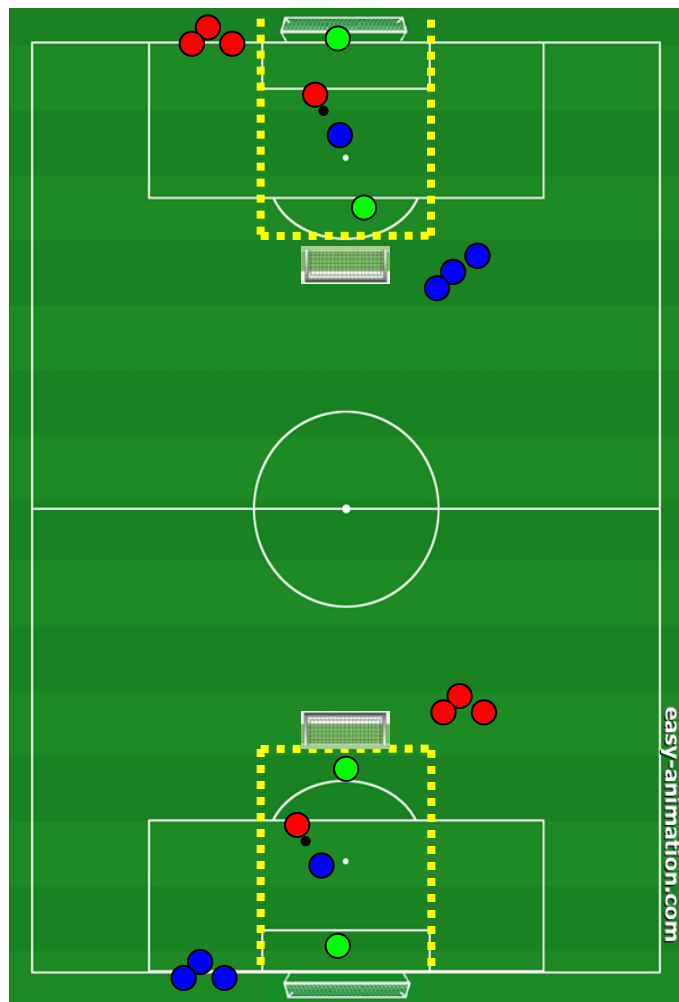
- 需要传球，下底&射门出色的时机
- 传球前，传球队员和打门队员要有眼神交流
- 传至下底人后，前点后点和远端回头点为变化 (红色&蓝色虚线)
- 在脚弓出色的射门后，队员可用右脚正脚背打球门左上角 (蓝色虚线)
- 队员，球队，小组间需要竞争
- 检查负荷，节奏，达到队员极限

射门比赛

射门比赛的实践关键点

-  1 在防守队员高压力下，及逐渐增加的体能压力下进行演练
-  2 队员必须进行快速准确的决策：自己射门（=射门），传球助攻射门，或控球寻找下一次机会
-  3 使用规则达到特定的学习效果，及控制强度
-  4 利用替补队员做墙，或者人数不均等（如3+4v4+3），增加更多的变化，达到更多不同的效果
-  5 比赛时让队员随意轮换，会有更多的机会保持节奏
-  6 奖励得分一方继续控球，或者换下来休息，或继续比赛

20x25m范围内1v1



步骤 1: 25x20m

- 目标: 快速射门
- 2x8 (10) 队员+ GK
- 限制: 无脚数限制
- 比赛时间: 15s (8次重复)
- 时间: 10 分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 160
- 负荷: 80%

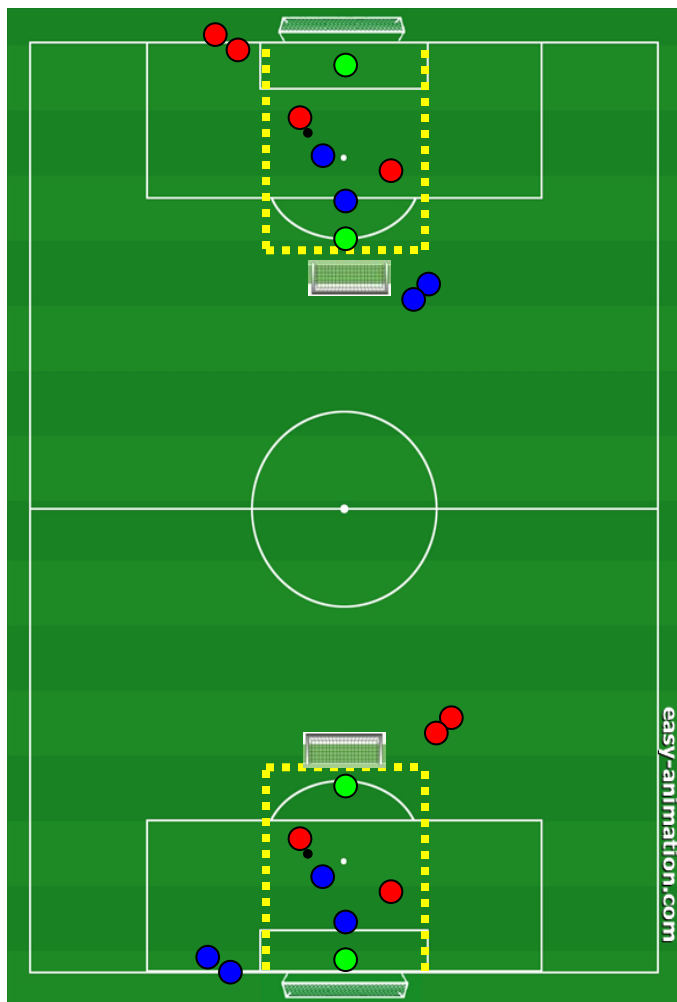
步骤2

- 目标: 快速射门
- 限制: 2脚球
- 比赛时间: 30s (4次重复)
- 时间: 12分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 180
- 负荷: 100%

变化 (更进一步保持/提高至100% 水平)

- 时间: 15分钟/4 分钟间歇
- 重复: 2
- 替换球员: 慢跑或功能性训练
- 球出界, 守门员开球
- 进球方守门员继续开球
- 3 角球= 1点球
- 结合2v2
- 结合5v5

20x25m范围内2v2



步骤1: 25x20m

- 目标: 快速射门
- 2x8 (10) 队员+ GK
- 限制: 无脚数限制
- 比赛时间: 30s (8 重复)
- 时间: 12 分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 160
- 负荷: 80

步骤 2

- 目标: 快速射门
- 限制: 2脚球
- 比赛时间: 60s (4次重复)
- 时间: 12分钟/4 分钟间歇
- 替换球员: 轻微牵拉
- 重复: 1
- 心率: 180
- 负荷: 100%

变化 (更进一步保持/提高至100% 水平)

- 时间: 16分钟/4 分钟间歇
- 重复: 2
- 替换球员: 慢跑或功能性训练
- 球出界, 守门员开球
- 得分球队继续开球
- 3 角球 = 1点球
- 结合1v1
- 结合5v5

