

# 中国青少年足球训练公式

作者：高 倭

意识决定行为！

空间，时间多选多变的赛场上，对足球理念的理解，成为足球艺术的核心！

在共识的足球规则下，侵略与对抗性是足球运动的灵魂！

**什么是足球？**

团队统一比赛目标，战略，战术共识，形成多变的联系，通过球的运行，实现对空间·时间·对手的控制。控制能力代表了团队等级！

**什么是小组？**

足球攻防中，多人快速形成空间，时间行共识，形成局部多打少，实现空间控制。

**什么是个人能力？**

自信·智慧·主动行动，为队友创造有利条件，同时利用足球运动多空间与单脚平衡原理获得速度与力量。

## 青训教练足球哲学

一、存在即道理

接受队员阶段时期所有运动行为表现，认识到行为背后的内在意识加以引导，实现运动行为的改变！

二、优秀的团队展现优秀的个人，优秀的个人组成优秀的团队。

没有完美的个人，只有接近完美的团队。

**足球团队公式：1+1>2**

团队因优秀的个人能力而强大，优秀的团队将映衬出优秀的个人。

三、足球如人生，永远流变中，接受队员阶段性表现，意识与行为的改变不变的规律：量变到质变。

四、敢于尝试，犯错是队员能力提升的必然过程。

五、决定团队能力的核心是队伍学习，训练，生活的风气。

六、被关注，认可是孩子们的第一需要；懂得利用团队压力，调整个别想通过调皮获得关注孩子，可以更有效提升训练效率。

七、球商，动脑首先要解决队员对足球的理念，为队员独立思考提供选择。

八、教练对孩子行为的认识，也有信息局限性，不一定是对的。让孩子们站在前人的经验，理念的基础上去超越。

## 足球公式（基本战术素养）

复杂华丽的足球是由高效简单的行动组成，快速.准确是不变的足球理念与方向。

一、进攻性原则：快速，进球。

二、防守性原则：快速，夺回球权。

三、身体形态（动作模式）

1，基础正确运动模式，获得高效速度与力量，减少运动慢性损伤，保证运动水平与寿命。

2 初速度获得，首选是自重带来的物理速度。

3. 增大视野开放面积，为高效决策提供更多信息。

4. 最有效的施压手段，手迫使对产生行为的能力。

5. 最有效的假动作。

6. 上下体分离，更敏捷利用危险空间能力提升。

#### 四、呼应

1. 非常有效的自我减压手段。
2. 小组与团队最简单有效的行动统一手段。
3. 为决策队友提供信息支持与决策信心。
4. 提高协同能力，减少个人与小组盲区。
5. 团队营造势气的手段，

#### 五、传球通道

1. 增援式接应，开放通道。
  2. 渗透式利用压迫线盲区通道
  3. 支点过渡式通道，挡拆。
- 快速，通道开放时间为队支增加战术选项，降低压力。

#### 六、接应方式（无球跑动）

1. 队友有压力增援式接应
  2. 队友无压力渗透式接应
  3. 有效空间利用或无位移时间支点挡拆过渡接应。
- 三种接应随队交持球压力，开放空间转换。

#### 七、反向空间利用

- 无论持球时刻还是接应时刻，队友处于前后左右四空间，能力强队也可利用空中空间能力。
1. 反向空间合理利用可为自己提供速度优势。
  2. 先施压，变向后，为自己创造空间，有效摆脱。
  3. 通过身体接触提供错误信息，干扰对手。利用盲区。

#### 八、空间

空间是主动方施压获得的，快速决策获得的。

个人静态空间：防中队员前后左右心空中)的控制能力，再优秀防守队员也只能控制两个空间，

1. 防守队员身后空间。
2. 防守队员以球门危险区为中心的内线空间（最短距离）。
3. 防中队员以球门危险区为中心的外线。
4. 防守队员身前空间。

危险更多发生在防守队员的身后盲区中，内线最短距离线路。

5. 个人动态空间：压迫线中间空间；个人和队友创造出的空间。

#### 九、盲区

视线外既盲区。

防守队员；持球人；进攻队员；球门都应处于三角视线内，盲区应用将影响对手决策。

进攻队员：持球人；球门，压迫线都应处于视线内。

盲区应用不光针对个人攻防，也针对对手整体的压迫线盲区。

#### 十、压迫线

个人防守：

1. 突破防守队员，身后空间控制为第一压迫线。
2. 获得控球空间，实现传球角度为第二压迫线。

小组防守：

两个防守人组成的线段截面；多个点与点间的压向线（前锋；中场；后卫线）。线段间即压迫线薄弱点，小组压迫线段身后盲区，为冲击利用压迫线身后创造机会，有效潜伏区域。

整体防守：

1. 压迫线前接应，调动，吸引对手，离开控制区域。
2. 压迫线中接应，利用对手三不管地带，职责交接混乱机会。
3. 压迫线后接应，利用线段中防守队员盲区，充分利用越位线，选择最短距离。

