

# FLOORBALL Youth Start Up Kit

## 福乐球 青少年入门手册



国际福乐球联合会（IFF）

# 目录

福乐球的背景	3
国际发展	3
福乐球的简介	3
器械设施	4
杆	4
拍	5
守门员的装备	5
比赛场地面	5
球门和挡板	6
讲究技术的运动项目	6
福乐球的基本技术	6
福乐球规则	8
教授福乐球	8
起点—理解福乐球	8
教练怎样可以利用比赛理解方法	10
ABC—这么简单！	11
教练青少年的基础知识	11
青少年运动的价值	12
青少年运动供给快乐	12
运动时个人体验不同	13
孩子们需要挑战	13
设定目标	13
气氛的关键性	13
平等很重要	14
锻炼	15
球场面积	15
球场上的界线	15
术语	16
基本技术	17
比赛性练习	31

# 福乐球的背景

福乐球于20世纪70年代中期起源于瑞典。也可以说这项新比赛起源于全世界，因为从19世纪开始人们就开始从事和福乐球类似的运动。比如说，在北美和英国福乐球是从冰球发展而来的，在澳大利亚很流行的曲棍球发展成为室内冰球。虽然福乐球来源很多不同的体育运动，但是如果没有两个很重要的阶段也没有具有组织性的现代福乐球：第一，瑞典人在1981年11月7日在瑞典的Sala，设立了世界最早的国家福乐球联合会。第二，在1983年9月福乐球官方规则第一次出版。这些规则说明福乐球场地四周必须有挡板。20世纪80年代的福乐球跟今天相比差别很大，但是它给这项有趣的新兴团队运动的国际发展打了一个良好的基础。

## 国际发展

瑞典，芬兰和瑞士在1986年4月12日设立了国际福乐球联合会（IFF）。90年代很多国家对福乐球表示出极大兴趣。到1996年福乐球世界锦标赛在瑞典举行时，已经18个国家进入了IFF。世锦赛非常成功。在斯德哥尔摩Globe Arena进行的决赛有15106名观众观看了瑞典队以5-0的成绩打败了芬兰队。

福乐球国际发展的下一阶段是2000年。这年内IFF成为General Association of International Sports Federations (GAISF)的临时成员。2003年IFF得到了GAISF的正式成员资格。今天IFF有37个成员联合会，这些联合会一共有3700个运动俱乐部和25万报名参加者。世界锦标赛每年都举办，偶数年有男子和19岁以下女子世锦赛、奇数年有女子和19岁以下男子世锦赛。除了这些以外每年都举行一届欧洲杯比赛。IFF未来的挑战就是被国际奥林匹克委员会正式承认，让福乐球参加奥运会。



## 福乐球的简介

正式福乐球比赛是在室内进行的团队运动项目。比赛场地可以用木板，硬塑胶等材料。场地比篮球场稍大，比手球和室内足球场稍小。

标准比赛场地为长40米，宽20米，其四周必须有挡板。挡板有圆形角，高为50厘米。挡板是用硬塑胶板或者木板制成。挡板一块一块地联在一起。福乐球规则可以做调整。最重要的是参加者的安全。

许多人认为福乐球跟冰球和曲棍球很相似。这些运动项目普及的国家也有福乐球发展的巨大潜力。一般比赛每队都有6名上场队员，其中包括一名守门员。如果被判犯规，上场队员数额可以有变化。每队一共可以有20名队员，包括两个守门员。

福乐球特别容易上手，因为它连在最高的比赛等级上都不需要很复杂，很贵的器材。球杆和球很轻，学会使用它们很容易。福乐球跟篮球很相似：福乐球运动员同样用脚跑动。因为队员之间不许冲撞，所以福乐球本身很安全。这样福乐球不仅适合小孩子们参赛，也适合男女混合组队参赛。当然在国际等级比赛中身体冲撞更多，战略也更复杂。

## 器械设施

福乐球特别容易上手，因为它需要的装备不多。基本装备包括一根球杆，一个球和一双鞋——当然也包括一套适合运动的衣服。选择球杆的时候最好要考虑杆的软硬长短和拍的材料和形状。



### 杆

普通的杆是用玻璃纤维，聚碳酸酯或碳纤维制成。由于使用的材料使得杆不但非常轻而且使用寿命格外长。杆一般150-250克重。初学者最好用稍微软一点（28-32毫米）的杆：持球更容易。如果用微硬的杆击球更有力。杆还有更换用的柄带。它的作用是帮助掌握球杆。

选择球杆时杆的长短也很重要。长短不但对比赛安全而且对打球技术有一定的作用。杆的长短跟打球者的长短有关。球杆立在打球者的前面时它的顶应该高达孩子们的胸骨或成人的肚脐。建议的长短如下：

打球者（厘米）	100	110	120	130	140	150	160
杆（厘米）	75	80	85	90	100	105	110

商店有80-100厘米的杆。假设杆要弄短一点，得锯杆的上端。先要把柄带和杆顶的塑料盖拿下来，然后才用锯子。如果塑料盖粘贴得拿不动，要先用加热手枪加热一下。



## 拍

拍一般是用不同的塑料混合物（PE，HDPE）或尼龙混合物（PA）制造的。有的制造业者也用玻璃纤维和碳纤维。不同材料的软硬不一样。稍软的拍帮助持球，微硬的拍帮助击球。拍的颜色跟它的质量没有关系。不同牌子的拍大小形状各有不同。

如果要更容易持球的话，拍就可以加工成个人想要的样子。这有几个规则：拍的弯曲度不能超过30毫米。不允许使用熔化的或坏破的拍打球。在商店买的球杆一般都有直拍。加工需要某个加热器、一张毛巾或者一副手套、一个水桶和一点冷水。首先，把拍的两面加热。拍很快变软，请小心不要把它熔化了。拍够软的时候就可以把它变成想要的样子。这时要用毛巾或手套，因为拍很热。最后把拍放在冷水里，这样它的形状便可以固定下来。

## 守门员的装备

守门员的装备包括一条长裤、一件长袖的衬衫、一个防护面具或头盔、一副手套和一双鞋。防护服里面，特别是腹股沟和膝盖这些部份，还可以加一层垫料。



## 比赛场地面

福乐球差不多在任何地方都可以打，可是木地板和硬塑胶地面最好。

## 球门和挡板

球门高115厘米、宽160厘米、深60厘米。球门是用管子形材料制成。球门是红色的，它还有网。比赛场长40米、宽20米。场地四周有50厘米高的、圆形角的挡板。

## 讲究技术的运动项目

跟其他运动项目一样，福乐球也需要运用多种技术和能力。福乐球重要的能力包括体力、脑力、肌肉运动技能、比赛理解和交际方面的能力。最主要的能力就是速度加上良好的持球能力。参与者要了解团队运动，也要懂得团队战术和各个队员的不同角色。

