



中国青少年儿童 足球训练大纲

中国足球协会 审定

人民教育出版社

中国青少年儿童足球训练大纲

(试行)

中国足球协会 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国青少年儿童足球训练大纲 / 中国足球协会审定.

-北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4340-2

I.①中… II.①中… III.①青少年-足球运动-运动训练-教学大纲-中国 ②儿童-足球运动-运动训练-教学大纲-中国 IV.①G843.2-41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 193747 号

*

人民体育出版社出版发行
北京旭丰源印刷技术有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 10.5 印张 224 千字
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1—7,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4340-2

定价: 35.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

为了全面加强中国足球技术发展理论的基础建设,强化理论与实践的结合,构建足球专业理论团队,发挥足球技术发展理论的指导作用,中国足球协会组织具有代表性的部分专家、学者、教练员,共同研究和编写了《中国青少年儿童足球训练大纲》(以下简称《大纲》)。

《大纲》是依据当代世界足球发展趋势和亚洲足球运动发展的新局面,以及中国国内足球运动发展的具体情况,在中国足球协会组织领导下进行编写的。《大纲》的编写工作,是在借鉴中国国内以往青少年足球训练大纲、国际足联草根足球培训手册、德国青少年基础与提高训练教材、荷兰青少年足球训练指定教材、日本青少年足球训练大纲、韩国青少年足球训练大纲、美国体育教学大纲中的青少年足球训练教程、巴西青少年足球训练方法等足球发达国家的共性经验的基础上,结合中国青少年足球训练的发展需要完成的。

相比我国以往的青少年足球训练大纲,此次编写的《大纲》在力求更好地反映国际足球先进发展理念的同时,又充分体现足球运动的育人功能,以服务于青少年的全面发展理念。本次《大纲》在整体结构上更加规范与完整,在各个年龄阶段的训练目标与任务上更加细化,并添加了相应实践内容的练习方法示例,尤其吸收了一线教练员丰富的实践经验。全书逻辑结构合理、清晰,陈述准确、规范。希望能够为广大教练员和教师提供借鉴与帮助。

《大纲》编写组成员由北京体育大学、上海体育学院、沈阳体育学院、西安体育学院、河北师范大学体育学院等单位的相关人员及多位一线教练员组成。北京体育大学足球教研室张延安教授担任编写组组长,韩帛辰讲师任秘书。

参加编写的人员有北京体育大学张延安教授(训练原则、考核评价标准和《大纲》说明部分);西安体育学院唐铁锋讲师(U6、U7-U8年龄段);北京体育大学陈效科教授(U9-U10年龄段);北京体育大学李春满副教授(U11-U12年龄段);沈阳体育学院王景波教授、余泉海教授、张辉讲师(U13、U14、U15年龄段);上海体育学院董众鸣教授、叶志竞讲师、李震讲师(U16、U17、U18年龄段);河北师范大学体育学院足球教研室主任吕健力教授(守门员部分)。





《大纲》评审组由国际足联技术委员会委员、中国足球协会技术主任郭家明先生和武汉体育学院邓达之教授担任组长。评审组成员由徐骏（原国家队守门员教练、亚足联精英讲师）；周穗安（亚足联C级讲师）；刘春明（原国奥队主教练）；李辉（原国青队助理教练）；张宁（原国少队主教练）；黄洪涛（原国少队守门员教练）；李连江（北京三高俱乐部总经理）组成。

本《大纲》是在中国足球运动处于新的历史时期推出的，希望《大纲》能够直接为中国青少年儿童足球训练服务，帮助一线教练员和基层实践者以先进的理念、正确的概念、适宜的方式与方法及教学训练原则指导自身的实践活动，逐步改变以往在青少年儿童足球训练认识上存在的诸多误区，如只注重单一因素、缺少综合把握等错误方式，以引领中国青少年足球运动训练朝着当代足球运动发展趋势所要求的正确方向健康、稳步前进。

在《大纲》成稿的过程中，编写组得到了中国足球协会各方面的大力支持，特别是足协领导及技术部、综合部、青社部等部门主管领导，以及国内各级青少年足球训练一线教练员和足球俱乐部的支持与帮助，在此表示衷心感谢。

