

五年，七个城市，一本书。

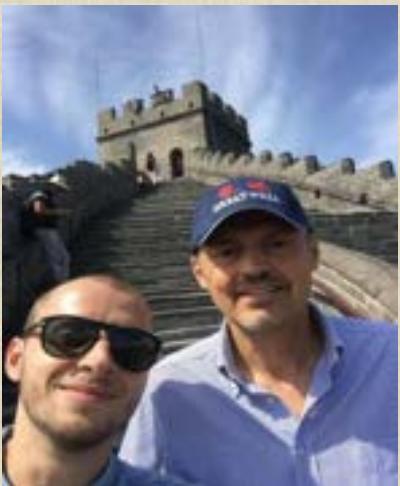
Five years, seven cities and one book.

2015-2020年我在中国的冒险。

My adventure in China from 2015 to 2020.

雅各布

为什么我决定去中国？



我爸爸是中医专家。 Wǒ bàba shì zhōng yī zhuān jiā.

我家的客厅有一个兵马俑的纪念。 Wǒ jiā de kè tīng yǒu yī gè bīng mǎ yǒng jì niàn pǐn.

我两最好朋友都会讲中文。 Wǒ liǎng zuì hǎo péng yǒu dōu huì jiǎng zhōng wén.

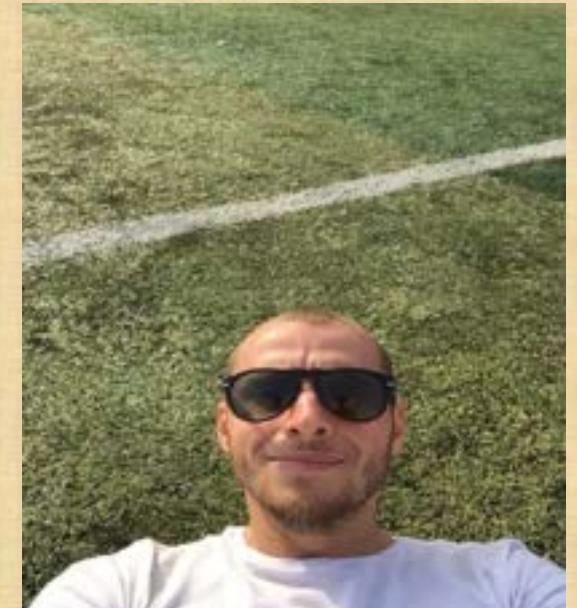
南京 Nánjīng (2015年)

- 学习: 南京师范大学 nán jīng shī fàn dà xué.



南京 Nánjīng (2015年)

- 工作: 国际学校的足球教练。 guó jì xué xiào de zú qiú jiào liàn.



南京 Nánjīng (2015年)

• 旅行: 夫子庙 fū zǐ miào, 南京博物馆 nán jīng bó wù guǎn,
南京大屠杀遇难同胞纪念馆 nán jīng dà tú shā yù nàn tóng bāo jì niàn
guǎn.



南京 Nánjīng (2015年)

- 美食: 龙虾 lóng xiā, 豆沙包子 dòu shā bāo zi, 肉包 ròu bāo.



南京 Nánjīng (2015年)

- 我推荐在南京生活或工作的理由。 wǒ tuī jiàn zài nán jīng shēng huó huò gōng zuò de lǐ yóu.

- 生活 shēng huó
- 生活费 shēng huó fèi
- 天气 tiān qì
- 学习 xué xí
- 工作 gōng zuò



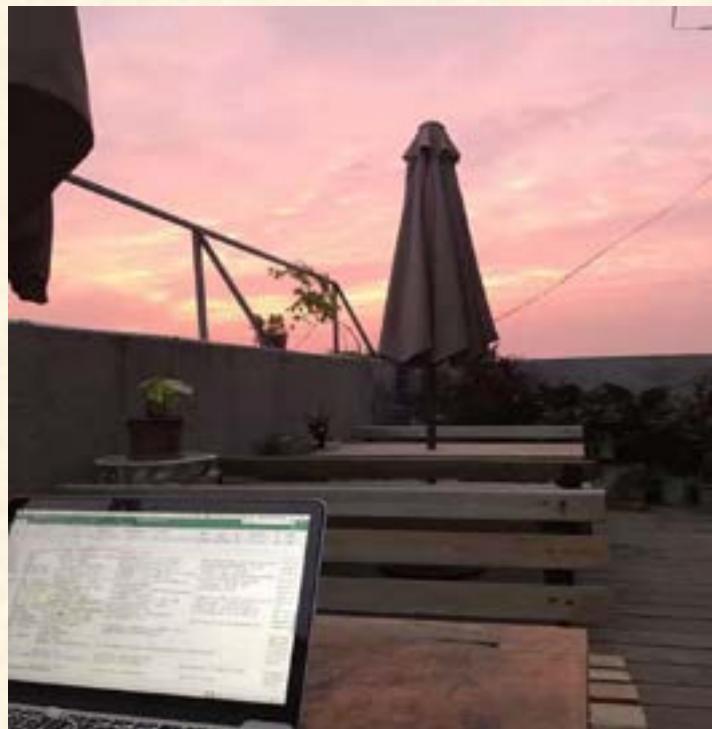
厦门 Xiàmén (2015-2016年)

- 学习: 厦门大学 xià mén dà xué, 华侨大学 huá qiáo dà xué, 汉语水平考试三和四级 hàn yǔ shuǐ píng kǎo shì sān hé sì jí.