合格的福乐球运动员的特性

- +肌肉运动技能好
- +速度快
- +忍耐好
- +力量强
- +有灵活性
- +持球能力好
- +接球好
- +精神强
- +掌握不同角色：会带球、跟带球者合作、防守带球者、防守不带球者

## 福乐球的基本技术

下面有些福乐球的基本技术和技能。教练或教师应该在训练的时候特别注意这些方面。如果可以在保证训练强度的前提下训练得当，这些技能就会慢慢地成为运动员掌握的基本技术。

### 传球

- +球和拍的距离很短
- +传球后拍正面的方向就是传球的方向
- +保持身体平衡
- +整个过程抬头、看球场
- +如果用直拍，传球更容易、更精确



## 接球

- +拍接触地面
- +身体平衡
- +整个过程抬头、看球场
- +接球时动作一定要很软、有弹性



## 击球

- +腕力击打：球和拍保持全程接触
- +劲射：拍击球前接触地面
- +抬头

## 防守球

- +身体平衡
- +防守球时用身体、脚和手
- +拍总是放在对方运动员抢球的那一方向
- +球要持得很好

## 带球

- +球整个过程跟拍接触
- +轻接触，不要打
- +预备好从右手和左手两个方向都传球
- +防守球



## 假动作

- +持球要练得非常好
- +锻炼快速和身体控制
- +做假动作的正确时候很关键
- +做假动作前考虑好你要把防守员欺骗到哪一个方向

# 福乐球规则

- 1· 按照球场大小每队有4-6名场上队员，包括一名守门员。
- 2· 每队的队员最少6名、最多20名。
- 3· 比赛进行中不暂停，每场三节，每节20分钟。
- 4· 场地四周有50厘米高的挡板。
- 5· 球门宽160厘米、高115厘米。它的前面有守门员只可进入的小禁区（也称为球门区）。这个禁区长1米、宽2·5米。队员们可以用球杆在小禁区里打球。
- 6· 大禁区，也称为守门员区，长4米、宽5米。这个区是守门员的一般活动范围。
- 7· 守门员持住球不能超过3秒。投掷后球要中线前落地。
- 8· 球超过挡板、出界后，对方队员可以在出界点（距离从挡板1米）打界外球。如果球超过端挡板，对手可以在球场角的开球点打界外球。
- 9· 罚任意球时，对方队员要退到3米外（包括球杆）。
- 10· 球可以踢一次，可是不能踢给同队队员。
- 11· 打球时不允许用头和手（守门员除外）。
- 12· 膝盖以下的空间里也可以打球。
- 13· 不许推他人，也不许用任何方式使对方球员摔倒。
- 14· 没有球杆的球员不许留在球场上。
- 15· 打球时不允许跳。
- 16· 打球时不许把一支手或两个膝盖都放在地面上。（一个膝盖在地上还可以打球。）
- 17· 被罚任意球或出场2分钟的原因包括：  
举杆过高，打对手的球杆，用头或手，推或挡住对手，使对手摔倒，扔掉自己的球杆，罚任意球时不保持3米距离。如果运动员在球门附近试进球时被对方队员犯规，就罚点球。

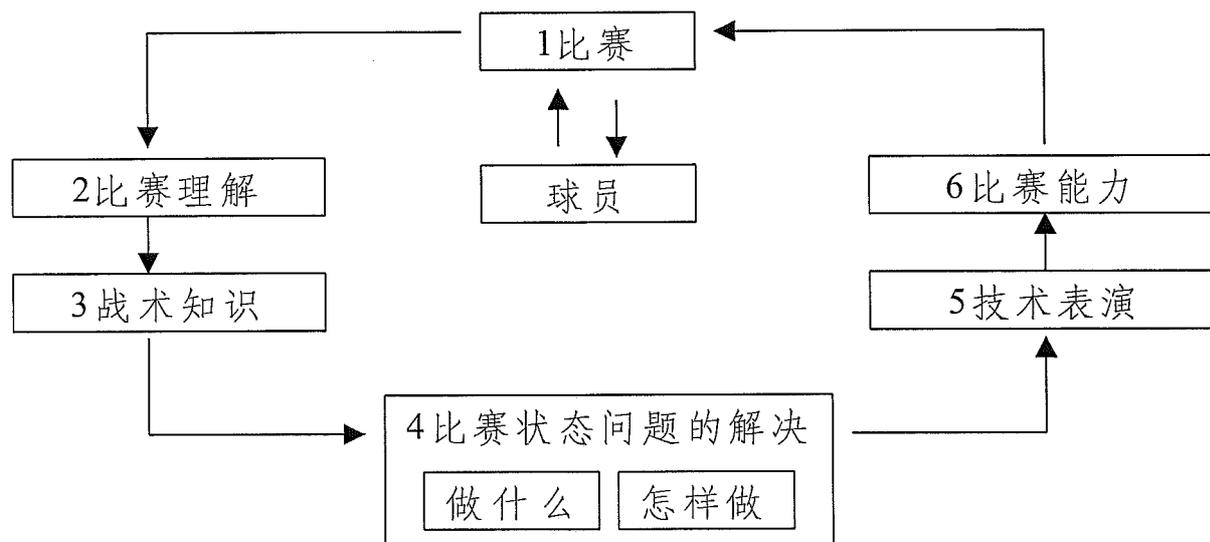
## 教授福乐球

### 起点—理解福乐球

每个教练的目标是使队员的比赛技术和了解发展成一套综合性的比赛能力。达到这个目标不像人们想得那么自然，而且需要教练掌握多种教法和运动知识。比赛中不同的状况很多。这些状况要求运动员具备解决各种问题的能力。因此我们也要教授运动员解决认知障碍的能力。

Bunker and Thorpe (1982) 想出来了怎样更好地把比赛理解和比赛技术联合在一起。他们的方法叫Teaching games for understanding (TGFU)，比赛理解方法。这个方法采用比赛中学习法，它也强调技术训练和战术知识的综合（图表1）。

图表1。比赛理解方法 (Bunker and Thorpe 1982)



### 1. 比赛

球场大小变化和场上球员变化，要用的战术也随之变化。

### 2. 比赛理解

比赛规则控制可以用的技术。教练可以改变规则以便强调某种技术。

### 3. 战术知识

锻炼的时候让队员们从个人角度自己考虑比赛情况下需要的战术。这样正式比赛时他们的解决方法就更成功。

### 4. 比赛状态问题的解决

让队员们自己考虑做什么、怎样做对比赛理解有好处。

#### A. “做什么”

球赛的特征是动态的环境。比赛进行中的不同情况需要不同问题解决过程。这个过程受选择性知觉和观察能力的影响。

#### B. “怎样做”

技术表演成功的关键因素就是决定怎么样最巧地解决比赛状态的问题。这个决定受空间、时间、球队战术和队员技术水平的影响。

### 5. 技术表演

教练只能观察到队员的场上技术表现。然而，同样重要的是教练所看不到的队员头脑中所想。技术表演过程有不同阶段。先是比赛状态分析，然后解决问题过程，最后才是具体技术表演。虽然认知技能是不能观察的，可是它们还是成功技术表演的基础。发展队员的认知技能是每个教练的责任。