希望读者对书中存在的疏漏与不足提出宝贵批评。

本书编写组





图 例

浅色上衣为进攻队员



深色上衣为防守队员



传球路线



跑动路线



运球路线





目 录

1 《大纲》编写说明	(1)
1.1 制定《大纲》的依据	(1)
1.2 制定《大纲》的目的和任务	(1)
1.3 《大纲》的基本原则	(1)
2 各年龄阶段基本训练原则、目标、内容和要求	(3)
2.1 基本训练原则	(3)
2.2 U6年龄阶段	(6)
2.3 U7-U8阶段	(10)
2.4 U9-U10阶段	(15)
2.5 U11-U12阶段	(20)
2.6 U13阶段	(26)
2.7 U14阶段	(32)
2.8 U15阶段	(37)
2.9 U16阶段	(42)
2.10 U17阶段	(48)
2.11 U18阶段	(53)
2.12 检查考核部分	(59)
3 训练方法示例	(64)
3.1 热身游戏练习方法示例	(64)
3.2 球性、球感练习方法示例	(70)
3.3 传球技术练习方法示例	(74)
3.4 接球技术练习方法示例	(82)
3.5 运球技术练习方法示例	(86)
3.6 射门技术练习方法示例	(90)
3.7 头顶球技术练习方法示例	(94)
3.8 个人防守技术练习方法示例	(98)





3.9 个人进攻战术练习方法示例	(102)
3.10 小组防守战术练习方法示例	(106)
3.11 小组进攻战术练习方法示例	(110)
3.12 相邻位置间及整体防守战术练习方法示例	(114)
3.13 局部进攻战术练习方法示例（边路进攻）	(118)
3.14 局部进攻战术练习方法示例（中路进攻）	(122)
3.15 整体攻防战术练习方法示例（攻守转换）	(126)
3.16 小型比赛练习方法示例	(130)
3.17 定位球练习方法示例（任意球）	(134)
3.18 定位球练习方法示例（角球）	(136)
3.19 定位球练习方法示例（掷界外球）	(138)
3.20 体能练习方法示例（协调性、灵敏性）	(140)
3.21 体能练习方法示例（速度素质）	(144)
3.22 体能练习方法示例（专项耐力）	(148)
3.23 体能练习方法示例（力量素质）	(152)
 《大纲》说明	 (156)
 主要参考文献	 (158)





1 《大纲》编写说明

1.1 制定《大纲》的依据

本《大纲》依据当代足球运动发展趋势和发展规律，以及足球运动项目成才的基本规律和特点，根据中国足球运动的发展和青少年足球运动员培养目标的现实需要，为使中国足球运动能够在正确的方向保持稳定、持续地向前发展，尽快改变中国足球运动水平落后面貌而制定。

1.2 制定《大纲》的目的和任务

本《大纲》的主要目的，是向全国青少年足球教练员与运动员、在校体育教师、校园足球指导员和参加足球运动的在校学生等，以提纲挈领的方式揭示当代足球发展的基本趋势与特点，为他们提供不同年龄阶段主要训练内容与训练重点方面的理论指导和帮助，使青少年足球运动员能够通过科学系统地逐级训练，成长为文化学习合格、足球技能优秀的高质量足球后备人才。在《大纲》科学训练体系框架内，各级组织依据各自实际开展青少年儿童足球训练，从而达到青少年足球运动人才培养的目的。

1.3 《大纲》的基本原则

1.3.1 坚持以人为本全面发展原则

青少年足球运动能力的培养只是其本人成长过程中的一个子系统。因此，《大纲》是在保证适龄青少年接受正常、完整的文化教育过程的基础上制定的。《大纲》坚持以人为本，促进青少年德、智、体等全面发展。通过培养和教育，使青少年既能够成长为具有良好文化修养、人格健全，又有一定足球专业技能特长的合格社会人才。

1.3.2 遵循当代足球运动发展规律原则

当代足球运动发展趋势在比赛中表现出的明显特点,就是主动（主导）控制比赛过程、积极压制（压迫）对手、保持攻守过程的高速度、追求攻守过程的高效率。这些基本特点是引领足球训练比赛的重要参照系。因此，在《大纲》的制定过程中，对于训练原则的确定、训练方法的选择、训练内容的安排、训练实践的指导等诸方面既





要符合当代足球发展趋势的要求或需要，同时还要符合足球运动员人才成长的基本规律，这些规律在时间特征和运动竞技形成过程上都有着明显的发展轨迹特点。

1.3.3 全面发展与重点提高相结合原则

足球运动员的竞技能力由技术、战术、身体、心智等组成。每个方面又都由各自不同的要素构成。青少年足球运动员的培养过程，一方面应全面考虑足球运动员竞技能力构成的各个方面的协调全面发展，同时又要考虑不同要素之间的先后顺序以及发展水平的差别，既注重青少年队员的全面发展，又要不失时机地抓紧抓好青少年敏感期的各项素质与技能的提高。另一方面，对于青少年队员足球专项技能训练的提高，既要从全面、多样入手，又要抓紧抓好个人特长培养，只有这样才能培养出既有扎实的个人基本能力，又有鲜明突出的个人特点的高质量后备人才。