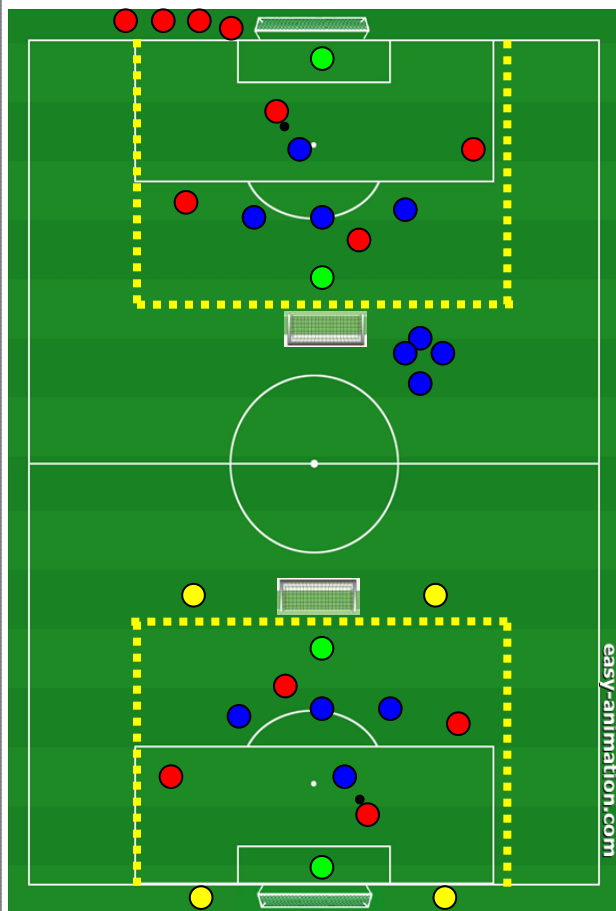
双禁区范围内4+4v4+4

步骤 1: 双禁区范围内4+4v4+4

- 目标: 射门得分
- 规则:限制: 无脚数
- 球出界 = 守门员开球
- 没有越位
- 进攻 1-2-1 阵型
- 防守 3-1 阵型
- 时间: 16 分钟/4 分钟间歇
- 替补球队: 慢跑
- 得分之后换队, 如没有进球, 至少4分钟后轮换
- 重复: 2
- HR: 160, 负荷: 80%

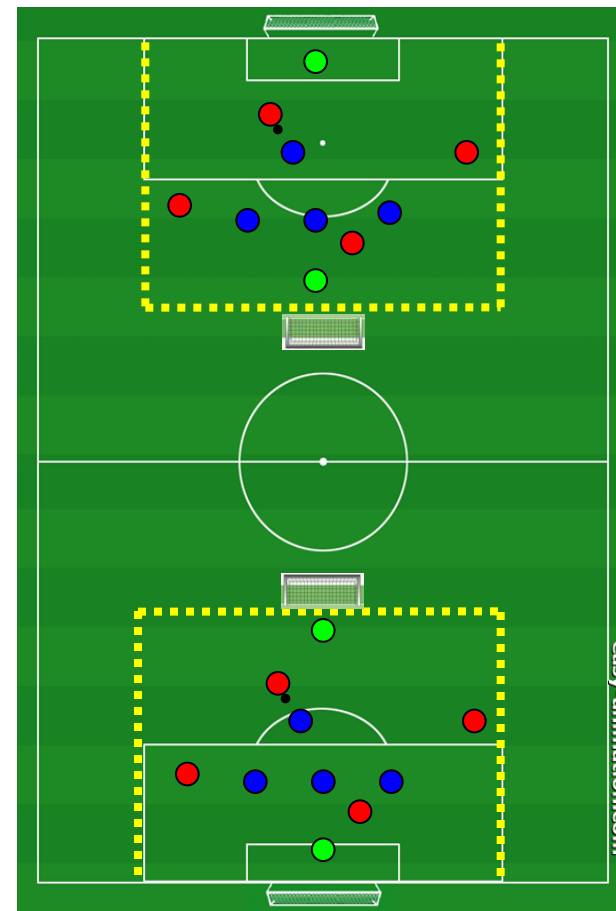
步骤 2:

- 目标: 射门得分
- 限制: 无脚数
- 规则: 球出界 = 守门员球 & 得分球队控球 & 赢球方继续 (但是最多2次, 然后轮换)
- 时间: 20 分钟/间歇: 4 分钟
- 替补球队: 慢跑
- 重复: 2
- HR: 180, 负荷: 100%
- 变化 (跟进一步保持/提高100% 水平)
- 3v3+3/5v5+5/5v5 两组同时进行
- 替补球队: 功能练习