### 6. 比赛能力

比赛能力是很多复杂功能的结合。这些功能的基础是过去的经验。各个球员的比赛能力也不一样。

比赛中学习法把比赛战术跟比赛其他部份联在一起。这个方法的目标是让队员们更深地理解影响比赛能力的因素。它的目标也是提高比赛进行中的问题解决和战术知觉水平。这样才能造成更有作用的技术表演。比赛理解方法采用“全部—部分—全部”教法（不用“部分





ABC—这么容易！

### 锻炼前

- + 预备锻炼计划（比如写条子）。
- + 按时来、观察器械设施。
- + 微笑地招呼每个人，保持友好态度。
- + 承担领导地位，介绍锻炼过程。
- + 换衣服后赶快开始锻炼。

### 锻炼中

- + 在任何时刻只给积极反应。
- + 在开朗气氛中控制锻炼过程。
- + 换练习时吹哨子让队员聚合。
- + 如果练习不象你预期的样子，要重新指导队员们。
- + 比赛性练习时球队技术水平之间不要有很大差别。
- + 尊重比赛规则。
- + 给予足够的休息时间。

### 锻炼后

- + 聚在一起，讨论锻炼过程。
- + 考虑锻炼成功和不成功的部分。

## 训练青少年的基础知识

道德标准是在某个社会团体应该遵照的行为准则。个人道德表达个人是否按照道德标准生活。事实上运动团体对孩子们的心理发展有很深刻的影响。当一个团队的教师或教练时千万不能忽视这些事情。伦理观念和道德是我们日常生活中的事。如果队员判断教练不公平，他很难在锻炼或比赛时领导他们。道德和规矩经常被教练忽视，但是正是它们才使得教授过程充满乐趣。

体育伦理学一般跟暴力、毒品和卑劣行为结合起来。同样重要的是青少年的权利。如果教师或教练具有良好的价值观，还保持公正，也尊重不同文化，他一定对他教授的青少年有格外大的影响。

## 青少年体育的价值

在最好的情况下有某人指导下的青少年运动是个又优秀又安全的学习环境。它也促进孩子们的身体，心理和社会交际能力的发展。青少年运动应该供给感情上的福利，也应该让运动员们得到新的、振奋人心的、积极的经验。快乐、幸福、跟朋友们一起玩弄就是孩子们所需的事情。跟孩子们工作时千万不要忘记这些奠基石。这也不是说教练应该让孩子们做他们所想要的，比如混乱地跑过来跑过去。有某人指导下的青少年运动中规则 and 标准很重要。准则教孩子们如何在运动或生活中跟他人合作，准则也保障安全。



## 青少年运动供给快乐

- +如果环境安全，学习更容易。
- +运动时个人体验不同。
- +孩子们需要挑战。
- +孩子们想要学、玩。
- +对孩子们运动是一种乐趣。
- +孩子们通过玩弄学习。
- +青少年运动的第一目标就是供应幸福。
- +鼓励孩子们没有教练的、跟朋友一起打球很重要。
- +应付挑战供给快乐。
- +锻炼应该是一天最有趣的部分。



青少年运动的起点是按照孩子们所需要的和所想要的给他们供应经验。

## 运动时个人体验不同

比赛虽然是人们内心的，可是在青少年运动中，过于激烈的竞争会有后的。合理的时候，青少年的身心在迫得很快，甚至令他们感到不安。如果这时竞争太激烈，这还会影响青少年的心理与社交能力。



### 孩子们需要挑战

有自信的运动员迎战时会超过自己一般的能力。这时候感觉是令人敬畏的。如果挑战过高，运动员会担心自己不成功。如果挑战太低，运动员会失去动机。教练的任务是给每个运动员找合理的挑战。教练的任务也是支持大家，不是批评。

### 设定目标

- + 团体应该一起设定目标。
- + 目标具体、明确、每个人可以理解。
- + 目标不太低也不太高。
- + 定时（如一月一次）重新设定目标。

### 气氛的关键性

教师的最基本的责任是创造积极的、令人感到安全的学习环境。设定目标或计划锻炼时要考虑个人需要。教练也应该注意他在某人做错时的反应。错误是学习过程中很一般的事物。允许人们犯错误很关键。

- + 在任何时刻只给积极反应。
- + 支持球队内的友谊。



## 平等很重要

- + 每个人很重要。
- + 大家都应该感到他们是球队的成员。
- + 每个人锻炼。
- + 队员们是不同的个人。
- + 总是保持公平合理的态度

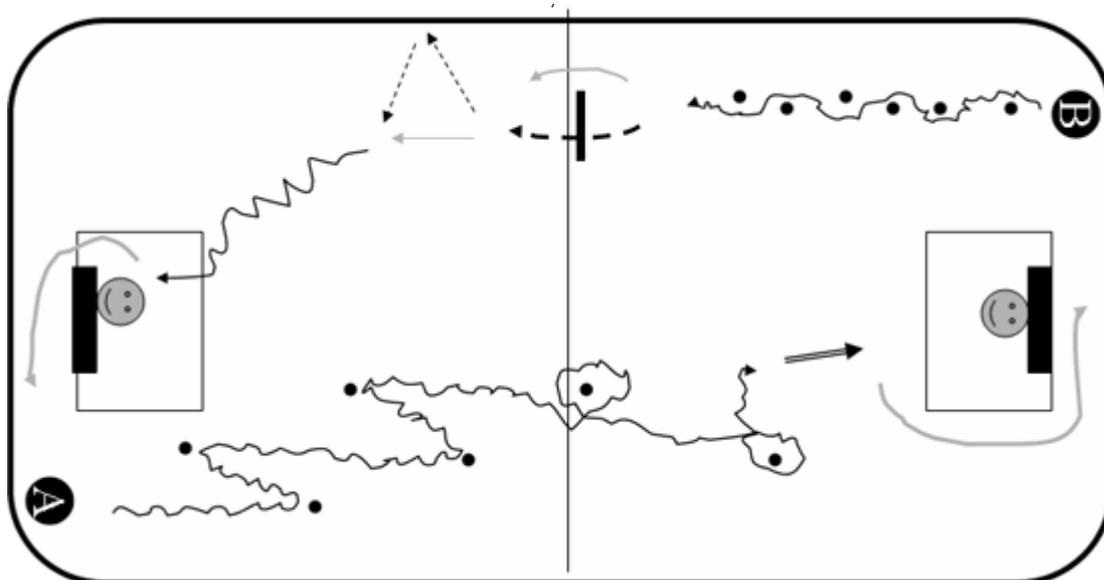


- 3) 两个场区各画一个球门区。  
球门区为长4米、宽5米的长方形，其边线和端线都包括在面积之内。球门区后线（其宽度不包括在内）的距离从球场端挡板2.85米。球门区的中心离两条边挡板一样远。
- 4) 守门员区为长1米、宽2.5米的长方形，其边线和端线都包括在面积之内。守门员区后线的距离从球门区的后线0.65米（线宽度包括在内）。
- 5) 守门员区的后线也当做球门线。
- 6) 球场有七个开球点。在中线上三个开球点：球场中心有一个，两边距挡板1.5米外各有一个。球场四角在球门线的高度（从端挡板3.5米）距边挡板1.5米外各有一个。后者四个开球点都要画个十字，在中线上的三个不一定要画。
- 7) 球门柱之间的距离1.6米。