### 十一、防中半径

防守队员多数抢断时单脚平衡，支撑脚为轴、抢球脚控制的面积为防守半径。半径边缘为攻击危险区，半径以外均为控球安全区。

### 十二、防守陷阱

个人陷阱：防守不是被动的，主动控制对手进入预设可控空间中。

小组：有目的逐赶，实现控制对手。进入小组预设可控空间中。

### 十三、切割场区

攻防中，实现多打少的空间控制理念，多打少的形成与对手人数无关，整体控制空间无关，与局部空间利用有关。

### 十四、无球跑动

**进攻：**

1. 切割场区实现多打少，形成个人，团队对空间，时间的控制。
2. 接应方式取决于持球人压力识别，与传球通道开放空间，个人位移能力。

**防守：**

1. 挤压空间造成压力，获得夹抢机会。
2. 识别主要风险，延缓进攻速度，获得团队协防时间。

### 十五：为什么控球

1. 利用个人能力摆脱对手，创造局部多打少机会。
2. 控制球权为队友创造跑动时间。
3. 调动对手防线，实现有效战术的实施。

### 十六：控制力

思维比球快，球比跑动快，无球跑动比带球跑快，节省体能。只有优秀个人的能力，强大抗压能力的球员，才会悟通控制球权，控制空间，控制时间，实现对对手完全控制！

### 十七、识别能力

1. 防守人可控制空间的识别能力。
2. 持球队友压力转换的识别能力。
3. 持球队友压力与接应方式识别能力

### 十八、场区概念

1. 纵向；分为前场；中场；后场三个区域。
2. 横向；分为左路，中路，右路三个区域。
3. 危险区；两个禁区；依中场两端向球门两端门柱的梯形区域。
4. 强侧与弱侧；有球攻击，攻防人数密集区域；无球攻防人数少的区域。

## 控带球训练

掌握控带球是每一个球员必备基础能力，尤其是孩子们个人能力的核心。控带球能力来自于信心，球商（智力），与优秀的身体结合球能力。个人能力在启蒙时期应为主要训练目标，为过渡到团队足球即传控足球奠定基础，

控带球训练是足球专项中身体多种基础能力训练的最佳结合球的选项。

控带球能力为团队足球形成控制能力，提供了多打少优势，为队友赢得跑动时间。

控带球能力为团队更多战术组合提供支撑。

### 控带球训练身体能力系统训练

一、无对抗结合球身体能力开发

二、传感器与神经网络开发(频率训练)

规定距离内的触球频率要求，通过传感器接触，肌肉神经率统调动建立丰富高效神经网络，逐步实现脑眼控制向本体中枢控制转移。

动作模式(分解动作，触球部位甜点，球上甜点，脚步球位)

分解动作，清晰触球部位甜点，球上甜点，加强队员关节灵活性，身体协调性。

三、身体形态(自重初速度利用，施压行为)

自重是初速度获得重要手段：

1. 形成合理动作模式，提高动力传导能力减少慢性运动损伤。
2. 有效身体形态是让对手感受压力的武器，实现逼迫对手发生行为。
3. 最有效的假动作。

4. 脚步调整(多空间变向能力，灵敏性):脚步调整合理，会获得多空间变向能力。有效的利用身体形态提高灵敏性。

5. 球位:合理球位应处于脚通过路径上，实现无意识触球，减少动作环节。

6. 控球协调性，上下体分离能力训练:上下体分离控球，让对手对攻击方向决策难度增加，为比比赛中多场景应用能力的无球跑提供练习。

7. 平衡与多空间转身训练：

控球中多空间加减速训练，多方向加减速训练，提高队员动态中平衡能力。

控球转身训练：通过身体护球练习，训练队员动态中转身能力，转身动作头先转动带动胸椎转动，实现转身动作流畅。

8. 整体移动力(启动能力，爆发力)

通过脚步，调整身体形态，利用自重初速度，养成支撑脚蹬地启动习惯，实现整体移动，球位非常重要，减少击球意识，动作环节。

控带球训练战术过渡阶段

战术分为个人战术与团队战术。技术训练，身体训练均在为比赛中个人与团队的战术服务，战术目的贯穿整个训练，球员的全部足球人生。

控带球门练伊始，就应给孩子们讲清楚技术在战术中的作用。

## 过渡训练方案

1. 和用控球部位本体反应，解放眼睛，为大脑决策留出内存。
2. 设计弱对抗训练，练习提高空间，时间，对手身体形态识别能力。
3. 分解一对一控球攻防环节，提高攻防成功率。

一对一进攻：

1. 纵向运球转换为横向压迫能力。
2. 横向压迫运球转换为攻击时刻准备能力。
3. 攻击能力。

一对一防守：

1. 纵向压迫，选择压迫方向，设计陷阱。
2. 横向压迫挤压空间。
3. 提高抗压能力，选择抢截时机。
4. 捅抢方式与堵抢方式的决策能力。
5. 二分之一争夺护球训练  
利用手臂与身体控护球
6. 突破与创造传球角度，摆脱的能力训练。
7. 攻防转换思维速度训练。

## 传接球训练

传接球能力，体现在对抗中动态平衡与协调能力上。动作节奏的流畅是保证动作稳定性，力度控制的关键。支撑脚的平衡能力好坏，是解放持球脚的灵活，控制范围的关键。

**小场景传接球训练目的：**

在以小组基础战术主题训练，小范围传接球对提高队员注意力，神经系统反应力上有非常好训练效果。

**大场景传接球训练目的：**

结合比赛场地场景大范围训练，对提高队员动作连接速度与传球信心有非常好效果。

**传接球训练理念**

一、物理理念与人体生理力学理念.