双禁区4v4+4

4v4+4有做墙队员



4v4 2组同时进行

控制球权

小组控球的综合关键点

拉开到位置



得球之后，队员拉开至特定位置，形成进攻阵型，如立方体

位置轮转



进入特定位置后，队员开始通过移动要球接应（=无球接应）

传脚下



给队员时间找到正确的平衡，形成向前的短传，脚弓传脚下的可能

转移








如果空间太密集，就转移，寻找更多的机会控球

形成连续传球

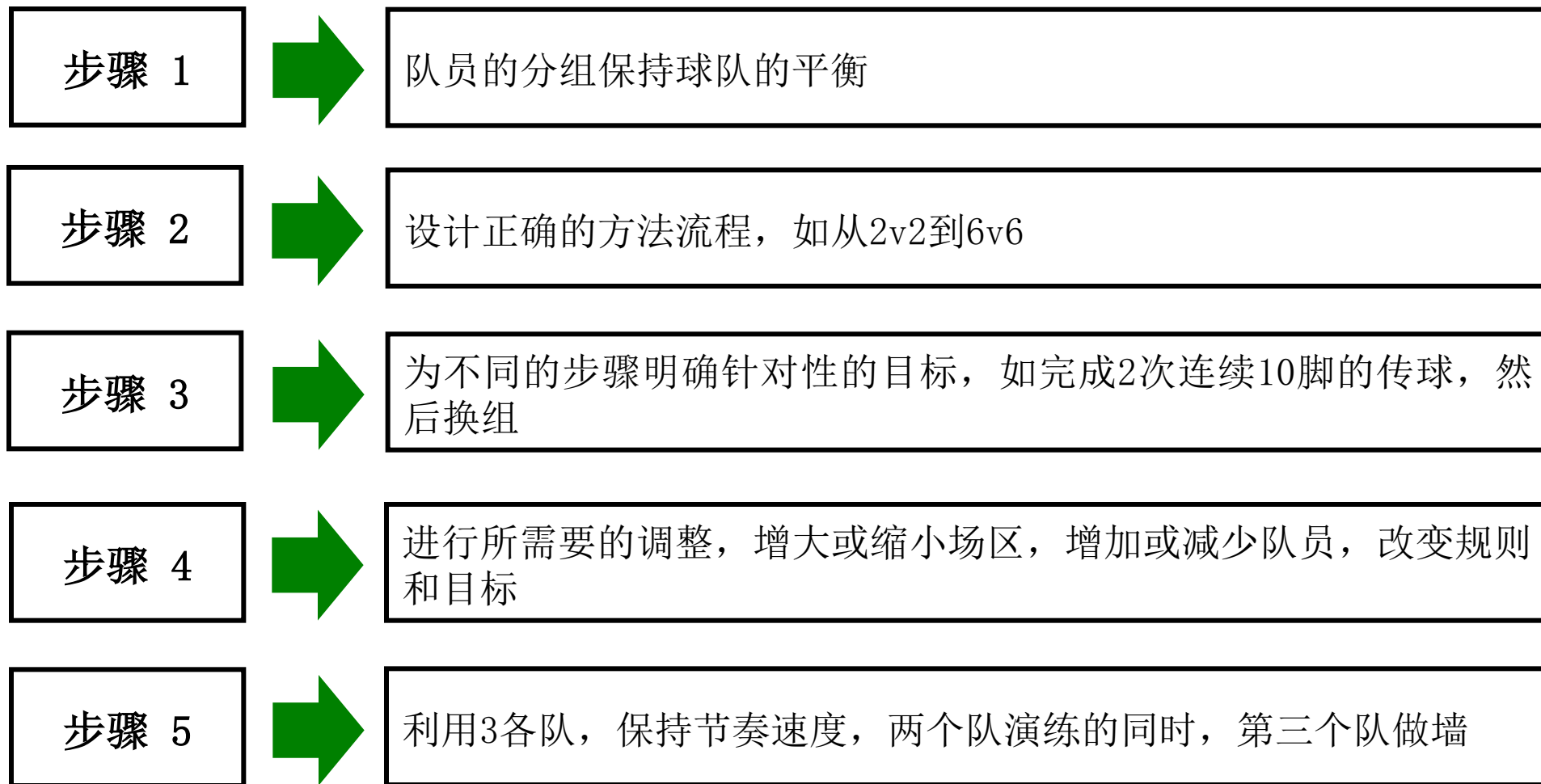


最终的目标是通过高数量的连续传球来控球，如多于15到20此

小组控球的针对关键点

-  1 利用小场地比赛，从2v2到6v6，提高控球，但是不要忘记使用不均等的人数
-  2 区域从10x10到30x30，但是不要忘记如果需要就扩大或缩小区域
-  3 分组是达到针对影响学习效果的关键
-  4 利用做墙的队员使传球有更多的选择，并保持节奏。但是不要忘记如果有做墙队员，场区要扩大
-  5 让队员达到正确的目标以挑战他们，如完成特定连续传球数量，控球达到特定时间

训练中控球的实施



控球指导的关键点

关键 1



明确针对尽可能的1-2脚触球的脚弓传球级换位运球，并用身体护球

关键 2



如果有空间，就接球同时转身，如果防守人在一臂距离内，就回做

关键 3



占据边线和中路位置，形成三角形和菱形

关键 4



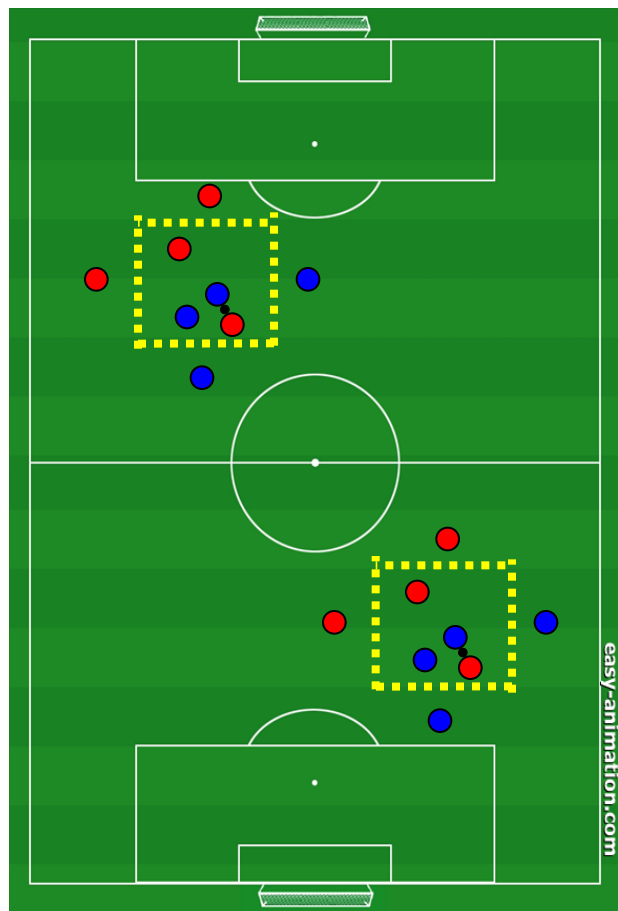
转移摆脱有球区域的防守压力

关键 5



接球及传球之后，进行位置轮转，跑出传球阴影要球

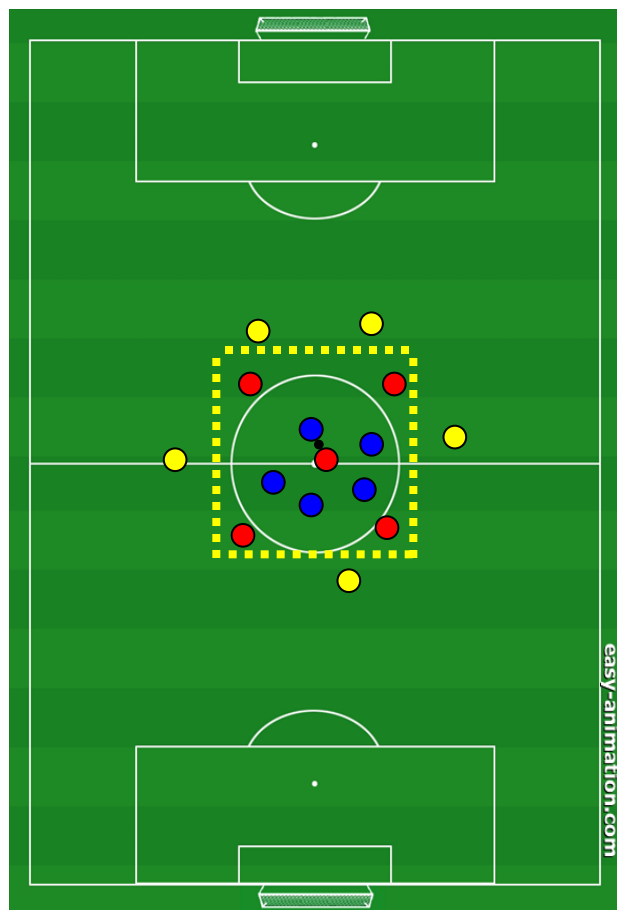
中场15x15m区域2+2v2+2



2组同时进行2+2v2+2
含做墙队员

- 2队在格子里，目标队控球
- 2队在格子外为同伴做墙
- 着重快速短传，及利用身体护球
- 换位掩护，摆脱在狭小空间内的防守压力
- 得球后，必须控球特定时间（如10秒）或完成特定数量传球（如10次）
- 和墙对传也计算在内
- 做墙队员1或2脚球，必须沿格子边线移动
- 连续传球达到目标的球队换出，但是最多2分钟（=100%负荷）
- 共8分钟负荷时间
- 变化: 20x20m内4v4+4 或25x25m内4+4v4+4
- 进攻指导点:
 - 合理的传球和掩护运球
 - 合理的无球移动
 - 外面做墙队员正确的支援
 - 利用做墙队员转移，摆脱压力