### 术语

- |   |                |
|---|----------------|
|    | 传球             |
|    | 不带球的运动员移动      |
|    | 击球             |
|   | 带球             |
|  | 团体第一（球队第一，本地队） |
|  | 团体第二（球队第二，对方队） |
|  | 不带球的运动员        |
|  | 带球的运动员         |

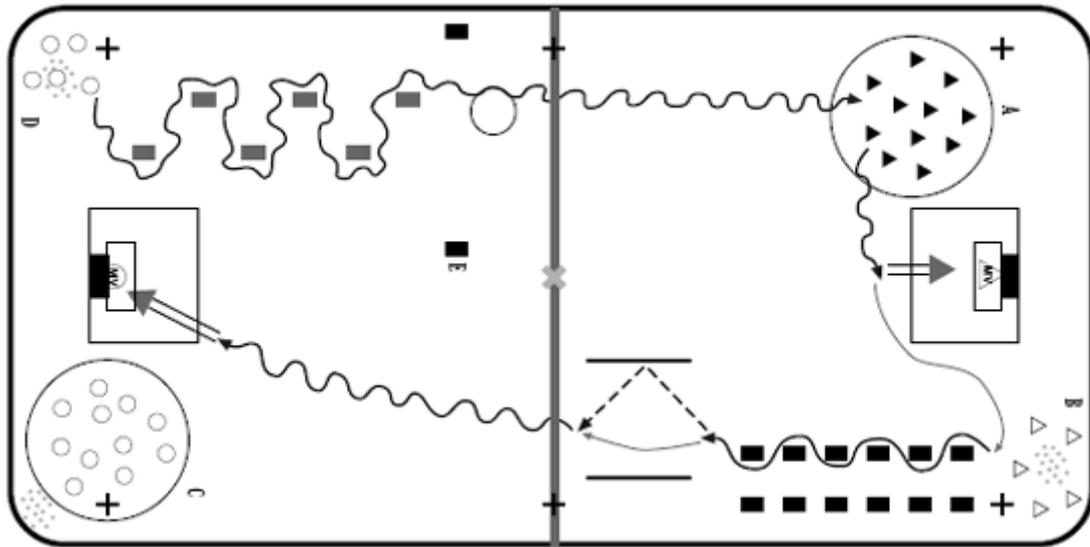
## 基本技术



### 第一个练习

目标是训练基本技术。

- 排两个队（A和B）。
- 两个队都要有几个球。
- 把圆锥体放在地面上。



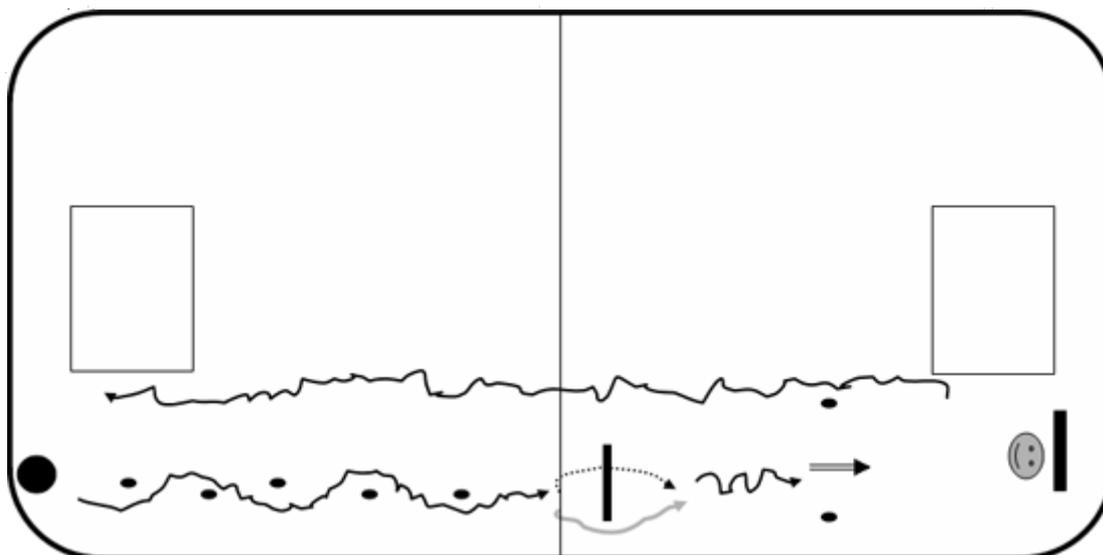
## 第二个练习

目标是训练基本技术与基本体育活动能力。

- A) 首先在膝盖以下拍球20次使其弹回。然后跑到中场，向球门击球。
- B) 跑到球场角，拿另外一个球，在圆锥地区运球。这以后利用长凳给自己传球。最后跑到好地方向球门击球。
- C) 在球场角俯卧撑20次。拿个球，跑到另外一个角。
- D) 在圆锥地区运球。
- E) 运球时转身360度，然后跑到A角。重新开始。

### 注意

- 开始时四角都要有运动员
- 如果教练要提高练习的难度，他可以利用不同的技术要求。比如，按照运动员的技术和体育能力加上更多360度的转身动作或运球部分。
- 鼓励运动员做他们自己的动作，让他们发挥新技术。
- 要增加练习难度时，也可以让运动员只用反手。



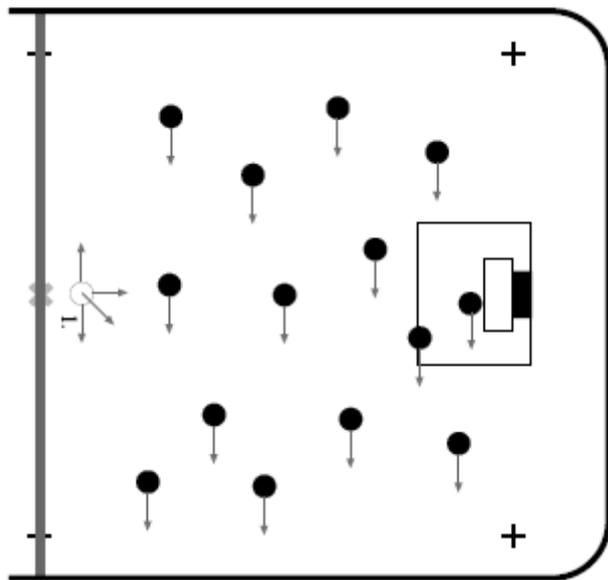
### 第三个练习

#### 击球得分接力赛

- 排两到四个队。
- 每个队有一个球。
- 在地上放一排圆锥体。圆锥排后放一个长凳（或一块挡板）。
- 运动员在圆锥地区运球，把球轻打到长凳后面。
- 向球门击球。
- 拿球，跑到自己队的最后。
- 先得20分的队是冠军。