1. 足球运动是单脚平衡运动，对抗性运动。  
支撑脚决定核心区域近端稳定，同时为持球脚提供远端灵活保障。
2. 足球运动是凸对凸的触点控制运动
3. 球体凸点，触球部位凸点称为甜点对接准确是关键。
4. 人体杠杆结构的合理应用、大部位先启动，带动小关节运动，形成释能叠加目的。
5. 两点间直线通过最快，是摆腿轨迹训练关键点。
6. 球的轨迹与触球甜点有必然关系，摩擦决定旋转。
7. 触球部位锁闭，保持稳实，减少环节。
8. 动作的节奏流畅，结合球部位，决定准确性，力量，大力必歪。

## 二、传球基础训练

脚弓传球:脚尖上翘,形成脚踝锁闭。

脚背传球(正,内,外脚背):五个脚趾内抓,形成脚背锁闭。

头球:下额内收,形成颈部锁闭。

三、传中球应采用弧线球方式单独训练。

四、支撑脚平衡能力,决定传接球准确性。

五、击球发力,核心带动,形成核心区平衡稳定,利用身体杠杆结构递进发力,远端灵活快速。

六、助跑是为了利用身体形态,获得自身的重力带来的初速度。

七、球位与支撑脚的距离决定节奏流畅。

八、摆臂可提高动力传导幅度,实现髋部充分启动。

九、手臂是平衡器,也是外力抗压保护器,传感器。

十、击球时,制动控制可以保证触球部位准确,动作过度松散、丢失力量。

十一、身体自然随摆,跟进。为补射赢得时间。

动作节奏流畅,高效甜点对接比发力更重要;过度发力意识会使反制肌群年受激击,造成节奏混乱,动作变形,动力链间断。

## 停球基础训练

### 停球的目的:

一、控制好球,为下一步行动稳定准确提供保证。

二、为队友创造决策,跑动时间。

三、控制对手调动对手,为实施既定战术提供时间。

四、停球时脚步调整非常重要,好的接球准备动作可以增大控制面积。

五、提高支撑脚动静态转换中的稳定,持球脚髋部的控制能力,协调性是停球技术稳定关键。

六、停球方式,方向与脚触球部位是战术成功的关键。

### 停球基础方式

一、缓冲式:触球部位甜点与球上甜点对接,后撤卸力。无论脚,大腿,胸,头都适用。

二、下切式(楔式):触球甜点下方一点(2-3厘米),触球时形成下切摩擦,让球产生倒旋,实现卸力。胸部适用。

三、挤压式停球:触球甜点上端三分之二处:挤压来球。脚弓,正脚背适用。踩停同理。

### 停球训练

增大对球甜点包裹面积,实现有方向,停跑为一个动作。

一、脚弓迎上停球:

保持好身体形态,主动迎上,停球脚处于支撑脚前端。要求停球脚主动前伸,实现停跑为一个动作,球速快时多用下切式停球技术。

二、外脚背迎上停球:

停球脚处于支撑脚前端,脚背垂立,下切式停球,减少击球意识,髋部带动,保证动作流畅性。

三、停球转身:

1. 持球脚处于支撑脚后平线或后端,先转头带动转身

2. 利用球旋转轨迹转身

四、接球准备与身体形态调整

## 接球前准备

1. 通过观察选择进攻方向。
2. 对球准备时，身体尽量向进攻方向开放，减少动作环节，加强连接。
2. 平衡于两脚间，通过震颤动作保持动力，增大控制面积。
4. 通过上下体分离动作，增大对手决策难度

### 动作连接

1. 实现停跑为一个动作；实现停跑一体化，整体移动。
2. 实现传跑一个动作；实现停传跑一体化。

### 技术与体能训练结合

一切有球练习都可以与体能训练内容结合。

### 传接球训练

#### 一、传球种类

1. 渗透性空档传球
2. 渗透性支点直传球；侵略性。
3. 过渡，转移性横传球，过渡，控制对手。
4. 安全性回传球。

#### 二、停球种类

1. 控球目的；保证下一动作快速，准确，
2. 停过；实现停跑一个动作连接，直接摆脱对手。
3. 停控：狭小空间控球，实现攻击时身体形态，释放压力，实现控制对手。