举例: 20x20m 范围内 5v5+5



5v5+5 做墙队员
进攻方为立方体

步骤1 20x20m

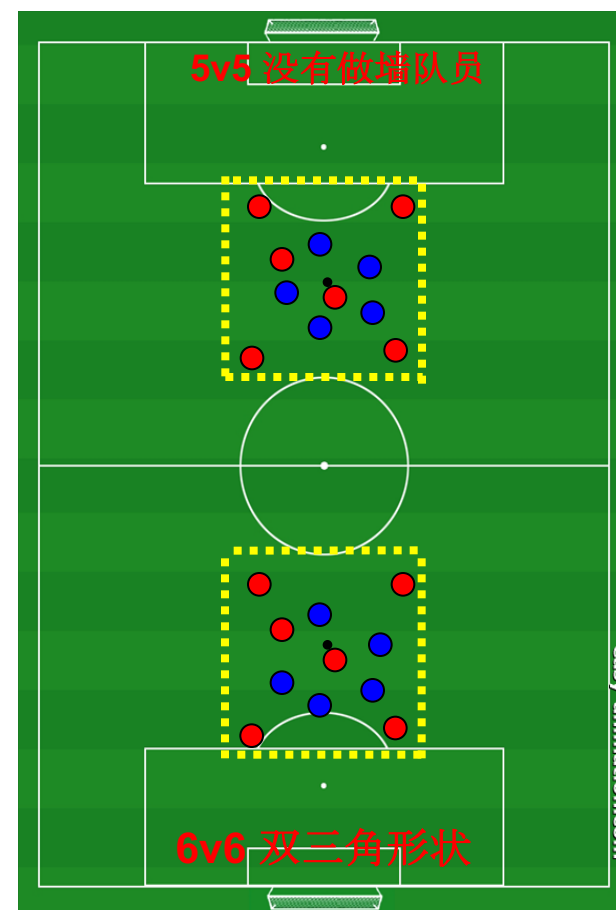
- 目标: 控球。利用做墙队员制造形成进攻的时间&空间（如占据角落位置）
- 限制: 无脚数限制
- 做墙球员: 2脚球
- 时间: 4分钟/2 分钟间歇
- 重复次数: 2

步骤 2

- 目标: 5/10 传递
- 限制: 无脚数限制
- 做墙球员: 1脚球
- 时间: 8分钟/2 分钟间歇
- 重复次数: 2

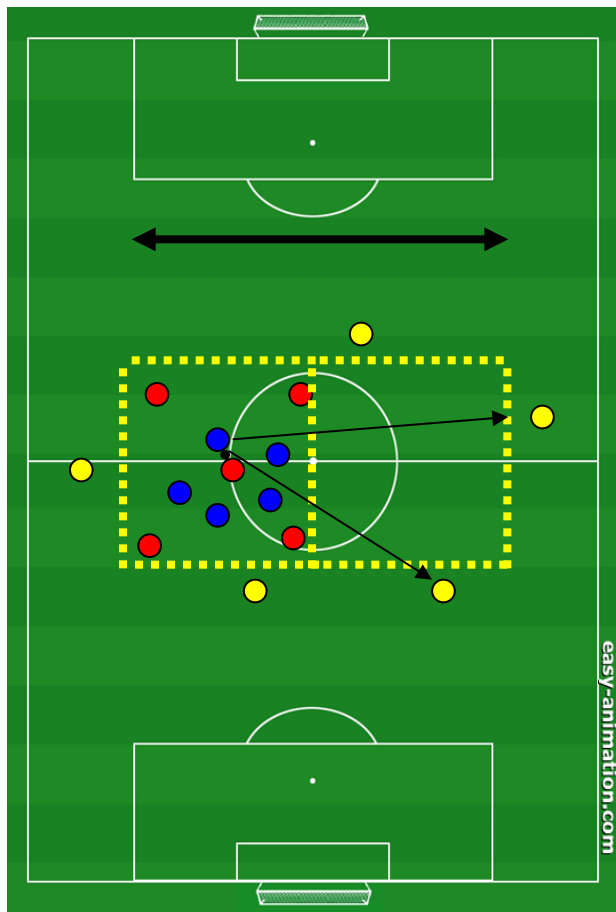
变化 (更进一步)

- 达到传递要求后, 更换队伍: 赢球队下
- 场区缩小至15x15m
- 队员减少到4名
- 场区增大至25x25m
- 队员增加到6名
- 限制2脚球



两边同时进行5v5 没有做墙队员
6v6进攻阵型是两个三角形

举例：2个区域转换比赛



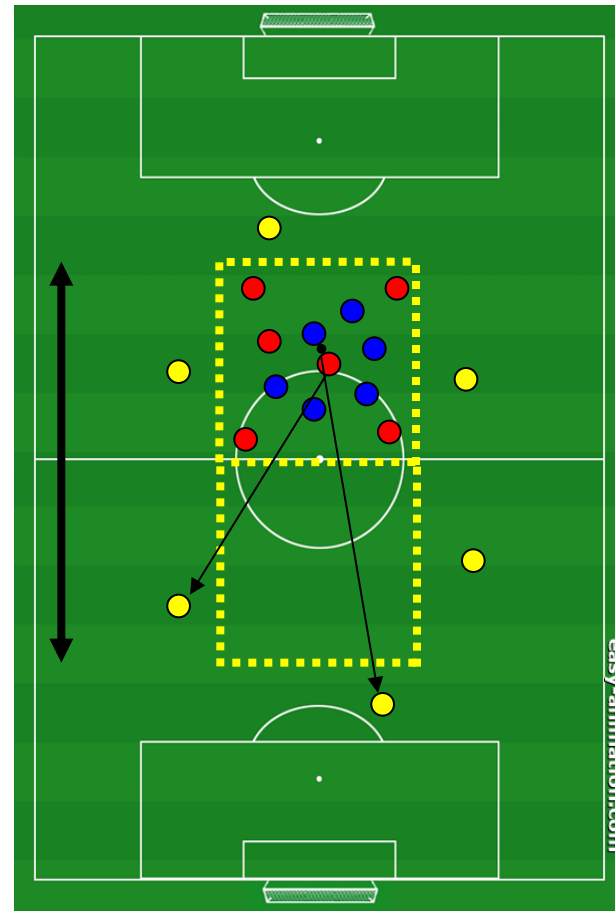
5v5+5 横向

步骤 1: 5v5 2x20x20m

- 目标: 5/10 传递, 然后传给在对面格子里的目标队员, 然后全体队员移动至另外一个格子
- 目标队员: 2 脚球
- 做墙队员: 2 脚球
- 限制: 无脚数限制/2 脚球
- 时间: 8 分钟/4分钟间歇
- 3 个队, 2次比赛, 每队4分钟
- 重复次数: 1

变化 (更近一步)

- 在 2x15x15m 范围里 4v4
- 在 2x25x25m 范围里 6v6+6
- 目标队员: 1 脚球
- 做墙队员: 1 脚球
- 重复次数: 2



6v6+6 纵向

整体进攻战术的基本

整体进攻战术的重要方面

- 根据各位置小组和球员布局，制定清晰的战术阵型，得球后首选中场阵型
- 根据得球的区域，选择射门行动的方式，同时得球后尽可能向前。
- 得球后，首选在几秒内快速进行攻防转换并射门，要利用防守球队无组织的劣势
- 由守转攻后如无射门机会，要有清晰的进攻战略。
- 占据包抄及二次球位置，有效的射门及得分
- 全队移动，短传倒脚和上压相结合
- 制定备选计划（计划B），在不同战略部署中转换，同时通过位置轮转给防守球队增加压力。
- 快速反相转移、直传，在进行配合进攻及射门时，迫使防守出错（开门效应）
- 注意由攻转守或由守转攻（攻防转换）