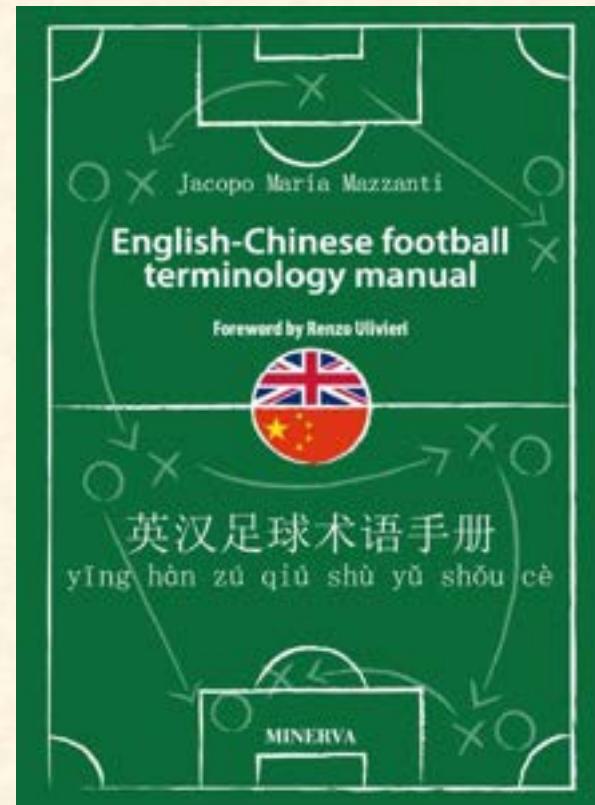
厦门 Xiàmén (2015-2016年)

- 工作: Pacific Sports 太平洋体育 tài píng yáng tǐ yù, 开始写两本足球术语手册 kāi shǐ xiě liǎng běn zú qiú shù yǔ shǒu cè



意汉和英汉的两本足球术语手册

yì hàn hé yīng hàn de liǎng běn zú qiú shù yǔ shǒu cè



FIRST PART - 第一部分 - dì yī bù fen

FIRST PART - 第一部分 - dì yī bù fen

400 practical football sentences in chinese-english divided by topics

400条按主题划分的足球汉英实用句子

400 tiáo àn zhǔ tí huà fēn de zú qiú hàn yīng shí yòng jù zi 37

GENERAL SENTENCES

一般句子 - yī bān jù zi 37

SENTENCES ABOUT FOOTBALL PLAYERS

关于足球运动员的句子 - guān yú zú qiú yùn dòng yuán de jù zi 87

SENTENCES ABOUT THE FOOTBALL CLUB

关于足球俱乐部的句子 - guān yú zú qiú jù lè bù de jù zi 98

SENTENCES ABOUT THE FOOTBALL MATCH

关于足球比赛的句子 - guān yú zú qiú bǐ sài de jù zi 110

SENTENCES ABOUT REFEREES

关于裁判的句子 - guān yú cái pàn de jù zi 118

400 practical football sentences in Chinese-English divided by topics

400条按主题划分的足球汉英实用句子

59. **He has a cramp in his leg.**

他的腿抽筋了。

tā de tuǐ chōu jīn le.

60. **He is an all-round athlete.**

他是一个全能运动员。

tā shì yī gè quán néng yùn dòng yuán.

61. **He is an excellent player.**

他是个优秀的球员。

tā shì gè yōu xiù de qiú yuán.

62. **He is better at defending than attacking.**

他的防守优于进攻。

tā de fáng shǒu yóu yú jīng gōng.

63. **He is considered the most talented football player in Europe.**

他被认为是欧洲最有天赋的足球运动员。

tā bèi rèn wéi shì ōu zhōu zuì yǒu tiān fù de zú qiú yùn dòng yuán.

229. **We took three points in a difficult away match.**

我们在一个困难的客场拿到了三分。

wǒ men zài yī gè kùn nán de kè chǎng ná dào le sān fēn.

230. **We watched a replay of the match.**

我们观看了重放的比赛录像。

wǒ men guān kàn le chóng fàng de bǐ sài lù xiàng.

231. **We won the Copa del Rey last season.**

我们上个赛季获得了西班牙国王杯。

wǒ men shàng gè sài jì huò dé le xī bān yá guó wáng bēi.

232. **Weber substitutes the coach in his absence.**

教练不在时，由韦伯替代。

jīào liàn bù zài shí, yóu wéi bó tì dài.

