

普通高等学校体育教育专业主干课配套教材
高等学校教材

足球训练设计

黄竹杭 王方 主编

Sports



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

普通高等学校体育教育专业主干课配套教材
高等学校教材

足球训练设计

Zuqiu Xunlian Sheji



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是普通高等教育“十一五”国家级规划教材《球类运动——足球》的辅助教材。本书重点结合青少年足球训练的基本理论和应遵循的规律、原则,以国内外青少年足球训练实践为依据,对大、中、小学各年龄段学生足球训练过程中涉及的训练原则、训练目标、训练计划、训练方法与手段,以及学校足球教练员的工作职责和工作内容进行了详细的介绍。同时,针对学校教练员的实际需要,收集和列举了大量的相关示例,为学校各级教练员提供了丰富的训练案例。本书从理论到实践全面地分析和解释了学校足球训练的要求和特点,是学校足球教练员和从事青少年足球训练工作人员开展足球训练的有益参考书,也是体育专业学生学习足球训练理论与方法的教学用书。

图书在版编目(CIP)数据

足球训练设计/黄竹杭,王方主编. —北京:高等教育出版社,2010.7

ISBN 978-7-04-030234-9

I. ①足… II. ①黄… ②王… III. ①足球运动-运动训练-教材 IV. ①G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 109682 号

策划编辑 傅雪林 责任编辑 王玲 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 殷然 责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 787×960 1/16
印 张 18
字 数 320 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价 23.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30234-00

编委会成员

总 主 编 王崇喜 黄竹杭 周新华 秦志辉

编写组成员 (按姓氏笔画为序)

马晓军 (洛阳师范学院)

王 方 (西安体育学院)

王崇喜 (河南大学)

吕健力 (河北师范大学)

刘言和 (郑州大学)

李 仪 (扬州大学)

李吉慧 (山西师范大学)

杨祖辉 (南京师范大学)

周 毅 (广州体育学院)

周新华 (华东师范大学)

赵宗跃 (河南大学)

郎 健 (北京师范大学)

耿建华 (陕西师范大学)

秦志辉 (西南大学)

黄竹杭 (北京体育大学)

蔡向阳 (福建师范大学)

《足球训练设计》分册

主 编 黄竹杭 王 方

副 主 编 周 毅 刘言和 蔡向阳

参编人员 (按姓氏笔画为序)

王 方 刘言和 周 毅 郎 健 耿建华 秦志辉

黄竹杭 蔡向阳

前言

几经努力,《足球训练设计》一书终于完稿。它是普通高等教育“十一五”国家级规划教材《球类运动——足球》的配套教材,编写此书的动机主要源于现实的需要。我们国家是体育大国,体育健儿在历届奥运会上都取得了优异的成绩,履行了为国争光的使命。足球是广大民众喜爱的体育项目之一,承载着人民大众的希望。但是目前我国的足球水平还很低,还不能满足广大民众的需要。足球的翻身要靠对青少年的培养,要靠学校足球的健康发展。2009年,国家出台了一系列方针政策,大力开展校园足球,将足球运动引入到大、中、小学中去,校园足球的开展不仅使学生强身健体,而且使我国的足球后继有人,是利国利民的大好事。由于历史的原因,我国青少年足球训练的教材还很不成熟,针对学校教育的特殊规律而研究和撰写的足球训练教材还很少,质量也不高,不能满足各级学校教练员的实际需要,特别是在大力开展校园足球的今天,亟须有针对性的教材对广大学校足球教练员的工作进行指导。

