



CFA

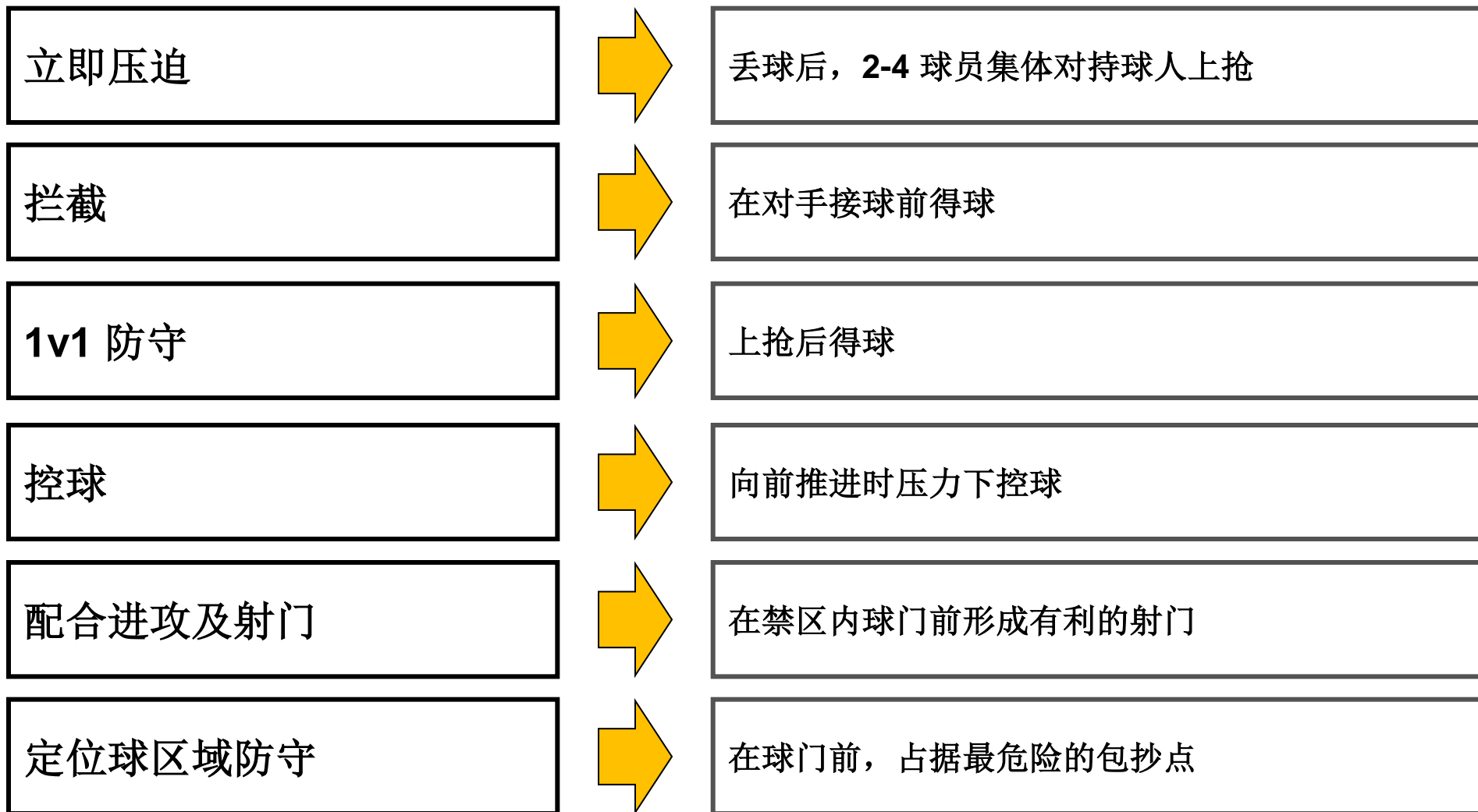
“D” 级教练培训班

课程手册“新标准”

Instructor: Dr Stefan Lottermann

现代足球需求的基本

顶级球队比赛需求



顶级水平所选择的关键需求 *

立即压迫	80%的情况下，每场所有场区都在 5秒或5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 600 (500) 次传递，最好多于600次完成率在85%以上的传递
配合进攻及射门	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

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
5	上抢	形成射门
6	得球	得分

决策重要的5个点

#	进攻	防守
1	保持位置或移动	保持位置或行动
2	给予保护或支援	向前移动或回撤
3	跑短的或长的，进来或出去	追球或封闭
4	回做或向前转身	给予保护或上抢
5	传球或射门	个人或集体

防守战术理解的基本

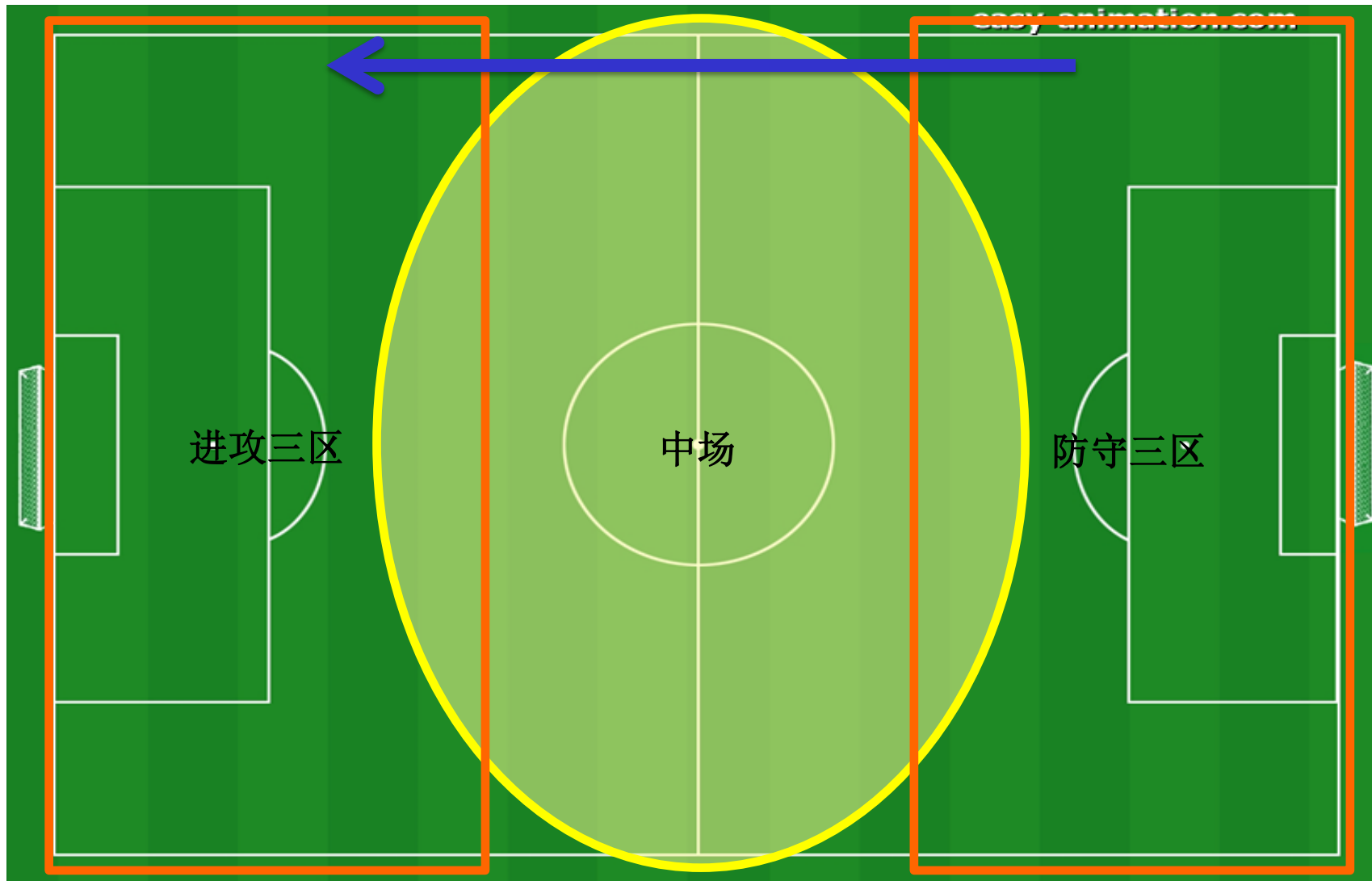
步骤	防守	关键点
1	阵型	所给阵型插空站位
2	保持阵型	向所有方向移动时
3	封闭空间	利用边路摆动&中路波动减少空间&缩短时间
4	拦截传球	在对手传球前阅读其意图
5	上抢	进入一臂距离，坚决给持球人施加压力
6	得球	上抢最高优先考虑是得球并控球

进攻战术理解的基本

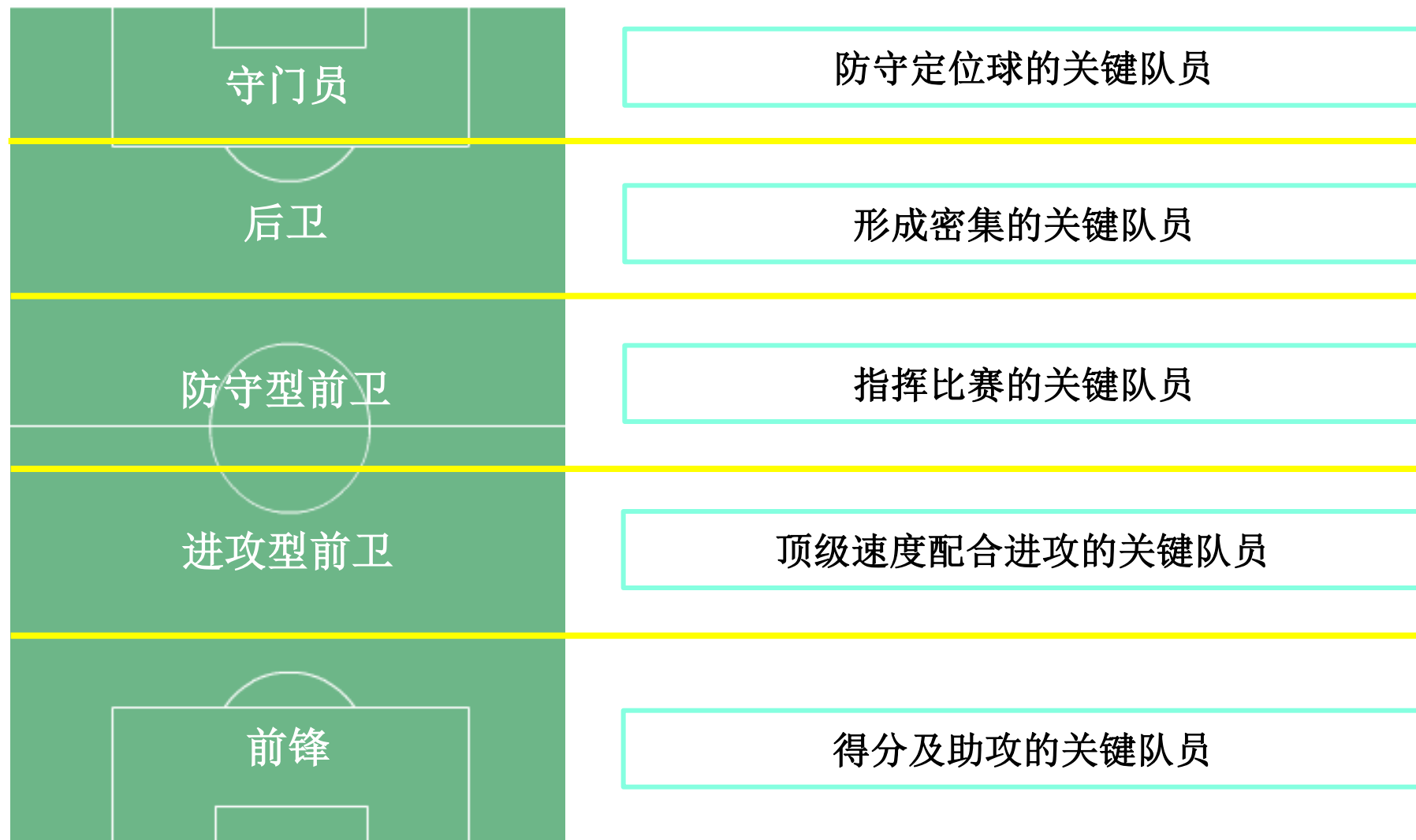
步骤	进攻	关键点
1	阵型	三角形&菱形
2	保持阵型&控球	移动&传球时
3	制造空间	同时占据两侧边线位置
4	向前或转移	首选直传&位置轮转来控球
5	形成射门	进入禁区助攻或自己射门
6	得分	坚决以合理的方式打门

比赛战术的基本概念

整体战术区域

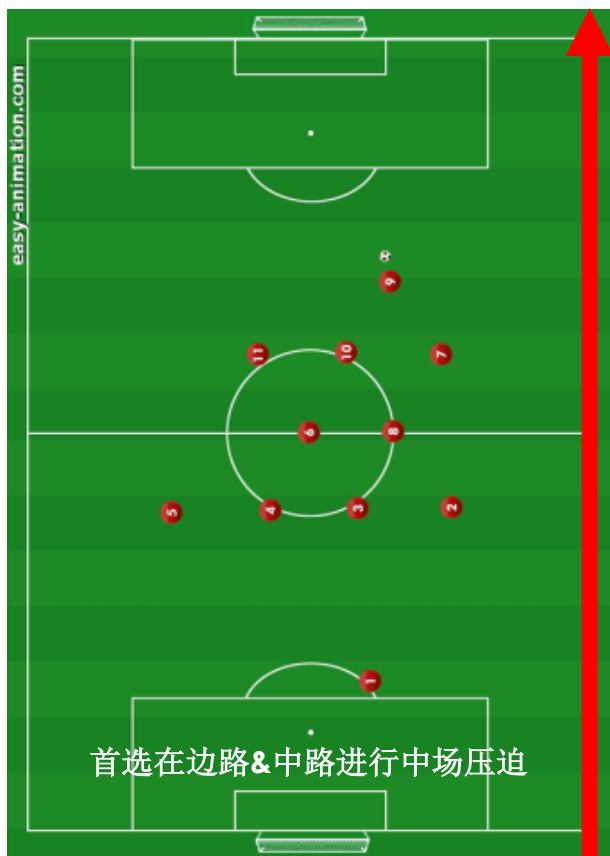


形成战术阵型的5个基本小组

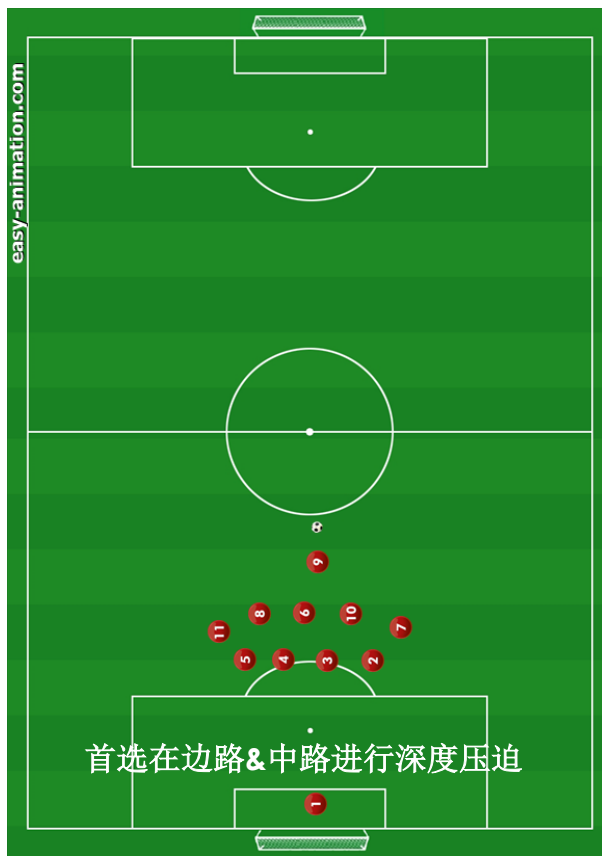


首选防守阵型

4-2-3-1 中场防守



4-5-1 深度防守



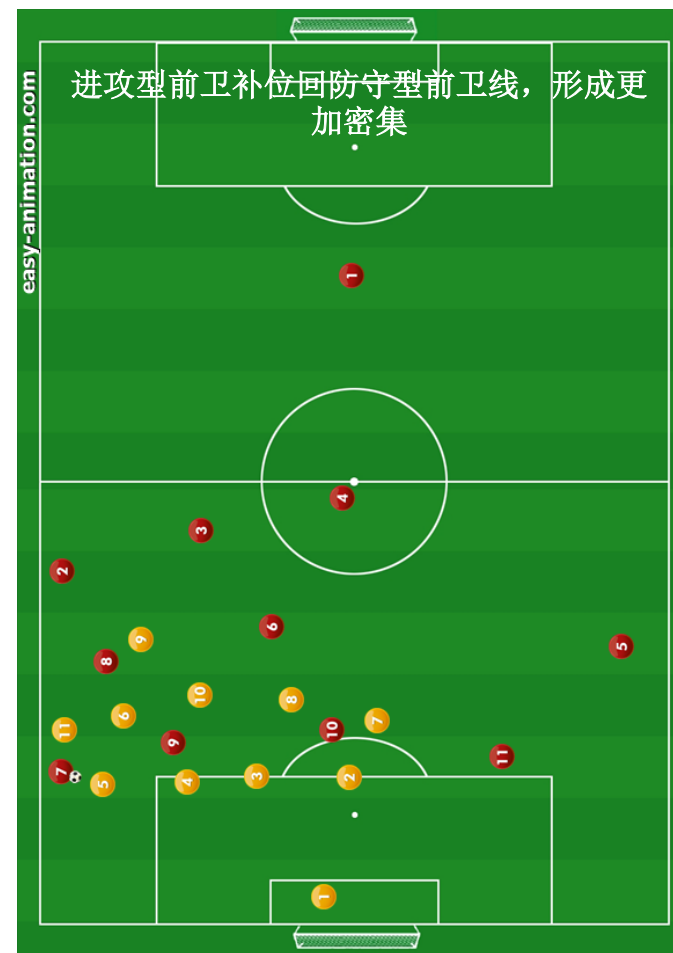
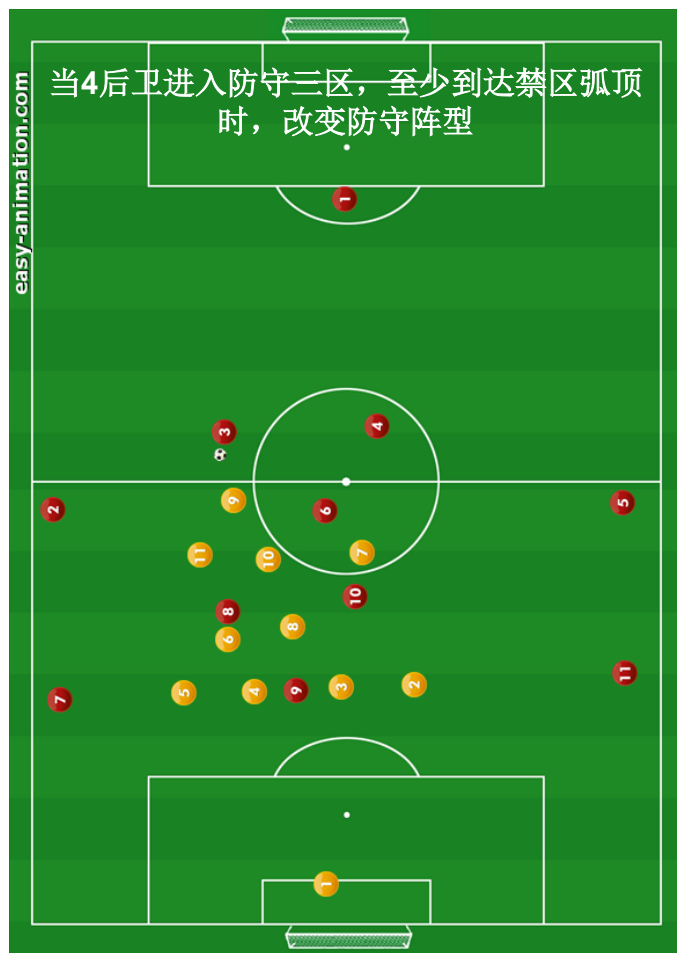
4-1-4-1 高位防守



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



首选进攻阵型

2-3-2-3 控球



2-1-4-3 配合进攻



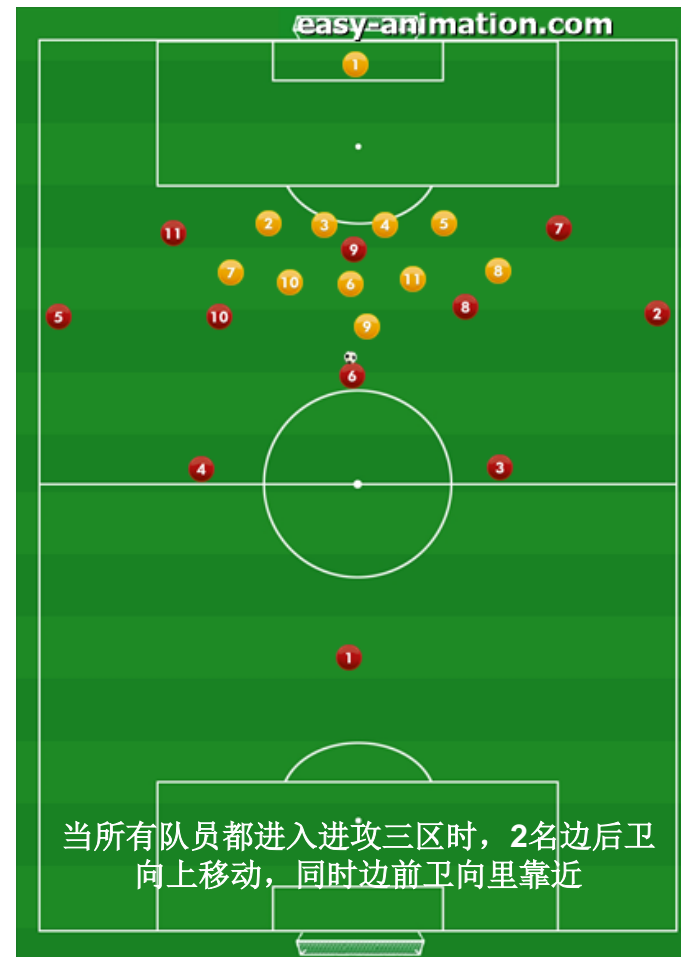
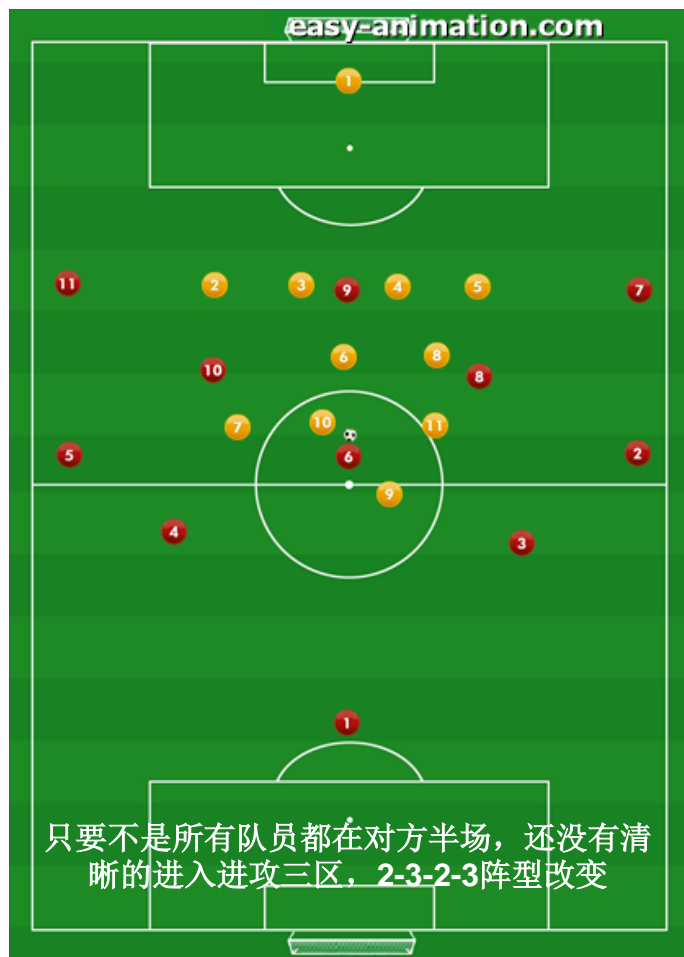
2-3-4-1 组织进攻



战术关键角色，在战术阵型中体现细节

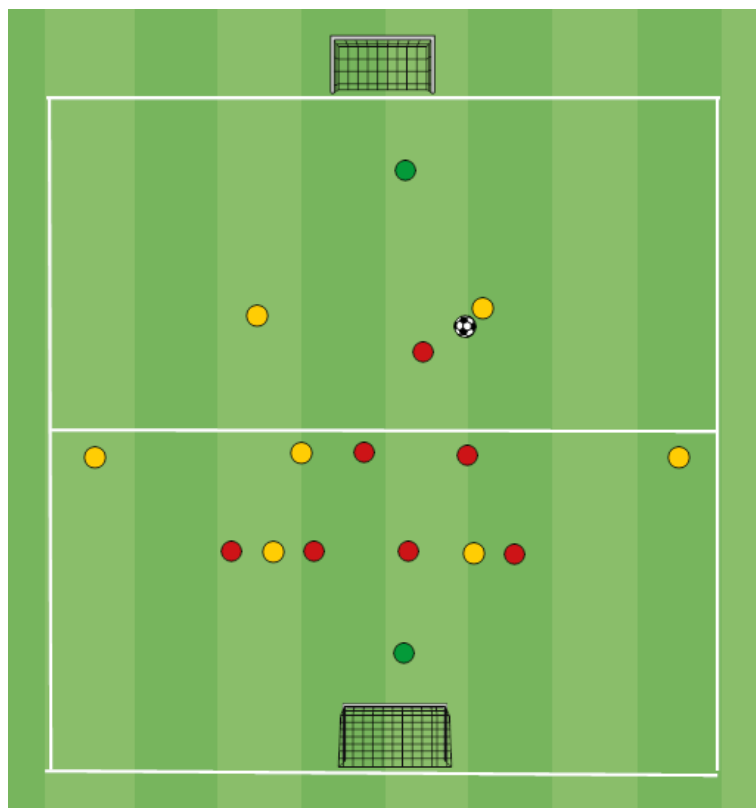
从中场2-3-2-3...