SECOND PART - 第二部分 - dì èr bù fen

SECOND PART - 第二部分 - dì èr bù fen

List of 1300 football terms in English and Chinese

1300例中英足球术语 - 1300 lì zhōng yīng zú qiú shù yǔ..... 125

List of 1300 football terms in English and Chinese

1300例中英足球术语

Chip pass	搓传	cuō chuán	Passive defence	消极防御	xiāo jí fáng yù
Chip shot	挑射, 搓射	tiǎo shè, cuō shè	Path of the ball	球路	qiú lù
Circuit training	轮流练习	lún liú liànxí	Penalize	惩罚	chéng fá
Classification	积分榜	jī fēn bǎng	Penalty arc	罚球弧	fá qiú hú
Clean catch (goalkeeper)	跳球抓好 (守门员)	tiào qiú zhuā hǎo (shǒu mén yuán)	Penalty area	罚球区	fá qiú qū
Clean sheet	零封	líng fēng	Penalty kick	罚球点球, 点球	fá qiú diǎn qiú, diǎn qiú
Clearance	解围	jiě wéi	Penalty mark	点球罚球点, 点球点	diǎn qiú fá qiú diǎn, diǎn qiú diǎn
Close defence system	全员防守	quán yuán fáng shǒu	Penalty shootout	点球决胜	diǎn qiú jué shèng
Close game	比分接近的比赛	bǐ fēn jiē jìn de bǐ sài	Penetrative pass	渗透球	shèn tòu qiú
Close marking defence	盯人防守	dīng rén fáng shǒu	Performance	表现	biǎo xiàn

THIRD PART - 第三部分 - dì sān bù fen

THIRD PART - 第三部分 - dì sān bù fen

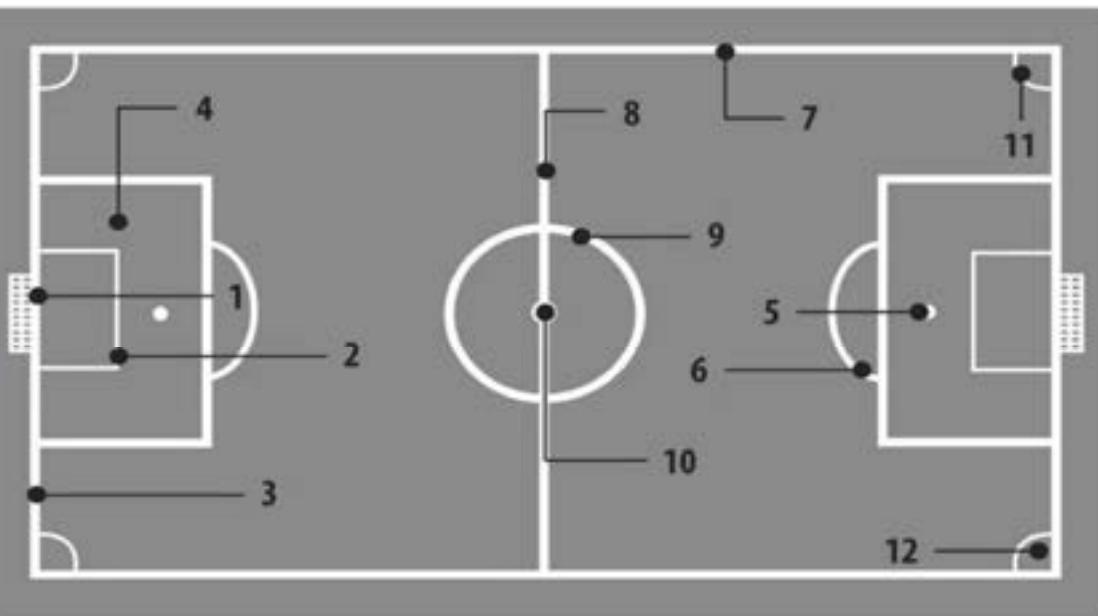
Football field specifications 足球场地規格 - zú qiú chǎng dì guī gé.....	204
Football formations 足球阵型 - zú qiú zhèn xíng.....	206
Ways to kick the ball 踢球的方式 - tǐ qiú de fāng shì	222
Parts of the human body 人体的各部分 - rén tǐ de gè bù fen.....	223
List of famous British players 英国球星名单 - yīng guó qiú xīng míng dān	226
List of the winners of the Ballon d'Or 金球奖 (含国际足联金球奖) 历届得主 jīn qiú jiǎng (hán guó jì zú lián jīn qiú jiǎng) lì jiè dé zhǔ.....	230
List of the most representative English football clubs 最具代表性英国足球俱乐部名单 zui jù dài biǎo xìng yīng guó zú qiú jù lè bù míng dān	238
The most important clubs of the major European Leagues 欧洲重要联赛最有竞争力的俱乐部列表 ōu zhōu zhòng yào lián sài zuì yǒu jìng zhēng lì de jù lè bù liè biǎo	241
Winners of previous editions of the World Cup 历届世界杯冠军次数排名 - lì jiè shì jíè bēi guàn jūn cì shù pái mǎng	243
List of famous coaches 著名足球教练名单 - zhù míng zú qiú jiào liàn míng dān	244
List of famous stadiums 著名球场名单 - zhù míng qú chǎng míng dān.....	247

足球场地规格- zú qiú chǎng dì guī gé

Football field specifications

足球场地规格

zú qiú chǎng dì guī gé



1. **Goal Line**
球门线
qiú mén xiàn
2. **Goal Area**
球门区
qiú mén qū
3. **End Line**
底线
dǐ xiàn
4. **Penalty Area**
罚球区
fá qiú qū
5. **Penalty Mark**
罚球点
fá qiú diǎn
6. **Penalty Arc**
罚球弧
fá qiú hú
7. **Side Lin**
边线
biān xiàn
8. **Centre Line**
中线
zhōng xiàn
9. **Centre Circle**
中圈
zhōng quān
10. **Centre Spot**
开球点
kāi qiú diǎn
11. **Corner Arc**
角球区
jiǎo qiú qū
12. **Corner Flag**
角旗
jiǎo qí