大、中、小学的青少年在身体发育、思维水平以及运动能力等方面,都存在着巨大的差别。这些差别体现在足球运动能力的发展和训练时,更是表现出各自的特点和不同。如果不能很好地把握这些不同年龄学生的身心发育特点,就不能够在训练中体现出区别对待,轻者不能很好地达到预期的训练效果,重者还可能出现伤病事故。因此,能否很好地认识和把握青少年运动能力发展的特殊性,并在足球训练中很好地运用与实施,是关系到青少年身心健康发展和足球运动技能稳定发展的重要前提。鉴于此,本书着重阐述青少年身心发展的规律,分别说明各年龄段青少年足球运动员的训练内容与训练手段,以使教练员在足球训练中对青少年不同阶段进行区别对待,为学校足球教练员提供实用有效的内容、方法和手段。

为了满足广大学校足球教练员以及体育专业学生的实际工作需要,我们还大量借鉴了国内外青少年足球运动训练的相关资料,收集和整理了一些训练计划示例和训练方法示例,作为实际工作的范例进行学习和参考。同时,考虑到一些新上任的学校足球教练员和即将开展青少年足球训练工作的体育专业学生的需要,我们还列举了学校足球教练员的工作职责和 workflows,供大家参考和借鉴。由于篇幅有限,不能够列举太多的示例给大家,因此,我们只是选择了一些常用的、具有代表性的案例和方法,提供一个方法设计的思路 and 过程,大

家可以依据训练方法设计的要求,改进这些方法,并逐步地学会自己设计符合训练需要的训练计划和训练方法,这才是本教材所要达到的最终目的。

由于缺少可借鉴的同类教材,在编写过程中大家多次召开会议,讨论编写大纲,多次修改,几易其稿。也是由于上述的原因,最终的书稿具有一定的创新性和自身的特色。我们期待着编者的心血没有白付出,希望我们的努力能够给大家带来一定的帮助。

以上是在编写本教材时所想到和做到的。由于水平有限,难免存在一些问题和缺点,对于这次尝试,我们也期待着大家的批评和指导。

《足球训练设计》编写具体分工是,刘言和、王方(导论),王方、周毅、黄竹杭(第一章至第四章),秦志辉、蔡向阳(第五章),郎健(第六章),耿建华、王方(附录一),黄竹杭(附录二)。最后,由王崇喜、黄竹杭、王方统编定稿。

教材编写中,我们参考了大量资料,得到很多单位与个人的支持,特别是一些大、中、小学校为我们提供了丰富案例。在书稿的完成过程中还得到了北京体育大学的博士生谭嘉辉、李高峰的帮助。在此向他们一并表示衷心的感谢。

编委会

2010年3月 于北京

目 录

导论	1
第一节 认识足球比赛 / 1	
第二节 把握足球运动员的竞技能力 / 6	
第三节 青少年足球训练的基本规律 / 10	
第四节 青少年足球训练的基本原则 / 14	
第五节 青少年足球运动员发展阶段划分 / 16	
第一章 小学阶段足球训练	19
第一节 小学阶段足球训练实施依据 / 19	
第二节 小学阶段足球训练设计案例分析 / 32	
第二章 初中阶段足球训练	43
第一节 初中阶段足球训练实施依据 / 43	
第二节 初中阶段足球训练设计案例分析 / 52	
第三章 高中阶段足球训练	64
第一节 高中阶段足球训练实施依据 / 64	
第二节 高中阶段的足球训练设计案例分析 / 71	
第四章 大学阶段足球训练	84
第一节 大学阶段足球训练实施依据 / 84	
第二节 大学阶段足球训练设计案例分析 / 91	
第五章 足球训练课的设计	103
第一节 学校足球训练课的种类和特点 / 103	
第二节 足球训练课的结构与组织 / 108	
第三节 足球训练课的设计策略 / 117	
第四节 训练指导的基本策略与方法要点 / 138	
第六章 足球教练员	143
第一节 足球教练员的基本素质和职责 / 143	
第二节 足球教练员对比赛的指导 / 149	