#### 三、传球时机识别

1. 接应人可利用空间预判，决策。
2. 接应人无压力空间决策。
3. 通道开放期与球速决策。
4. 实现极致传球，充分调动对手，调动对手身形态，控制对手跑动距离，减轻接球人压力。

#### 四、接应时机识别

1. 持球人压力变化(与防守人距离)。
2. 持球人开放通道期，自身位移速度，移动距离。
3. 摆脱时机与可利用空间。
4. 盲区应用与创造能力。

#### 五、小组训练：

传球力量决定队员身体综合受刺激压力，大力传球的习惯也决定了在比赛紧张状态下决策速度与传接球信心。

#### 1. 点对点传球：

专注动作的规范性，过渡到关注连接速度，关注接球准备动作与注意力，速度上，加强与队友的联系观察。

#### 2. 小组战术训练

形成点对点，小组线段联系。过渡至三人，四人小组空间，时间控制。

#### 3. 明确角色职责与要求。

# 团队战术训练

结合队伍，队员综合能力，个人特点，明确团队小组间个人职责转换，制定战术，明确控制团队与攻击潜伏团队的职责。

控制、转移，渗透组合，加强小组的组建，小组分解的速度，保障小组攻守平衡关系。

## 一对一进攻：

1. 一对一进攻，身体结合球能力是控球基础，有效的决策即球商是智力保障。主动实施略性的信心是一对的灵魂，三者互为作用。

1. 一对一多种战术的保障，突破，摆脱，控球，传，射多种个人战术组合的基础。

## 进攻基础公式

### 1、防守半径的识别，陷阱方向识别

防守对员以支撑脚为轴，抢断脚控制的圆形面积为争夺区域。边缘处即控球安全区，防守半径边缘是向防守队员施压最佳距离。

### 2、防守陷阱，压迫方向识别

快速决策识别防守方陷阱，压迫方向，为提高调动对手重心能力，增大进攻方向面积。

### 3、通过横向压迫，改变与压迫线的角度，获得与压迫线的攻击距离。

### 4、可以攻击的防守队员的压迫线两条以上的认识。

- 1) 防中队员必须控制的身后突破压迫线。
- 2) 可以攻击的防守队员身体两侧内外线压迫线。
- 3) 获得控球，传球，射门角度的压迫线。

### 5、一对一技术与球位关系

- 1) 合理的球位可以实现带球，而不是踢球，减少击球意识。
- 2) 可以减少补偿动作，提高连接。
- 3) 由其攻击时刻更为重要，是实现整体移动能力的关键。

### 6、一对一三个组成阶段

- 1) 纵向压迫：
  - A. 提供如同百米比赛抢跑初速度，增大速度压力释放。
  - B. 压迫陷阱边缘，增大可利用面积，调动对手重心。
- 2) 横向压迫：改变角度同时改变与压迫线距离的能力。
- 3) 攻击阶段：有效施压，迫使对手行动的信心与能力。

### 7、一对一进攻决策依据评估

- A. 防守队员战术评估；抢断，延缓压迫。
- B. 防守队员个人能力评估：速度，力量，灵敏，面积控制能力。
- C. 防守队员身体形态准备评估；距离，角度，重心。



# 一对一三阶段训练

## 一、纵向压迫(抢跑速度)

1. 通过识别主动压迫防守陷阱边缘，调动对手重心。
2. 通过压迫防守陷阱边缘（内线），迫使对手后移，增大控球面积。迫使对手后撤时，减小对内线的控制面积。
3. 压迫速度增大防守压力，
4. 控制好与防守半径边缘关系，纵向压迫转化横向压迫，能力技术细致时对应下切式触球。

## 二、横向压自(冲击平衡的力量源)

1. 防守半径边缘识别与保持能力，建立在自身，对手，能力评估基础上。
2. 围绕防守半径边缘，圆形控球线路，不进入半径。
3. 快速转变角度，逼迫实现改变压迫线距离。
4. 上下体分离式控球，提供多方向攻击暗示，增大防守队员决策难度，压力。
5. 始终保持正面对防守人施压、球位应处于支撑脚稍后位置。
6. 提高，触球频率，干扰对手视觉，准备攻击。

## 三、攻击阶段

1. 决策适合自身的速度，主动攻击压迫线的信心。
2. 非速度型队员，应采用垫步启动方式实施攻击，垫步也为观察评估对手行为，提供决策时间。
3. 正对对手，主动施压防守队员身后空间，形成多空间攻击选择，多战术选择。
4. 获得控球空间，射门，传球角度也是好的选择。
5. 身体形态攻击是最简单高效的假动作。
6. 提高身体整体移动能力。

## 四、防守阶段

### 一对一防守

1. 足球赛场是强者智者的竞技场！
2. 主动性既智者，侵略性即强者！
3. 防守是主动施压行动，不是被动的。
4. 有效切割场区，设计好防守方向，陷阱，把多风险转化为可知行动的风险控制能力，优秀的个体有效的组合为有效优秀的防守体系。