足球阵型 - zú qiú zhèn xíng

Football formations

足球阵型

zú qiú zhèn xíng

1-4-4-2



1 Goalkeeper

守门员

shǒu mén yuán

3 Left Back

左边后卫

zuǒ biān hòu wèi

6 Left-sided Centre Back

左中卫

zuǒ zhōng wèi

5 Right-sided Centre Back

右中卫

yòu zhōng wèi

2 Right Back

右边后卫

yòu biān hòu wèi

10 Left Midfielder

左边前卫

zuǒ biān qián wèi

8 Left Centre Midfielder

(左) 后腰

(zuǒ) hòu yāo

4 Right Centre Midfielder

(右) 后腰

(yòu) hòu yāo

7 Right Midfielder

右边前卫

yòu biān qián wèi

9 Right Centre Forward

(右) 前锋

(yòu) qián fēng

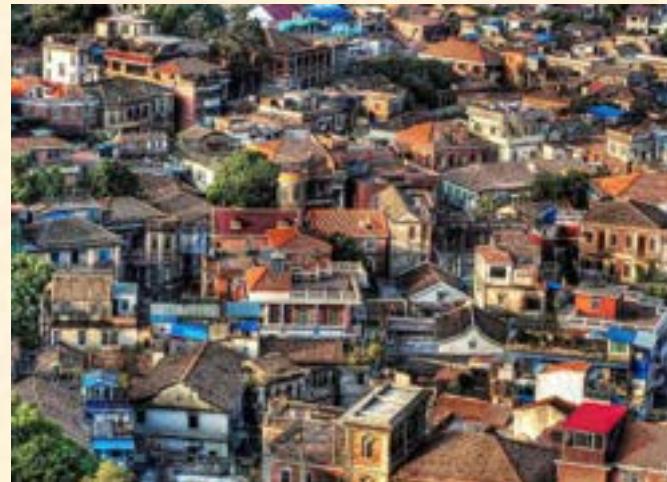
11 Left Centre Forward

(左) 前锋

(zuǒ) qián fēng

厦门 Xiàmén (2015-2016年)

- 旅行: 土楼 tǔ lóu, 鼓浪屿 gǔ làng yǔ e 台北 tái běi.



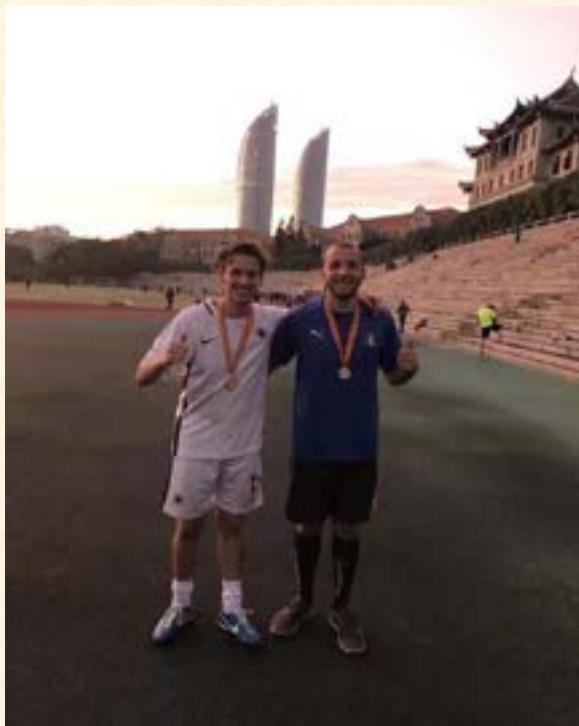
厦门 Xiàmén (2015-2016年)

- 美食: 封肉 fēng ròu, 沙茶面 shā chá miàn, 姜母鸭 jiāng mǔ yā.



厦门 Xiàmén (2015-2016年)

- 活动: 厦大的邀请比赛和鼓浪屿的邀请比赛. Shà dà de yāo qǐng bǐ sài hé gǔ làng yǔ de yāo qǐng bǐ sài



厦门 Xiàmén (2015-2016年)

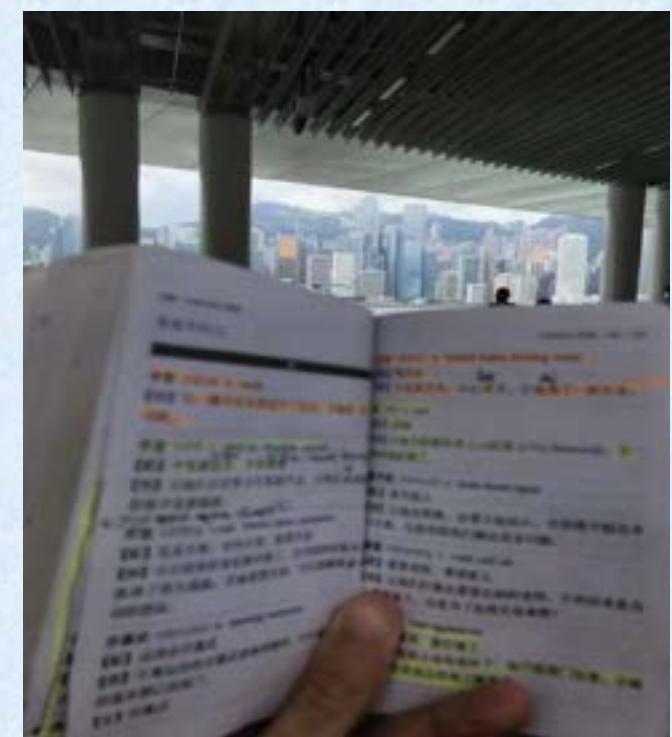
我推荐在厦门生活或工作的理由。wǒ tuī jiàn zài xià mén shēng huó
huò gōng zuò de lǐ yóu.