附录一 训练方法示例 168

身体训练方法介绍 / 168

技术训练的方法介绍 / 175

守门员技术练习方法示例 / 231

战术训练方法介绍 / 235

附录二 学校足球训练考评方法示例 262

学校男子足球训练身体素质考核内容与方法 / 262

学校足球各年龄段锋卫队员有球基本技术考核内容与方法 / 265

学校足球各年龄段守门员技术考核内容与方法 / 271

参考文献 275

导 论

【内容提要】

本章结合当今世界足球训练的先进理念，主要介绍了现代足球比赛的基本特征和决定足球比赛胜负的影响因素，以及足球训练应遵循的基本规律和原则；简要介绍了足球竞技能力系统结构、构成要素及其要素相互之间的关系；对不同年龄阶段的足球训练目标及青少年足球运动员的发展阶段进行了简要阐述。

【学习目标】

1. 学习和了解足球训练的基本理论。
2. 深刻认识青少年足球训练的基本规律与基本原则。
3. 学习和掌握足球运动员比赛能力系统的结构及构成要素。
4. 学习青少年足球运动员的发展阶段的划分，并明确青少年各年龄阶段足球能力培养的目标。

第一节 认识足球比赛

一、足球比赛的基本概况

足球比赛属同场对抗性竞技运动，是双方球员在特定的场区及时空条件下，以规则为准绳，以足球为中心，以球门为导向，以进球为目标，以取胜为目的而开展的攻防对抗活动。

足球比赛由多个要素构成，其基本要素有：足球、队友、对手、方向、规则、时间、空间和压力等。这些要素是动态的、活性的，在比赛中的变化是随机的、不规律的。不断演绎变幻的比赛情境和不断衍生出新的比赛局面，是运动员战术思维的依据，也是球队比赛活动的出发点。

二、现代足球比赛的基本特征

足球运动作为“世界第一运动”，随社会文化的进步而进步，随竞技体育的发展而发展，其发展的轨迹和过程铭刻着明显的时代烙印和特征。

（一）时间与空间特征

现代足球比赛的时空特征，就是更加紧迫的时间感和空间感。在变幻莫测的比赛环境中，清晰的时空概念是保证快速、机动、灵活、有效地完成技、战术活动的基础。知觉概念越清晰、越准确、越迅速，技、战术抉择的合理性、有效性就越强。如果在场上能清晰感知比赛方位，准确判断球、对手、队友、目标的位置关系，预判其位置关系的可能性变化，将有助于技、战术的合理抉择；合理选择行动的时机、方向、速度和形式，则有助于比赛活动取得成效。因此，认识时空特征，掌握时空特征，利用时空特征，才能从容地应对比赛的时空压力，使比赛活动更加有理、有节、有序、有效。

（二）速度与对抗特征

足球比赛的速度包括人的速度和球的速度。比赛需要人球合一的速度，因此人球关系要和谐，配合要默契，人到球不到不行，球到人不到也不行。比赛中，运动员可通过以跑带传，也可通过以传带跑，做到人球互动，速度合拍。足球比赛追求以快制胜，快则先，先则优，优则强，强则胜。尤其是在攻防转换、局部优势力量集结、转移改变方向等关键时刻，必须强调速度，加快速度。但比赛速度不能一味求快、盲目求快，而要根据比赛情势调控比赛节奏，要以快为主，快慢结合，快得有理，快得有序，快得有效，能控制比赛节奏的球队，才能最终控制比赛。

足球运动属强对抗性比赛项目，运动员必须具备在拼抢和冲撞中完成技术动作的能力。足球比赛中对抗无时不在，无处不在：个人的、局部的、整体的对抗；无球的、有球的对抗；压迫式的打法；逼迫式的防守等，各种对抗压力，加大了比赛的难度。不会对抗，就不会比赛。提高比赛能力，就必须加强对抗性训练，培养队员善对抗、能对抗、会对抗的能力。