... 到2-1-4-3对方半场



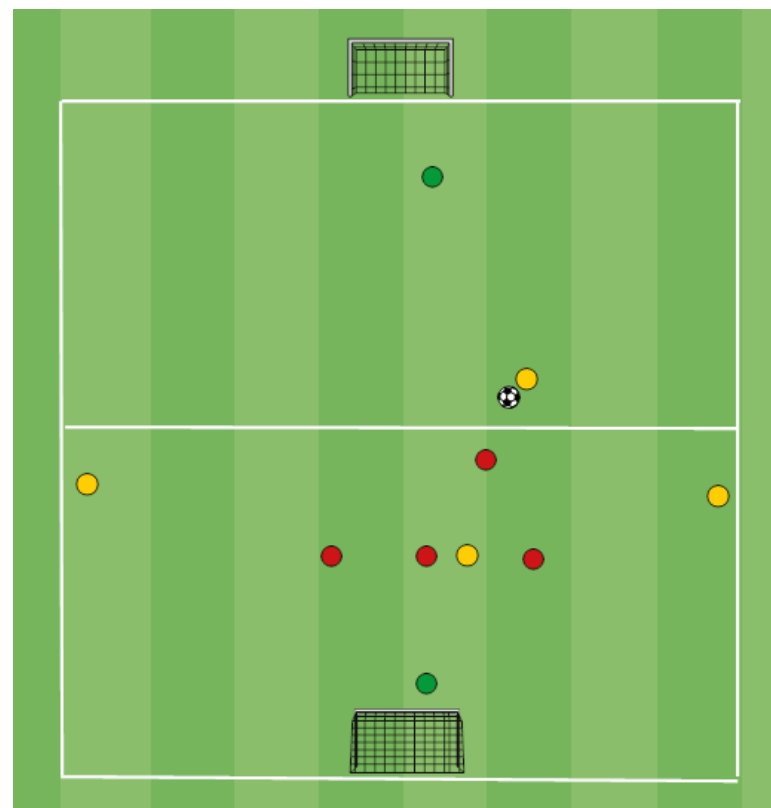
8v8 & 5v5 战术阵型举例

8v8



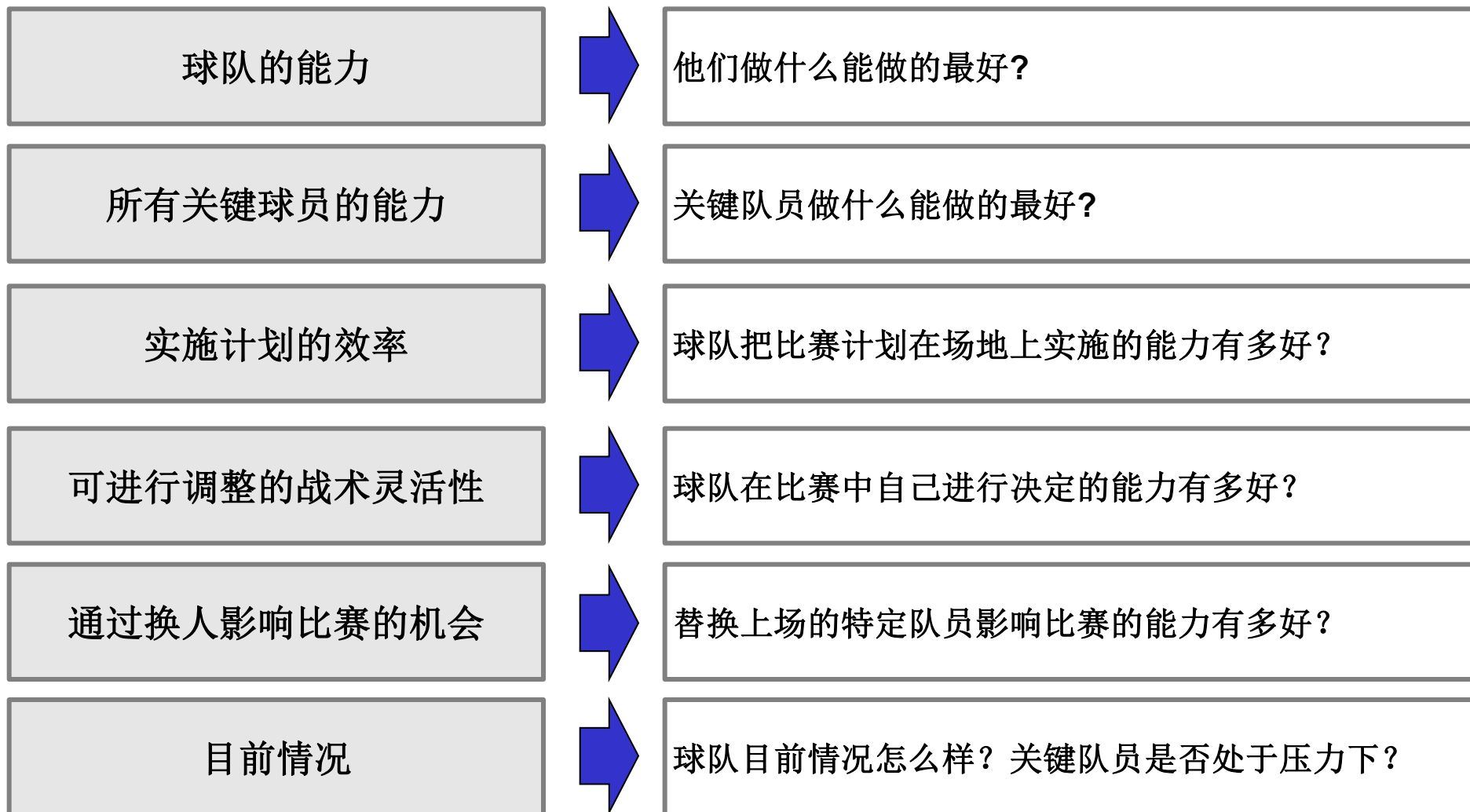
4-2-1 防守 (红色)
2-3-2 进攻 (黄色)

5v5

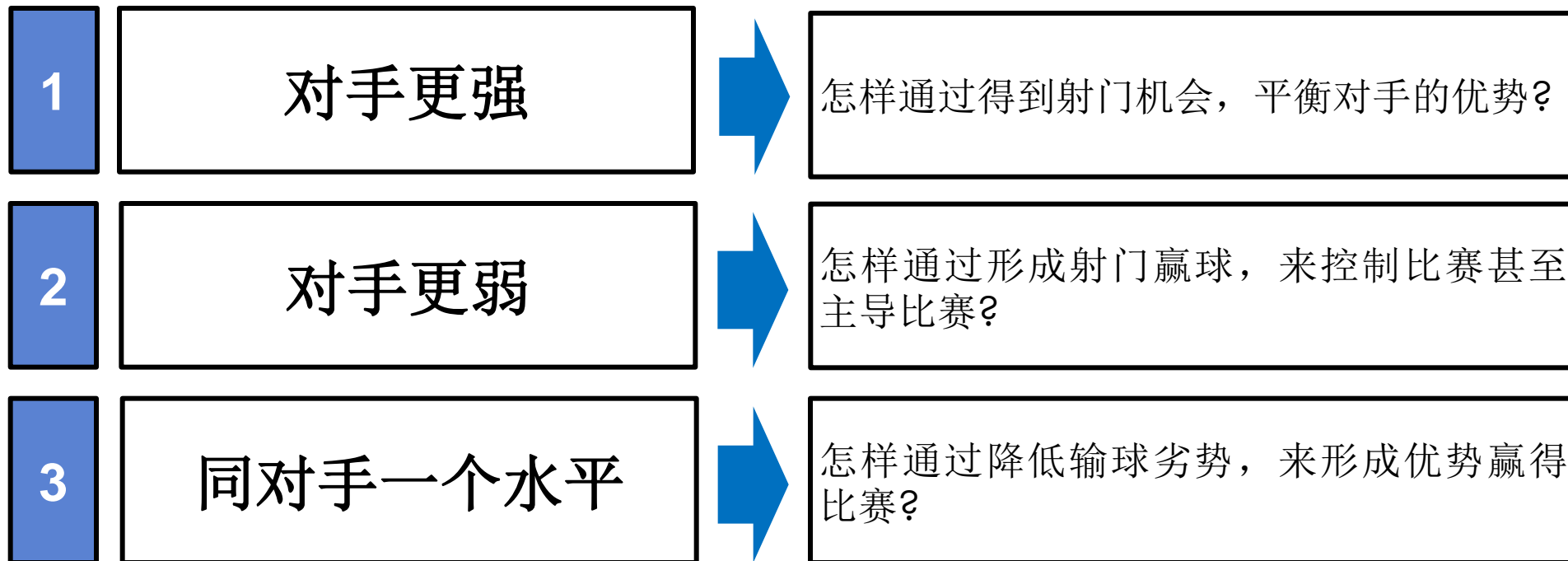


3-1 防守 (红色)
1-2-1 进攻 (黄色)

设计一个合理的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

指导&制定计划的基本原则

指导青少年球队的基本

No	关键点	任务
1	娱乐	协助青少年队员享受足球&享受在场地的训练。但是不要忘记队员是有差异的
2	学习效果	鼓励青少年队员尝试，冒险，演练的时候要有变化。对青少年典型的波动要有耐心
3	表现	帮助队员针对进步，同时要有纪律。灵活的掌握，以保持兴趣&好奇心
4	竞争	挑战队员争胜，但是也要正视失败。激励这些孩子享受压力，绝不放弃
5	公平	要权衡好队员发育的延迟，帮助他们公平的竞争及尽力做到最好。但是不要忘记，人无完人。

指导成年球队的基本

No	关键点	任务
1	表现	关注发展。在训练&比赛中使用表现评估，根据现阶段水平给予队员清晰的反馈
2	学习效果	综合来讲，鼓励队员冒险争胜，同时也要鼓励他们防守及进攻时向前
3	竞争	挑战队员对胜利感兴趣，甚至是在训练比赛中，并且为之付出努力
4	态度	在场上及场下，给予清晰的指导及举例。自己要先做最好的榜样
5	责任	帮助年轻的队员用于在场上承担责任。通过理解去踢，而不是下命令

指导的基本原则

U12之前，球队的指导首先是“技术指导”

1	队员轮换原则	让所有队员演练，因为只有得到最基本的演练，才能达到进步
2	位置轮换原则	让所有队员演练所有位置，找到今后最合适的位置
3	针对对球的控制	演练技术能力，如传球，带球，射门，特别是在移动中进行
4	针对对身体的控制	演练在所有场景中，身体移动更好的协调性
5	在所有场景下的个人能力	进攻及防守基本的1v1场景，应该要交代清楚
6	在所有场景下的小组能力	进攻及防守基本的从2v2到6v6的场景，应该交代清楚
7	团队协作作为基本演练原则	足球是团队协作，应该在每一节训练课中强调

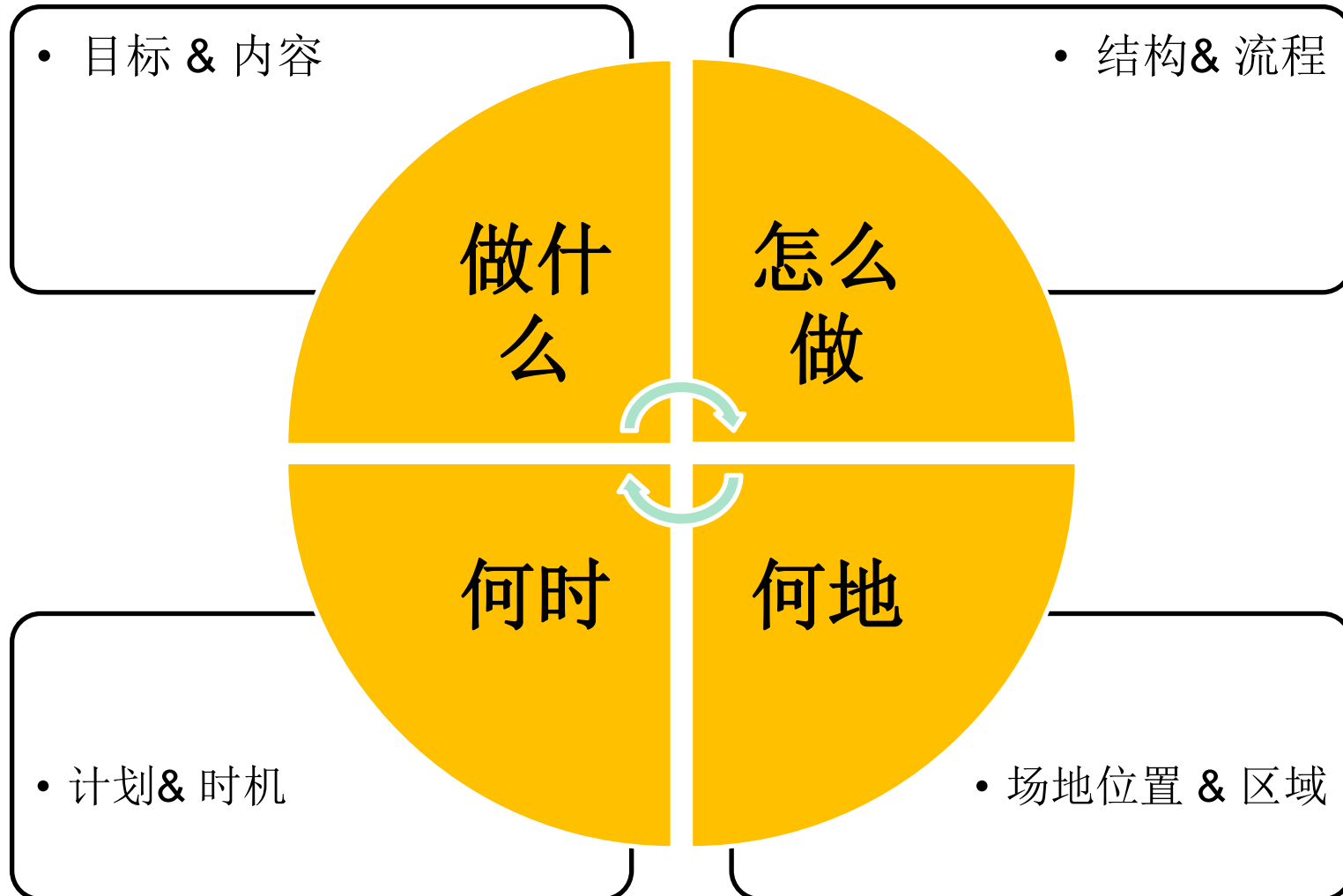
从U13开始，球队的指导优先是“战术指导”

1	战术是第一位的	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	最高优先考虑的根据场景进行决策	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	需要在比赛中，或每场比赛进行持续的调整，达到对比赛的控制
5	所有都要有实战性	所有场上的训练，都要遵循比赛需求
6	所有都要有挑战性&竞争性	队员和球队的高强度&质量的，具备竞争的挑战
7	所有其他主题都要遵循战术打法	比赛体能&技术能力，要根据和依赖战术打法

教练的基本要求

- 1 针对所有方面和不同的方向，思想开放乐于学习
- 2 组织训练的能力
- 3 组织球队的能力
- 4 根据技术能力，演练战术打法的能力
- 5 解释原因和行动重要性的能力
- 6 帮助队员，首先是发展和培养的能力
- 7 解决不同困难的能力
- 8 愿意和不同的小组和个人协作的能力

指导的关键问题



同年龄和表现水平相关的青少年足球主题

年龄	主要注重发展 & 训练课 & 比赛	优先考虑
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，不同战术体系的基本概念，注意逐步增加时间和准确性的压力	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	灵猴性 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，队员的表现才可得到提升	常规比赛
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

制定计划的原则

制定训练计划

一堂训练课的制定与流程的关键点

No	关键点	解释
1	主题	选择适合周计划的主题
2	目标	根据相对应的年龄和表现水平，制定合适训练课清晰合理的目标
3	方法	设计&选择合适的练习和比赛，结合特定的时长，演练主题，达到重复次数
4	步骤	设计合理的步骤，针对所选练习&比赛的目标进行演练
5	指导	能影响技术&战术学习的效果最重要的是什么

一堂训练课关键步骤

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。针对球和协调性	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 (从U13开始)	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)

训练教案

主题：4V2 10×10米
 持续时间：90分钟
 视频剪辑：中国足协

基本目标：

- 实现清晰的4-2-3-1防守阵型；
- 实现同一防守线和两条线之间的正确距离；
- 向不同方向整体移动时保持阵型。

基本搭建：

- 一开始就给防守和进攻队员布置阵型，哪种是有效的防守或进攻战术阵型；
- 守门员一直要参与其中。

基本步骤：

- 进攻方中后卫先开始传球；
- 防守方跟球移动，同时注意阻断向前传球、向前运球、接球后转移；
- 如果防守方拿到球要进行两次传球；
- 两队都要达到既定目标。

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；
- 正确的距离起到拦截进攻方向前转移、向前传球、向前带球的作用；

基本进攻要点：

- 持球时用1-2脚踢球传球或带球；
- 无论何时尽可能向前转移球；
- 尽快用身体包括球。

训练教案

热身活动（15分钟）：4V2 10×10米



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。

搭建：

- 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，或者其他人拉开站边线，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，

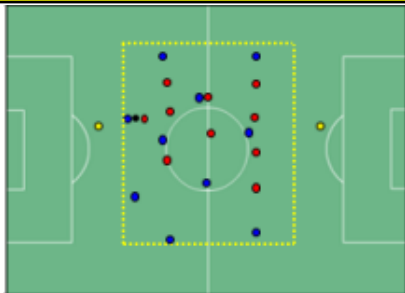
变化：

- 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。

训练课举例 (2/3)

训练教案

主要部分1 (20分钟)：守门员+10 V 守门员+10 40×40米



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。

搭建：

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

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：

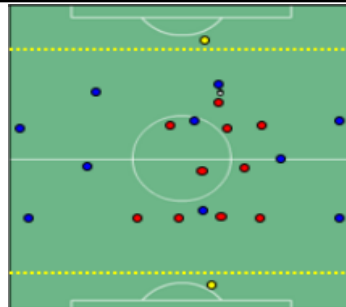
- 加快速度，不限触球，重新开始前在5秒内调整好阵型；
- 守门员参与传球或又守门员开球；
- 进攻方实现10脚以上传球，防守方尽力抢球。

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。

训练教案

主要部分2 (20分钟)：守门员+10 V 守门员+10 50×70米



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。

搭建：

- 防守队 4-2-3-1，进攻队2-3-2-3；
- 两队守门在区域外参与，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)

	中国足协女子部：训练教案
主要部分3（20分钟）：11 V 11 72×70米	
	
<p>具体目标：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 两队重叠在两条大禁区线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。 <p>搭建：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 练习在两个大禁区之间的中场区域，两边各一个标准球门。 <p>步骤：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10脚传球后可以射门得分； • 如果球出界，由各自中后卫开球； • 重新开始前在5秒内调整好攻防阵型； • 两次触球。 <p>变化：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5脚传球后可以射门得分； • 在对方半场不限触球 • 所有区域不限触球。 <p>防守重点训练：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 暂停检测阵型正确与否，不超过3-4次； • 球出界和重新开球前给予球员反馈； • 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； • 围绕场地四周走着指导球员， 	

	中国足协女子部：训练教案
放松（15分钟）：等长伸展	
<p>目标： 身体平衡，损伤预防</p> <p>构建： 12功能练习</p> <p>步骤： 30秒练习，30秒恢复</p> <p>变化： 15秒/45秒 或 45秒/15秒</p> <p>指导重点： 执行过程中的精确要求</p> <p>视频剪辑： 中国足协</p>	
<ol style="list-style-type: none"> (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	从U13开始
1	一周目标	本周针对的技术&战术主题是什么？ 1个防守主题， 1个进攻主题是最合理可行的
2	向关联的主题	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

结合一场比赛的一周训练安排的基本举例1

天	上午训练	下午训练
周一	休息	休息
周二	个人 & 小组战术	整体战术
周三	小组战术	休息
周四	整体战术	个人 & 小组战术
周五	休息	整体战术
周六	激活	比赛
周日	整体 & 个人恢复 & 没有比赛的队员小组战术	休息

设计和实施一周训练计划的关键点

No	关键点	从U12开始
1	一周目标	本周针对的技术&战术主题是什么？ 1个防守主题， 1个进攻主题是最合理可行的
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	向关联的内容	1周从个人， 到小组到整体战术， 是逻辑性的步骤， 优先考虑个人&小组主题
4	强度影响	很明确， 准确性是最重要的， 要有完美的移动， 之后更强调同样的移动要结合更快的速度
5	周末比赛	周末应该安排一场有竞争性的比赛或友谊赛， 检验训练达到的学习效果

结合一场比赛的一周训练安排的基本举例2

天	上午训练	下午训练
周一	休息	个人技术 & 个人战术
周二	休息	小场次比赛, 小组战术
周三	休息	针对性的 & 结合年龄的整体战术
周四	休息	个人技术 & 个人战术 & 针对年龄的小组战术
周五	休息	针对性的 & 实战型的整体战术
周六	休息	比赛
周日	休息	休息

训练的基本原则

提高表现水平的基本训练原则

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	需要增加负荷使所有队员达到最佳
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






U12年龄段训练原则

No	关键点	从U12开始
1	技术能力	所有有球的基本技术能力的学习和提高，如传球，带球，接球，控球，射门，头球
2	移动能力	所有技术能力的学习和提高，如在不同及困难的比赛场景压力下对身体的控制
3	结合球的能力	控制球及根据相应场景的创造性的能力的学习和提高
4	战术能力	首先是个人战术能力的学习和提高，怎样使用技术，移动和结合球的能力，解决在比赛中，针对性战术场景出现的问题
5	踢的能力	结合不同人数到整体人数，利用小场地比赛，对手压力下所有技术及能力的演练