阵地战的关键点

拉开到位置



得球之后，队员拉开至特定位置，形成进攻阵型

位置轮转



进入特定位置后，队员开始通过移动要球接应

直传



给队员时间找到正确的平衡点进入正确位置，进行短传和直传

转移



如果没有向前的可能，就转移，寻找更多控球机会

上压



最终目的是向前传递，控球的同时上压至对方半场

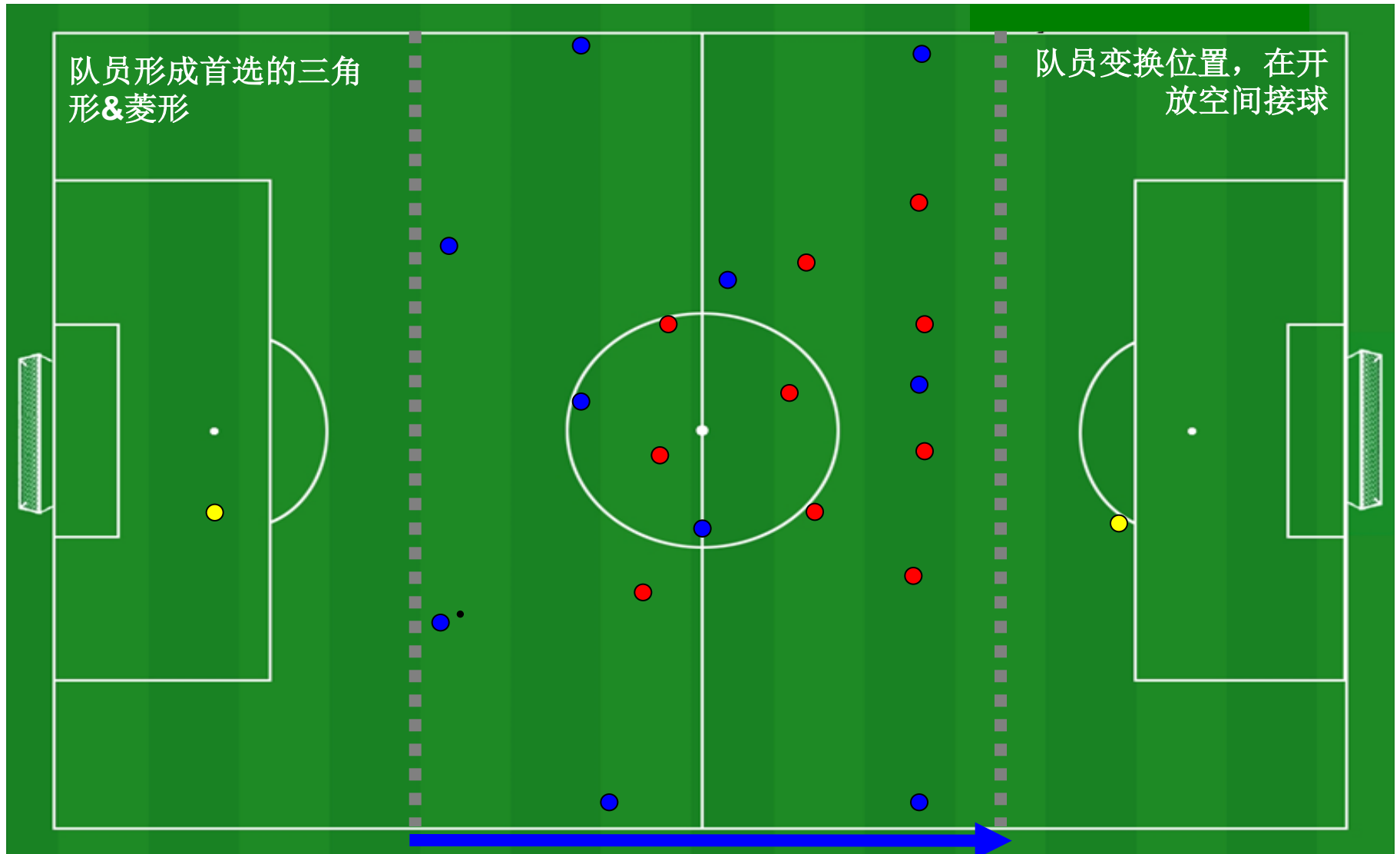
阵地战

- 快速横向纵向拉开，占据边路（边线）和中路位置，位置要清晰（如：2-3-2-3）
- 首选通过临近球的3-5名球员的正确移动，在整个场区制造三角及菱形阵型为传球制造空间
- 利用向对方4后卫前的直传（向前），迫使对手做出反应，为我方下一步利用中路和边路行动制造机会
- 通过1-2次传递转移场区，如有必要需反复进行，迫使防守球队移动，为渗透和突破制造突破口
- 盘带和流畅的循环传递相结合，甚至是在对手的对持球人施压或压迫下，也要这样进行
- 根据场景，利用短传和长传，包括转移及二次转移
- 利用位置轮转，首选是前卫和前锋间的轮转，进一步给防守球队施加压力
- 寻找正确时刻过渡进入进攻三区进行配合进攻及射门，首先是基于高速及少触球和快速跑动，准确的传球