（三）进攻与防守特征

攻守平衡是足球比赛的战术目标，也是球队获胜的基础。攻守平衡是指攻中有守，守中有攻，攻要攻得进，守要守得住，攻守转换快速有序。现代足球

比赛的攻守平衡，不再是简单的以比赛阵型攻防人员的配置为衡量标准，而是追求比赛阵型的整体性、机动性和协同性。无论是在比赛的进攻时段、防守时段，还是攻守转换的重要时刻，运动员的意识转化要快，动作反应要快，移动到位要快，只有通过机动灵活的战法，快速集结兵力，保持队形紧凑，形成以多打少，以多防少的局部优势，才能保证有球区域和关键场区的主动，牢牢控制比赛的主动权。

（四）整体与个体特征

足球比赛是集体对抗项目，讲究的是整体协作的团队力量，同时也是球星个性张扬、发挥比赛核心作用的舞台。球队实力是球员能力的有机整合，展现的是综合实力。球星则是比赛中最具活性的元素，充满激情而富有想象力，其创造性的比赛活动，给队友带来鼓舞，给球队带来希望，使比赛充满活力。球星的作用是在关键的时刻，出现在关键的位置，把握住关键的机会，带领球队走向胜利。整体不能排斥球星的作用，球星不能脱离整体而存在。两者相辅相成，互为促动，队员要服务球队，球队要为队员的“星路”提供支持，提供平台。

（五）体能与技能特征

足球比赛是高强度的竞技运动，因此体能与技能必须相互依存。运动员的体能与技能相互依存，互为条件，才能保证机体的运动机能。在现代足球比赛中，体能是运动员速度对抗、力量对抗、意志对抗的基础，是球技稳定发挥的保障。而缺失足球技能的体能，就脱离了足球的属性，偏离了足球的概念，丧失了体能的实际意义。因此，足球训练必须重视体能训练，各类体能训练要细化到相关的功能特征、肌肉用力、运动方式等，使之相互渗透、高度融合，形成专项能力共同体，这样才能释放强大的比赛能量。

（六）实力与压力特征

实力是球队竞技能力的训练积累，是决定比赛质量的物质基础。压力是运动员比赛的动力之本，是影响比赛心态的内在因素。实力要求绝对的实力，压力要求相对的压力。没实力很难夺取比赛胜利，有实力也未必能夺取比赛胜利。压力是一把双刃剑，既有增力也有减力作用。在比赛的压力之下，球队的实力是一种变数，会向积极与消极两个方向转化：适度的压力能成为比赛动力，增强球队的实力；过度的压力则会成为比赛挫力，削弱球队的实力。真正有实力的球队，需要用超强的心理定力来调控压力，使其成为

激发比赛能量的动力。

三、现代足球比赛的三个重要时刻

“三个重要时刻”论点的提出，揭示了足球比赛的基本规律，阐明了足球比赛的运动属性，即足球比赛包括进攻、防守、攻防转换三个重要时刻，不同时刻其局面不同，不同局面其任务不同，不同任务其战术不同，不同战术其行为不同。控球则攻，失球则守，攻守转换，伺机应变。其中，攻守转换既是训练的重点，也是训练的难点，还是训练的突破点，比赛的胜利更多地取决于攻防转换的速度。

比赛重要时段的战术实施，体现球队的整体战术素养，体现球队的比赛战术纪律，需要全队比赛思想同步，比赛认识统一，比赛步调协同。比赛的时段虽有区分，但比赛的过程却不能分割。运动员既要建立比赛时段的概念，明确各时段的角色、职责和任务，又要能随比赛的发展、时段的变化，有敏锐的洞察力、快速的转换力，找准新的位置，进入新的角色，尽快进入状态，战术思维要与比赛同步，战术行动要与思维同步，从而达到以快制胜，以少制胜的战术目标（图 0-1）。