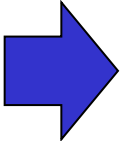
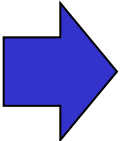
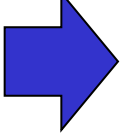
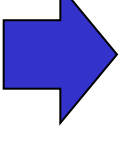
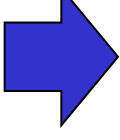
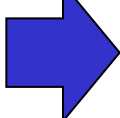
从U12年龄段开始的训练原则

No	关键点	从U13开始
1	技术能力	面对更多的对手，更短的时间，更小的空间下更大的压力，所有技能利用的更加完美
2	战术能力	使用所有的技能，形成更多的选择，根据不同战术位置和打法处理各种比赛情况
3	足球专项体能	比赛体能的学习和提高，首先是利用更高的强度，演练战术打法，及进行相关位置的变化
4	小组 & 整体战术	首先是灵活性的学习和提高，通过完善个人战术在防守和进攻中使用不同的战术打法。
5	踢的能力	在不同比赛针对性的场景和不同的需求下，面对压力的演练，战术的使用和变化的提高

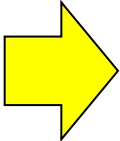
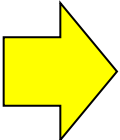
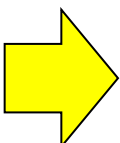
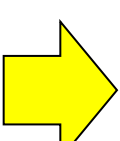
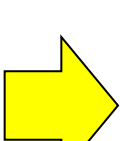
技术能力的提高

- 1  行动的清晰概念和举例
- 2  控制行动准确性是第一位的
- 3  行动两侧都需要进行
- 4  小的工作组可以达到有效重复次数
- 5  移动的变化和挑战可以积极的影响学习效果

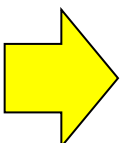
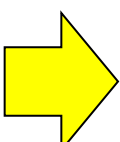
技术能力演练的基本指导方针

- 1  一个练习或实战训练，每一个行动，两边多于100次的重复，可以达到学习效果（如在30-45分钟之内）
- 2  每分钟2-3次的重复，可有效提高和记忆一个合理的行为
- 3  以一个基本的行动开始，多于3种变化
- 4  尽可能的结合协调性，速度和跳跃，进行传球和打门的练习
- 5  个人和小组的演练（4-6名队员）制造不同的学习效果
- 6  练习和合理的实战比赛相结合（如 双禁区范围内的2v2）

提高传球&接球

-  合理的距离，面对面脚弓传脚下
-  找到传球最合适及最佳的空间
-  在进行下一次传球前，接球同时向两侧（90°），或向前转身（180°）
-  1- & 2触球的传球，同时向左，右，上下移动
-  迎球接球，接下来的行动向左/右

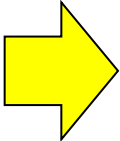
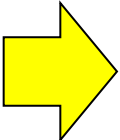
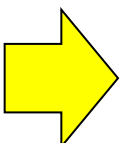
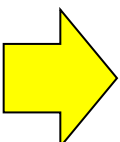
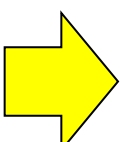
提高带球

-  1 带球时，一步一触球
-  2 带球的同时改变速度和方向
-  3 带球后的跟进行动是传球或打门
-  4 在有防守压力下带球
-  5 两侧都要练

提高头球能力

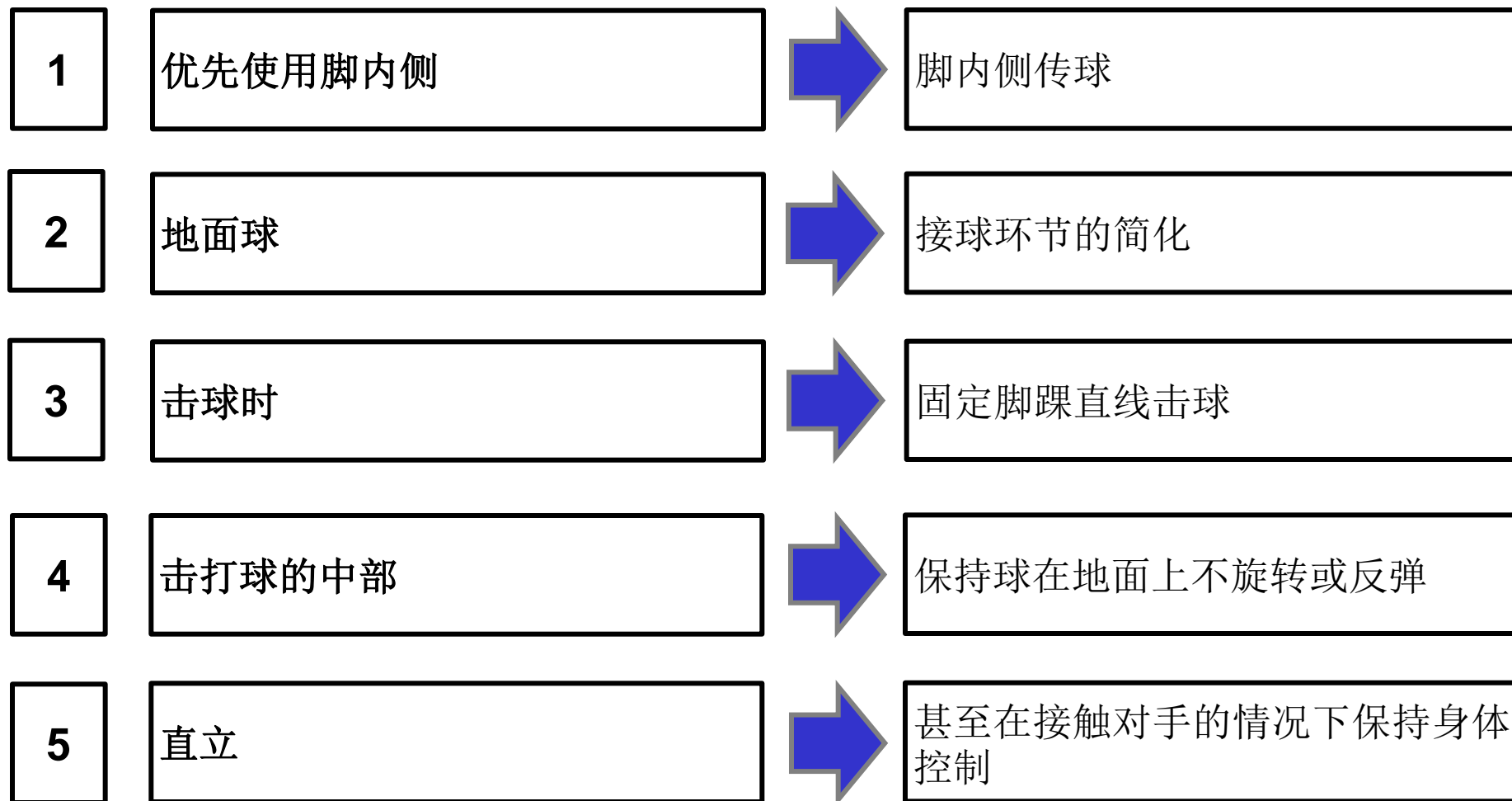
- 1  用额头顶球
- 2  首先要学会向前移动并顶球
- 3  用轻的球开始，降低受伤风险，特别是对青少年
- 4  先是由无防守压力进行演练
- 5  练习先移动，再顶球

提高拦截能力

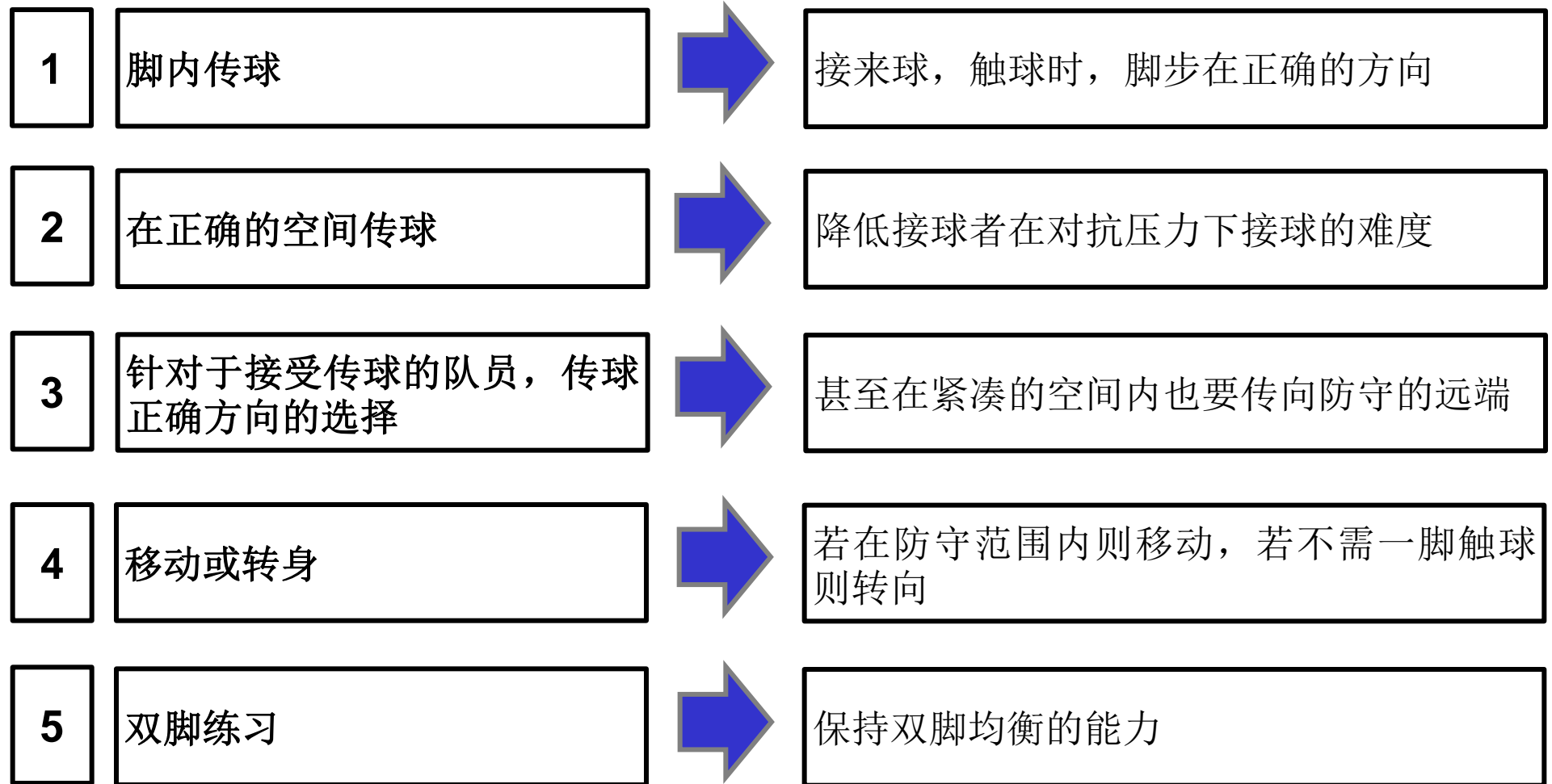
- 1  在1v1场景下，向前一步把球踢出
- 2  在1v1场景下，向前一步把球得到
- 3  慢慢开始，找到向前一步正确的感觉
- 4  加快行动速度，演练正确的时机出脚
- 5  两侧都要练

传球 & 接球技能

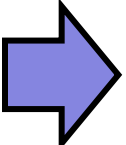
传球练习中的基本要素



传球练习中的关键点



在传球练习中的关键点

- 1  明确的聚焦与比赛动态情景相关的练习
- 2  明确的聚焦传球前后的跑动
- 3  明确的聚焦争抢和转身的情景
- 4  明确优先使用三角形和钻石型的练习形式
- 5  明确脚内侧和脚背内侧传球的重要性

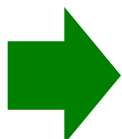
如何在训练中组织传球练习

第一步



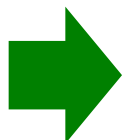
以人数较少的小组形式开始训练（例如分四组每组六人）

第二步



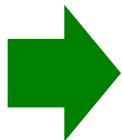
以两脚触球为规则的围圈传球

第三步



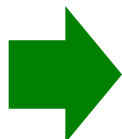
正确的脚传球时合适的空间和时间点

第四步



方向的改变以及加快速度和增加传球的距离

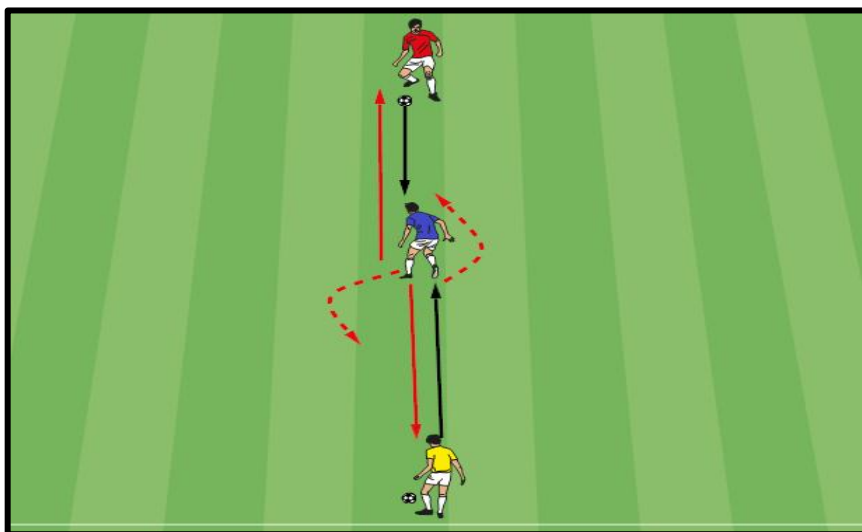
第五步



通过改变位置增加难度，不同的传球（1脚或者2脚传球、左右脚、脚内外侧传球），不同的距离

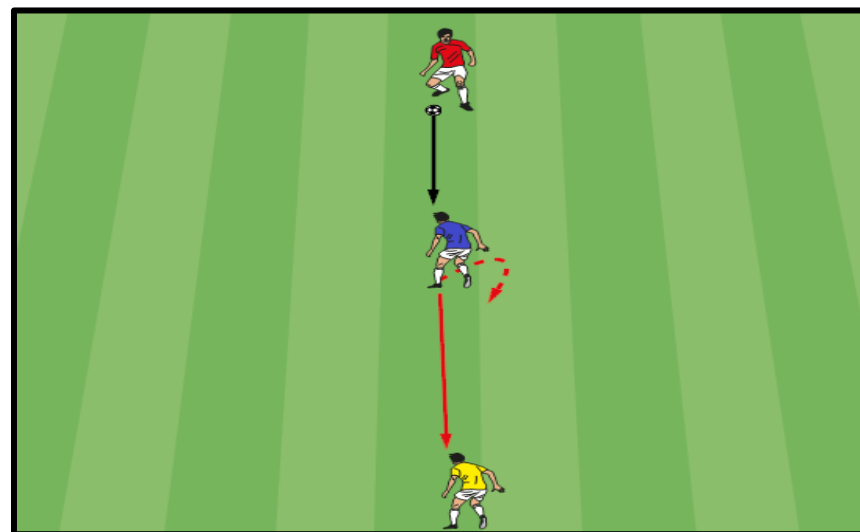
传球转身练习的2个举例

转身后回做传球



- 接球者在2名队员之前
- 回做给传球的队员，然后转身，再回做给下一个传球的队员，如此重复
- 两侧都要进行回做传球
- **变化:**
 - 传球人向左/右移动，使得回做队员总是要移动回做
 - 传球人和回做人变换位置

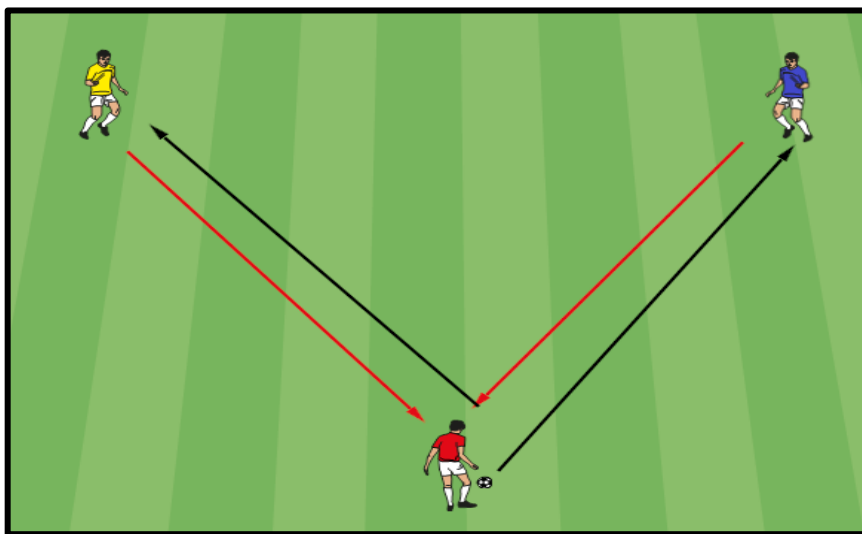
接球同时转身后传球



- 接球者在2名队员之间
- 接球同时，向反向转身
- 接球转身一脚触球一气呵成，第2次触球为传球
- **变化:**
 - The pass givers are shifted in positions left/right so that the pass receiver has always to move to drop back the ball
 - 两侧都要接球和传球

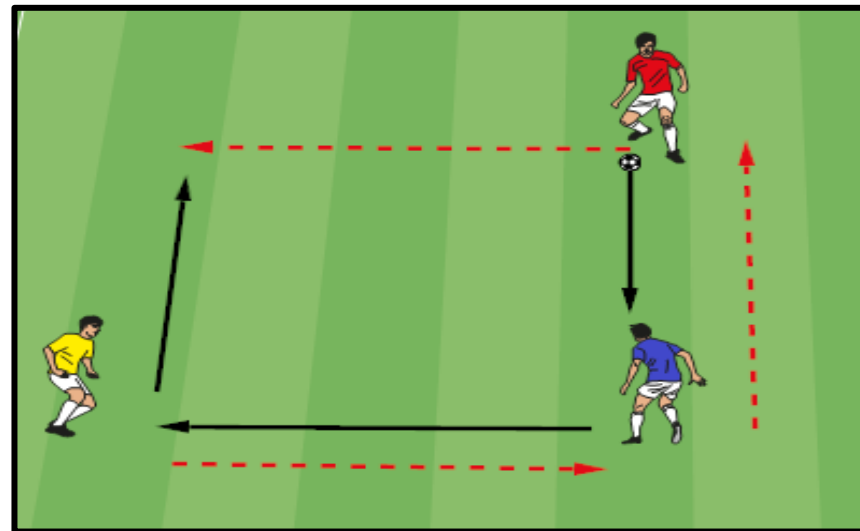
要求1- & 2次触球的传球练习2个举例

回做 & 向前传



- 红色队员传球给蓝色队员，蓝色队员1脚球回做
- 然后红色队员左脚接球，同时向左转身（第1脚触球）
- 之后，红色队员用右脚传给黄色队员（第2脚触球）
- **变化:**
 - 使用1脚球
 - 变换位置

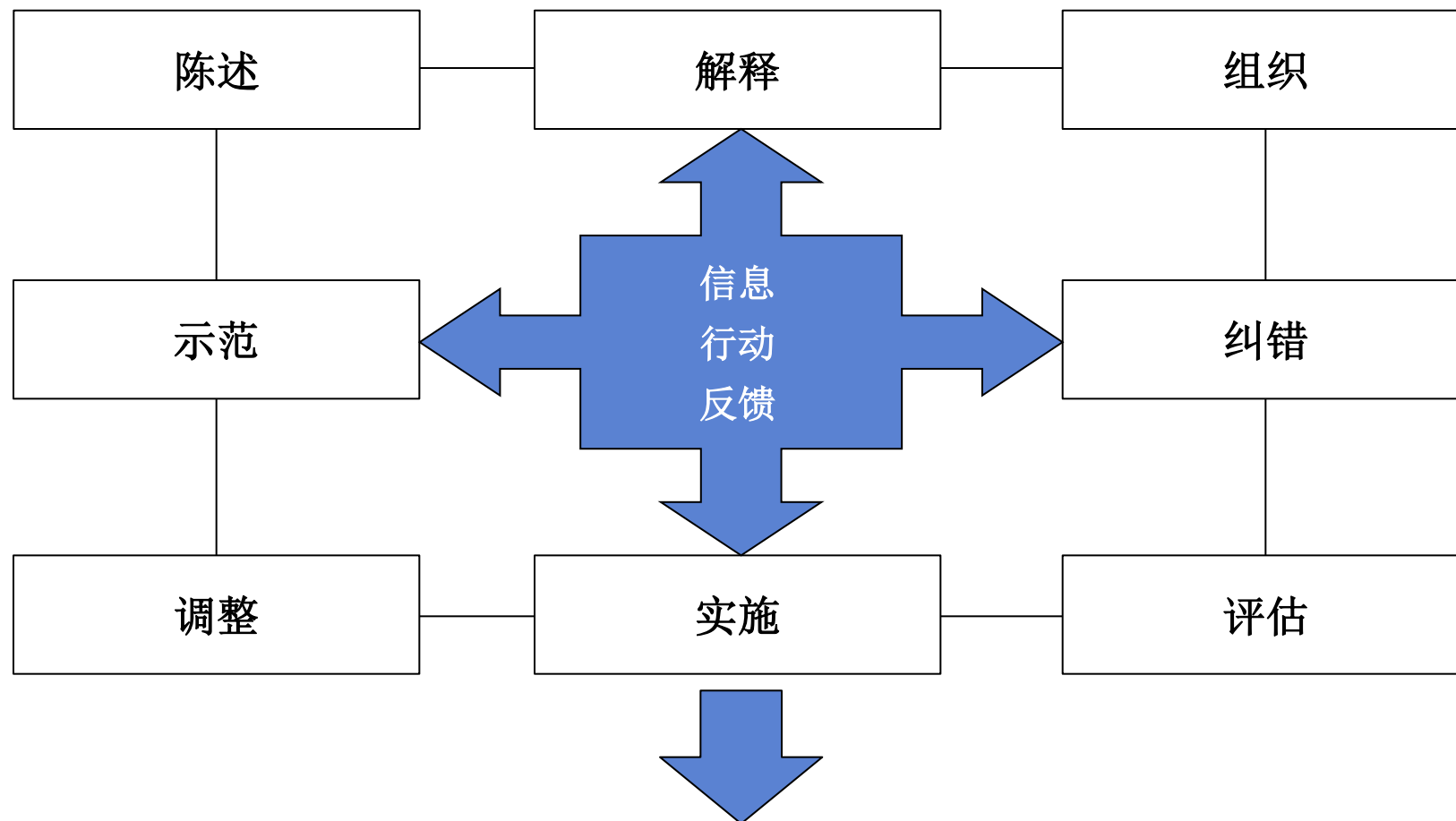
移动后接传球



- 红色队员传球给蓝色队员，蓝色队员使用两脚触球，传球给黄色队员。然后红色队员移动到下一个位置
- 黄色队员传球给到达新位置的红色队员，同时黄色队员变化位置
- 然后黄色队员也变换到新位置
- **变化:**
 - 使用1脚球
 - 向两个方向换位置

组织训练课的基本要求

实施一节训练课的基本步骤



最高优先：通过有变化的重复次数，影响学习效果

实施一节训练课的基本要求

1	场地	有合适的，摆好的场地，如果需要，也要有合适的更衣室
2	器材	所有需要的基本器材：球，号码服，标志桶，标志盘，移动球门，这些都要提前做好
3	队员	要知道参加训练的队员人数
4	主题	要明确训练的主题和目标
5	训练计划	要明确热身，主题部分，放松所需的练习和比赛，而且要有逻辑顺序
6	负荷	相应的训练日的负荷要合理，而且要符合队员现阶段状况
7	调整	要明确根据参加队员人数的不同，进行调整

训练课举例 (1/3)



训练教案

主题：持球移动

持续时间：95分钟

视频剪辑：中国足协

基本目标：

- 实现清晰的2-3-2-3进攻阵型；
- 保持快速、短距离传球；
- 带球时注意护球；
- 正确的无球跑动，包括互换位置，

基本搭建：

- 进攻阵型2-3-2-3；
- 防守阵型4-2-3-1 中场压迫。

基本步骤：

- 进攻方中后卫先开始传球；
- 防守方给予逼压；
- 要求进攻方实现传球数量（如：5/10/15），和两脚触球。
- 防守方实现快速抢球减少对方传球次数（如：2或5次）
- 球出界后进攻方后卫开球。