#### 注意

- 教练应该强调击球的准确性。



#### 第四个练习

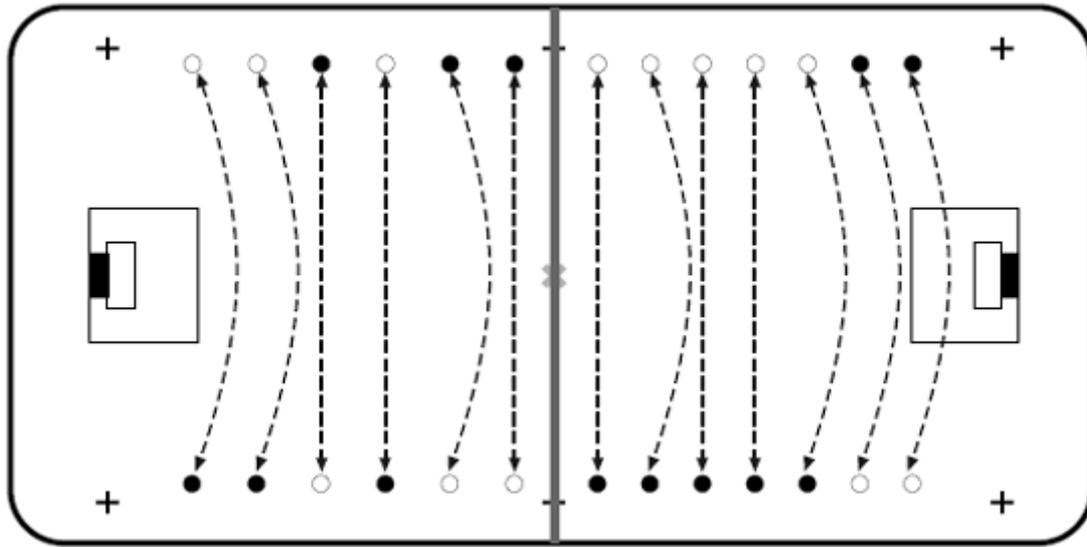
目标是学会使用自己的球杆持球。

在这个练习中教练用手指示活动方向。运动员们按照教练的手势活动，同时运球。

- 教练的手向上时，运动员往前活动。
- 教练的手向运动员们时，他们往后活动。
- 教练吹哨子时，运动员快跑五米，然后回到自己的位子。

#### 注意

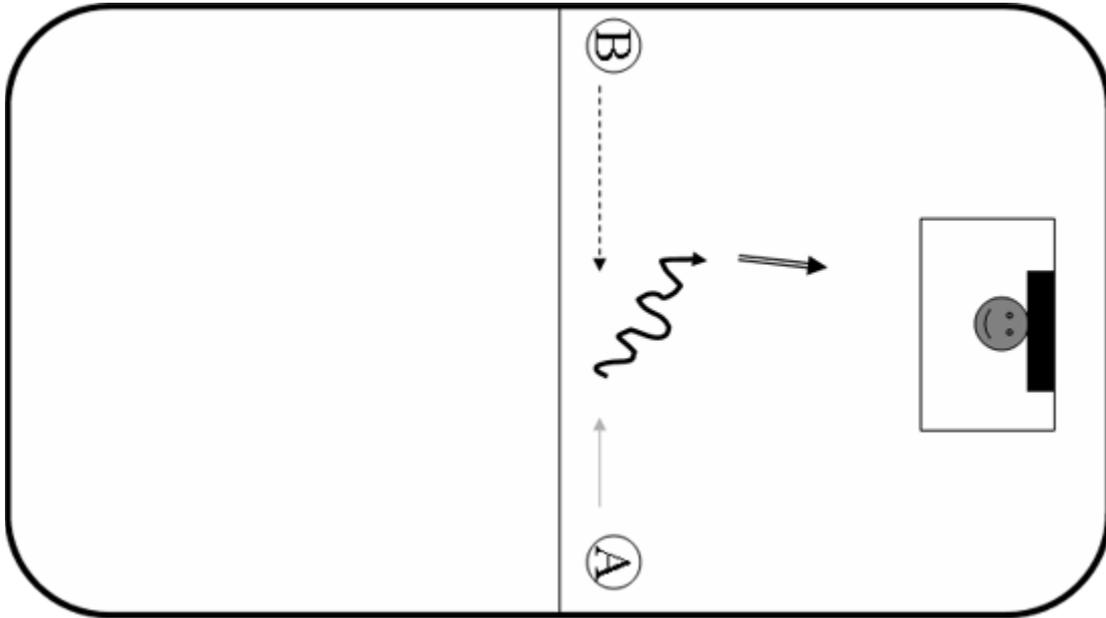
- 全程抬头，不要看球。
- 保持比赛性姿势，想象你在比赛呢。
- 使用你的想像力，训练运球和假动作。



### 第五个练习

目标是训练在膝盖处高传球，也训练接空中的高球或在地面上弹回的球。

- 把运动员分成两人一组。运动员的位置如上图所示。
- 各个组互相传不同的球。
- 刚开始时运动员的距离近一点，传球传得稍微容易。
- 接高球时，可以利用自己的身体。
- 记住姿势正确
  - 膝盖微曲
  - 保持抬头，观察场地