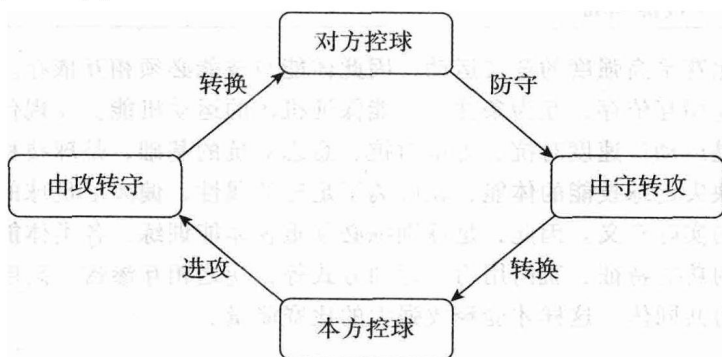


图 0-1 比赛中的三个重要时刻

四、决定足球比赛胜负的影响因素

决定足球比赛胜负的因素很复杂，因此，比赛胜负的偶然性概率较高，这样既制造比赛的悬念，也增加了比赛的看点，成为足球比赛的独特魅力。比赛获胜是一个结果，但比赛制胜过程却包含了多层次、多因素的相互作用，是球队在实力、智慧、心态、精神、意志、交流、临场发挥等方面的综合体现。通

过研究比赛制胜规律,分析影响比赛的胜负因素,掌握足球比赛的特征,才能转变训练观念,创新训练手段,提高训练质量和效果。

由于足球比赛的复杂性,决定了其影响因素是多维和多元的。但从比赛控制角度来看,则包括以下因素。

(一) 球队综合实力

竞技体育讲究实力。实力是比赛能力的训练积累,是竞技比赛的物质基础,是取胜的能量资本。从运动属性讲,足球属集体比赛项目,比的是整体实力和团队力量。训练就是积聚比赛能量的过程,通过科学系统的训练,球员的竞技能力不断增强,球队的比赛能量逐步积累。综合实力是指将球员个体能力有机整合的团队力量,是一种比赛能量的聚合体,包括了与比赛相关的各种要素。综合实力具有协同性、互补性的结构特征,是球队比赛实力的象征,是决定比赛胜负的重要因素。

(二) 赛前准备工作

“凡事预则立,不预则废”。比赛前的准备是设计比赛的方向,也是球队能量调动的过程,包括精神能量和物质能量。赛前准备包括诸多方面的内容和环节,应视比赛实际情况而定,视球队和运动员的实际情况而定。如赛前运动员竞技状态的调整,情报的收集、甄别、筛选、采信,整体、局部或个体针对性的技、战术准备,对比赛困难的充分估计与对策,与运动员的赛前交流,赛前准备会的酝酿、定案、部署,周全细致地设计程序化比赛预案等。赛前准备越精心、越精细,比赛的能量储备就越充足、越充沛。

(三) 比赛过程的组织与指挥

比赛的组织与指挥是控制比赛的方向,也是能量的释放过程。比赛的组织与指挥,既要发挥教练的主导作用,也要发挥队员的主体作用。比赛指挥是一种斗智艺术,需要教练员有敏锐的洞察力,睿智的战术运筹能力,能用智慧力量激发精神力量、调动物质力量。比赛组织是一种运筹艺术,需要教练员既有排兵布阵的大智慧,也有画龙点睛的小技巧。既能通过整合资源,扬长避短,用活兵力,也能够运筹帷幄,果断决策,适时调整,把握比赛的进程,控制比赛的方向,确保球员的技能得到稳定发挥,确保全队的能量得到充分释放。

(四) 比赛中队员间的沟通与交流

比赛本身是一种交流活动。比赛的价值,在于尊重比赛,展示体育精

神,推进项目发展。责任是尊重的延伸,有尊重才有负责的比赛态度,才能展示良好的精神风貌,才能奉献精彩的足球比赛。比赛场既是竞技场,也是信息场。赛场信息必须有交流、有沟通、有反馈,才能使之发挥纽带和桥梁的作用。在比分领先、比分落后、比赛僵持的不同时刻,球队需要有适时、适度、适当的交流,以统一全队的比赛思想、比赛意识、比赛行动,更好地凝聚团队智慧和力量。在攻防战术活动中,运动员也需通过交流,保证配合的默契协调,保证行动的有序和有效。此外,运动员还需要与裁判、观众、对手进行必要的交流和沟通,以求比赛的公正、公平,以求赛场的和谐友好,营造健康文明的比赛氛围,有利于运动员发挥最佳水平,有助于球队释放最大能量。