基本变化：

- 进攻方实现一定数量传球数或传球时长；
- 进攻方越过指定线或设置小球门；
- 双方共同的目标：获取球权。

基本指导防守要点：

- 利用边线位置；
- 传球后交换位置；
- 减少触球次数，或当没有合适传球机会时，保持球权。

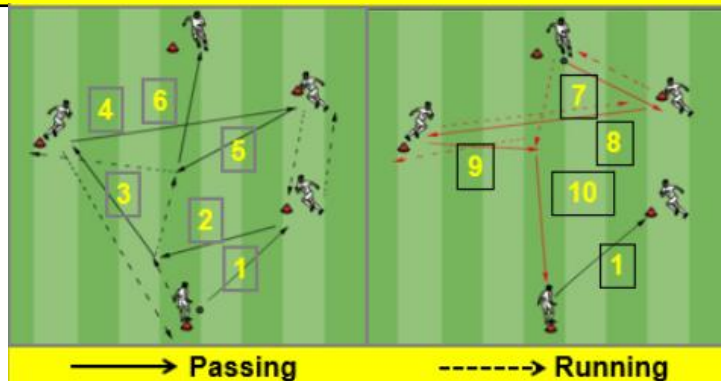
基本指导进攻要点：

- 失去球权后快速逼压，压缩出球空间；
- 形成三角或菱形逼压，关闭传球空间；



训练教案

热身活动（20分钟）：传球



目标：

- 5名球员在带网格的15×15米区域。
- 网格摆放在侧面和中间位置。

步骤：

- 1号传球给2号后继续移动；
- 2号传回给1号，同时3号开始移动；
- 1号传给3号，3号传给4号；
- 4号传给1号，1号传给5号；
- 5号传给2号，2号传给1号；
- 1号传给5号，5号传给3号；3号开始重复之前的顺序；
- 开始慢速进行，随着重复次数增加而加快速度；
- 每8分钟循环后，2分钟做4个动态拉伸练习，
- 拉伸后球员去对面交换位置。

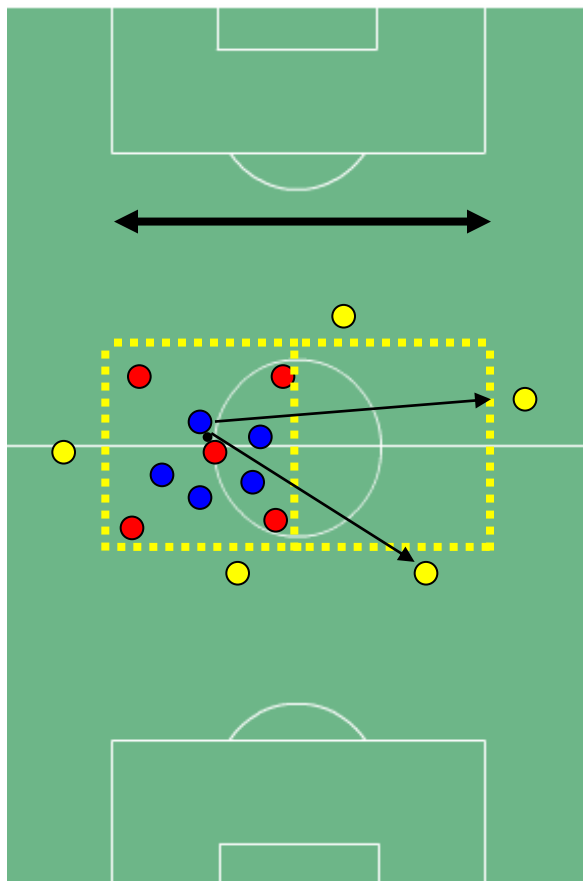
变化：

- 要求到1脚传球；
- 接球之前做方向运动；

指导重点：

- 在拉伸时候指导个别球员关键要素。

训练课举例 (2/3)



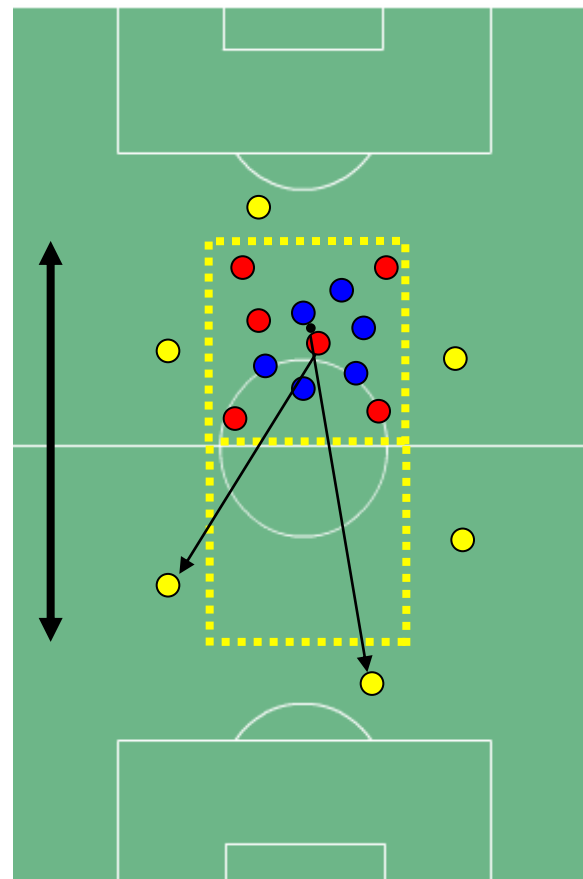
横向5v5+5

第1步: 2x20x20米区域内5v5

- 目标: 5/10 传球, 然后传给相对区域的目标球员, 然后所有球员进入到该区域
- 目标球员: 2脚触球
- 做墙球员: 2脚触球
- 限制: 无限制/2脚触球
- 时间: 8分钟/4分钟恢复
- 3 支队伍, 每支队伍2场比赛 (4分钟)
- 重复: 1次

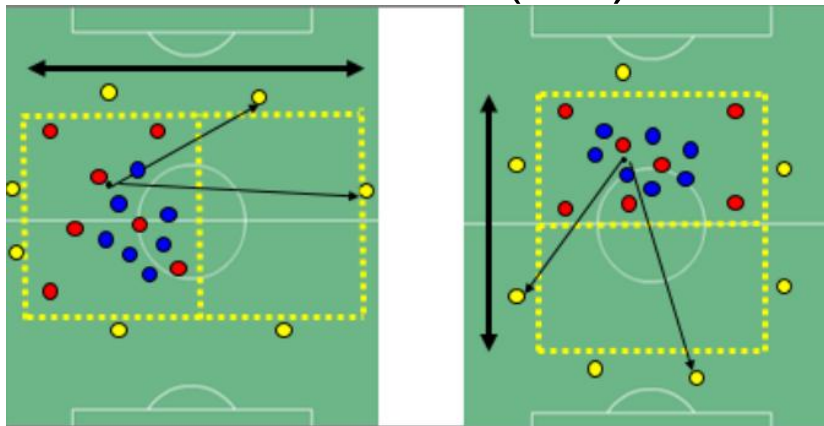
变化 (后续步骤)

- 2x15x15米区域内4v4
- 2x25x25米区域内6v6
- 目标球员: 1脚触球
- 做墙球员: 1脚触球
- 重复: 2次



纵向6v6+6

训练课举例 (2/3)



2x40x50米区域内7v7+7

目标:

- 实现过中场次数
- 尽量少触球
- 尽量向前传球，无法向前传球可以传给做墙球员

步骤

- 进攻方持球计传球数，2次触球，中后卫开球
- 有可能的时候中后卫直传球
- 重发球时，5秒快速回位
- 防守方主要做逼压，抢到球以后实现两次传球，然后重新开始，

变化:

- 防守方抢到球以后传球5次，进攻方转成逼压
- 进攻方不限触球，超越目标线，或者设置3个开放的小球门（7米），带球过门得分

指导重点:

- 充分利用边线空间，即使球在对面
- 正确的无球跑动和交换位置增加传球可能
- 尽可能向前转移或推进
- 快速由守转攻

训练课举例 (2/3)



2x40x50米区域内7v7+7

目标:

- 实现过中场次数
- 尽可能少触球
- 尽可能向前传球，无法向前传球可以传给做墙球员

步骤

- 进攻方持球计传球数，2次触球，中后卫开球
- 守门员参与本方传球
- 所有球员到位后移动
- 有可能的时候中后卫直传球
- 重发球时，5秒快速回位
- 防守方主要做逼压，抢到球以后实现两次传球，然后重新开始

变化:

- 防守方抢到球以后传球5次，进攻方转成逼压
- 传球达到目标后可以射门得分

指导重点:

- 充分利用边线空间，即使球在对面
- 正确的无球跑动和交换位置增加传球可能
- 尽可能向前转移或推进
- 保持球权向前推进时多移动
- 快速由守转攻

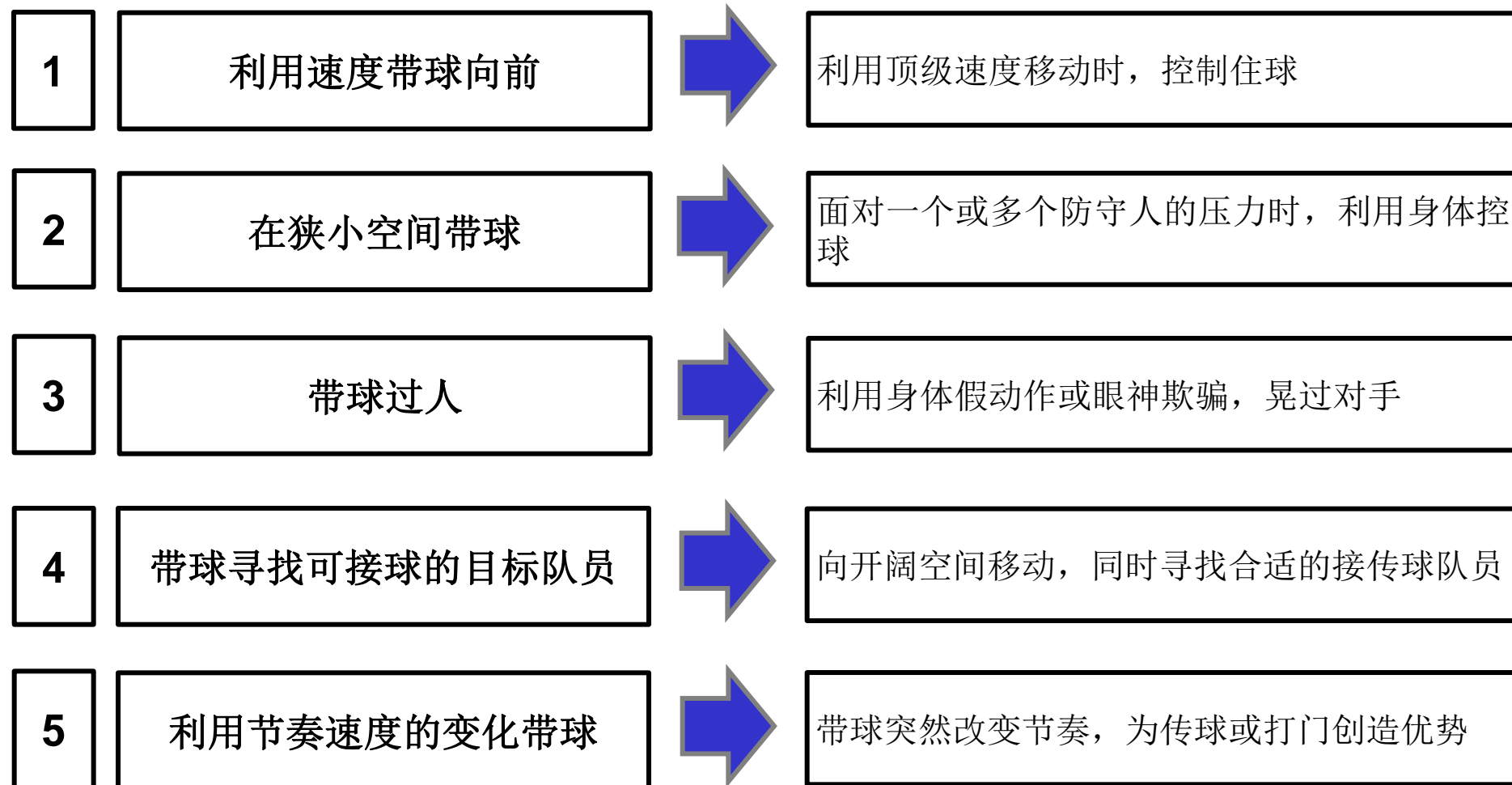
训练课举例 (3/3)

训练教案	
放松 (15分钟)：灵敏性和力量 1	
目标：	身体灵敏性，损伤预防
构建：	12功能练习
步骤：	30秒练习，30秒恢复
变化：	15秒/45秒 或 45秒/15秒
指导重点：	执行过程中的精确要求
视频剪辑：	中国足协
<p>(1) <u>滑跳和保持住</u>：左下角跳至中心停留3秒，中心跳至左上角停留3秒，左上角跳至右上角停留3秒，右上角跳至中心停留3秒，中心跳至右下角停留3秒，右下角跳至左下角停留3秒，循环开始；</p> <p>(2) <u>跨步</u>：右脚跨步快速从中心到左侧，收回，左脚跨步快速从中心到右侧，收回</p> <p>(3) <u>跳蹲</u>：右脚从右下角跳至右上角保持3秒，左手触右脚地面，左脚做同样动作不同方向；</p> <p>(4) <u>滑冰姿势点脚尖</u>：右键从中心伸向右下角，收回以后向右上角伸，脚尖向上，换左脚做相同动作。</p> <p>(5) <u>三倍滑跳</u>：在方块外跳至中心，动作和滑跳一致；</p> <p>(6) <u>跳跨步</u>：右脚跨步从中心至左侧，再收回，左脚做一样动作。</p>	

训练教案	
放松 (15分钟)：灵敏性和力量 2	
目标：	身体灵敏性，损伤预防
构建：	12功能练习
步骤：	30秒练习，30秒恢复
变化：	15秒/45秒 或 45秒/15秒
指导重点：	执行过程中的精确要求
视频剪辑：	中国足协
<p>(7) <u>三倍交替跳</u>：从方块外跳至中心，两腿交替跳；</p> <p>(8) <u>三角跨步</u>：右脚从中心跳至右上角；</p> <p>(9) <u>收膝纵跳</u>：在方块内向上纵跳；</p> <p>(10) <u>下蹲跳跨</u>：从方块中心开始，跳向右侧；</p> <p>(11) <u>长距离跳</u>：从方块外开始，跳过方块；</p> <p>(12) <u>触地跑</u>：右手一直触地，直到指令要求更换左手。</p>	

运球 & 射门技能

带球的关键点

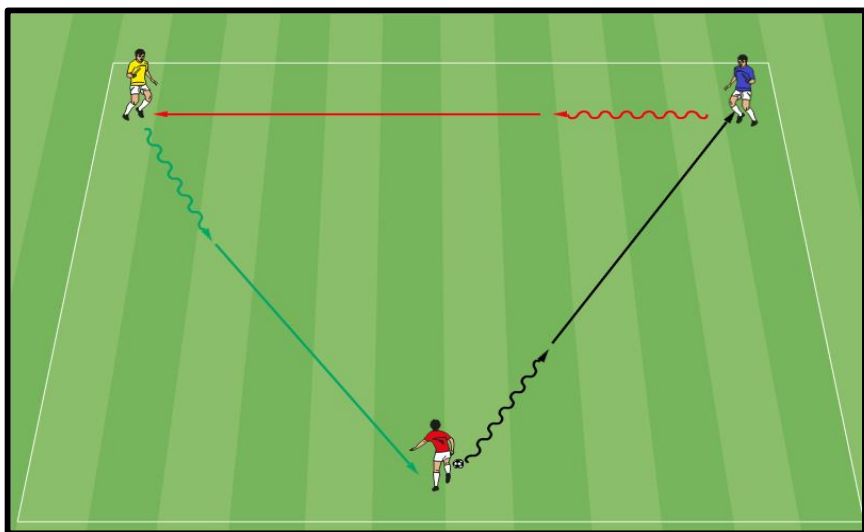


打门的关键点

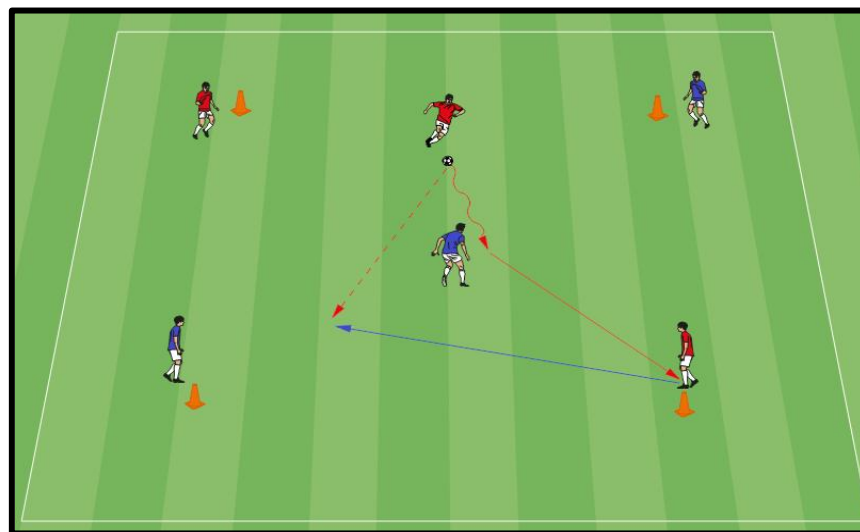
- | | | | |
|---|-----------|---|---------------------------------|
| 1 | 里脚背打门 | → | 利用脚的内侧接触球，把球打入球门的特定下角 |
| 2 | 里脚背或外脚背打门 | → | 利用脚内侧击球，使球进行旋转或形成弧线，进入球门的特定位置 |
| 3 | 正脚背打门 | → | 利用正脚背使球以高速运行，首选是直线向前 |
| 4 | 脚尖打门 | → | 利用脚尖，形成打门，腿伸直向前摆动 |
| 5 | 后脚跟打门 | → | 在相应的场景下利用脚后跟打门，首选是背对球门，距离很近的情况下 |

基本带球练习的2个举例

向前带球后传至目标



带球后墙式



- 3名队员三角阵型
- 队员间的距离应该是15-20米
- 要求持球队员在短距离带球后，传球给目标队员

▪ **The target player has to**

变化:

- 可以调整距离
- 接球队员可先进行反向移动，然后带球队员再传

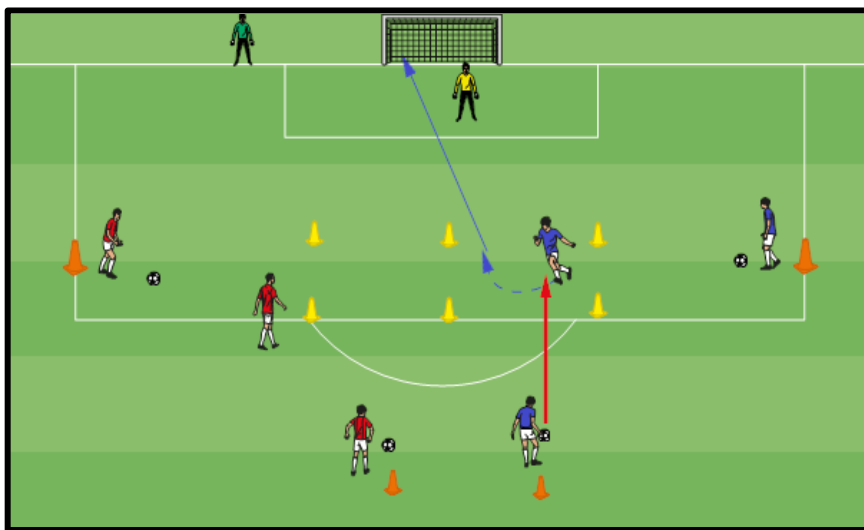
- 要求持球队员与做墙队员进行重复的墙式传球
- 场区范围15x15m
- 如果防守人得球，就变换角色
- 4次墙式传球后，变换角色

变化:

- 可以调整场区范围
- 练习可以不设防守人，以降低难度

基本射门练习的2个举例

接球转身后射门

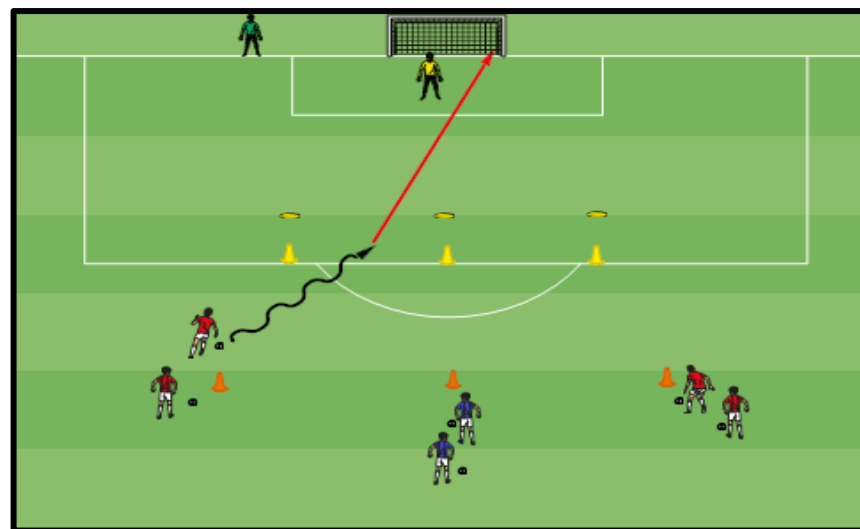


- 进攻队员在禁区射门区域里
- 反向移动后，接传球
- 进攻队员必须转身后射门，但是不能离开射门区域

变化:

- 两侧进行
- 2脚射门
- 进攻方有时间限制完成目标

带球后射门



- 要求持球进攻人带球进入射门区域
- 进入射门区域后，必须在下一次触球时完成射门
- 必须全速带球
- 射门必须是右脚打右角

变化:






- 两侧进行
- 进攻方有时间限制完成目标

头球 & 抢球技能

头球关键点

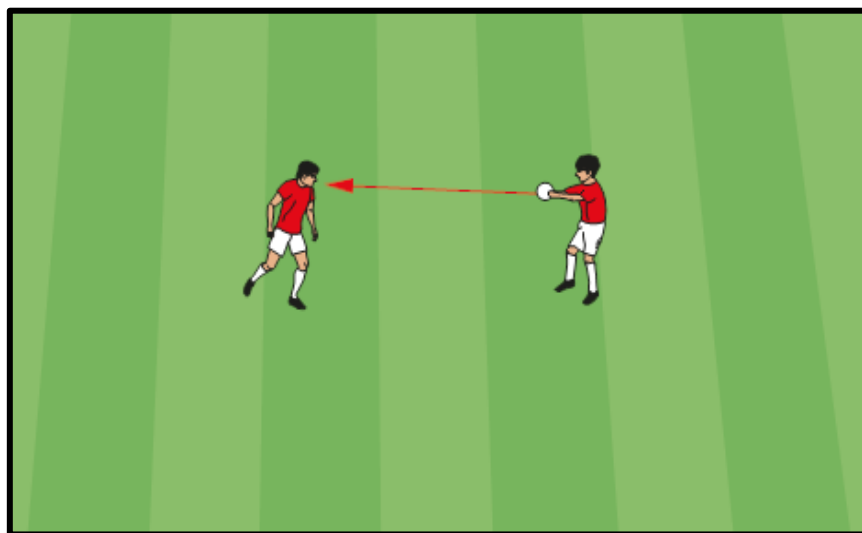
1	原地姿势头球	颈部绷紧，面对球，睁眼，上体用力，用前额击球
2	跨步姿势头球	在身前击球，以正确的时机向前迈步
3	双脚跳后的头球	向上跳，不要向前，在最高位置击球，上体和下肢向前移动
4	单脚跳后的头球	单腿向上跳，另一条腿向前摆动，跳的更高，向前移动
5	鱼跃头球	单腿或双腿向球的方向跳跃，下落时双手缓冲