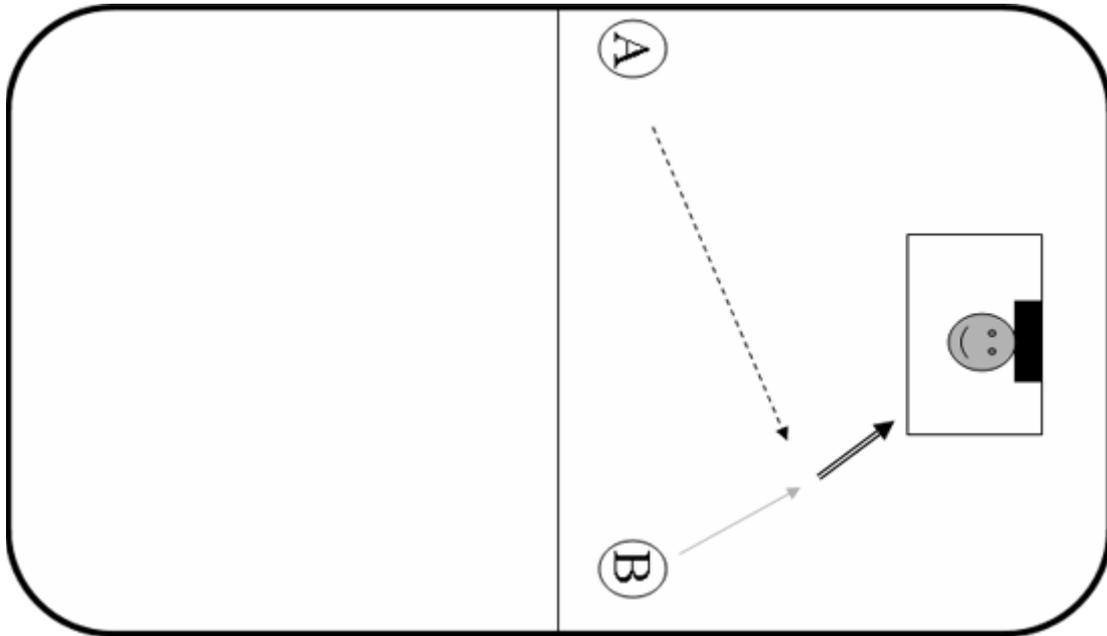
### 第六个练习

目标有两个：1) 学会击球，2) 跑动时接球。

- 在中线两侧各排一队，A和B，两队面对面。
- 两个队都有些球。
- A队的最先者在中线方向跑，接B队最先者传的球。
- 接球后运动员击球。
- B队的最先者在中线方向跑，接A队传的球。以此类推。

#### 注意

- 守门员跟著击球者们在双方都活动。
- 节奏快。
- 接球者用球杆表示他要得到球的位置。



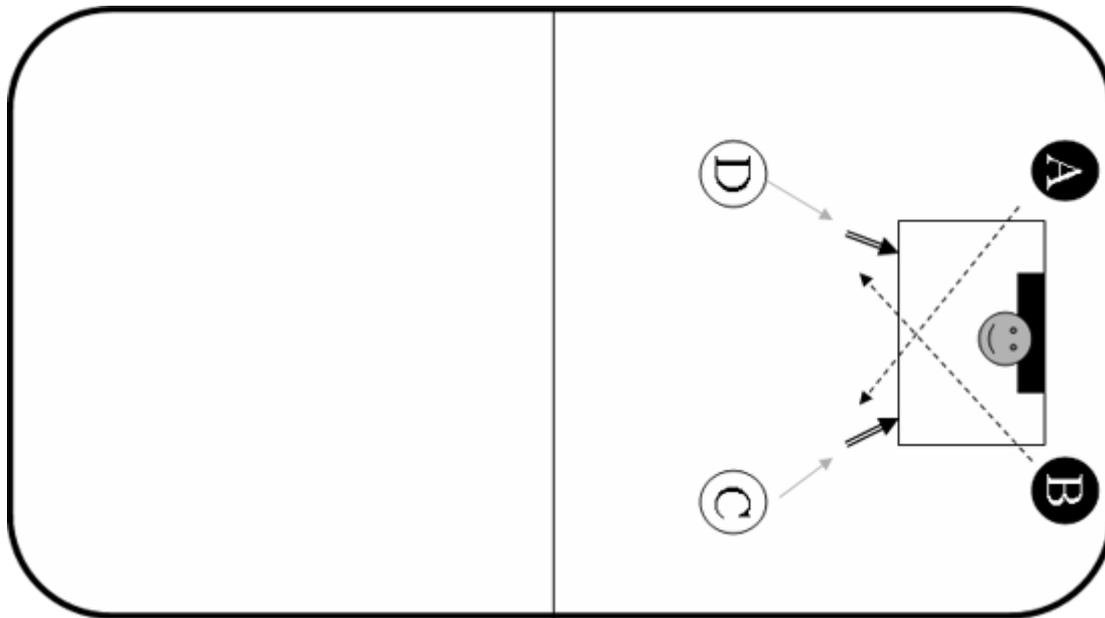
### 第七个练习

目标有两个：1) 一次性击球，2) 给跑动的运动员用力地传球。

- 两个队，A和B，分列中线两侧。
- 两个队都有些球。
- B队的最先者快跑到球门旁边。
- A队用力地传球。
- 运动员B不接球而是马上击球。
- A队的最先者快跑到球门旁边。以此类推。

#### 注意

- 确保守门员准备好，你再开始跑动。



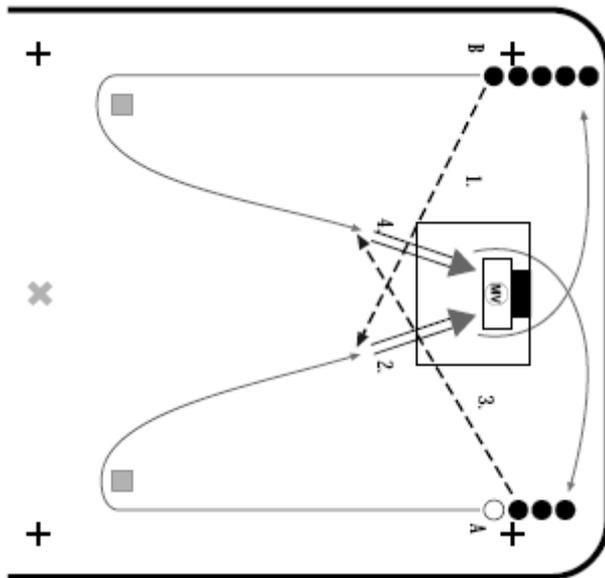
### 第八个练习

目标是训练一次性击球，训练守门员阻挡近距离射门。

- 排四个队。
- A 和 B 队有球。
- C 没有球地活动。
- A 用力传球。
- C 接球后用腕力击球。
- D 没有球地活动。
- B 用力传球。以此类推。

#### 注意

- 教练应该强调击球的准确性。



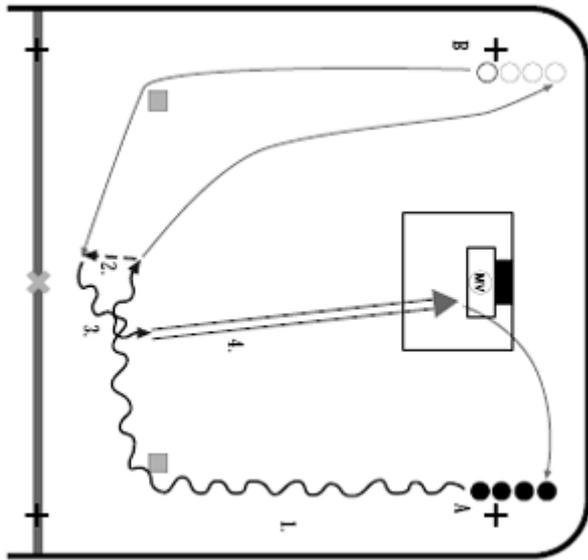
### 第九个练习

目标有三个：1) 精确地传球，2) 顺利地接球，3) 快速地射门。守门员的训练目标是练习阻挡近距离射门的球。

- 在两个球场角各列一队。两个队都有球。
- 运动员 A 跑动，绕过圆锥体，接 B 队传的球，击球后跑到另一个角（B 队的最后）。
- 传球后运动员 B 绕过圆锥体，接 A 队传的球，以此类推。