1. 生活 shēng huó
2. 生活费 shēng huó fèi
3. 天气 tiān qì
4. 学习 xué xí
5. 工作 gōng zuò



深圳 Shēnzhèn (2017年)

- 学习: 上家教课和学汉语水平考试五级。shàng jiā jiāo kè hé xué
hàn yǔ shuǐ píng kǎo shì wǔ jí.



深圳 Shēnzhèn (2017年)

- 工作: 果辉俱乐部, 索福德 - 曼城。guǒ huī jù lè bù, suǒ fú dé-màn chéng.



深圳| Shēnzhèn (2017年)

- 旅行: 广州 Guǎng zhōu , 香港Xiāng gǎng , 开平Kāi píng 。



深圳 Shēnzhèn (2017年)

- 美食: shuǐ jīng xiā jiǎo 水晶虾饺,
shāo mai 烧卖, chā shāo bāo 叉烧包, cháng fěn 肠粉.



深圳 Shēnzhèn (2017年)

- 我推荐在深圳生活或工作的理由。wǒ tuī jiàn zài shēn zhèn shēng huó huò gōng zuò de lǐ yóu.

- 生活 shēng huó
- 生活费 shēng huó fèi
- 天气 tiān qì
- 学习 xué xí
- 工作 gōng zuò



北京 Běijīng (2017年)

- 工作: 面试。miàn shì



北京 Běijīng (2017年)

- 旅行: 长城 cháng chéng , 天坛tiān tán.



北京 Běijīng (2017年)

- 美食: 北京烤鸭 běi jīng kǎo yā, 北京烤肉 běi jīng kǎo ròu.



北京 Běijīng (2017年)

- 我推荐在北京生活或工作的理由。 wǒ tuī jiàn zài běi jīng shēng huó huò gōng zuò de lǐ yóu.

- 生活 shēng huó
- 生活费 shēng huó fèi
- 天气 tiān qì
- 学习 xué xí
- 工作 gōng zuò



上海 Shànghǎi (2018年)

- 工作: Kick off 体育团队 tǐ yù tuán duì.



上海 Shànghǎi (2018年)

- 上海的小学和中学



上海 Shànghǎi (2018年)

- 旅行: 外滩 wài tān, 豫园 yù yuán, 法租界 fǎ zū jiè



上海 Shànghǎi (2018年)

- 我推荐在上海生活或工作的理由。wǒ tuī jiàn zài Shàng hǎi shēng huó huò gōng zuò de lǐ yóu.

- 生活 shēng huó
- 生活费 shēng huó fèi
- 天气 tiān qì
- 学习 xué xí
- 工作 gōng zuò



成都 Chéngdū (2018年)

- 工作: Inter Academy Sichuan 四川国米青训学院 sì chuān guó mǐ qīng xùn xué yuàn.



成都 Chéngdū (2018年)

- 学习: 中国足协D级考试 zhōng guó zú xié D jí kǎo shì.