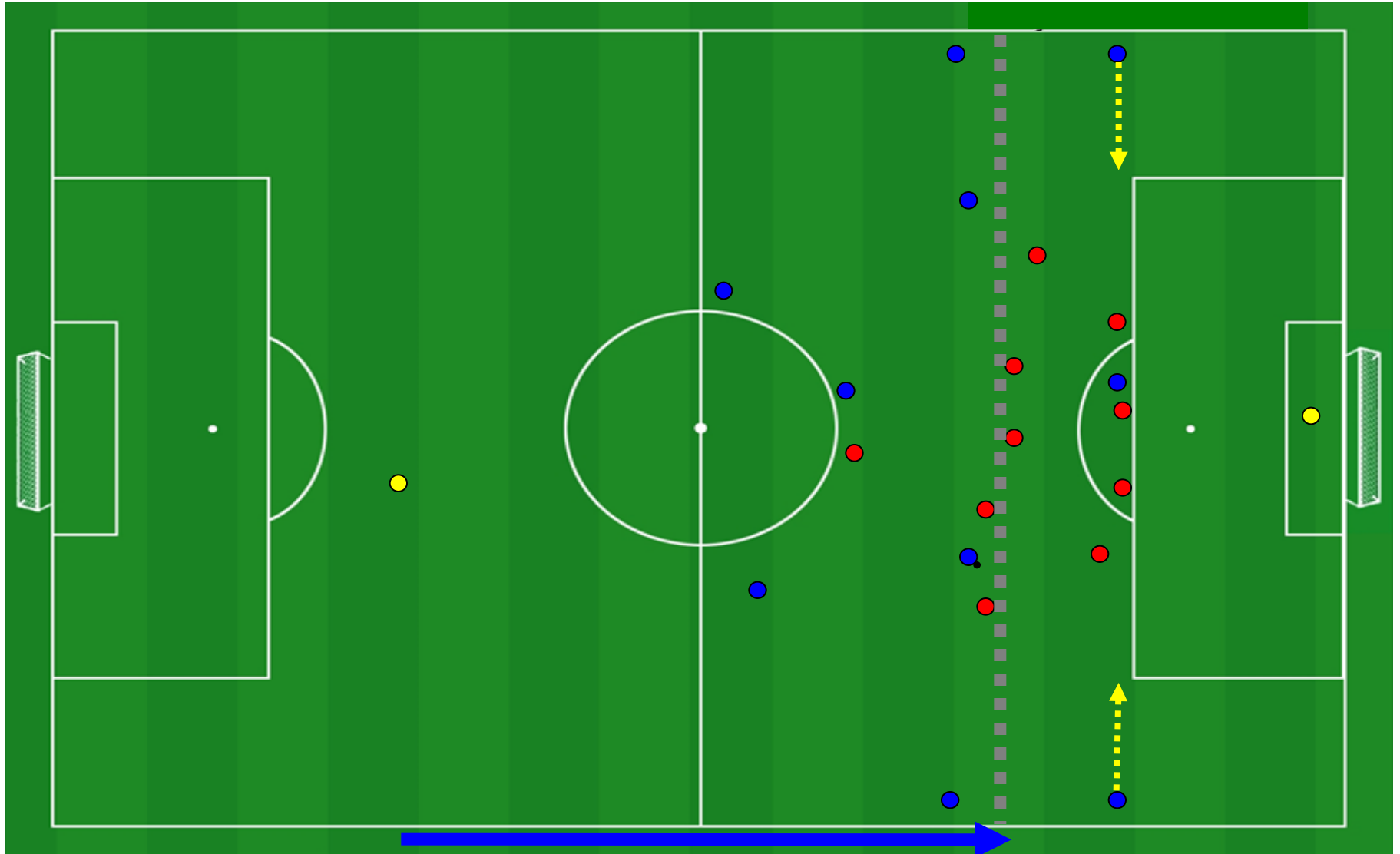
对球的控制是成功控球的关键

- 在控（接球同时向前转身）和回做（因为对手在一臂距离内）中做出正确的决策
- 利用身体保护球，同时为支援创造时间
- 用远侧腿带球，避免轻易在1v1情况丢球
- 利用速度带球，进入开放的空间，降低对球的压力
- 利用小组战术（如墙式，换位运球，交叉掩护），离开狭小空间
- 保持位置，首先是边线位置，可进行立即的转移
- 位置轮转，在压力下制造更多控球机会：传球前先移动
- 在对手压迫区域，少数队员进行支援，避免混战和丢球
- 找到正确时刻进行跟进行动
- 保持高节奏，首选是一或两次触球
- 利用回传守门员，重新开始阵地战

阵地战清晰的阵型 (如. 2-3-2-3)



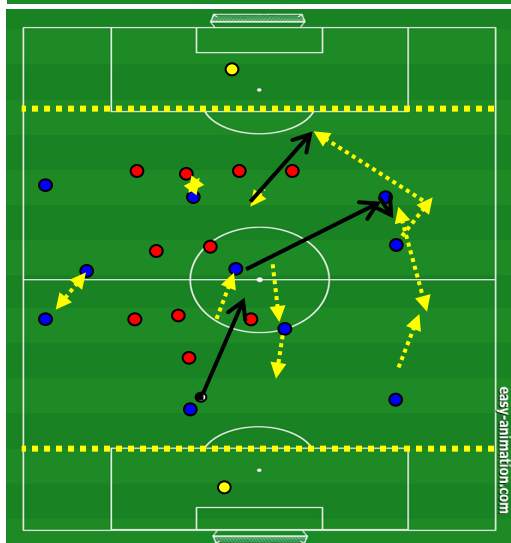
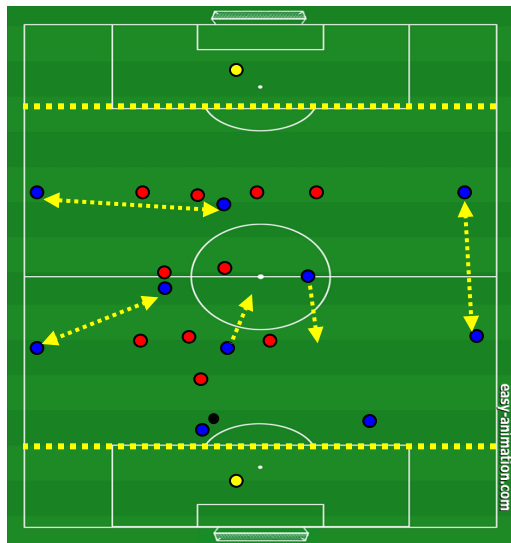
向上移动时阵型变换为 2-1-4-3



进攻清晰的2-3-2-3阵型举例



布阵和移动的基本



针对目标:

- 位置轮转要球
- 尽可能向前，但是如果没有向前机会就要转移
- 继续进行下一次位置轮转和传球

方法:

- 进攻方2-3-2-3，防守方4-2-3-1
- 两边守门员都参与，但是在场区外

步骤:

- 进攻方变换位置，进行特定移动开始
- 防守方只进行移动，不抢球
- 中后卫尽可能向前传球开始
- 如果防守得球，完成2次传递，再开始
- 所有队员慢慢移动，控制移动和传球
- 如果球出界，从相应的球队的中卫为开球
- 两边都演练主题

变化:

- 加快节奏，无脚数限制，5秒内形成阵型重新开始
- 让守门员参与传球或他重新开球
- 调整双方传球次数&触球次数

进攻方指导点:

- 封冻场景，检查正确的无球移动
- 针对更好的移动和传球的选择
- 尽可能转身向前

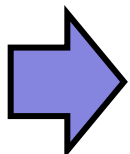
实战要点

- 得球后，如果对方没有压迫，立即拉开占据边线位置
- 利用三角和菱形阵型占据中路
- 利用三角阵型进行短传
- 尽可能1脚触球，1-2传递
- 保持高行动速度
- 尽可能向前
- 如果需要，利用中后卫及或守门员进行转移
- 在自己的半场，尽量长时间的对处在压力下的持球人进行保护，特别注意在本方防守三区
- 在确定没有对方球队/队员对持球人施压后，再前移动
- 利用转移和再次反向转移，为传球和跑动制造空当
- 严格规定触球次数（如：2或3次）
- 有时间要求（如：15/30秒或1/2分钟）
- 有传递要求（如：10或20次传递，有或没有被对手阻断）