#### 注意

- 强调接球的重要性。过一段时间后，开始训练不接球而是一次性击球。
- 开始时用简单的腕力击球，可是也要鼓励运动员用反手，因为这样他们的技术范围更宽。



### 第十个练习

目标是训练基本技术，比如传接击防球。守门员训练基本守门技术：抓住运动员跑动时击的球。

- 在两个球场角各列一队。左队有球。
- A和B队的最先者向中线慢跑。A带球，B不带。
- 跑动时A要象有人来抢球那样防守球。
- 在中线中点附近A给B留球。B接球后向球门击球。

#### 注意

- 留球时要小心。接球者正好在你后面的时候才留球。
- 运动员B接球后马上要击球。
- 练习一半后运动员要换队。这样，左手和右手的练习数量一样多。
- 击球后B跑到A队的最后，A跑到B队的最后。

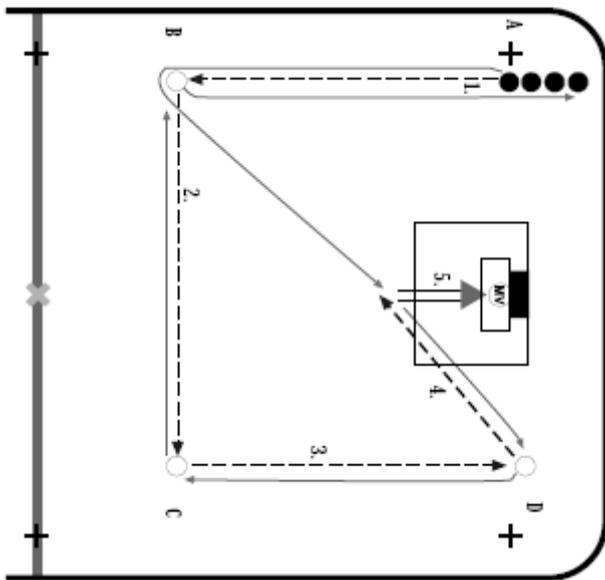
## 第十一个练习

目标是训练传地滚球。

- 所有运动员和球都在同一个角。
- 三个运动员站在球场上成三角形。
- 首先运动员A传球给运动员B，传球后他开始跑要绕过运动员B。
- B传球给运动员C，C传球给D。
- 这时候运动员A已经绕过B跑到守门员区的上边了。D传球传给他。
- A接球后马上击球，击球后跑到D的位子。
- 传球后B跑到A队的最后，C跑到B的位子，D跑到C的位子。

注意

- 开始时节奏慢。
- 都要有耐心，因为不接球地传地滚球很难。



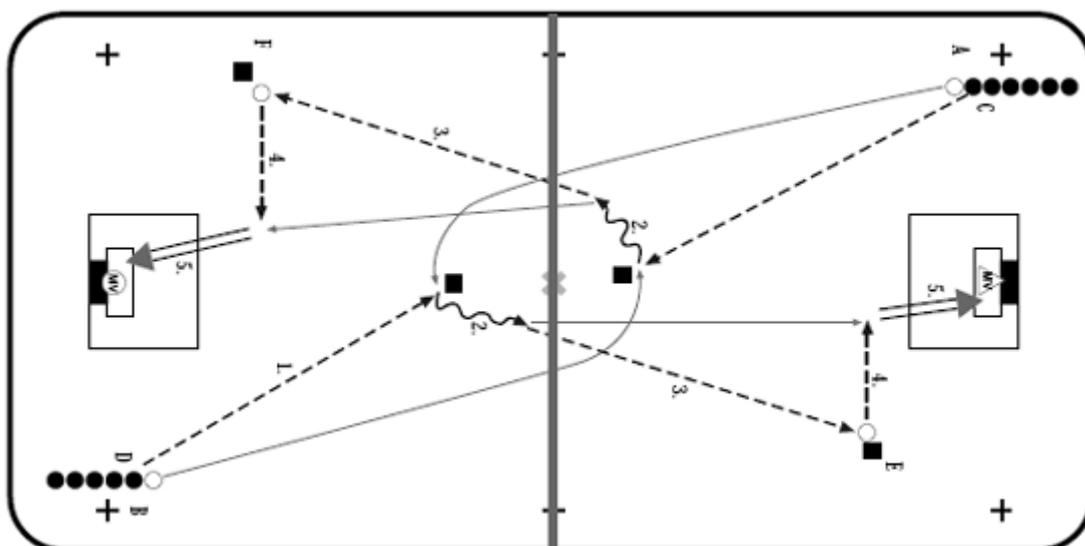
## 第十二个练习

目标是用力地传地滚球，两个方向都接球，快速传球。

- 运动员和球分成两个部分。两个队站在球场对角线两端处。
- 两个运动员（E和F）站在图片所示位置。
- 两个队的最先者（A和B）不带球地向中点慢跑。他们跑到圆锥体的时候，两个队的第二个运动员（C和D）传球：C传给B，D传给A。
- 接球后A和B传球传给E和F，传球后向前快跑。E和F马上给他们传回球，A和B击球。