(五) 比赛中创造机会与把握机会

足球比赛以球门为指向,以进球为目标,以取胜为目的。进球是足球比赛的生命,是比赛获胜的保证。在比赛的不同时段,争夺控球权是为了获取机会,突破渗透是为了创造机会,射门得分才是把握机会。进球须在把握机会中实现,控制了球权,创造了机会,只是出现了射门得分的可能。而要把可能变为现实,把控球变为进球,就必须善于把握机会,能够把握机会。否则,机会再多、再好,也只能错失良机,无缘胜利。把握好射门机会,把握住比赛进球,才能把握比赛胜利,体现能量的价值。

第二节 把握足球运动员的竞技能力

明确足球竞技能力的构成要素,遵循足球比赛的客观规律,开展有针对性的训练调控,以实现训练的最终目标是现代足球训练的前提。

一、足球运动员竞技能力的构成要素

足球竞技能力是指运动员参加足球比赛的能力。运动员所具备的竞技能力在比赛中的发挥称为竞技水平。足球比赛属同场对抗性运动,球队的比赛胜负,不仅取决于球队本身,也受制于对手比赛的竞技水平。按照运动训练学理论,根据足球赛场运动员行为的表现形式和一般理论分析,足球运动员竞技能力的构成要素主要有技术、战术、身体素质和心理(含智力)素质四大方面(图0-2)。

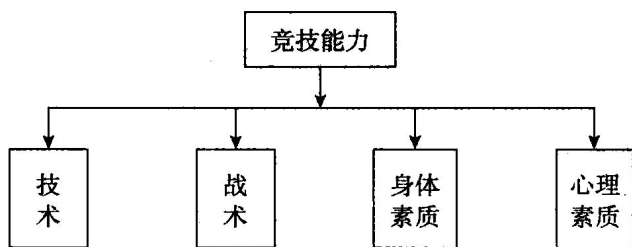


图 0-2 竞技能力构成要素

技术是指运动员在足球比赛中所采取的合理动作的总称；战术是指足球比赛中为了战胜对手，根据主客观的实际情况所采用的个人或集体配合的手段和方法的综合表现；身体素质是指机体在足球比赛时所表现出来的各种基本运动能力，通常包括力量、耐力、速度、柔韧和灵敏等；心理素质是指足球运动员与训练竞赛有关的个性心理特征，以及依训练竞赛的需要把握和调整心理过程的能力，是足球运动员竞技能力的重要组成部分。

二、足球运动员竞技能力构成要素之间的关系

足球竞技能力作为一种能力系统，各要素间的内在联系应是有机的、有序的、有级的、能动的，其共同的目标指向就是获胜。训练就是要促使各能力要素由磨合到融合，形为一体，使系统结构更加稳固稳定，使各能力要素产生补偿作用，能高度协调地释放比赛能量。足球比赛的整体性、动态性、对抗性等特征，需靠系统结构的动态平衡来应对比赛变化，解决不同的比赛问题，而不可靠靠单一的能力要素去解决。

在足球运动员竞技能力的构成要素中，技术和身体素质是战术能力的物质基础，战术总是以身体素质与技术为基础而发展的，同时，战术又对技术和身体素质产生强大的反作用；心理素质为技术、战术和身体素质提供保证性，它涉及训练中的效果和比赛中竞技水平的发挥；智力在竞技能力的模式中扮演着重要的角色，对战术意识的培养起重要作用，与技术、战术、身体素质的相互作用是辩证的。虽然竞技能力中的各构成要素存在一定的相对独立性，各自具有不同的功能，但从整体上而言，它们又是相互影响，彼此融为一体的。