抢球关键点

1	封堵		向左或向右封堵任何有球或无球的向前移动
2	驱赶		利用身体向一侧驱赶对手，进入特定区域，首先是离开球门
3	冲撞		手肘加紧利用肩部，把对手向一侧驱赶
4	追		追赶持球的对手，不使其有时间可空间轻松的向前
5	踢		向前迈步，把球从对手脚下踢开

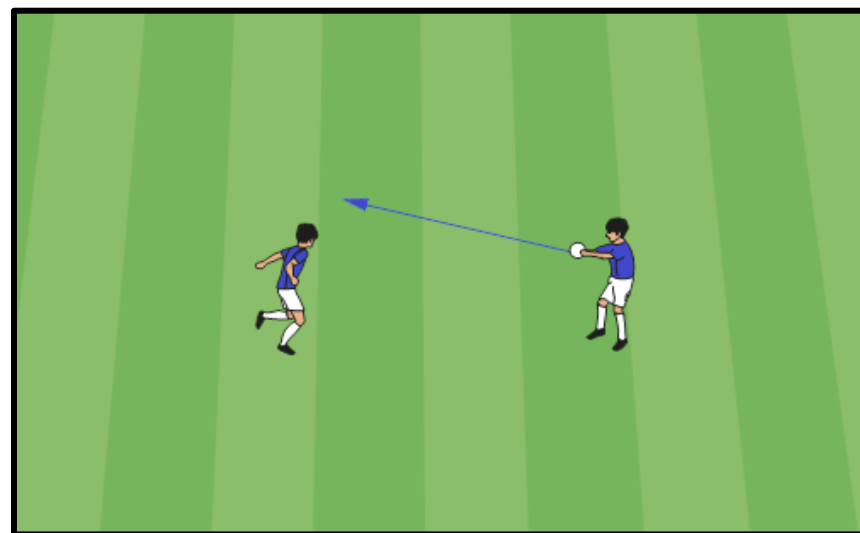
基本头球练习的2个举例

跨步姿势头球



- 一名队员跨步姿势准备好头球，眼睛睁开
- 扔球的队员距离3-4米，双手持球抛向准备头球的队员，抛球使顶球队员不用跳，向前一步就能顶到球
- 顶球队员颈部必须绷住劲
- 顶球队员用前额击球，确保扔球人可接住顶回的球
- 5-10次重复后，双方交换

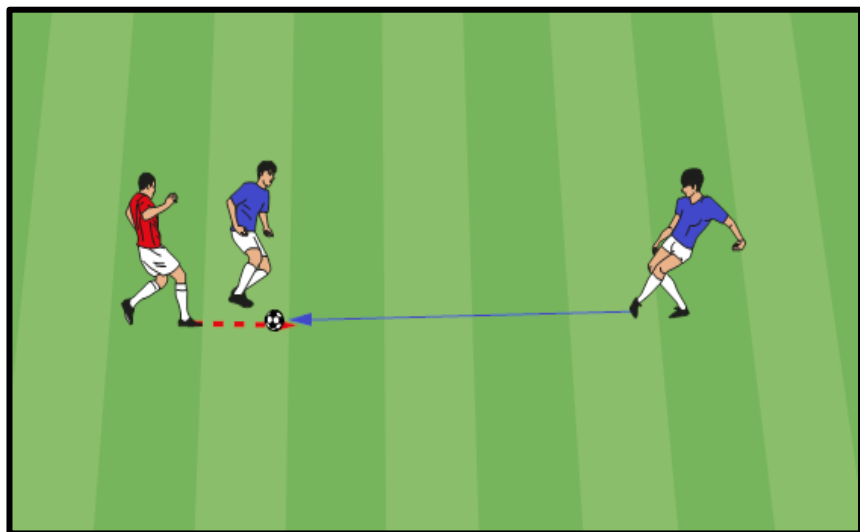
单腿跳头球



- 一名队员跨步姿势准备好头球，眼睛睁开
- 扔球的队员距离5-6米，双手持球抛向准备头球的队员，抛球使顶球队员向前一步跳起就能顶到球
- 顶球队员颈部必须绷住劲
- 顶球队员用前额击球，确保扔球人可接住顶回的球
- 5-10次重复后，双方交换

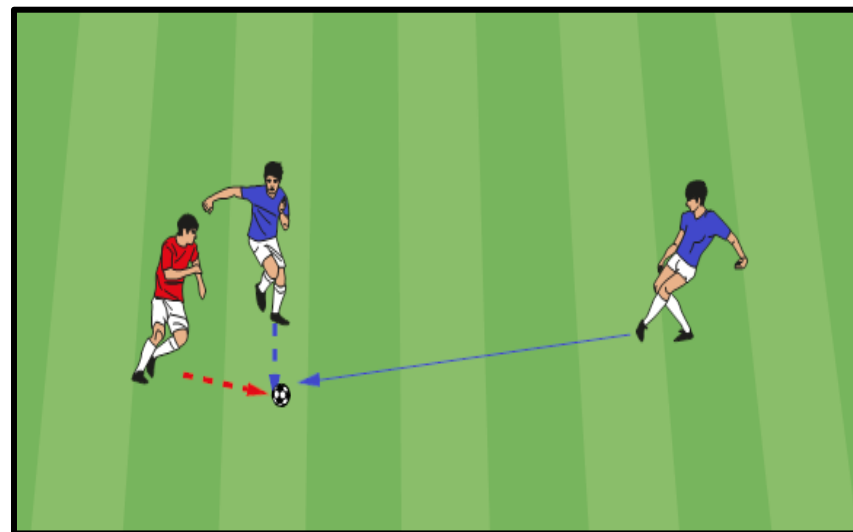
基本抢球练习的2个举例

向前跨步后抢球



- 防守人在接球人后一臂距离
- 传球人距离10米，传至目标接球人的合适脚，
- 防守人向前跨步，把球从进攻人出踢开
- 击球时要控制身体，跟进攻人进行身体冲撞，控制力量
- 5-10次重复后，变换角色

向球跨步后抢球



- 防守人在接球人后一臂距离
- 传球人距离10米，传至目标人的右侧1米左右
- 防守人向前跨步，在接球人得球前抢球
- 朝球向前跨步，应该控制好身体
- 防守人必须和进攻人有身体接触
- 5-10次重复后，变换角色

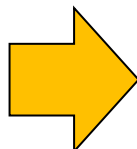
守门技能

守门关键点

1	位置	→	根据球的位置选择正确的位置
2	接	→	最高优先就是通过接球控制球权，手掌张开，形成三角
3	抛	→	抛球的方式，确保目标球员保持速度向前移动的同时接到守门员跑出的球
4	传	→	找到合适的目标球员进行传球，确保不会因为力量过大或没有空间向前转身使其陷入困境
5	扑	→	救及停止射门，利用原地起跳或1到3步助跑起跳阻止头球
6	指挥	→	最高优先是支援防守队员，及指挥定位球的防守

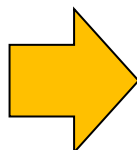
守门员的关键行动

观察



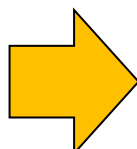
感知及分析在你面前发生的情况，和预判接下来的行动

交流



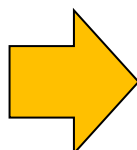
通过快速，清晰，简短的信息，支援你的球队及个体队员

移动



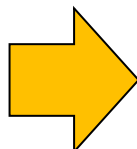
根据球的位置上下移动，球离的近，就在禁区里，球离的远就在禁区外

协助



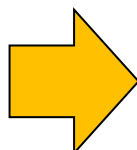
当处于人数劣势的情况时，利用眼神和快速信息，帮助防守队员进行决策

接



敢于冒险，接球注意力集中。但是如果有任何机会可以接球的话，就不要把球击出

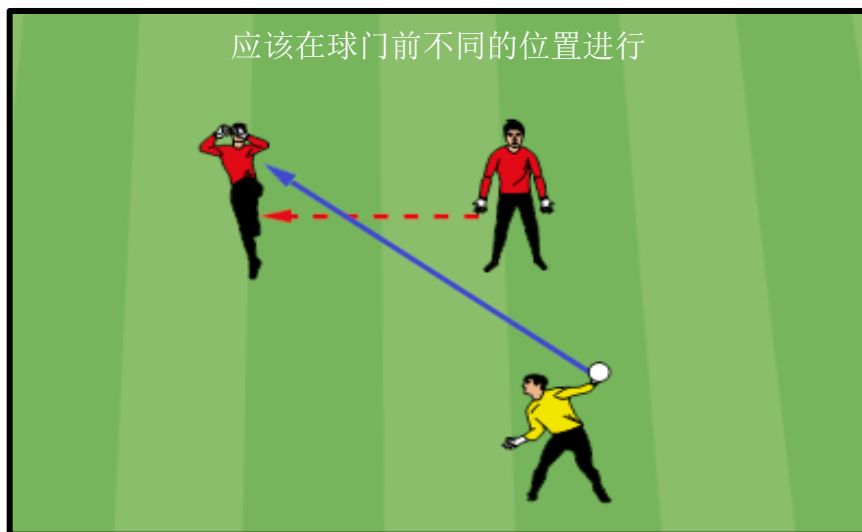
保持身体正直



同射门队员距离近时，要站住，防止对方轻易的射门。不要跃出太快，放弃救球的机会

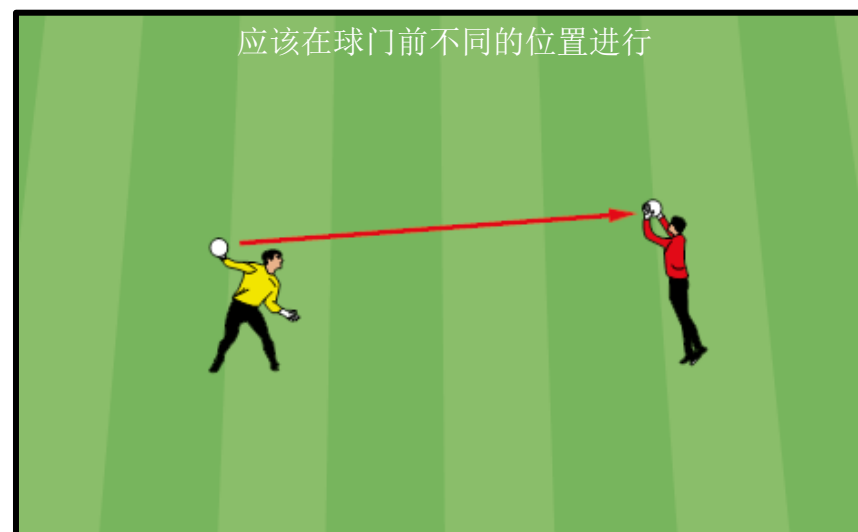
基本接球练习的2个举例

侧跨步接球



- 2个守门员距离5-10米
- 抛球人向前迈步，利用主动手，从后向前过头摆动抛球，迫使接球人接球
- 接球人向一侧跳一步，双手张开，拇指贴近接球
- 之后，接球人像之前抛球人一样
- 20-30次重复后，调整距离&抛球

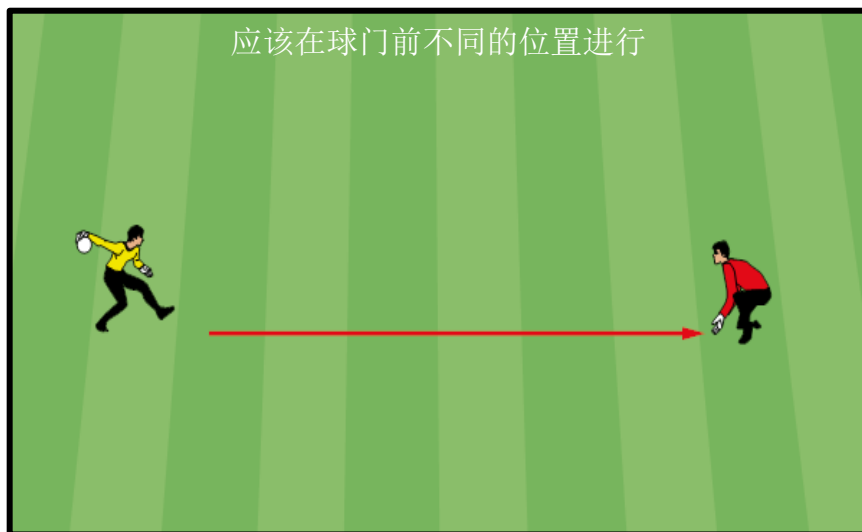
跳跃接球



- 2个守门员距离5-10米
- 抛球人向前迈步，利用主动手，从后向前过头摆动抛球，迫使接球人接球
- 接球人向前一步跳起，双手张开，拇指贴近接球
- 之后，接球人像之前抛球人一样
- 20-30次重复后，调整距离&抛球

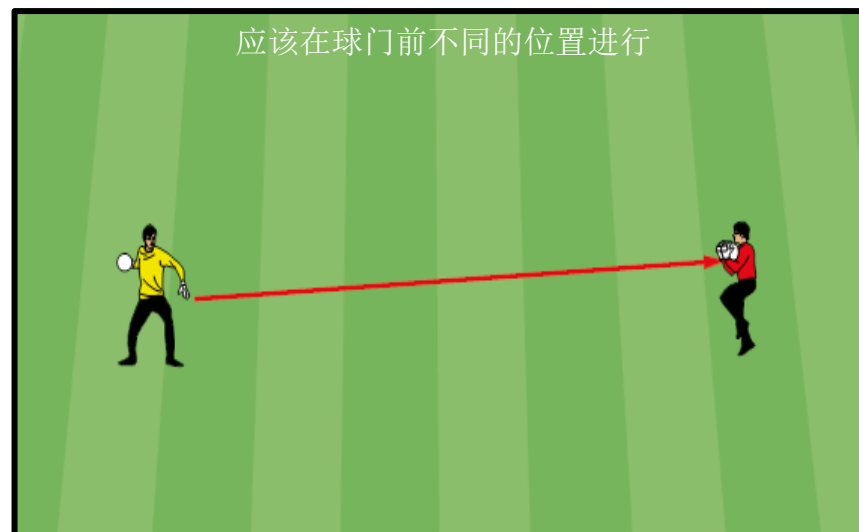
基本抛球&抛地滚球练习的2个举例

低位接球低位抛球



- 2个守门员距离5-10米
- 抛球人利用主动手，向前一步抛地滚球
- 接球人单漆跪地，双手张开，拇指贴近接球
- 之后，接球人像之前抛球人一样抛球
- 20-30次重复后，调整距离
- 20-30次重复后，换手

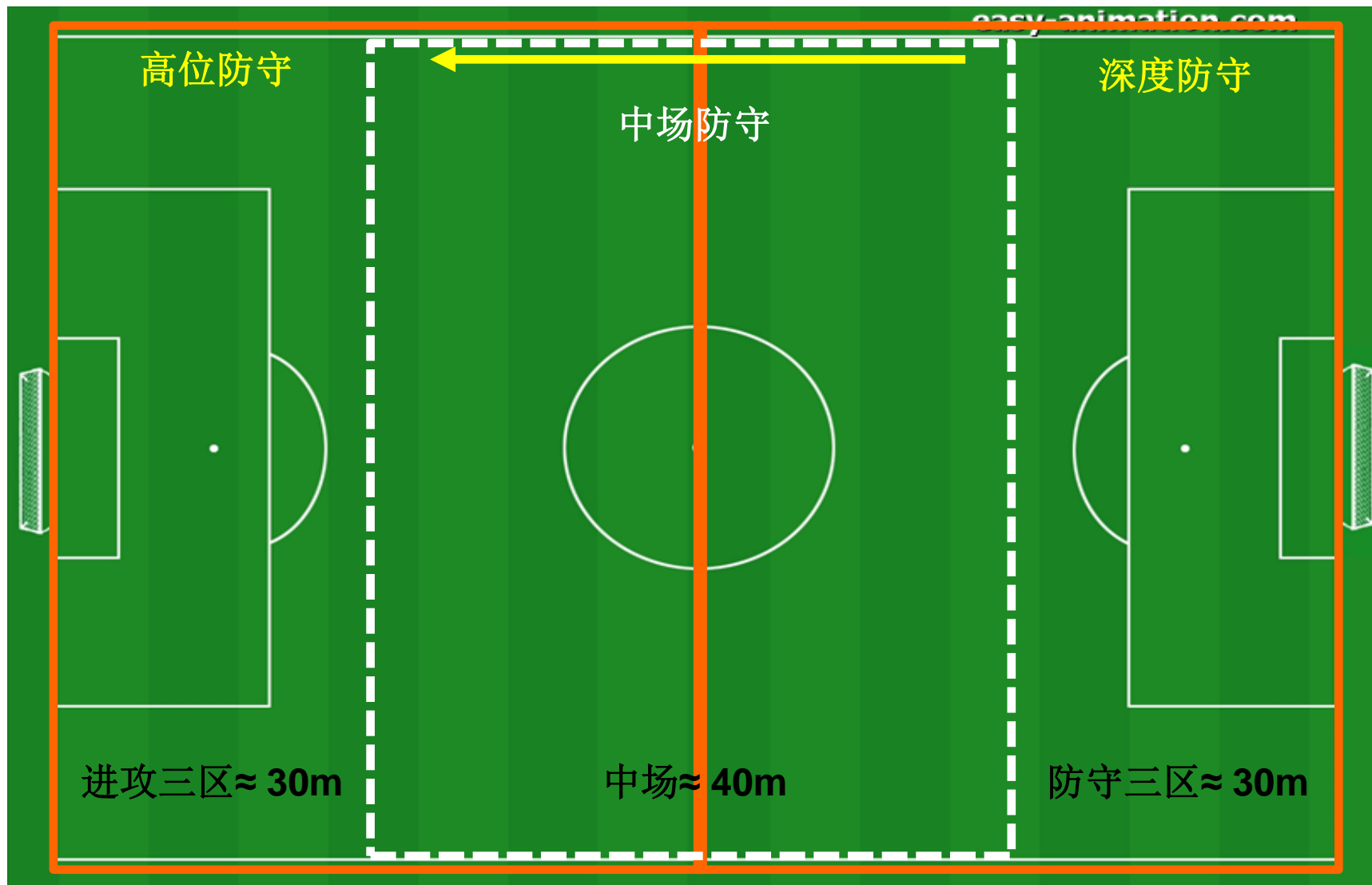
中高位置接球，中高位置抛球



- 2个守门员距离5-10米
- 抛球人向前迈一步从髋关节开始抛球，利用主动手抛至接球人胸前
- 接球人双手最小限度张开，拇指贴近接球
- 之后，接球人像之前抛球人一样抛球
- 20-30次重复后，调整距离
- 20-30次重复后，换手

防守的基本

整体防守战术区域



防守基本战术理解

步骤	防守	关键点
1	阵型	所给阵型线型插空站位
2	保持阵型	同时向所有方向移动
3	封闭空间	利用边路摆动&中路波动，缩小空间&缩短时间
4	拦截传球	就在对手传球前，阅读他们的意图
5	上抢	要坚决的进入一臂距离，给持球人施加压力
6	得球	抢球的最高优先目的是得到球并控制住

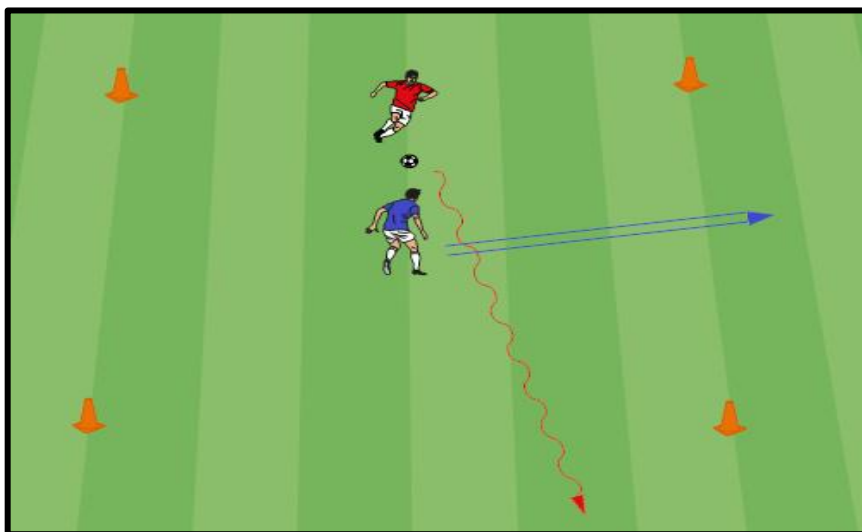
1v1 防守的基本

个人防守的基本场景

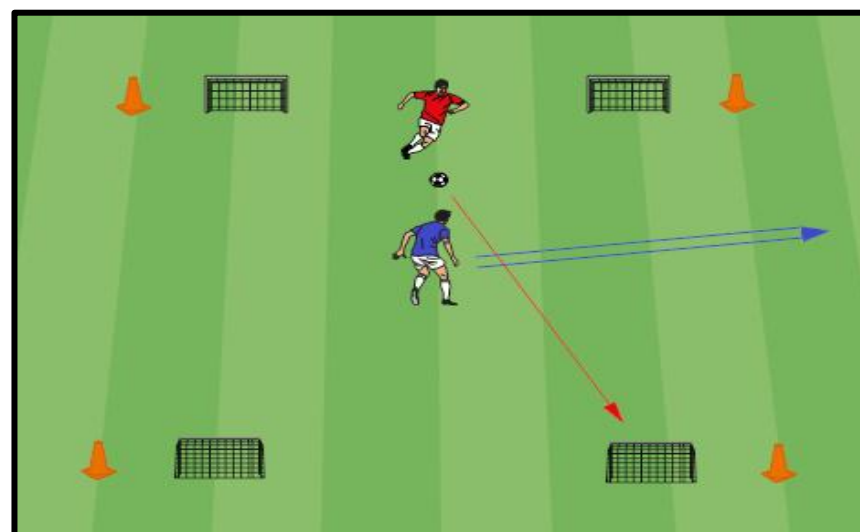
<p>1 vs. 1</p> <p>进攻方控球</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 延缓向前的移动 • 利用正确的身体位置驱赶持球人至边路，尽可能逼迫持球人回传或向后移动 • 站稳（前脚掌着地）准备快速移动 • 判断对手的身体姿态，保护本方球门 • 两人同时朝球移动时，要主动上抢，因为进攻球员要降低被夺球的风险
<p>1 vs. 1</p> <p>进攻方在空当要球时</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 保持身体姿态，在对手接球前阻断其得球路线 • 位置始终在进攻球员与本方球门之间，保护本方球门 • 持续监控对手同时观察球的循环，要防止对手渗透（观察） • 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 防守目标线2个举例

1v1 防守目标线



1v1防守目标球门



- 要求进攻方持球过目标线
- 场区范围10x10m
- 防守人起始位置距离2米
- 身体向想把持球人驱赶的方向打开

变化:

- 防守进攻都要练
- 可调整场区范围
- 进攻过目标线可有时间限制

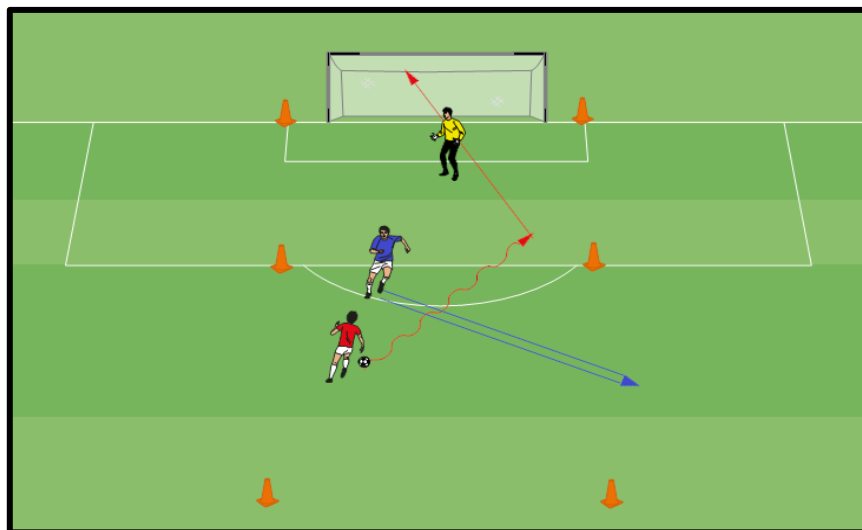
- 要求进攻方持球进攻小球门
- 场区范围10x10m
- 防守人起始位置距离2米
- 防守人关注封堵射门，主动扑向进攻球员，将进攻球员逼至边路或抢得足球