### 防守理念

1. 压缩空间：延缓获得形成体系防守的时间。
2. 抗压能力：多类数队员防中失败是因为抗压力不足。
3. 三防守陷阱：主动行动迫使对手进入预设陷阱空间。
4. 风险识别战术：控制主要风险，风险永远出现在盲区，身后，内线。

### 一对一分守决策评估

1. 进攻队员战术评估：在射门与渗透，横传，回传，突破，控球多种风险中快速决策。
2. 进攻队员个人能力评估：速度、力量、灵敏，结合球稳定性。

3. 进攻队员身体形态评估：距离，角度，身体准备情况，球位。

4. 球位评估：进攻队员一次与二次触球间隙；球位摆放影响连接动作；不能快速启动的身体准备动作。

### 抢断技术

1 抢断时机：预设陷阱后，进入防守半径的争夺区域。冲击对手单脚平衡触球，干扰其稳定性。

2. 捅枪技术实施：保持重心，控制内线位置，快突快回。单脚攻击对手。

3. 堵抢技术实施：身后有保护队员时主动攻击，有冲击对手平衡的时刻，破坏第一脚触球，双脚可同时攻击，合理使用手臂增大封堵面积的拦截技术。

### 一对一防守三个阶段

#### 一、纵向压迫

1. 实施抛物线跑动，封闭半侧进攻空间。

2. 抛物线跑动给出队员，防守体系空间控制方向信号。

3. 除身后空间过大时，快速有方向压迫破坏对手初速度压力。

4. 控制好防守半径边缘，赢得个人与小组防守时间，实现多抢少优势。

#### 二、横向压迫

1，挤压空间，保护好防守半径的距离与角度。

2，减少转身，保持防守半径的习惯能力。

3，重点控制好防守半径内线，边缘张力。

4. 压迫角度以与对手向内线攻击时刻，发生身体接触争夺为原则。

5，合理假抢动作。

6，手臂是平衡器，传感器，攻击工具。

#### 三、争夺阶段

防守行动原则：选择百行之百成功的时机行动。获得时间原则更利于防守个人与团队体系建立。

1. 对手身体形态准备不足，无快速启动的时机。

2. 对手不能整体移动时机。可实施捅抢。

3. 对手球位准备不足，可以实施捅抢。

4. 对手一次触球与二次触球连接时刻。

5. 手臂可以增大堵抢面积。

6. 身后有保护时可以实施堵抢

7. 回追有保护时必须实施堵抢，

8. 对手渗透性传球，射门战术危险，大于被突破风险时可以实施堵抢。

9. 永不放弃的回追，保持压力是责任是球员品质。

好的防守，即使未破坏球权，迫使对手改变战术决策，增加对手补偿性调整动作的防守行为也是优秀的防守。

## 二对二中二打一理念进攻（宏观场区）

优秀球员的足球理念中，人数不是决定空间人数，局部空间控制优势的关键。任何时刻，局部有效切割场区，都可以实现多打少，实施有效攻击。

二打二从个人战术过渡到小组战术，进攻中两点间形成的线段截面容易被切断，保持联系的是二打二进攻的核心。

持球人对防守半径的控制能力，决定了接应队友的跑动空间决策，位移时间；接应队友对持球队员压力与开放传球通道期的识别，决定了持球队友压力与战术变化。

### 二打一公式：

- 一、持球人压力识别：有压力增援跑动，无压力渗透跑动。
- 二、持球人开放空间，传球通道开放期决定接应方式。
- 三、持球人控球，突破能力：决定吸引对手，控制对手的时间，实现持球为队员创造空间。
- 四、持球队友多变化压力与空间的识别，决策，思维。转换接应方式的能力。

### 二打一基础种类：

一、墙式二打一：渗透与增援过渡中，支点接应，形成空间控制，球权，球位过渡；接应空间狭小实施挡拆。

二、后套式二打一：增援转化为渗透性接应，吸引调动对手空间，破坏对手的保护体系。

三、反切式二打一：吸引调动对手前移，利用对手身后空间，实施攻击。横向移动拓宽传球通道意识，降低持球队友传球压力。

### 二打二职责：

#### 持球人职责：

1. 持球人在射门，传球，突破，控护球战术中的决策能力。
2. 保持与防守人防守半径距离，创造传球通道开发期能力。
3. 球速比跑快，无球跑动比带球跑快并节省体力原则。
4. 球权与球位的转换快速，增加防守空间压缩难度，球位转换增加防守协作决策统一与难度。
5. 创造，利用，威胁防守人身后盲区空间，提高方向空间认识。
6. 球权转换中的职责转换思维速度。

#### 接应人职责：

1. 合理保持与持球人距离，避免对手实现夹抢机会。
2. 时刻保持与持球人联系，增加传球通道开发期。
3. 加强对持球队友压力识别能力，提高以持球队员压力为中心，选择有效接应决策能力。
4. 提高切割场区意识，实现局部多打少的空间控制能力。
5. 加强对压迫球员的盲区利用威胁意识，破坏防守保护。
6. 合理的渗透性接应，增援式接应，有效拉扯防守空间变形，打破保护平衡。
7. 抛物线跑动，斜线身前攻击压迫线跑动，保障联系时间。
8. 接应方式选择，球权转换后职责思维转换速度是球员智力的检验标准。