三、青少年足球运动员竞技能力阶段性特征及训练要点

(一) 青少年足球运动员竞技能力阶段性特征

“积土成山，积水成渊”。培养运动员的比赛能力，需要不断地积累，不断地改进，不断地完善。通过不同分段训练目标的逐步实现，最终达到运动水平的高峰。教练员可根据青少年生理发育的特点和需求，以及对项目规律和特点的认知，创新训练思路，设计训练方法，根据球队的需要，结合队员的实际，找准训练的突破口或切入点，不断发展与提高青少年运动员在各个阶段的竞技能力。训练需要遵循一定的规律，遵从一定的法则，参照一定的模式，借鉴一定的方法，但不等于机械照搬，不能僵化固守。而应从实际需要出发，灵活多变、富有个性、充满灵性地学以致用，实现培养比赛能力的任务目标（表0-1）。

表 0-1 不同年龄足球运动员竞技能力阶段性特征

年龄 阶段/岁	训练阶段	分段训练目标	技、战术方面	身体方面	心智方面
6~10	基础训练	与球交朋友	学习基本技术； 培养球感；快 速足球步法练 习	加强肌肉的灵 活性、协调性 和柔韧性训练	快速反应能 力
		培养兴趣和 球性	了解基本战术， 进行 2 对 2、3 对 3、4 对 4、5 对 5 的小型比 赛	无对抗或弱对 抗	足球乐趣
11~14	基础训练 逐步提高	与能力交朋 友（技能储 备） 提高技、战 术能力和身 体能力	提高传接球、 射门、头球和 1 对 1 的能力发 展位置意识、 学习个人、局 部、全队战术， 进行 2 对 2~7 对 7 的小型比 赛	协调性和柔韧 性通过练习比 赛提高速度、 耐力和力量	技术创造性 和主动性 发展自信、 个性、责任 心和自制力

续表

年龄 阶段/岁	训练阶段	分段训练目标	技、战术方面	身体方面	心智方面
15 ~ 18	逐步提高 比赛时期	与比赛交朋友 提高比赛的 意识和交流 能力	快速对抗条件 下的技术能力 和稳定的整体 战术和专门战 术、防守打法、 进攻打法、攻 守转换、各种 小型比赛和 11 人制比赛	用间歇训练： 小强度、大强 度、速度训练 发展有氧、无 氧耐力早期力 量，克服自重、 爆发力训练为 主	发展注意力， 继续发展 12 ~ 14 岁各 种心智能力 培养比赛心 理能力和心 态

(二) 青少年足球运动员竞技能力训练要点

足球竞技能力的培养，须遵循足球比赛规律，遵从足球训练之“道”。青少年的足球训练应从以下几个方面着重考虑：典型的足球局面（目标）；重复性练习；合理安排分组；简化足球练习等。

1. 设置典型足球局面

通过发现比赛目的和目标学习踢球。发现比赛目标，就必须置身于比赛之中，只有面对比赛的情境，才有助于引发比赛思考，建立比赛概念：控球引发进攻的思考，失球引发防守的思考，思维随球而动，随球而变，随比赛发展而变换，有助于运动员建立比赛概念，强化比赛意识，提高洞察比赛、阅读比赛的能力。

2. 重复性练习

遵循运动技能的形成规律，遵从量变到质变的自然法则。要使练习得到足够的训练刺激，就应设计多次重复练习的形式，创造多次触球的条件，通过不断地重复刺激，使技术动作得到强化，加快技术的动力定型，能够随机应变、灵活自如地运用技术，创造性地发挥技术水平。

3. 合理安排分组

遵从青少年身心发育的规律，要做到分组合理，须考虑运动员的年龄差异、发育差异、能力差异和认知水平，要选择与之相适应的比赛方式、对抗强度、训练目标。尽量做到因人而异，因材施教，在确保健康发育的基础上，促进运动技能不断提高。