形成进攻阵型 & 控球

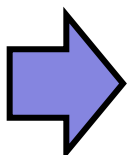
利用清晰阵型控球的关键点

1



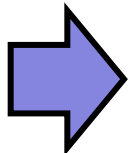
控球是清晰的比赛计划，达到对比赛的控制，及形成更多好的射门机会

2



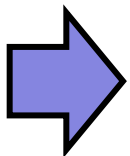
控球注重占据边线位置和合理的无球移动，利用空间

3



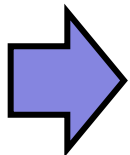
无球移动由位置轮转制造空间驱使，首选是在对手两条防线间

4



队员对向前，转身或回做，甚至是在压力下转移控球，要有同样的理解

5



控球向前传的同时向上移动，给对手制造更多的体能压力

基于清晰阵型控球的关键点

拉开到位置



得球之后，队员拉开至特定位置，形成进攻阵型

位置轮转



进入特定位置后，队员开始通过移动要球接应（无球接应）

直传



给队员时间找到正确的平衡点进入正确位置，进行短传和直传

转移



如果3脚传递之内不能向前，转移寻找跟多机会控球

向上移动

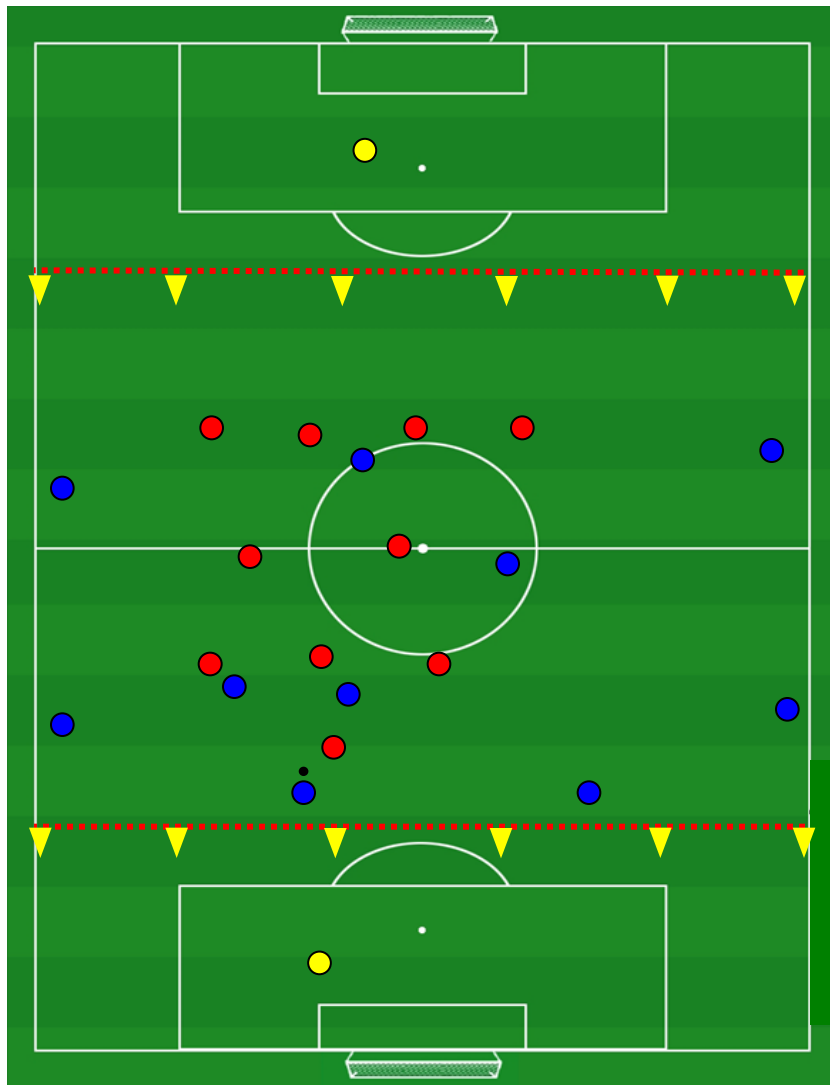


最终目的是向前传递，控球的同时上压至对方半场

控球的行动原则

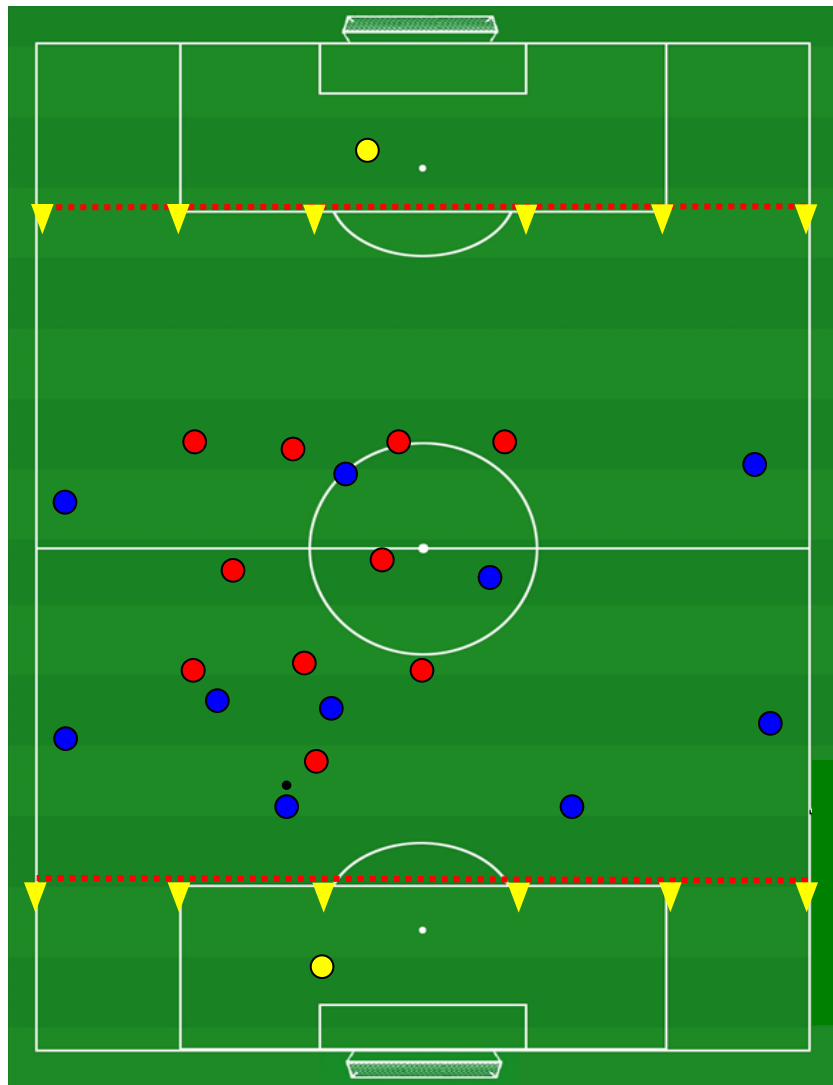
行动	基本行动	优先行动
1	占据位置	进入要求的位置，占据边线和中路，制造空间
2	要球	无球的移动，合理的要球，避免传球阴阳
3	上压	随着向前的传递，结合正确的无球移动整体上压
4	转移	如果没有向前传球和带球的机会，就利用合理的传球转移
5	控球	如果没有明确的目标球员进行传球，就通过带球控球
综述	使用守门员在倒脚的区域形成局部人数优势，找到正确的传球机会控球，尽可能向前	