### 二打二防守

1. 切断线段联系的防守能力，实现多抢少，夹抢；
2. 主动防守认识，实施夹抢的态度，决定小组防守能力。
3. 危险多发生在行动不统一上，形成各个击破局面。

4. 第二防守人平衡场区空间，保护队员时的呼应能力，将减少小组盲区，身后，内线，轮转中的行动不统一现象。

5. 二打二防守更多应保持压迫线内线距离，轮转时实现斜线保护。

#### 第一防守人职责

1. 与队友统一行动，防守陷阱空间，快速切断二点间联系，主动有方向压迫。
2. 压迫必须协同队友，选择合理压迫时机。
3. 挤压空间，限制压迫线内线风险，积极夹抢。

#### 第二防守人职责

1. 控制好与第一防守人内线距离，形成斜线保护。
2. 加强呼应，为第一防守人盲区，行动时间提供信息。
3. 统一行动保护队友身后，内线空间。
4. 切断接应人联系伺机决现多抢少。
5. 盯人防守为队支创造与对手机争夺机会。
6. 在球权转换时，快速有方向压迫。

#### 三对三进攻

1. 三人小组实现三角形空间攻防的控制，三人间可以实现进攻防守为一体，实现攻防空间的平衡。
2. 小组人数增加，控制面积增大而稳定，战术选择增加。
3. 小组的轮转，职责转换高效统一，保障攻防平衡，空间平衡。

#### 三人小组站位

1. 前1后2站位，进攻形成支点，纵深，防守空间平衡稳定。
2. 前2后1站位，防守空间平衡稳定性有隐患。
3. 侧向三角形站位：更易切割场区，轮转。

#### 三人小组轮转形式：

1. 指针式轮转：顺时针，逆时针统一跑动。
2. 交叉式轮转：对向跑动。牵扯调动防守空间变形，防守队员位移。
3. 二空利用：一人渗透或增援跑动，调动吸引对手离开防守控制空间，第二人利用空间。

对空间利用，创造统一的共识，提高攻击效率，将小组分工为：

1. 持球人
2. 第一接应人
3. 第二接应人

第一接应人，第二接应人非固定人，有可能同为第一接应人。

#### 三打三职责

##### 一、持球人

1. 持球人对进攻空间开放的身体形态，创造传球通开发期的突破，控球能力，决定战术变化。
- 20 减少过度持球. 球权转换，减少防守回防，压缩空间时间。
- 30 球权快速转换增大防守决策难度
- 40 交球后的空间预先决策利用，快速职责转换，可提高小组联系速度，效率。
- 50 借脑思维可提高攻击力，同时再次获得观察，决策时机。

## 二、第一接应人职责

1. 接球人有压力时选择最短路线回撤增接式接应。
2. 增援接应减少持球人压力同时形成保护。
3. 持球人无压力时，快速攻击最后一条点迫线中间空间，身后空间，实施渗透性接应。
4. 持球人无压力时，快速攻击最后一条压迫线身后空间，实现拉扯调动对手，创造小组纵深空间。改变防线结构. 为第二队友创造二次空当。
5. 多采用斜线跑动，内线抛物线攻击跑动，增加与持球队友联系时间。
6. 第一接应人是小组进攻纵深的创造者，
7. 持球队友有压力时，第一接应人是小组防中攻防空间平衡保护者，宽度创造者
8. 小组另外两点中的连接者，过渡者。

## 三、第二接应人职责：

1. 小组攻防空间平衡的控制者。
2. 小组连接的枢纽。
3. 二次空间利用的潜伏者。
4. 攻防风险评估的补救者。
5. 第二人是二人小组运转连接效率的节拍器。

## 三对三防守

1. 三人小组加强了对空间的紧密性，形成两条防线。
2. 紧凑的阵形保持，会给对手来巨大压力。
3. 第二防线厚度的控制保护，为前端防线实施夹抢，实现多抢少创造时间。
4. 主动性，责任心是体系防中的关键。
5. 堵抱与夹抢意识，球员态度，使小组不随运转，成为体系防守。
6. 三人防守中身后，内线的空间控制更为重要。
7. 延缓进攻的战术决策，获得时间与挤压对手至外线同等重要。

## 三人小组分工：

1. 最靠近球人为第一防守人。
2. 盯防最有可能接球的人为第二防守人。
3. 盯防暂时无接应通道的防守队员为第三防守人。

## 三对三防守职责

### 一、第一防守人职责

1. 快速切断一侧联系，实施有方向压迫，统一小组陷阱空间共识。
2. 对手未决策时或未完全控好球时快速驱赶压迫。
3. 多采用抛物线跑动，观察对手，队友空间，决策统一行动时间。
4. 实现夹抢，多抢少是小组防守核心。
5. 防守是责任心的体现，减少机会主义心理。
6. 失位后，轮转，补防，永不放弃的施压态度。