中国足协 D 级教练员培训班训练课教案

训练主题：提高接空中球的能力

教练员：雅各布

场地：广汉市体育场

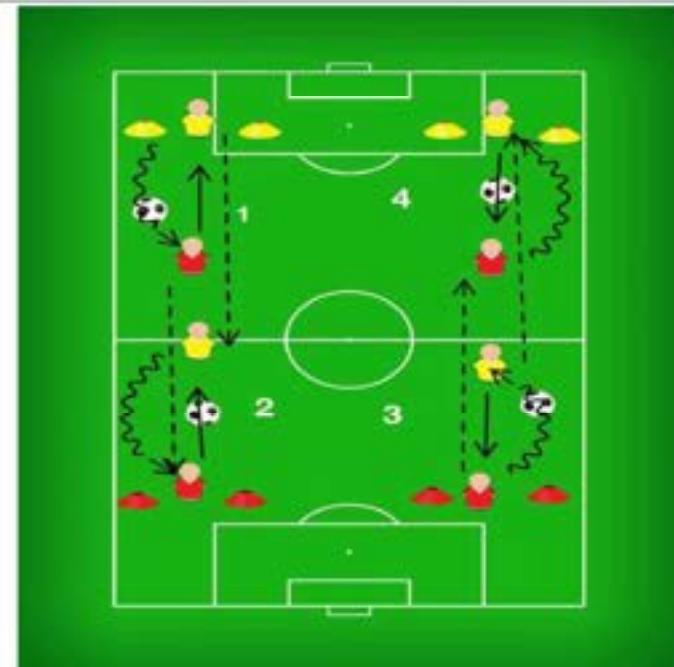
器材：标志盘 20 个 足球 10 个
背心 10 件

训练时间：90 分钟

出席人数：10 人（6-12 岁）

图示：● 球 —→ 传球； ~~~→ 运球； - - - → 跑动；

准备活动（时间：20 分钟）图



组织方法

射门热身活动

场区：30mX20m

分组人数：2 组每组 4 人

器材：足球，标志盘

组织形式：

1. 黄队每人一个足球，红队无球；
2. 黄队和红队队员间距为 1.5—2 米；
3. 同队队员分散站立；
4. 一队队员抛高空球给另外一队队员，接球队员用脚弓直接传回给发球队员；
5. 一队队员抛高空球给另外一队队员，接球队员用以下部位停球后，然后在地上控制好球，并快速传回给发球队员：脚弓、脚背、大腿和

指导要点

- 1、接球队员要一直动起来，做好接球准备；
- 2、接球队员眼睛一直看着球；
- 3、观察足球在空中的位置，等待足球到达合适位置后再做相应停球动作；

练习 1 (时间: 20 分钟) 图	组织方法	指导要点
	<p>场区: 15x10m 分组人数: 4 组 x2 人 器材: 足球, 标志盘 组织方法:</p> <ol style="list-style-type: none"> 每组的一个人用手传空中球给另外一个人, 接球队员直接用脚弓传回给传球队员; 传球队员用手传空中球给接球队员, 接球队员脚弓接球并停球到地面, 再传回给传球队员; 传球队员用手传空中球给接球队员, 接球队员脚背接球并停球到地面, 再传回给传球队员; 传球队员用手传空中球给接球队员, 接球队员大腿接球并停球到地面, 再传回给传球队员; 传球队员用手传空中球给接球队员, 接球队员胸部接球并停球到地 	<p>1、接球队员要一直动起来, 做好接球准备; 2、注意观察; 3、降低重心, 身体微微前倾, 双腿稍微弯曲; 4、停球在可控制范围内</p>

练习 2 (时间: 20 分钟) 图



组织方法

提高接空中球的技能练习

场区: 15x10m

分为进攻和防守两个队, 一边四个人。教练在两边扔球, 十分钟换位置, 攻防两队也互相交换。有两个小球门, 没有守门员。

指导要点

1、要有比赛的压力, 提高接空中球的能力

2、接住球之后保护球, 提高过人的能力

3、提高射门的准确性

练习 3(时间: 30 分钟, 15 分钟上半场,
15 分钟下半场) 图



组织方法

提高接空中球能力比赛练习
场区: 30mX20m,
分组人数: 分 2 组 5V5,
器材: 足球, 球门
组织形式:

1. 守门员发球时尽量用手抛空中球;
2. 队员在比赛中尝试给前锋传长传球

指导要点

- 1、比赛阵型;
- 2、进攻和防守时的站位;
- 3、团队配合;
- 4、空中球的正确技术动作

成都 Chéngdū (2018年)

- 旅行: 大熊猫基地 dà xióng māo jī dì, 西安 xī'ān, 乐山 lè shān.



成都 Chéngdū (2018年)

- 美食: 火锅 huǒ guō, 担担面 dàn dàn miàn, 串串香 chuàn chuàn xiāng



成都 Chéngdū (2018年)

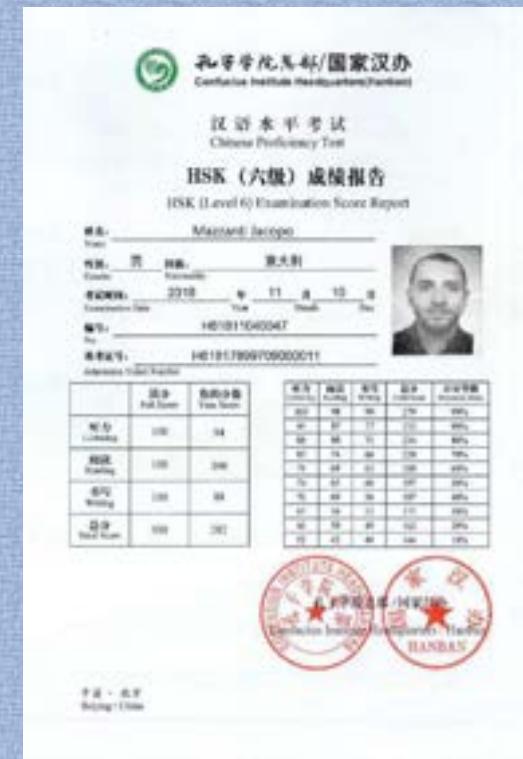
- 我推荐在成都生活或工作的理由。wǒ tuī jiàn zài chéng dū shēng huó huò gōng zuò de lǐ yóu.