变化:

- 球员进行进攻和防守的演练
- 场地和球门的数量进行相应的调整
- 对于进攻球员规定时间限制

对于1对1情况下防守正规尺寸球门的两个举例

1对1防守一个正规的球门

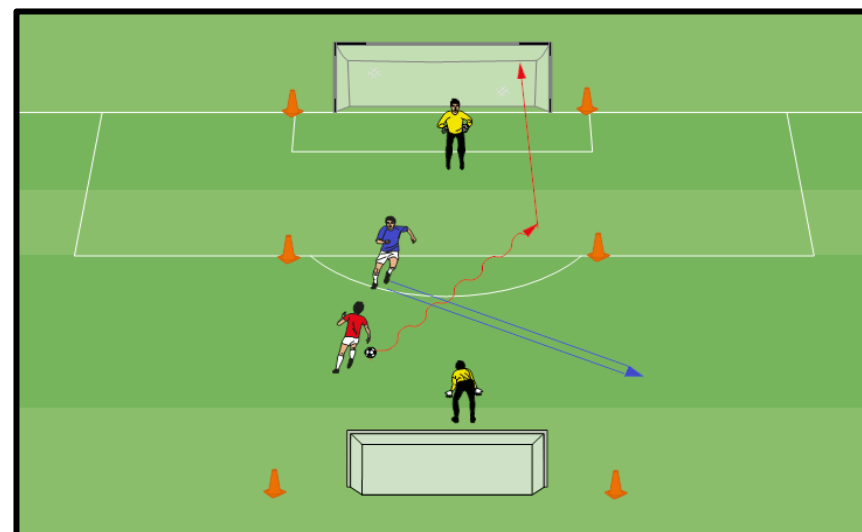


- 进攻球员带球，需要射门
- 练习的区域时20x30米
- 防守球员开始的位置是在点球区外2米处
- 防守球员和守门员协同配合

变化:

- 球员进行进攻和防守的练习
- 进攻球员致力于在禁区内完成进攻
- 对于进攻球员规定时间限制

1对1防守两个正规的球门



- 进攻球员被要求将球射在球门范围内
- 练习的区域时20x30米
- 防守球员开始的位置是在点球区外3-4米处
- 防守球员和守门员协同配合

变化:

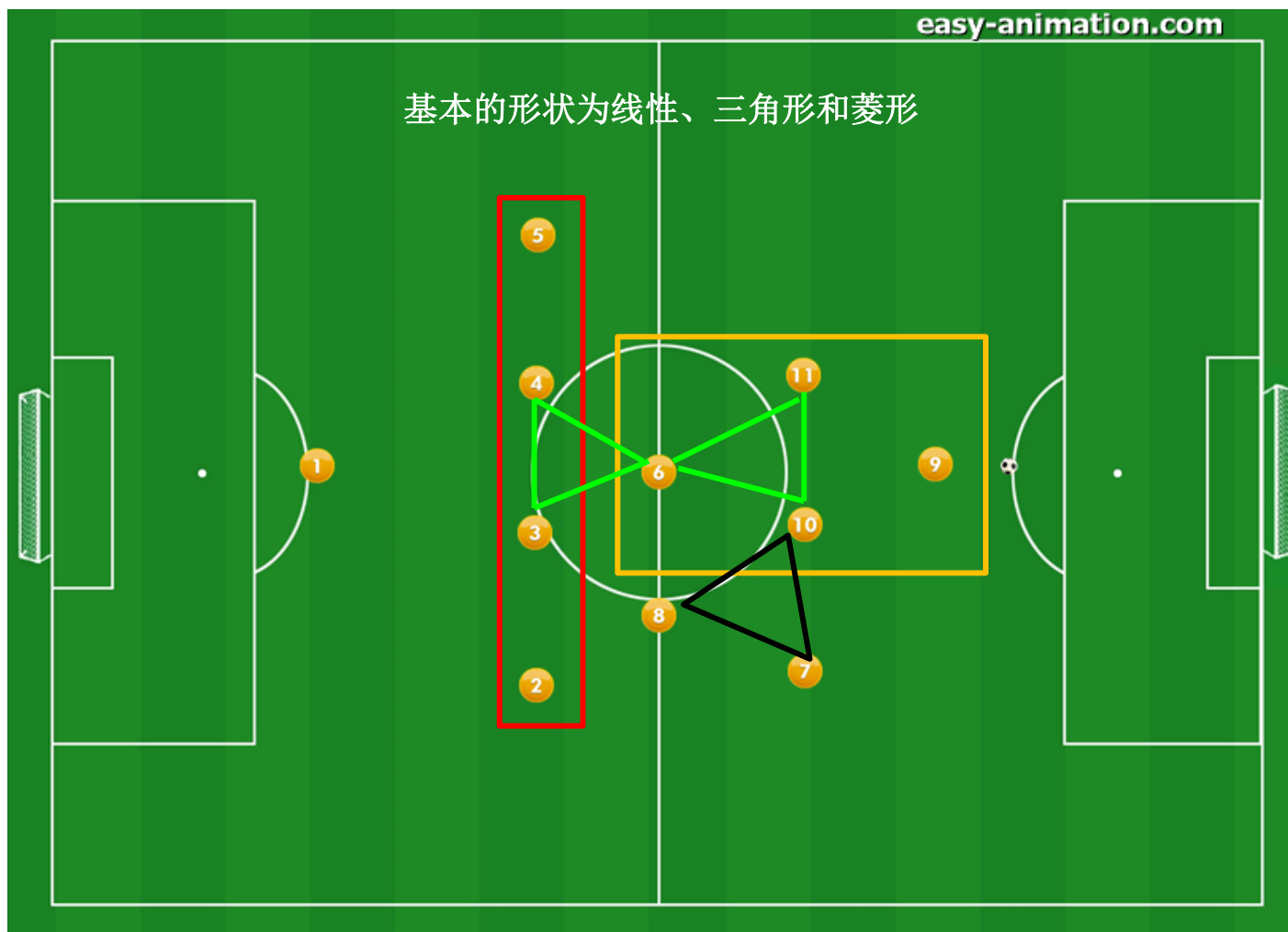
- 球员进行进攻和防守的练习
- 进攻球员致力于在禁区内完成进攻
- 对于进攻球员规定时间限制

小组的防守行为

小组防御行为的基本情景

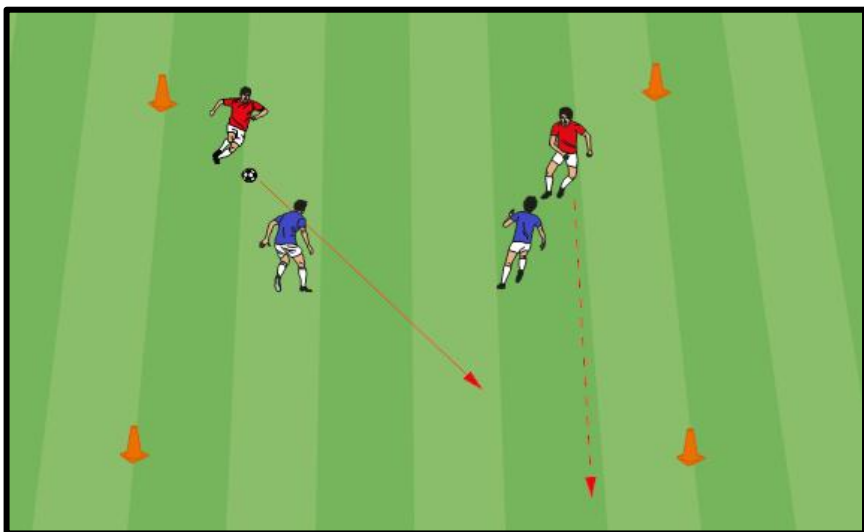
<p>2 对 1 3 对 2 4 对 3 5 对 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 进攻方人数少于防守方 • 防守方人数多于2人或者更多的情况下 • 压缩空间达到紧凑的目的以预防任何进攻行为的可能（例如传球、射门、带球） • 使用位置分工的练习追逐足球，促使进攻者转入特定的方向，主要使用压迫
<p>2 vs. 2 3 vs. 3 4 vs. 4 5 vs. 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 攻防人数相等时 • 形成防守阵形快速阻止或降低进攻方向前的行为 • 针对防守目的而引发位置的变换取决于球的位置和潜在的跑动路线及传球路线 • 在快速转换中针对球周边建立人数的优势 • 紧贴对手压缩空间尤其是在禁区内及周围
<p>2 vs. 3 3 vs. 4 4 vs. 5 5 vs. 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 防守方人数少于进攻方 • 通过阵形建立防守（有拖后防守的球员）以阻止或降低进攻球员向前的行为 • 通过降低速度赢得支援的可能 • 将球的发展方向推向边路，尝试隔离持球者 • 向前防守同时注意保持正确的阵形

对于建立小组的多种可能



对于小组线路防守的两个举例

2对2防守一条线路

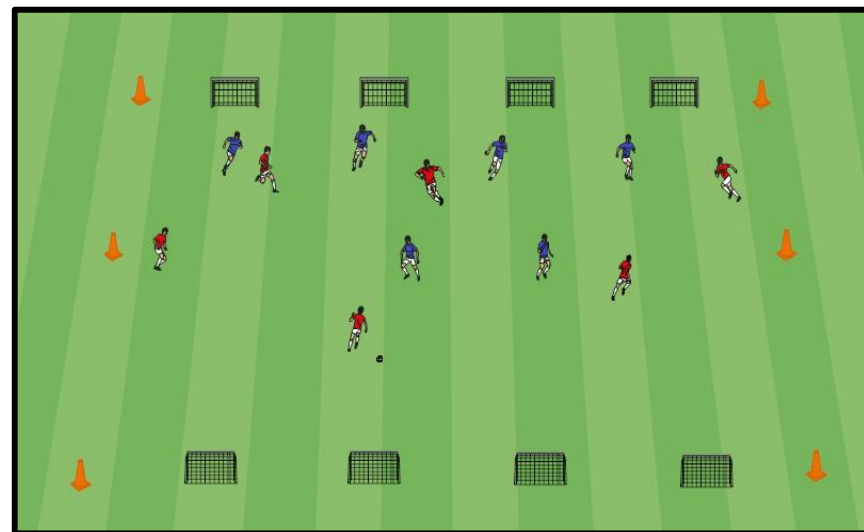


- 对于进攻方的要求是穿越线路
- 进行练习的区域是10x10米
- 防守方的开始位置是相互距离2米的平行
- 防守球员力求寻找2v1的机会以便对球进行拦截

变化:

- 球员进行进攻和防守的练习
- 场地的尺寸能被调整
- 对于进攻方规定时间限制

6对6防守小球门



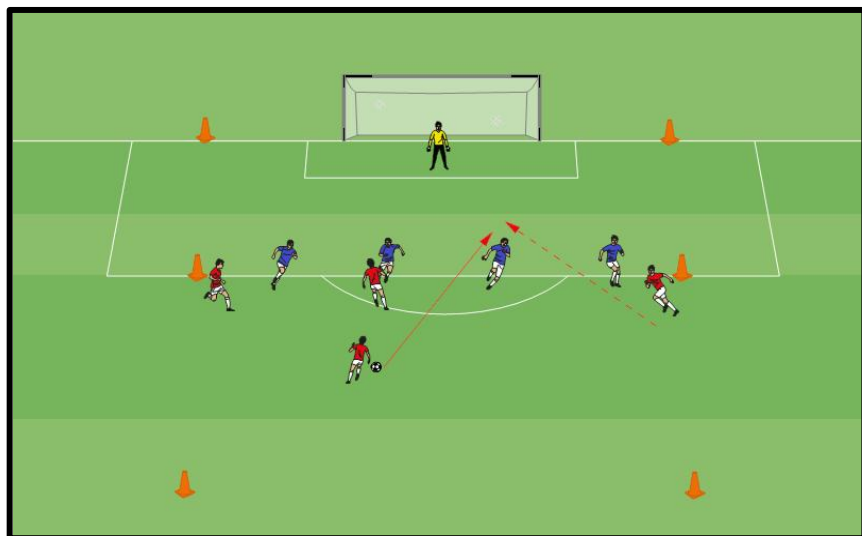
- 进攻方需要将球射入小球门
- 进行练习的区域是20x20米
- 防守队员开始的位置是相互间距离3-4米
- 防守球员力求寻找2v1的机会以便对球进行拦截

变化:

- 球员进行进攻和防守的练习
- 场地的尺寸能被调整
- 对于进攻方规定时间限制

对于使用正规尺寸球门群组防守的两个练习

使用一个球门的4对4防守练习

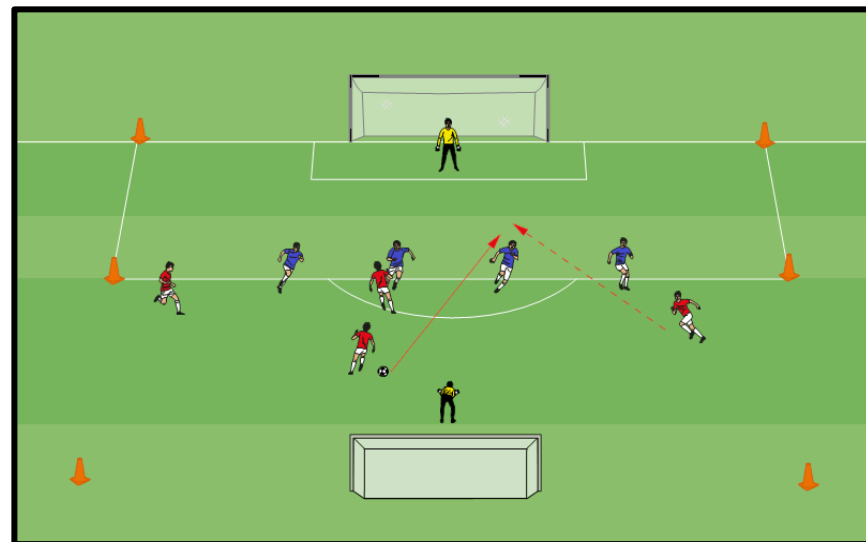


- 持球进攻者需要将球射向球门
- 练习的区域是30x30米
- 防守球员开始练习时的位置是相互距离3-4米
- 防守队员和守门员协同配合

变化:

- 队员进行攻防练习
- 进攻对方需要在点球区内完成进攻
- 对于进攻方规定时间限制

4对4使用两个正规球门的防守练习



- 持球进攻球员需要将球射向球门
- 练习的区域是40x30米
- 防守球员开始练习时的位置是相互距离3-4米
- 防守队员和守门员协同配合

变化:

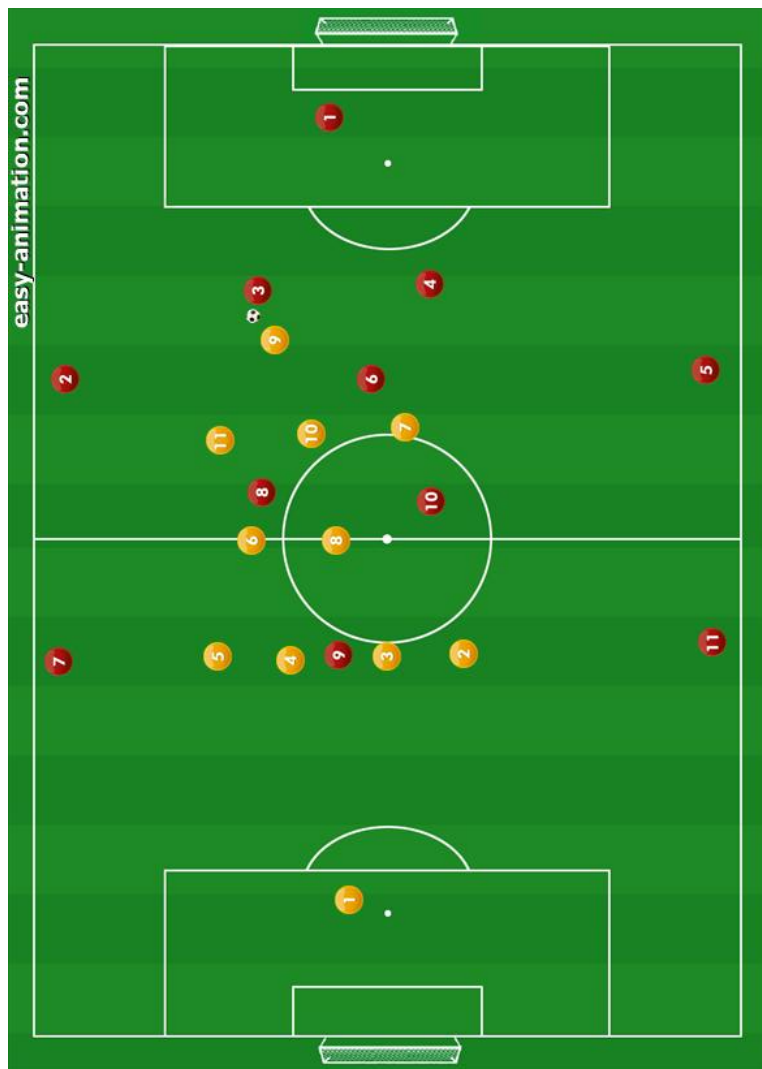
- 队员进行攻防练习
- 进攻对方需要在点球区内完成进攻
- 对于进攻方规定时间限制

团队的防守

团队防守中的基本比赛情景

#	情景	防守中面临的挑战	
1	在对方半场丢球	对手的反击没有时间阻止防御	有时间组织防御，例如构建阵形
2	在中圈附近丢球	对手快速的反击，没有时间阻止防御	有时间组织防御，构建4231阵形
3	在点球区内或附近丢球	对手已经完成，没有时间阻止	有时间组织防御，构建4231阵形
5	定位球	降低反应时间，快速执行	充分利用时间组织防守

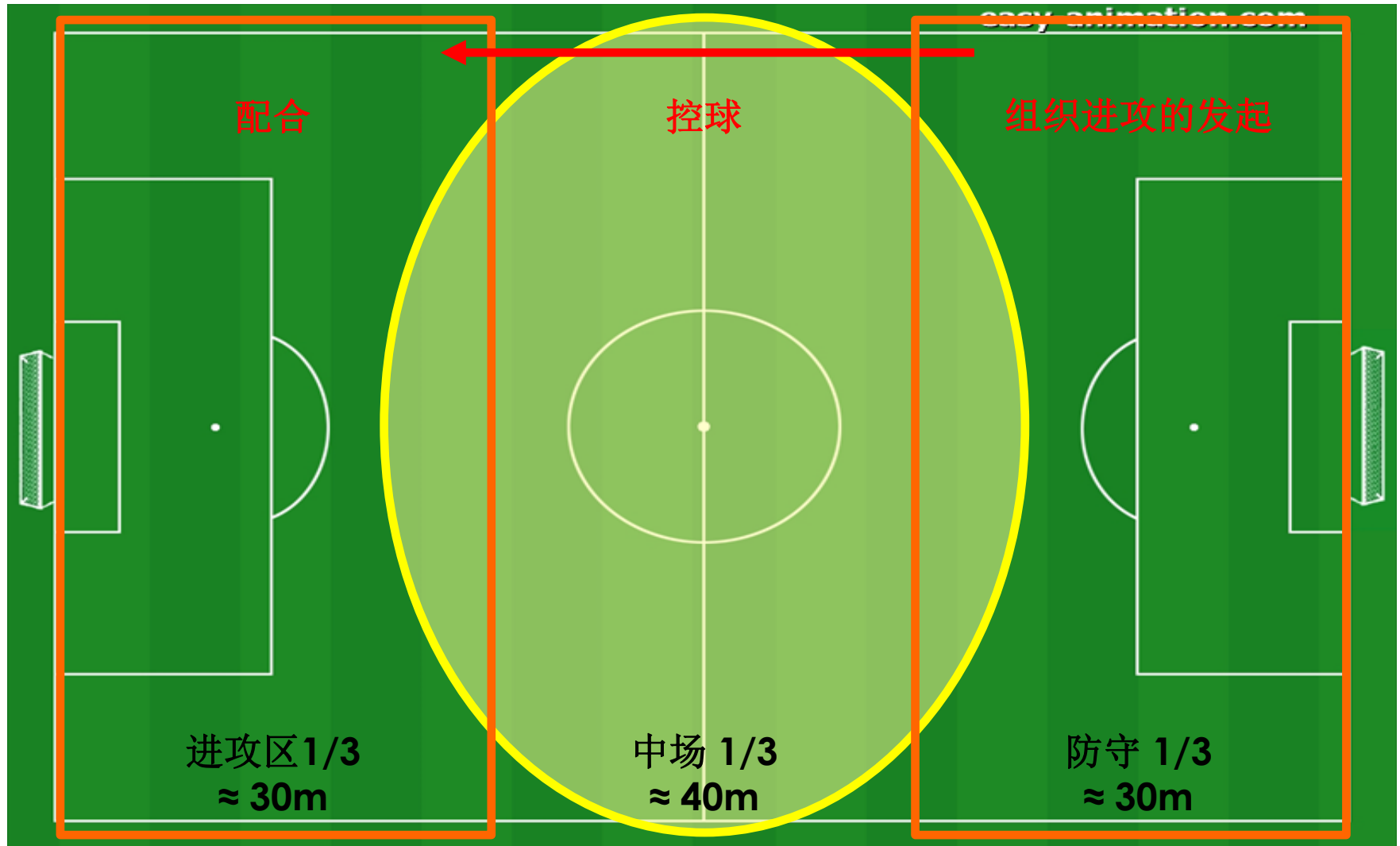
举例: 11v11 整场



- 比赛能够以 8v8, 9v9, 10v10 以及人数不对等的 8v9, 8v10, 9v10的方式在大小调整后的场地进行，两个禁区之间
- 两支球队使用特定的攻防阵形(例如 4-2-3-1在防守中, 2-3-2-3 在进攻中)
- 关注防守中对于快速重新组织和转换阵形的改进
- 不使用越位的规则
- 丢球后球员保持4231阵形，整体的上下左右移动
- 对于进攻球队限定2脚触球或者不设定限制
- 若球出界，由守门员开始发动进攻恢复比赛
- 在教练工作中关注的关键点：
 - 正确的组织阵形
 - 正确的移动
 - 移动同时保持正确的阵形
 - 丢球后快速转换到防守状态

在进攻中的基本原则

Areas of play in team tactics attacking



进攻中基本战术的理解

步骤	进攻	关键点
1	形式	三角形 & 菱形
2	保持队形 & 保持控球	移动 & 传球
3	创造空间	两条边同时覆盖
4	向前或两侧切换	优先向前的纵深传球 & 位置轮转保持控球
5	完成进攻	攻入禁区完成进攻
6	进球得分	清晰的套路完成进攻得分

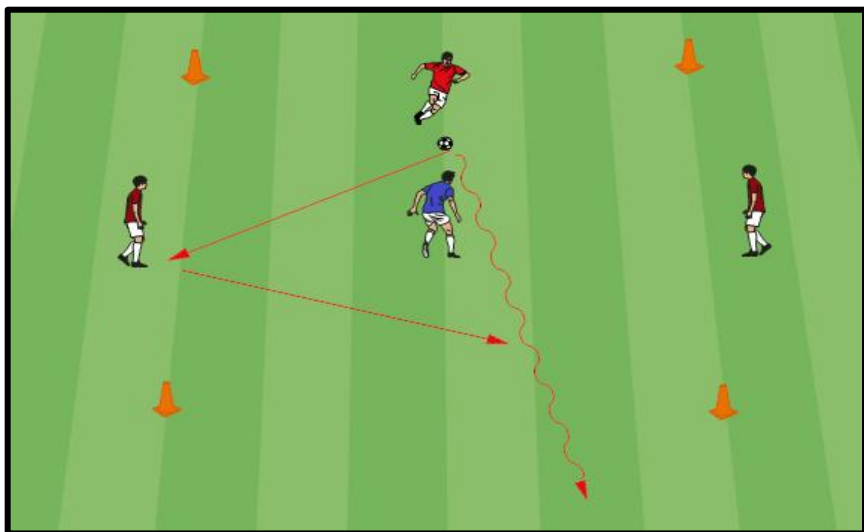
进攻中1对1的基本原则

在进攻中个体面对的基本情况

<p>1 vs. 1</p> <p>进攻者持球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.通过安全系数较高的方式带球或传球，甚至在压力下 2.与带球相结合的跟进行为（传球、射门、传中） 3.通过假动作或者佯攻吸引对手注意力，为队友创造空间 4.通过加速和变相创造优势 5.作出正确的决定：完成进攻还是继续传球寻找机会还是继续控球
<p>1 vs. 1</p> <p>进攻球员扯动开& 呼唤传球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.明确，在正确的位置接球 2.接到球后，立刻借助于身体的假动作摆脱 3.在合适的时间点选择合适的移动行为 4.根据比赛情景选择适合的传球和射门行为
<p>1 vs. 2</p> <p>1 名进攻球员 vs. 2 名防守球员</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.利用身体护球 2.带球时用距离防守队员远方的脚触球以建立空间 3.带球至开放的空间，若可能直接奔向球门 4.在合适的时间作出适合的后续行为（例如二过一）