### 二、第二防守人职责：

1. 盯人防守为第一防守人创造争夺机会。

2. 完全封闭接应通道，破坏接应人的第一次触球为盯人防守标准。
3. 关注两条防线纵深厚度，控制压迫队友防线内线，身后空间。
4. 加强对第一防守人的呼应，实现联系，统一行动时机。

### 第三防守人职责

1. 是控制小组防守空间，两条防线纵深厚度，宽度保护者。
2. 是控制小组空间，压迫线连接处内线空间保护者。
3. 是控制小组压迫线身后空间保护者。
4. 新防线建立的陷阱战术决策者。

### 四对四进攻

1. 四人小组形成多个三角形空间控制小组，提高攻防两端空间控制的稳定。
2. 第四人的存在，为新的小组空间建立，控制提供了转移支点。
3. 小组的建立，转换速度，决定多元化空间的控制力，为控制，消耗对手体能，意志提供了更多的战术决策选择。
4. 四人小组使攻防轮转更快速高效。

### 四人小组站位

1. 四边型 22 平行站位
2. 菱形 121 站位

### 四人小组轮转形式

1. 以持球人为中心，指针式轮转。
2. 以持球人为中心，同侧轮转。
3. 交叉轮转

### 四打四职责

#### 一、持球人职责

1. 进攻空间选择，控制，发起者，攻击节奏控制者。
2. 积极主动交球，攻击压迫线，积极为队友创造空间。
3. 主动交球后，利用有效空间，实现小组中枢联系枢纽作用。

#### 二、第一接应人：

1. 持球人无压力对最后防线渗透性攻击者。
2. 小组进攻空间纵深造者。
3. 调动吸引对手，创造空间。
4. 渗透性接应与支点接应转换，有效打穿多条防线的战术决策者。
5. 持球人有压力时，增援接应，实施保护。

#### 三、第二接应人职责

1. 小组中转过渡枢纽。
2. 二次空间利用的潜伏者。
3. 小组联系速度的节拍器。
4. 小组攻防空间平衡者。

5, 攻防空间风险评估, 控制者。

#### 四、第三接应人职责

1. 新小组组建, 新空间建立支点。
2. 盲区应用, 潜伏攻击者。
3. 攻防平衡评估风险控制者。
4. 实现局部多打少自由人作用。

#### 四对四防守

1. 小组人数增加, 使防守空间更加紧凑。
2. 两条防线使防守体系更加稳定。
3. 多层次保护, 使多抢少的夹抢机会更多。
4. 防守轮转保护战术决策变化增加。

#### 四对四防守职责

##### 一、第一防守人职责

1. 切断一侧空间联系, 有方向压迫, 明确小组防守陷阱空间。
2. 观察场区, 提高与队友协同, 统一行动能力。
3. 主动驱赶挤压空间, 保持对持球人压力, 限制, 获得小组体系防守时间。
4. 主动夹抢, 保护防线内线, 反应出球员品质与智力。
5. 提高轮转补防至球后意识。
6. 守中有攻, 提高守转攻思维速度, 空间识别能力。

##### 二、第二防守人职责

- 1, 观察队友, 统一空间控制, 封闭传球通道, 实施盯人防守。
2. 为队友创造一对一机会。
3. 保持与队友距离, 实现控制空间紧凑, 提高实施夹抢意识。

##### 三、第二防中人职责

1. 保持队友距离, 实现紧凑空间控制。
2. 保持防线宽度与纵深。
3. 通过呼应, 提高盲区信息, 指挥前端防线行动。
4. 保护第一条所线内线, 身后空间。
5. 守转攻进攻组织支点作用, 转移进攻空间,
6. , 快攻潜伏者, 组织者。

##### 四、第四防守人职责

1. 整个防守小组空间最开放者, 充分发挥呼应指挥作用。
2. 整个小组防守空间风险控制者。
3. 由守转攻的支点。
4. 进攻组织的节拍器。
5. 职责的快速转换是球员等级的标尺。

## 一对一训练主题递进分类

一、个人控带球能力训练；以正面空间训练；侧面空间训练；背身护球训练。实现突破，摆脱的战术目的训练。

二、有方向一脚触球，结合空间识别，决策训练

实现正面，侧面，背身摆脱时，利用空间识别能力。

三、创造个人二次空间，利用。为队支创造空间的训练。通过有效跑动，施压，调动对手，创发二次空间利用。

四、攻防转换意识训练。

## 二对二主题递进分类

**不同球位,不同压力训练,结合二打一球位训练**

1. 平行球位接应二打一训练
2. 球位前接应二打一训练
3. 球位后接应二打一训练

### 动态训练

1. 加减速训练

适应赛场加减速距离训练，应与队员比赛中常用距离符合。

2. 变向训练

动作模式可以提高队员变向能力:减少慢性损伤。

3. 转身训练

以头部转动，带动胸椎转动的动作模式。

4. 对抗性训练.