- 生活 shēng huó
- 生活费 shēng huó fèi
- 天气 tiān qì
- 学习 xué xí
- 工作 gōng zuò



沈阳 Shěnyáng (2018-2019年)

- 学习: 沈阳大学, 汉语水平考试六级



沈阳 Shěnyáng (2018-2019年)

- 工作:江苏苏宁俱乐部 (沈阳国米青训学院)

jiāng sū sū níng jù lè bù (shěn yáng guó mǐ qīng xùn xué yuàn)



沈阳国米青训学院的训练计划

COACHING PLAN
训练计划

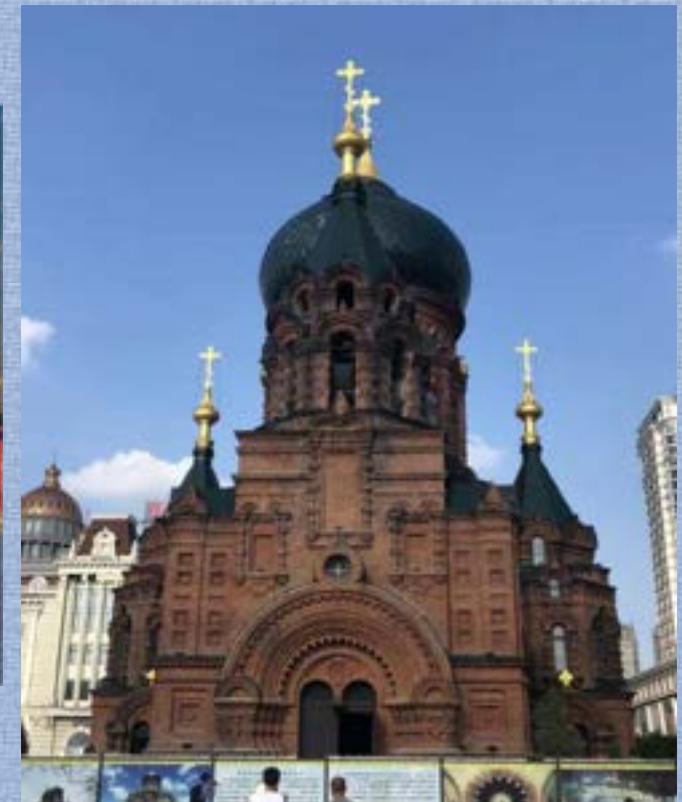
组织 ORGANIZATION	
教练员 / Coach	孙教练 - 王博助理教练
训练日期 / Training Date	2018.11.13
训练时间 / Training Time	2.30-4.30
训练人数 / Numbers of Player	18
主题目标 / Objective	接控球 - 球感 - 射门 - 1对1；摆脱，接球，传球，2对1，3对3
训练器材 / Equipments	标志盘，标志桶，敏捷梯
内容一 / Part 1	 <p>热身项目：时间：24分钟（3个部分，每部分7分钟加90秒钟恢复） 训练方法：1、3vs3，蓝色方进攻黄色球门、黄色方进攻蓝色球门。所有球员进入到6米的区域里，进球有效，界外球手抛球。第一节自由踢球，没有要求。第二节只允许用左脚踢球。第三节教练决定新的规则。恢复的时间可以给球员建议，告诉他们哪里犯错。 指导要求：集中注意力，传球要求地滚球，尽全力参加。发生2vs1的局势最快的速度得分。有1vs1的局势决定过人是不是明智的选择。传球力度，摆脱，接控球，护球，过人，射门，准确射门。</p>
内容二 / Part 2	 <p>技术项目 时间：20分钟(2分钟 + 30秒 4轮，2分钟 + 30秒 4轮) 训练方法：蓝队先开始，第一球员绕标志盘的时候第二个球员可以出发；蓝队球员绕标志的时候，两边的黄队的两个球员可以出发往中间带球，绕标盘。每个球员绕过标志盘之后要继续带球到对面队友的起点。每个两分钟换触球的脚的部位。30秒的恢复时间可以做示范新的动作。 指导要求：球感，用所有脚的部位，用左右脚带球，左右脚做假动作。必须要最快的速度带球，绕标志盘，做假动作，跟队友换位置，不要互相碰撞。尽最大努力参加这个项目，注意力集中。</p>

沈阳国米青训学院的训练计划

内容三 / Part 3	 <p>时间：18分钟 (4分钟 + 1分钟恢复, 4分钟 x 2轮) 技术 / 技能项目 训练方法：1vs1，前锋触球的时候项目就开始，为了得分要带球穿过小球门。防守抢到球的话，为了得分要带球穿过前锋起点的线。进攻在5秒钟之内得分，1vs1结束后前锋回到起点。4分钟后换位置，交换进攻和防守，也可以小组交换。</p> <p>指导要求：进攻方，快速决策进攻方式，最快的速度获得得分。防守方，抢球、抢球时不要犯规，这个练习需要所有球员的快速反应和快速做出正确决策。</p>
内容四 / Part 4	 <p>技术 / 技能项目时间：24分钟(12分钟从左边出发, 12分钟从右边出发) 训练方法：开始时当进攻方开始进攻，教练不要给球员“开始”的指示。2vs1结束了之后各三个球员都换位置(一共有三个位置)。在场上没有人的时候第二组开始。</p> <p>指导要求：快速得分，思考怎样拉开，为了突破选择最正确的位置 比如：开始的时候，没有防守人可以先快速带球，然后对手防守时，可以选择过人或传球。不要害怕形成1vs1。</p>
内容五 / Part 5	 <p>时间：34分钟(2节，16分钟一节，2分钟恢复时间) 足球场大小：30米宽度，40米长度 训练方法：教练员在恢复的时间可以给球员建议，在比赛时，教练要观察，记笔记，注意他们实践训练的内容。一个规则：要求球员用不惯用的脚带球，传球 和射门 获得胜利。 指导方法：让他们自由的踢比赛，不要一直告诉他们要做什么，传球给谁等等。教练注意看看是谁常用不惯用的脚踢球，他可以夸奖他。</p>
总结 / Summary :	
INTER ACADEMY SHENYANG 沈阳国米	

沈阳 Shěnyáng (2018-2019年)

- 旅行: 沈阳故宫 shěn yáng gù gōng, 哈尔滨 hā'ěr bīn.