对于1对1进攻的两个练习

1对1 进攻练习

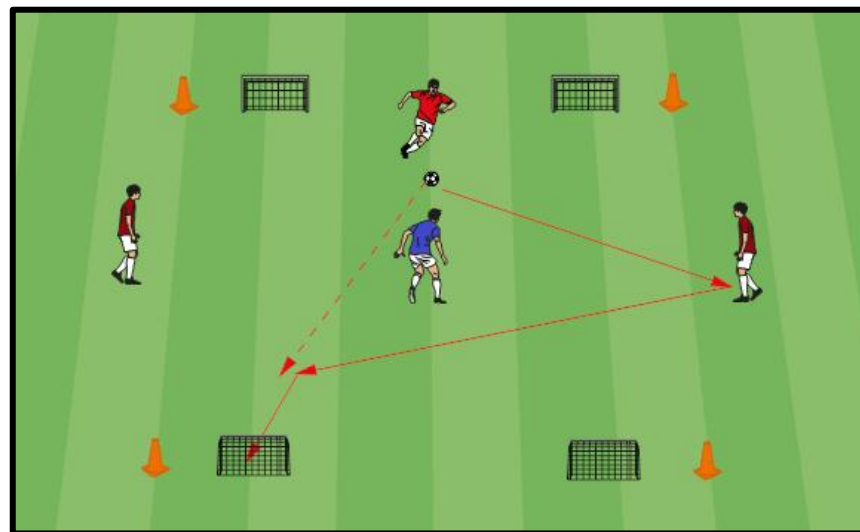


- 进攻球员需要带球越过规定的目标线
- 练习的区域是 10x10米
- 防守球员保持紧密的距离大约 2米
- 进攻球员能够充分利用作墙的同伴

变化:

- 球员的角色是防御、进攻和作墙
- 场地能够根据需要进行调整
- 对于进攻球员完成任务规定时间限制
- 规定作墙球员的触球次数（1或2次）

1对1 小球门的进攻练习



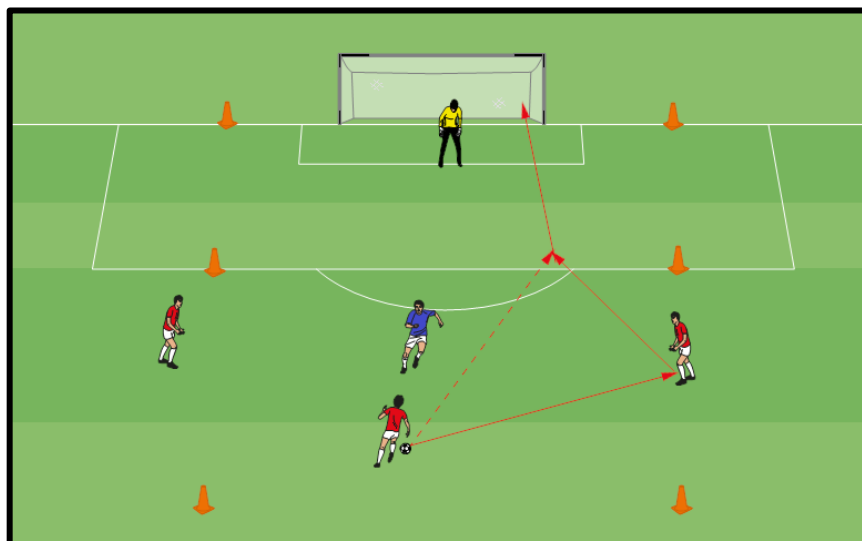
- 进攻球员需要将球打入小球门
- 练习的区域是10x10米
- 防守球员保持紧密的距离大约 2米
- 进攻球员能够充分利用作墙的同伴

变化:

- 球员的角色是防御、进攻和作墙
- 场地和球门的数量能够根据需要进行调整
- 对于进攻球员完成任务规定时间限制
- 规定作墙球员的触球次数（1或2次）

使用标准球门1对1进攻的两个练习

1对1使用标准球门的进攻练习

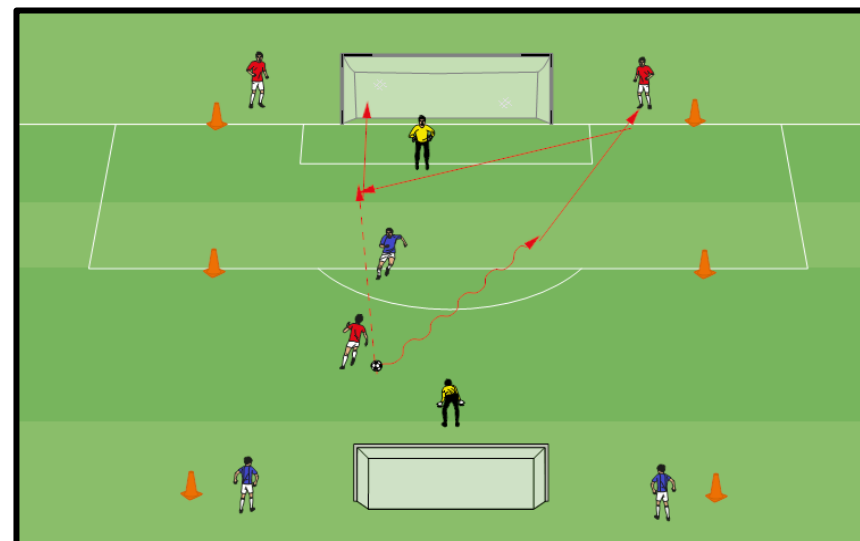


- 进攻球员要将球打入球门
- 练习的区域是30x30米
- 防守球员之间的距离是2米
- 进攻球员能够使用当作墙的队友

变化:

- 球员的角色是防御、进攻和作墙
- 进攻球员需要在禁区内射门
- 对于进攻球员完成任务规定时间限制
- 规定作墙球员的触球次数（1或2次）

1对1 使用两个标准球门的进攻练习



- 进攻球员要将球打入球门
- 练习的区域是30x30米
- 防守球员之间的距离是2米
- 进攻球员能够使用当作墙的队友

Variation:

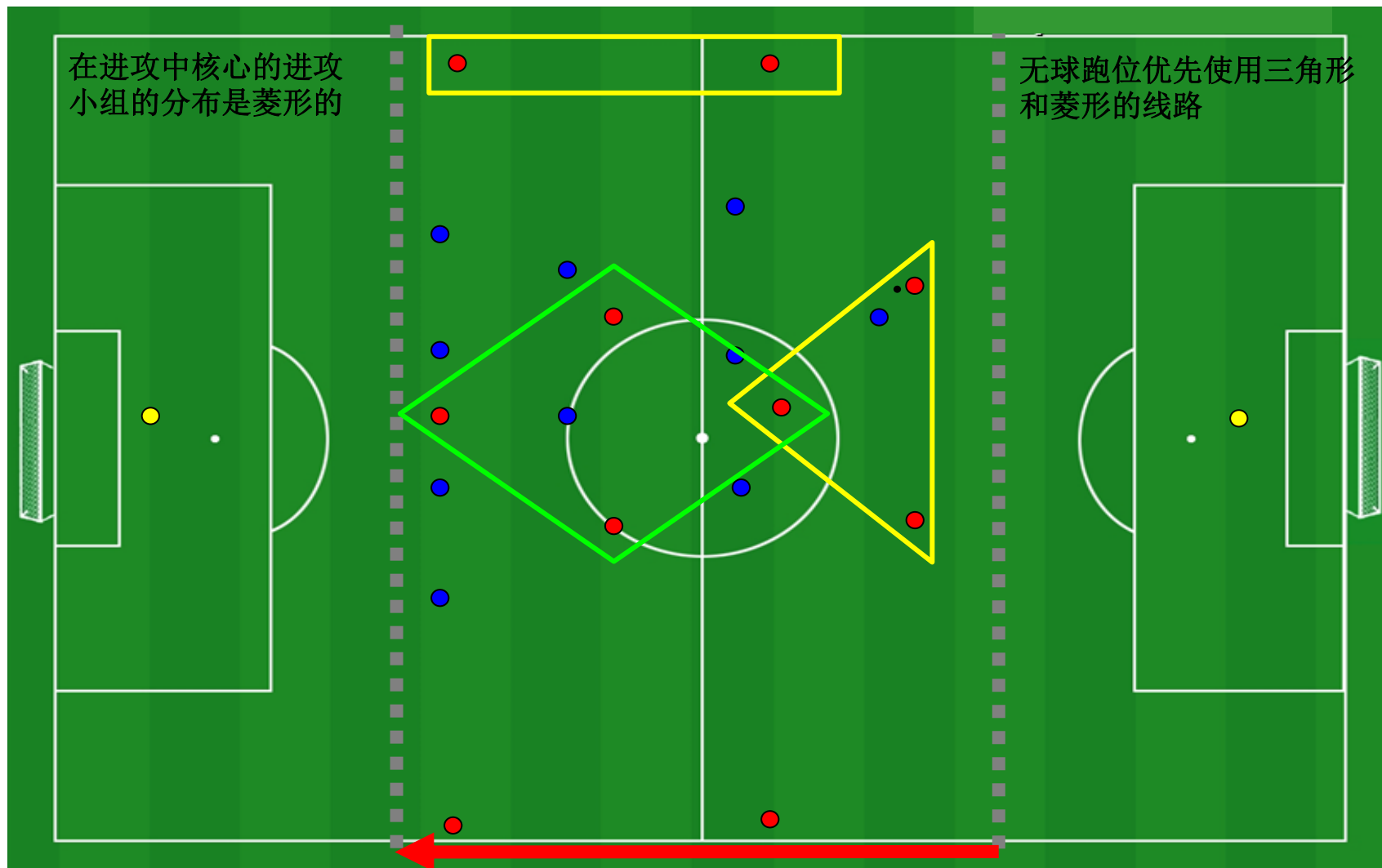
- 球员的角色是进攻和防守
- 进攻球员需要在禁区内射门
- 对于进攻球员完成任务规定时间限制
- 规定作墙球员的触球次数（1或2次）

小组进攻

小组进攻的基本情景

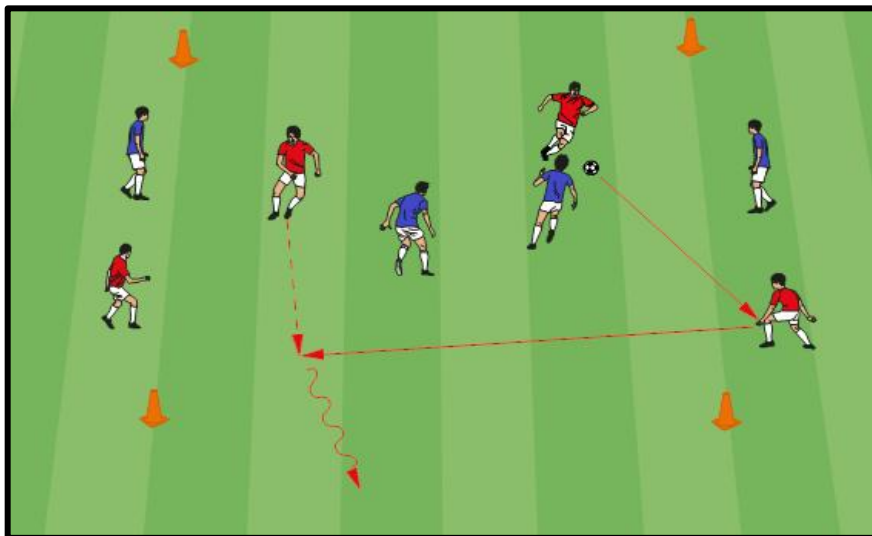
<p>2 对 1 3 对 2 4 对 3 5 对 4</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.防守人数占优 2.采用安全的配合转移球，通过传球寻找射门的机会 3.避免1对1直接突破的情景，尝试交叉跑位及无球跑位 4.在紧凑的空间内用脚内传球并且充分利用空间制造突破的机会
<p>2 vs. 2 3 vs. 3 4 vs. 4 5 vs. 5</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.进攻和防守人数相等 2.通过传球、无球跑位、交叉跑位等进攻方式的组合，在对方的防守三区寻求射门机会 3.在正确的时刻选择发起进攻 4.通过有效的传球摆脱对手的纠缠以及快速的反击 5.在紧凑的空间内用内脚背传球保证控球
<p>2 vs. 3 3 vs. 4 4 vs. 5 5 vs. 6</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.进攻人数占优 2.带球到开阔的区域用身体护球为同伴的支援创造时间 3.利用优势创造射门的机会，若无机会则通过其他方式继续寻找 4.通过使用脚内侧的方式以相互间的传球的方法摆脱对手的压力 5.若可能在寻找合适的时刻采取后续行为

不同的小组进攻的可能 (例如基于 2-3-2-3)



2 个小组进攻线路跑位的练习

2对2 进攻



6对6 小球门进攻



- 持球进攻队员需要通过规定的目标线
- 练习的区域是10x10米
- 防守者初始紧凑站位间距2m 成直线
- 进攻球员尝试无球跑动
- 进攻球员可以使用作墙的队友

变化:

- 球员承担进攻、防守、作墙的角色
- 根据需要调整场地大小
- 规定进攻球员的时间限制

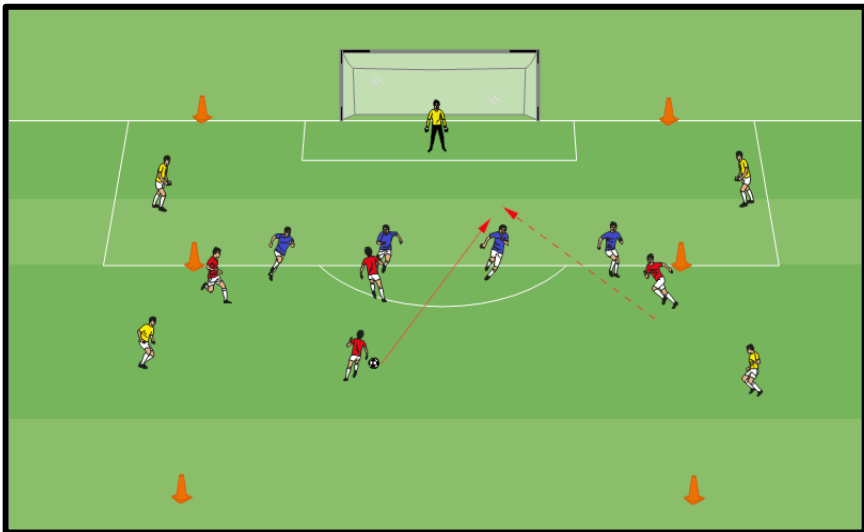
- 进攻球员需要将球射入小球门
- 练习的区域是20x20米
- 防守队员开始的位置是间距3-4米
- 进攻球员通过无球跑动
- 进攻球员能寻求与作墙球员的配合

变化:

- 球员承担进攻、防守、作墙的角色
- 根据需要调整场地大小
- 规定进攻球员的时间限制

2个使用标准足球门进行的小组进攻练习

4对4 使用一个标准足球门

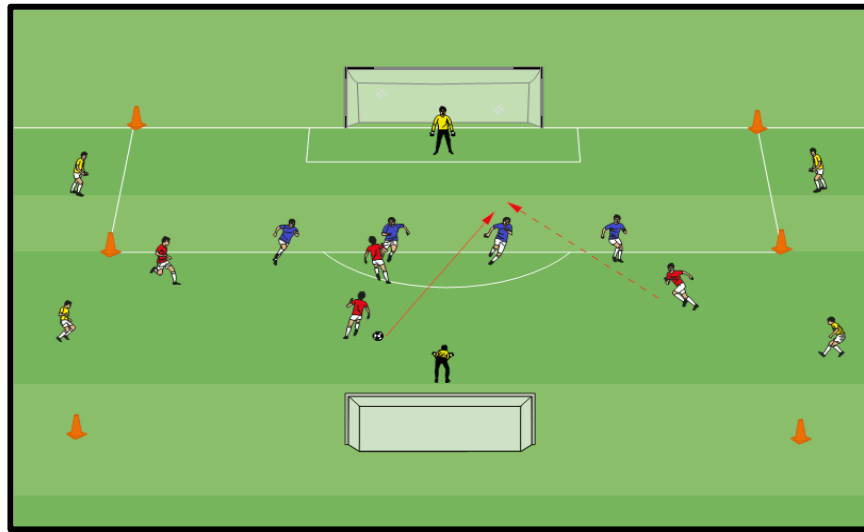


- 持球进攻队员需要将球射入球门
- 练习的区域是30x30米
- 防守球员在禁区外相互距离3-4米
- 进攻球员能够寻求与作墙队友的配合

变化:

- 球员进行进攻和防守的练习
- 进攻球员致力于在点球区内完成进攻
- 规定进攻球员完成进攻的时间限制
- 作墙球员触球的限制 (例如 1 or 2 次触球)

4对4使用两个标准足球门



- 持球进攻队员需要将球射入球门
- 练习的区域是40x30米
- 防守球员在禁区外相互距离3-4米
- 进攻球员能够寻求与作墙队友的配合

变化:

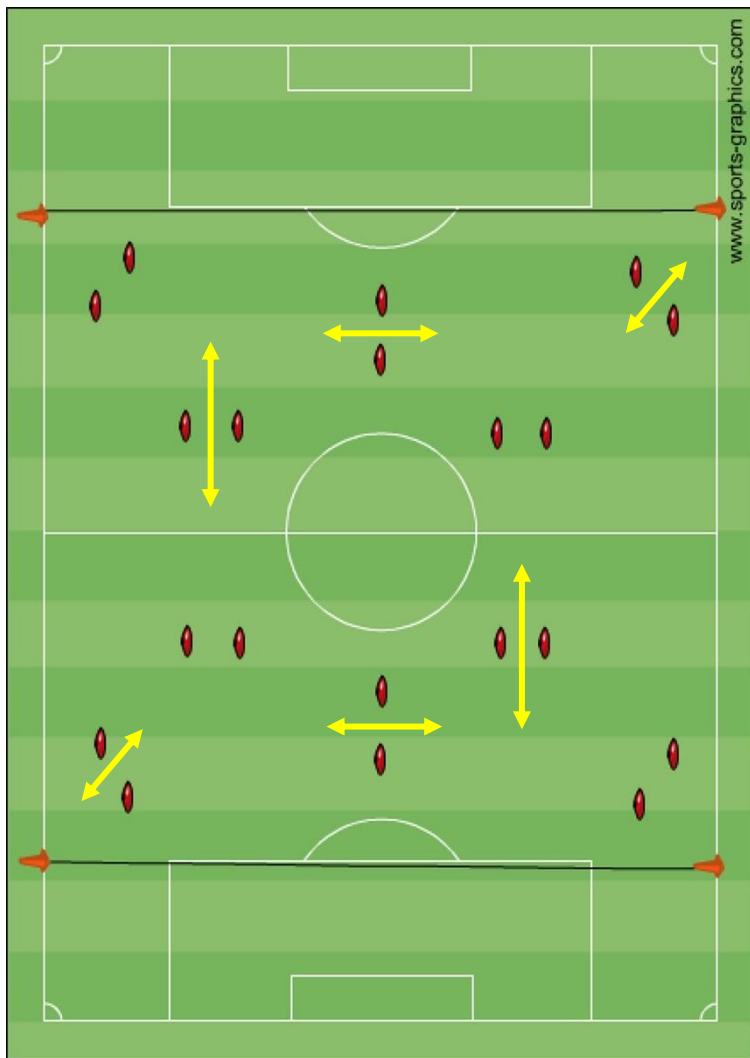
- 球员进行进攻和防守的练习
- 进攻球员致力于在点球区内完成进攻
- 规定进攻球员完成进攻的时间限制
- 作墙球员触球的限制 (例如 1 or 2 次触球)

队伍的整体进攻

队伍整体进攻的基本情景

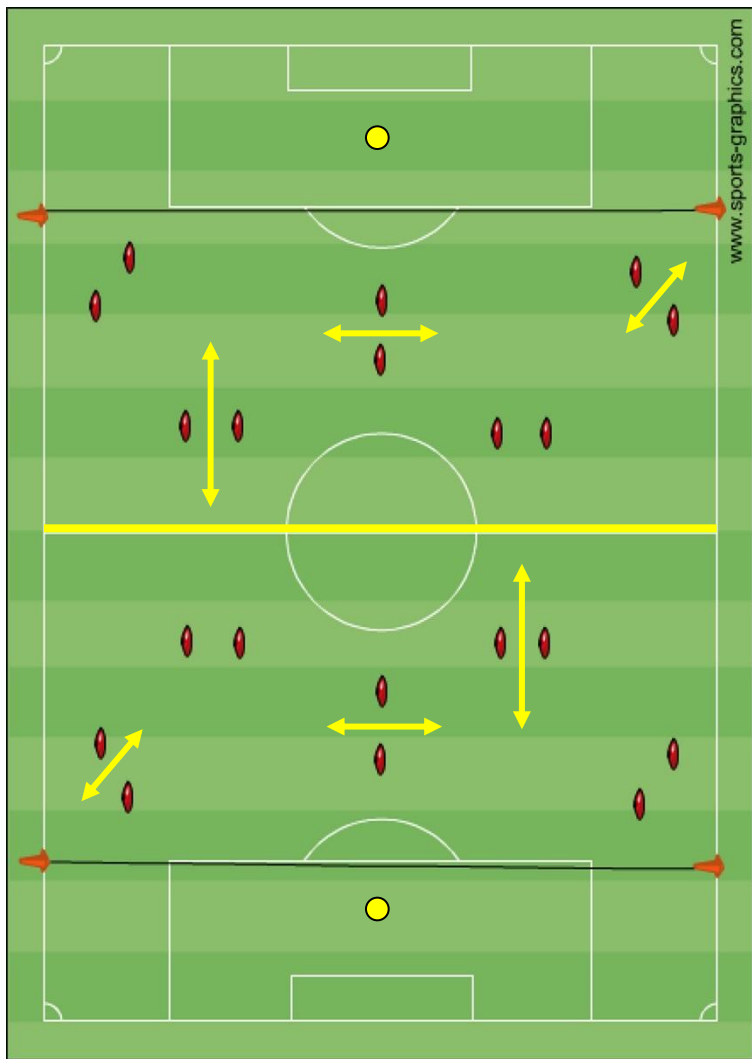
#	情景	进攻中的挑战	
1	在对方半场得球	通过突破或传递直接在对方禁区内完成进攻	得球后如何创造完成进攻的机会
2	在中圈附近得球	利用对手未完成防御组织的机会直接快速进攻	得球后如何寻求向前的机会
3	本方禁区附近或禁区内得球	利用对手未完成防御组织的机会直接发动反击	得球后如何寻求向前的机会
5	执行定位球	快速执行降低对手反应时间	目标清晰的传球