举例：中场50x70m范围内10v10



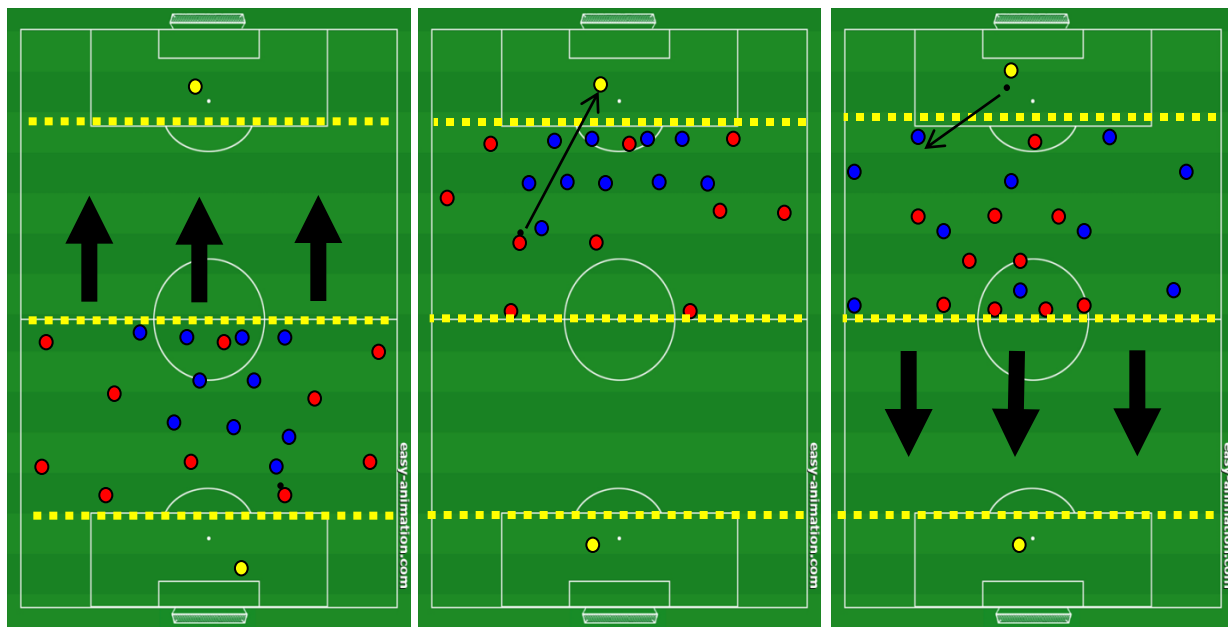
- 两个球队有特定进攻（如2-3-2-3）和防守（如4-2-3-1）阵型
- 注重防守压力下的向前传递
- 更多队员参与，缩小空间，形成传递
- 有越位
- 得球后，进攻方必须通过完成特定时间（如10秒）或特定传球次数（如10次）控球
- 可规定得球后，完成特定数量的传球后，带球进入开放球门（尺寸7m），或过目标线（红色）
- 进攻指导点：
 - 合理的拉开
 - 合理的无球接应
 - 专注传脚下，传身前
 - 快速的由攻转守，利用顶级速度追球，快速重获球权

举例：两个禁区间10v10



- 两个球队有特定进攻（如2-3-2-3）和防守（如4-2-3-1）阵型
- 注重防守压力下的向前传递
- 包括守门员，在禁区内，明确脚数限制，禁区对于场上球员来讲是不能进入的
- 更多的空间形成传递
- 有越位
- 得球后，进攻方必须通过完成特定时间（如10秒）或特定传球次数（如10次）控球
- 可规定得球后，完成特定数量的传球后，带球进入开放球门（尺寸7m）或过目标线
- 进攻指导点：
 - 合理的拉开
 - 合理的无球接应
 - 专注传脚下，传身前
 - 快速的由攻转守，利用顶级速度追球，快速重获球权

举例: 70x70m 2个大区域 转换比赛 GK+10v10+GK



针对目标:

- 在中场区域完成特定数量传递
- 尽可能少的触球
- 尽可能向前，如果没有机会向前就要转移

方法:

- 区域是两个禁区间
- 队员占据空间如图
- 两队都要控球，丢球都要压迫抢球

步骤:

- 进攻方控球完成特定传递数量（如10次），2脚球限制，中后卫开球
- 守门员参与本方传球
- 其他位置开始移动，包括变换位置
- 中后卫尽可能直传
- 球出界= 重新开始，5秒之内快速形成初始阵型
- 压迫防守方式。得球后2次传递，再重新开始

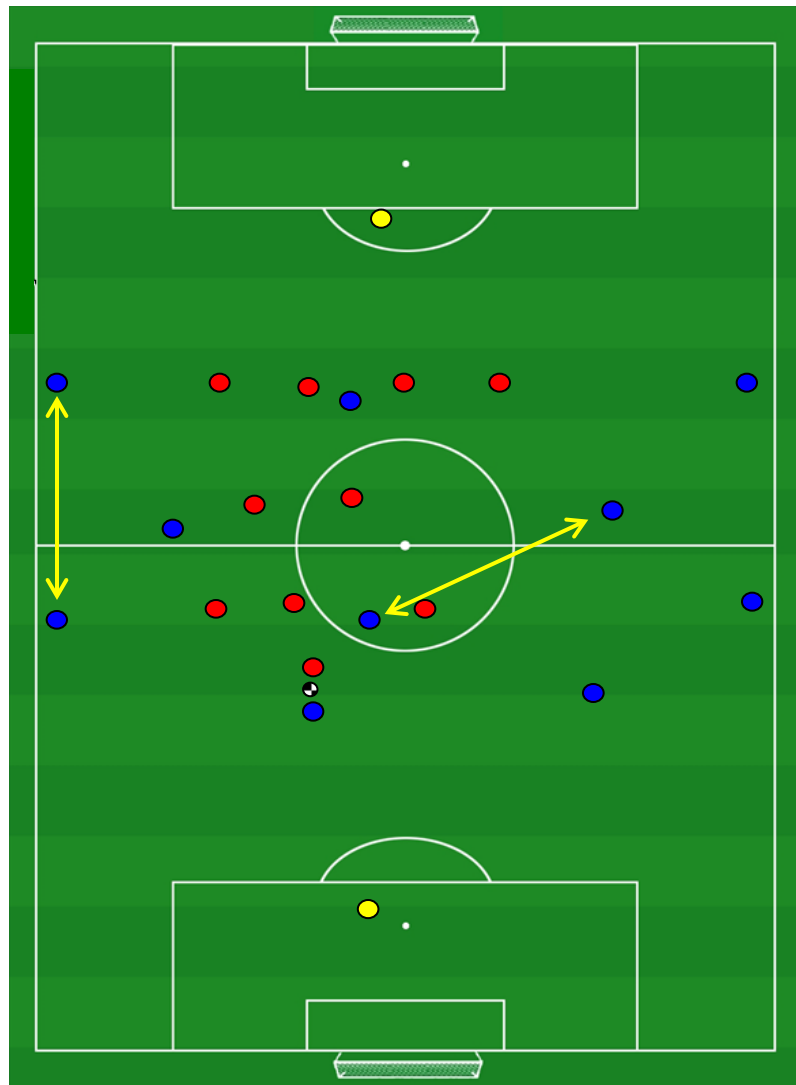
变化:

- 和以前一样
- 完成特定传球后，可以射门

进攻指导点:

- 占据边线位置，形成正确的阵型，即便是球在反向，也要保持边线位置
- 正确的无球移动，包括位置轮转，形成传球可能
- 尽量转身向前
- 尽可能向前移动，向前传，控球
- 丢球后快速攻防转换

举例: 11v11 全场, 2个标准球门



针对目标:

- 在中场占据两边的边线, 保持清晰的2-3-2-3阵型
- 接球前和传球后, 边路和中路进行位置轮转
- 尽可能向前传
- 如果没有机会向前, 就转移

方法:

- 2队全场, 两个标准球门
- 防守队4-2-3-1, 进攻队2-3-2-3

步骤:

- 在完成10次传递后, 双方都可以进行射门得分
- 如果球出界(界外球, 角球), 从相应方的守门员开球
- 重新开始, 给双方5秒时间形成进攻和防守阵型
- 限制2脚球

变化:

- 完成次传球后射门
- 在对方半场没有脚数限制, 整场没有脚数限制

进攻指导点:

- 封冻场景检查正确的阵型&移动, 但是20分钟内封冻不要多于3-4次
- 球出界&重新开始之前, 给队员快速反馈
- 关注正确的移动, 首先是位置轮换, 但是也要注意防守的跑动驱赶, 对球施压
- 专注控球的同时向上移动
- 专注传脚下, 传身前
- 快速的由攻转守, 利用顶级速度追球, 快速重获球权