注意

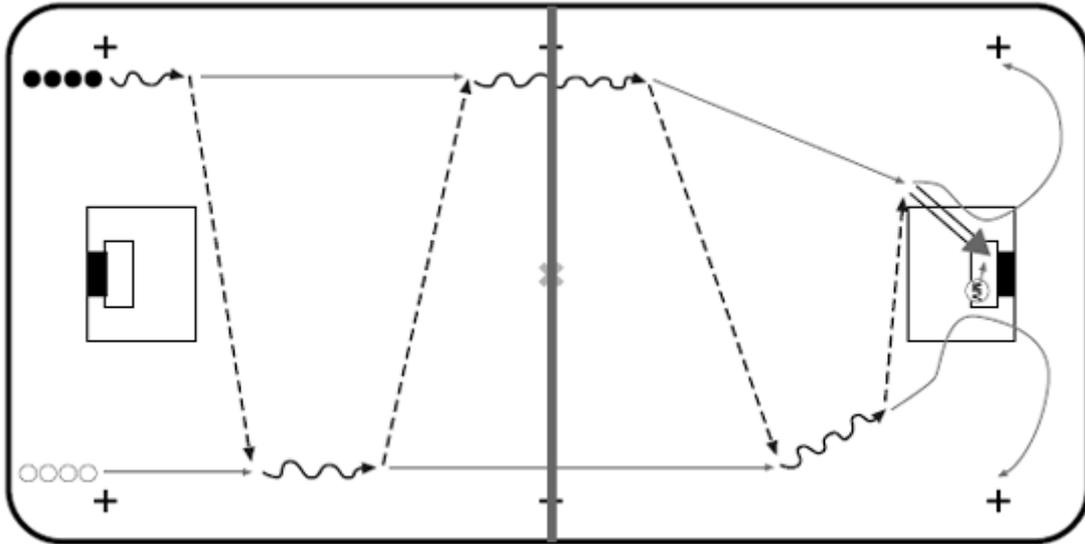
- E和F是固定位子，五分钟后才换人。
- 有弹性的手接球。接球后马上击球。



### 第十三个练习

目标是训练用力地传地滚球，也训练接球后马上击球。守门员的目标是训练及时反应、两面活动。

- 运动员分成两个部分。球都在右队那儿。
- 运动员一对一对地开始跑，互相传地滚球。到球门附近击球。
- 沿球场跑一趟，传球四到六次为佳。







## 第十六个练习

这个练习的基础是第七个练习。目标是训练不同三对二进攻状况。

开始的时候位置如上。三个运动员，一个中锋和两个边锋，从中线后面开始，面对两个防守。

--开始时左边锋把球运到中场。

--中锋（运动员C）快向球门跑，这样加进攻深度。守防必须做出反应，甚至跟追C到某个地方。使得最好的击球得分地方更有空间。

--接著右边锋（运动员B）先慢跑一段时间，然后往中场拐弯快跑到可以接击球的地方。

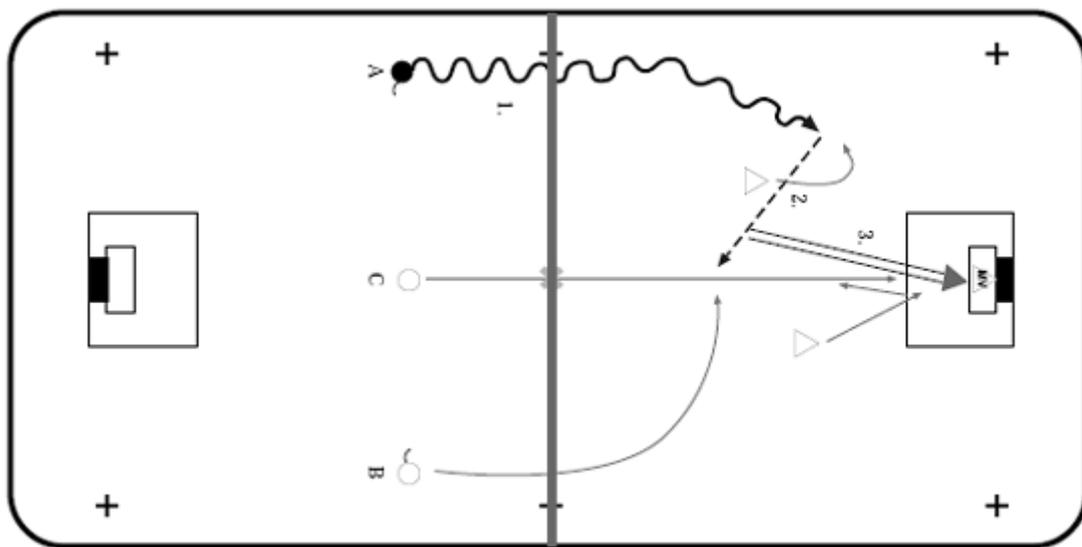
--现在带球的左边锋有三个选择：

1. 把球传给中场的运动员B
2. 把球传给球门前的运动员C
3. 自己击球

--这样右守防留在两对一的状况下。他要决定或者抢断边锋击的球或者防守向中场跑的运动员B。

注意

这样三对一地进攻可以创造一个良好的击球机会。运动员C要小心，向球门打任何弹回球。





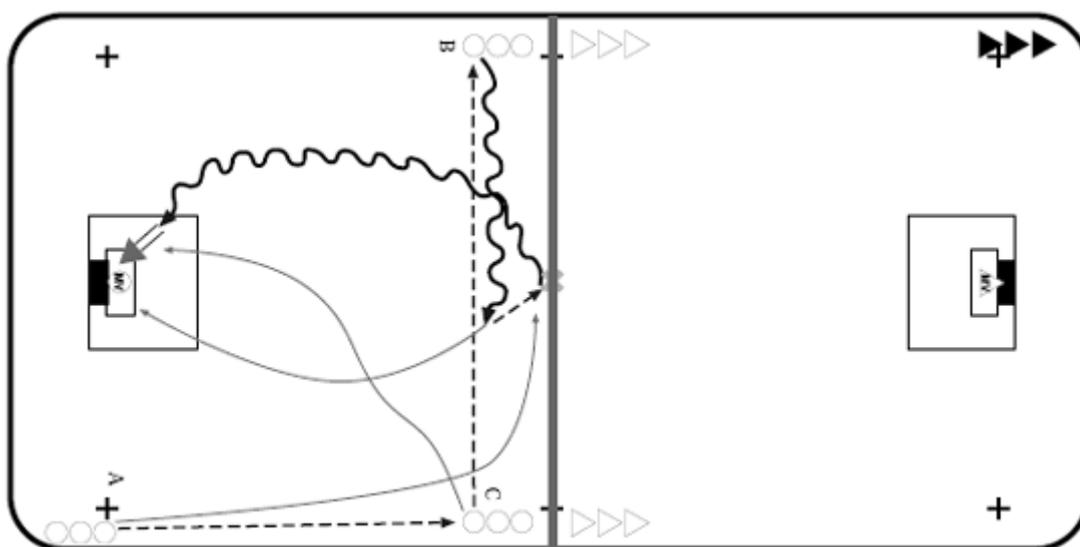
## 第十八个练习

目标是训练在半场二对一打。

- 三个队，一个在球场角，两个在中线附近。
- 运动员A传给C队，然后向C队跑。
- 运动员C把球传给B队，然后跑向禁区当防守。
- 运动员B接球后向C队跑。
- A和B在中场区域交叉跑动以创造留球机会。
- A和B对一个守防进攻（二对一）。

注意

守防应该强迫带球的前锋跑到球场角，这样他传击球更难，守防也更容易地抢断横过的球。



## 第十九个练习

目标是训练三对二或二对一的情况。

把运动员分成三个队，两个守防站在对面的半场（如上图所示）。

- 运动员 A, B 和 C 对两个防守员进攻。
- 接著防守员对离球门最远的前锋进行反攻。（在这个图片上离球门最远是 B。）
- 运动员 H, I 和 J 开始进攻，等等。

注意

这是一个良好的基本状况练习。稍加修改可以用来训练三对二，三对一，二对一和一对一的状况。

中文翻译：TANJA KETTUNEN  
中文校对：丁倩