沈阳 Shěnyáng (2018-2019年)

- 美食: 肉大饼 ròu dà bǐng, 牛肉面 niú ròu miàn.

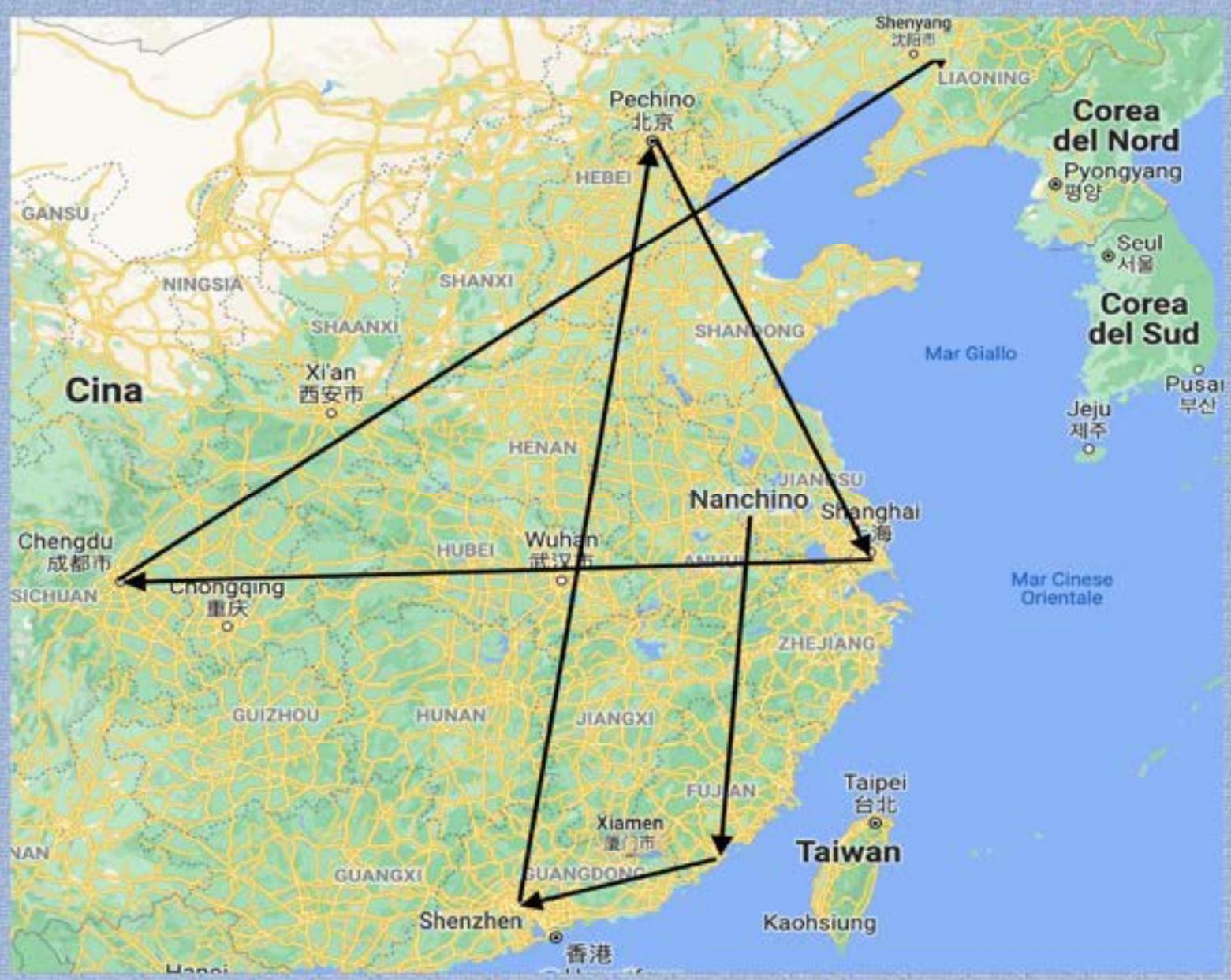


沈阳 Shěnyáng (2018-2019年)

- 我推荐在沈阳生活或工作的理由。wǒ tuī jiàn zài shěn yáng shēng huó huò gōng zuò de lǐ yóu.

- 生活 shēng huó
- 生活费 shēng huó fèi
- 天气 tiān qì
- 学习 xué xí
- 工作 gōng zuò





博洛尼亚 Bólúòníyǎ (2019年 - 至今)

工作: Gucci, Sersar Srl, Marchesini Group Spa.



Thank you all! 感谢大家!



Wechat: jacopomariamazzanti
E-mail: jacopomazzanti@live.it