身体对抗接触，可加强传感系统本体保护意识，激发队员抗压信心。

5. 跳跃平衡于训练.



## 准备活动拉伸

1. 唤醒神经系统，肌肉系统。
2. 身体加热，减少运动伤病。
3. 使身体系统达到兴奋，实现高水平运动表现。
4. 拉伸以动态为主，短时刺激。
5. 过度拉伸，降低肌肉兴奋度。

## 训练后拉伸

1. 降温并通过挤压排酸。
2. 肌群，关节放松复位，利于恢复。
3. 减少慢性运动损伤。

## 腿部拉伸

1. 小腿比目鱼肌：耐力肌群，深层肌群。
  2. 小腿腓肠肌：爆发力肌群，浅层肌群。
- 通片拉伸，按摩，可降低足底筋膜伤病。

## 大腿拉伸肌群

1. 腘绳肌：大腿后侧肌群拉伸，利于半月板复位。
2. 红四肌群；大腿前侧肌群拉伸，利于减少髌骨骨损伤。

## 足底拉伸放松

1. 外侧足弓；脚前端踩球。
2. 内侧足弓：脚底底内侧挤压。

# 青少年团队战术训练

青少年团队战术训练与职业队伍有本质不同。职业队伍战术设计，一切为了比赛月胜利，青少年服务。青少年团队战术训练关注的是队员，队伍阶段训练目标。为培养孩子们全面的战术基础素养理解服务。

## 团队战术训练使用

### 团队进攻战术设计

- 一、队伍现阶段基础能力
- 二、队伍现阶段训练目标主题
- 三、团队特点，队员个人特点利用
- 四、对手队伍的合能力评估
- 五、对手团队特点，队员特点评估

### 团队战术训练，三个场区，时刻

- 一、三个场区分为：攻冲时刻，后场，中场，前场
- 二、进攻三个时刻：
  1. 进攻发起(后场)
  2. 进攻组织(中场)
  3. 进攻攻击(前场)
- 三、防守三个场区，时刻
  1. 对球压迫(中前场)
  2. 回到球后收缩(中前场)
  3. 平衡保护(后场)

## 进攻战术

1. 队伍拥有速度突击能力队员，个人能力为中心战术。
2. 团队无特点突出队员，应设计多空间利用攻击战术。
3. 防守反击战术

## 防守战术

- 一、前场高位逼抢防守
- 二、中场区域防守
- 三、后场深度密集防守

攻守战术是以比赛不同时间，体能，对手情况评估不断转换。实现对比赛节奏控制。

## 进攻战术训练

### 一、进攻发启阶段训练(后场)

1. 充分利用场区面积及守门员加入的人数优势。
2. 利用局部人数优势，控制调动对手空间。
3. 训练队员控球抗压能力，危险区域心理建设训练。
4. 创造前场进攻空间。

### 二、进攻组织阶段训练(中场)

1. 局部控制调动对手，创造预设战术空间。
2. 利用场区宽度，对午转消耗对手体能，意志。
3. 合理转移，利用弱侧空间。

### 三、进攻攻击阶段训练

1. 球门前危险区识别与利用意识。(主动性，精准性)
2. 以队员阶段能力中心训练，一，个人突击。二，边中结合

## 防守组织战术

### 一、高位防守

1. 培养队员主动防守意识。
2. 增强团队整体空间认识，防守挤压协作意识。
3. 营造团队士气。
4. 体能与意志品质的高效训练手段。
5. 短期会出现体能消耗过大，后场空间大，增大防守控制难度。
6. 进攻空间小，攻防转换快。

### 二、中场平衡控制防守

1. 第一防守人施压时间与主动防守态度。
2. 第一方人防守压迫方向决策能力。
3. 前场防守队员，防守主动快速回撒球后布防态度。
4. 中前场防守队员防线收缩控制能力。
5. 后场防守队员平衡于控制能力
6. 进攻空间增大，利于反击。

### 三、深度防守训练

1. 防守团队体系纵深，宽度控制。
2. 团队压迫线之间距离保持，保护能力。
3. 有利于反击的空间，快速攻防转换能力。

# 任意球、角球战术

## 核心危险区

1. 前门柱；前门柱与小区线间
2. 点球点区域
3. 后门柱区域
4. 禁区发球弧区域

## 有效战术（攻防）

1. 快发战术：利用对手注意力不集中能力
2. 战术型：发挥个人特点，吸引对手注意力

### 3. 危险区域的队员分工要求：

- A. 前点：冲击吸引作用。
- B. 中后点：二次反应速度，高空球能力。
- C. 罚球区远射能力。

### 进攻方优势：

1. 正面冲击空间；启动速度优势。
2. 正对球门有利的冲击身体形态。
3. 默契的战术；利用，挡拆.盲区位用。
4. 统一的战术信号优势。

### 防守：

1. 守门员，门线分工、重点以员职责
2. 人墙；守门员负责指挥安排人数，角度。
3. 防线密度原则。
4. 危险这域分工原则。