举例: 从8对8 到 10对10 在 70x70米 的中场区域



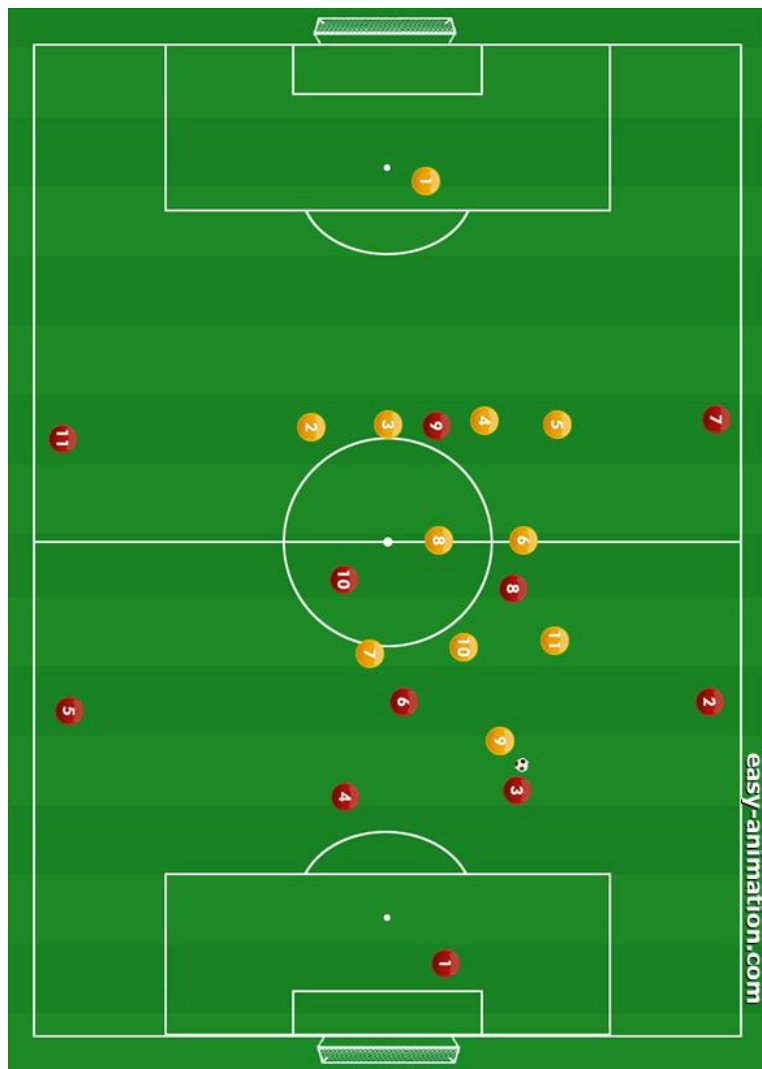
- 比赛可以用8v8, 9v9, 10v10的形式以及人数不对等的 8v9, 8v10, 9v10形式进行
- 两支队伍采用特定的进攻(e.g. 3-2-3 to 2-3-2-3) 和防守阵形 (e.g. 4-3-1 to 4-2-3-1)
- 进攻中关注在可利用的空间内快速配合以及边路的配合
- 没有越位
- 获得球权后尝试以传球的方式通过小标志牌(例如间距3米)
- 得分, 试图多控球得分(例如10分)
- 球出界后投掷回界内
- 训练的时间(例如): 20 (11)分钟: 6 (3)分钟 不限触球次数, 6 (3)分钟 2次触球, 6 (3)分钟 1次触球, 1分钟休息时间
- 关键点:
 - 正确的队形
 - 正确的无球跑动和招呼传球
 - 正确的边路配合
 - 传球足够的准度和空间
 - 获得球权后快速的转入进攻

举例: 守门员+10对10+守门员 在 70x70米 中场区域



- ✦ 同样的组织和进程以及关键点如同往常一样的要求
- ✦ 加入10对10加入门将的对抗
- ✦ 守门员不能离开自己的区域，场地内的球员不能进入禁区
- ✦ 两边的球队分别按照特定的阵形进行进攻 (2-3-2-3) 和防守 (4-2-3-1)
- ✦ 在进攻中关注提升快速利用空间以及边路配合的能力
- ✦ 使用越位规则
- ✦ 赢得球权后球队必须通过控球寻求一定数量的破门得分的次数 (例如10次) 传球通过标志牌视为得分 (例如标志牌间距3米)
- ✦ 每次传球最多只能得一份
- ✦ 投掷球入场地是被允许的
- ✦ 若球队被要求在将球打入所有的球门得分，那么在全场都具有快速转移，压缩防守区域施压的比赛要求。
- ✦ 通过在对方半场射门得分的要求，增加对于进攻球队要求的难度

举例: 11对11 全场的比赛



- 比赛能够从8v8, 9v9, 10v10 至8v9, 8v10, 9v10 等调整后的比赛规则下进行, 例如比赛的范围是两个禁区之间
- 两支球队能够按照特定的阵形进行进攻 2-3-2-3 和防守4-2-3-1
- ✦ 在进攻中关注提升快速利用空间以及边路配合的能力
- ✦ 使用越位规则
- ✦ 赢得球权后球队必须通过控球寻求一定数量的传球次数 (例如5次)之后才能继续完成进攻
- 两脚触球或者不限制
- 若球出界, 守门员重新开球
- 关键点:
 - 正确的队形
 - 正确的无球跑动和招呼传球
 - 正确的边路配合
 - 传球足够的准度和空间
 - 获得球权后快速的转入进攻

针对比赛教练员的基本要求

准备比赛的基本方面

1



明确首发球员，清晰的换人思路

2



进攻和防守中明确的战术方法

3



对于定位球清晰的准备

4



明确的预案，对于领先或者落后的情况

5



将所有详细的准备都贴在更衣室的墙上

比赛日球队准备会的关键点

1



简洁明了的首发和战术打法

2



2、3个在防守中如何重新获得球权的基本移动方式

3



2、3个在进攻中如何完成进攻的基本移动方式

4



在领先或落后情况下的预案

5



清晰的换人思路

在比赛中的关键点

1



在比赛中信任球员

2



在球出界等比赛中断时刻，向球队灌输信息

3



不要试图以一直喊叫的方式指挥球员

4



正面的鼓励和反馈

5



鼓励球员敢于挑战并尝试射门

定位球的基本要求

在定位球防守时的基本要求

防守角球和任意球时的基本方面

1



人盯人防守是简单直接但并不是最有效的方式，因为总是有球员在1对1的对抗中失败

2



在侧方任意球时，常用的方法是建立区域防守线。但是考虑到水平的不同，有不同的方式

3



在角球防守中，仍然普遍通用的是人盯人防守，但越来越多的球队使用覆盖防守区域关键位置的方法

4



在角球防守中有使用不同数量队员的不同的区域防守的方法，优先使用两条线防守的体系

5



在防守任意球时，普遍使用3至6名球员在靠近罚球点排人墙的方法

在角球和边路任意球防守时的关键点

1



越来越多顶级球队采用区域防守的形式覆盖最终完成射门的区域和位置

2



最常用的方法是用3至4名球员防守球门区的两边

3



在防守线上球员之间的距离在2至3米之间，此外还安排球员负责近门柱和远门柱

4



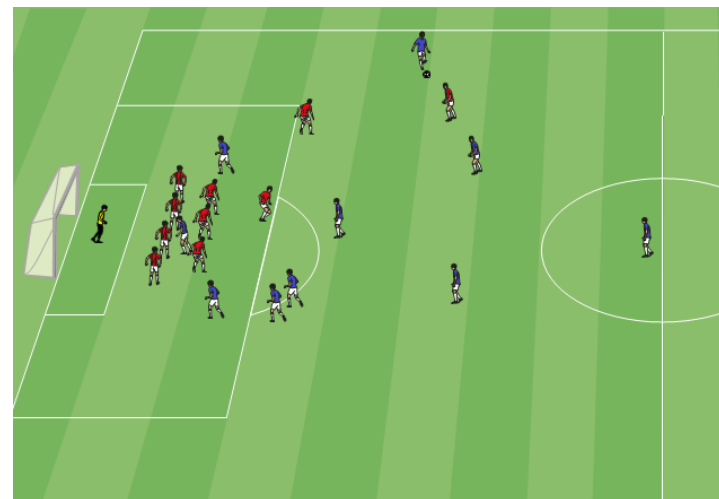
防守队员尽力阻止对手进攻的完成以及解围

5



解围后，球门柱附近的队员快速向前，准备二次球的机会

角球和任意球区域防守的举例



防守队员用两条防守线的区域防守覆盖可能射门的位置以及封锁进攻队员获得射门机会的跑动路线。同时占据发动反击的位置。四名后卫的位置是处于点球区线与点球点之间的位置。

定位球的基本原则

任意球和边线球的基本思路

▪ 直接任意球

- 直接射门:考虑到守门员通常的行为和反应
- 简单直接意味着:高速射向守门员所在的方向
- 传球配合后的射门有机会射向另外一侧的方向
- 配合之后形成的射门需要精准度和速度

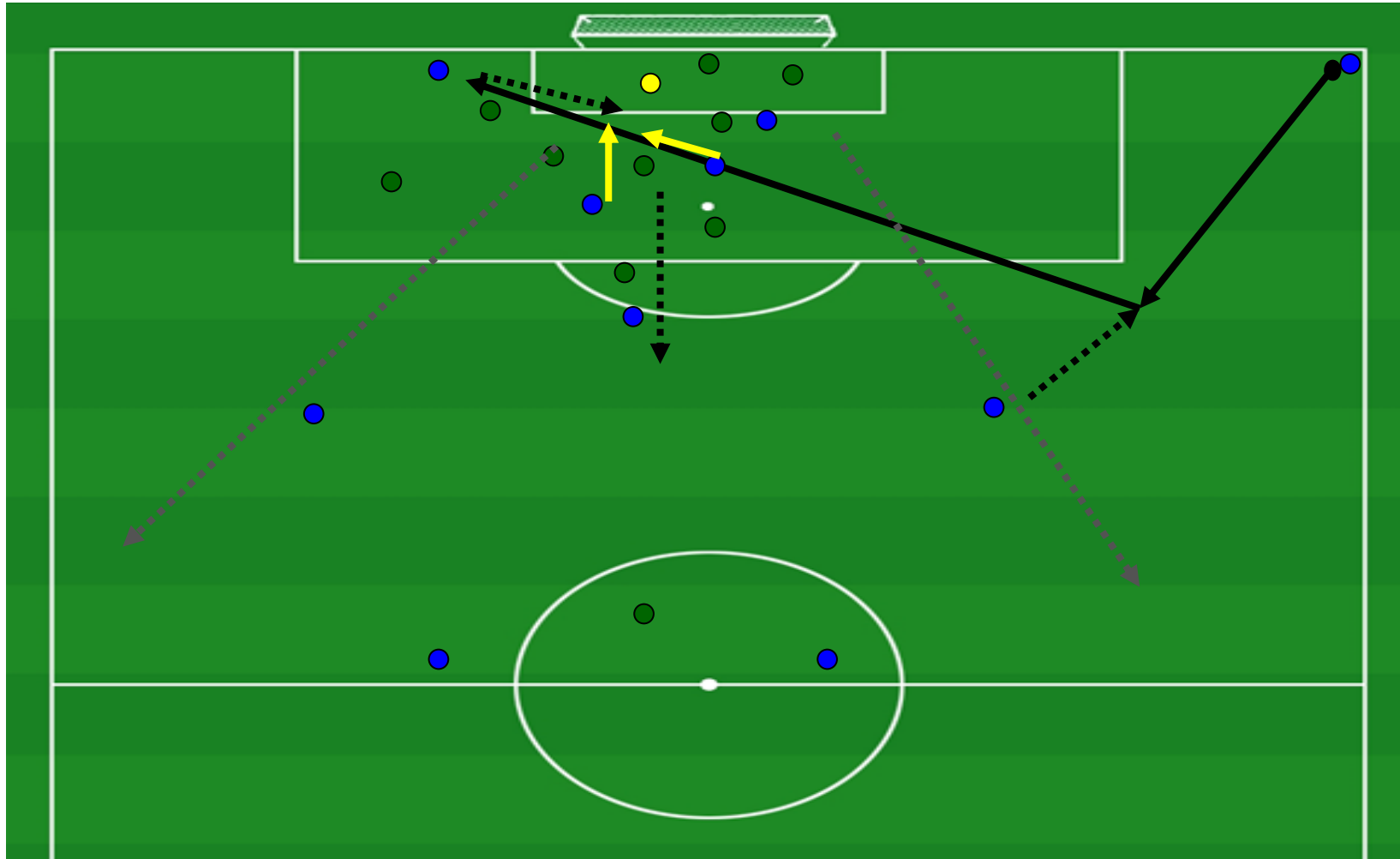
▪ 间接任意球

- 像角球一样处理
- 使用直接任意球的变化:
 - 传球后的射门
 - 战术配合后的射门

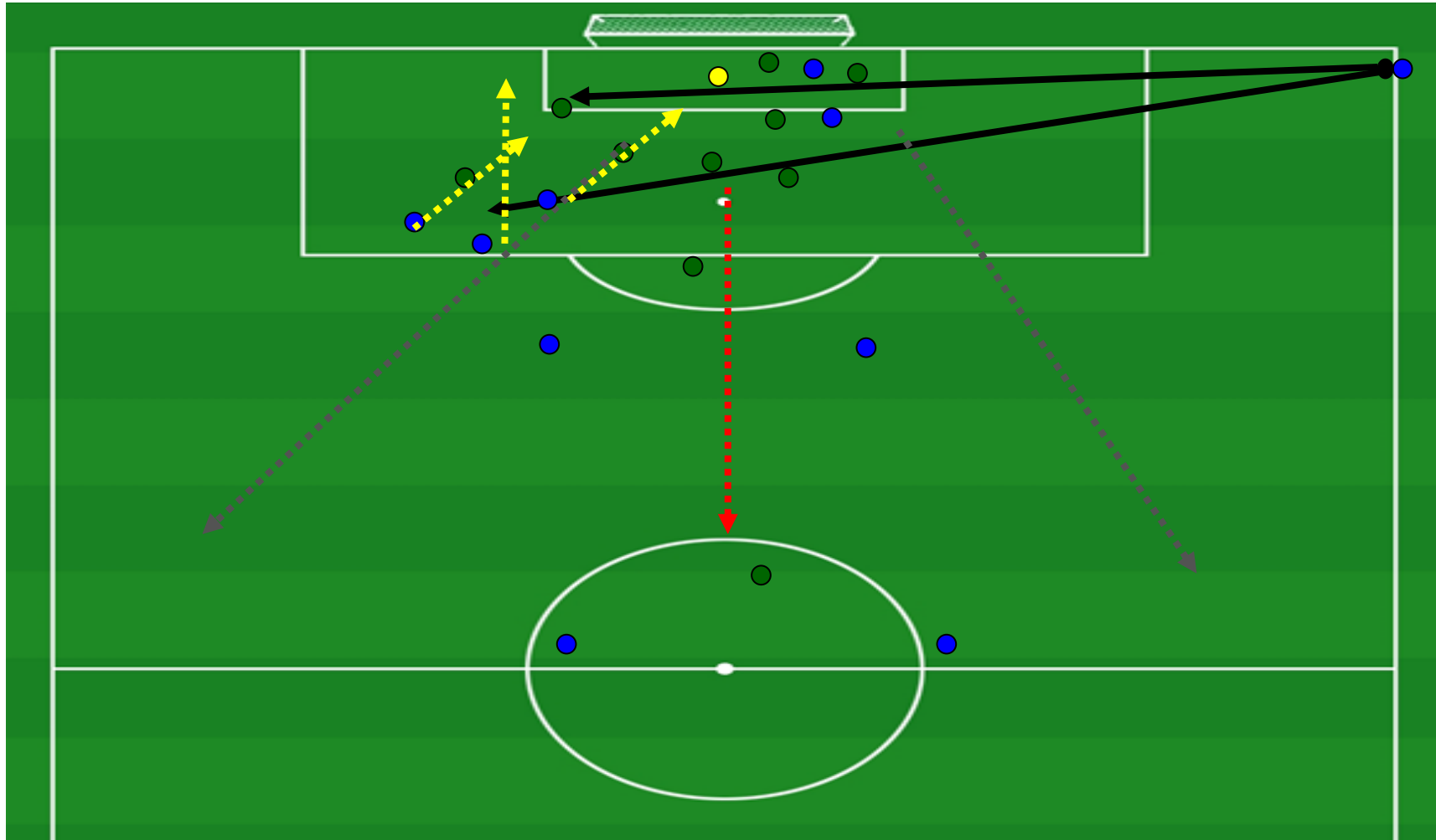
▪ 界外球

- 在对手半场防守三区的界外球:快发界外球具有大量的优势
- 处理像角球一样的长距离界外球:设定配合的套路
- 其他情况:快速执行加快配合的速度

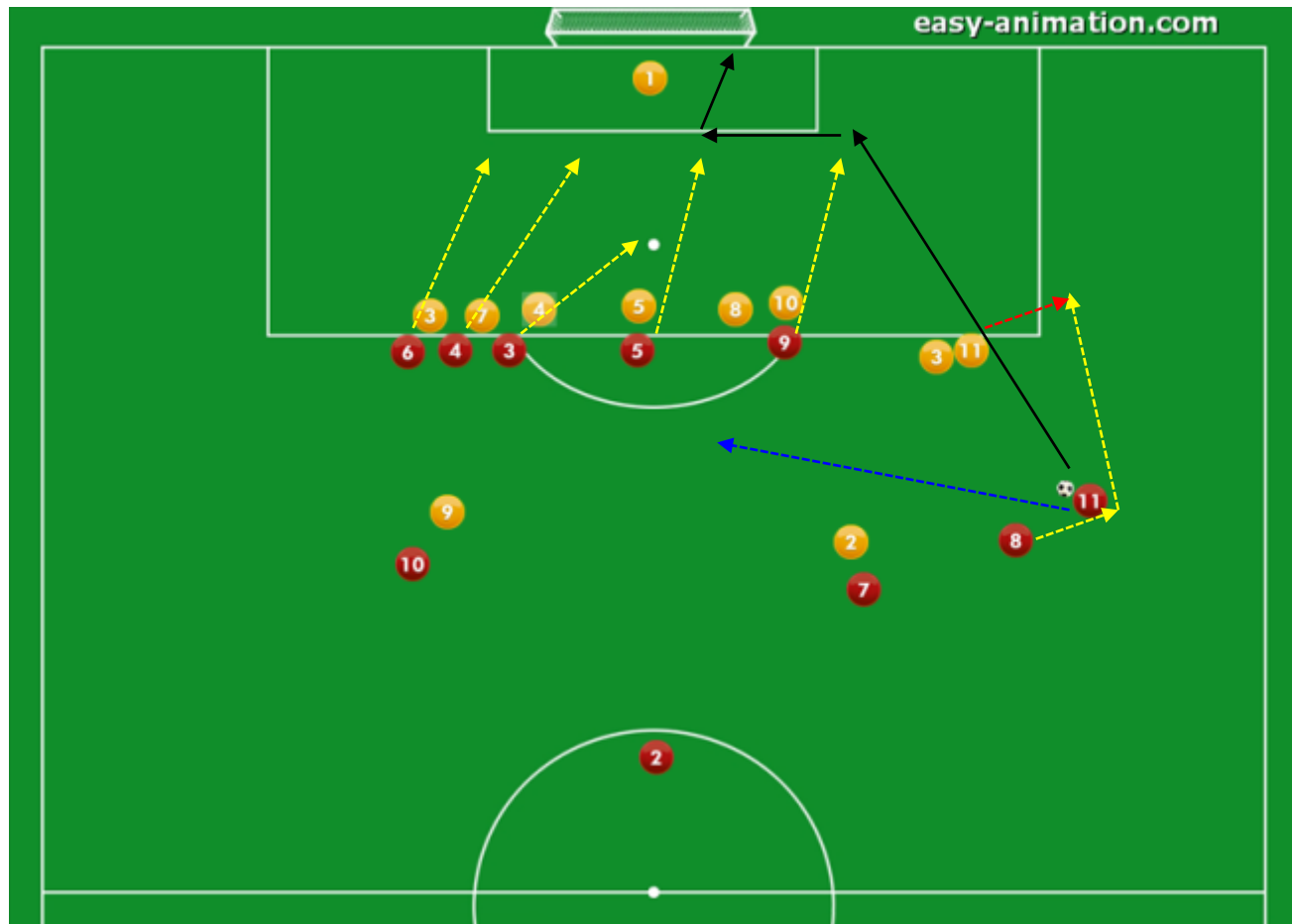
举例：对于执行快发至远端门柱的角球配合



直接发向近远端门柱的角球



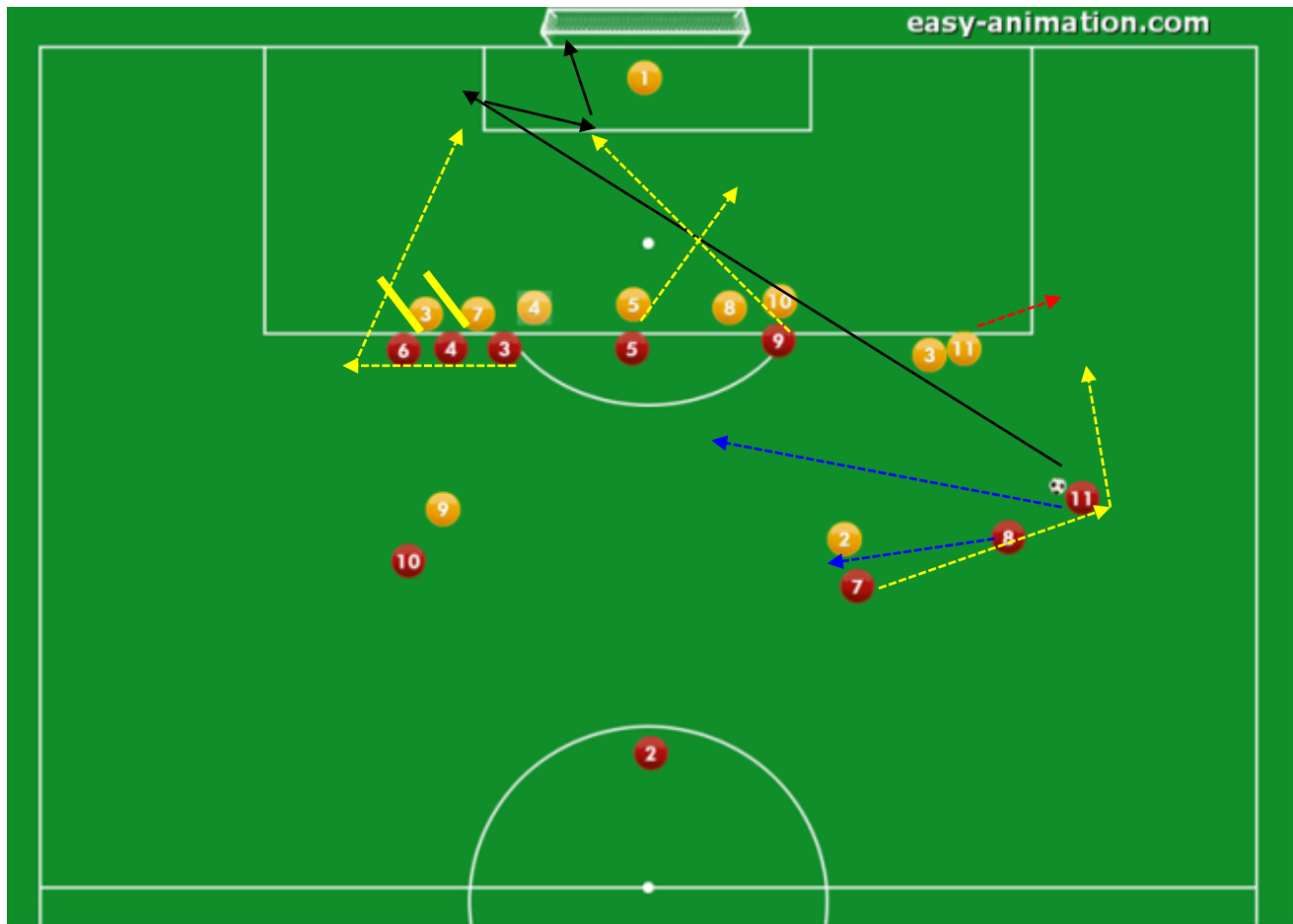
争抢从边路向近门柱的传球



- 红8是为红11而作无球跑动
- 黄8准备封堵传球的路线和空间
- 红11将球传至球门区的右上角，同时准备第二点接应
- 红9准备开始接应红11的传球
- 红9一次触球后将球传至近门柱，由红5完成射门
- 红3、4、6为完成最终的进攻而准备

- 占据第二点位置以及明确完成进攻的位置
- 红色的虚线是防守方在举例中的跑动路线

争抢后传至远门柱的传球



- 红7是为红11作无球跑动
- 黄8准备封堵传球的路线和空间
- 红11将球传至球门区远门柱处，同时准备第二点接应
- 红3准备接红11的传球
- 红4和红6为红3做掩护
- 红3一脚传球回传给红9，红9射门完成进攻
- 红5准备补射

- 占据第二点位置以及明确完成进攻的位置
- 红色的虚线是防守方在举例中的跑动路线