1.3.4 传统基础理论与当代理念相结合原则

传统理论认为，青少年足球运动员人才培养过程一般应为8~10年，而现今的理论认为，儿童青少年从开始参加足球活动到成为一名优秀的职业选手，要经过10000小时系统的高质量训练，这两者都是一个相对较长的过程。因此，在青少年的教学训练中仍旧需要坚持一些教育学的基本原则，如系统性原则、直观性原则、循序渐进原则、区别对待原则等。这些原则在青少年教学训练过程中依然发挥着重要的作用，今后也还将发挥其积极的作用。随着竞技体育比赛训练实践的发展，当代训练理念也在不断地丰富完善与发展，如核心力量训练、振动训练、瑞士球训练、悬吊训练等当代训练方法，以及“竞技就是动作”，而“动作程序与动作模式决定动作质量”“动作模式训练的目标在于不断升级动作矩阵和突破动作限制，尽可能安全、长久、可持续地提高和保持运动成绩”等。所以在青少年培养过程中，要将传统理论与当代理念很好地结合起来，才能提高我国青少年足球运动员培养的效率。

1.3.5 内容丰富、方法实用、效率优先原则

青少年足球运动员培养的最终目的是培养合格的社会人才和足球人才。因此，在这个过程中应格外注意训练内容与方法的选择和运用，内容上要注意抓紧抓好足球比赛中最突出的核心要素，即技术、战术、身体、心理，要充分认识到足球“运动员动作控制与调节训练的重点，在于创设多种多样、灵活多变，甚至难度更高的实战环境，培养运动员迅速、灵活地制定动作计划、准确地选择和提取动作程序，以克敌制胜”。方法上要有良好的针对性与实用性，并且可操作性强，使青少年教练员、运动员、在校学生能够便捷地通过学习与实践《大纲》中提供的方式方法达到训练目的。中国足球运动水平已经落后于日本、韩国等亚洲诸强，要尽快追赶亚洲和世界足球发达国家的运动水平，就必须在青少年足球运动员的培养过程中，坚持抓紧抓好训练过程的细节，努力提高训练质量，提升培养效果，以使我国青少年足球运动员的培养呈现出高质量、高效率的状态，达到尽快赶上和超过日本和韩国，跻身世界足球一流运动水平行列的目的。





2 各年龄阶段基本训练原则、目标、内容和要求

2.1 基本训练原则

2.1.1 体验丰富、快乐足球原则

在青少年参加足球活动时，要让他们充分体验参加足球活动所带来的对抗与竞争、胜利与失败、成功与挫折、团队合作与个人奋斗，以及伴随足球活动全过程的那种永不放弃的精神与信念；正确识别功力与奉献、暴力与守序、欺骗与善良，树立正确的人生观和价值观，使他们尽可能地享受参加足球活动所带来的身心愉悦，深刻体会足球运动项目的魅力，让更多的儿童、青少年从小喜欢上足球运动。

为此，教练员在教学训练中要始终保持积极热情的态度，对待青少年队员要重在培养、坚持鼓励为主，表扬为主，积极创造和保持轻松愉快、积极互动的教学训练活动环境。

2.1.2 懂规守矩、养成教育原则

“足球是一所关于人生的学校”。在这所“学校”里，儿童、青少年应当学会与人和社会交流，形成遵守共同的游戏规则、保持正确的竞赛活动行为规范、积极有效地与他人沟通交流的意识。要培养儿童、青少年懂规守矩，既尊重自己又尊重他人，既尊重胜利者又尊重失败者，既遵守规则又服从裁判员的判罚；学会识别正确与错误，树立公平竞争与合作意识，并在日常学习、生活和训练中依靠自己和集体的智慧与努力争取优胜。养成在集体生活中保持良好行为规范与礼仪礼节的习惯，使足球的教育功能成为人生教育的一部分。让儿童、青少年在足球活动中不断地体现和提升自身价值和社会价值。

为此，教练员首先要在平时的教学训练中，做到仪容端庄、衣着整洁、行为规范，并且讲文明，有礼貌，表现出良好的人文修养，为儿童、青少年做好表率。

此外，教练员之间也应团结合作，相互交流与学习，为提高教学训练质量群策群力。同时，积极与每个队员交流沟通，教学相长，公平对待每一个队员，使他们都有发挥自己能力的机会。

2.1.3 身心安全、健康第一原则

足球运动是一项身体对抗激烈、比赛时间长、运动负荷量大的运动。儿童、青少年在心智方面处在不成熟阶段，他们还不能正确面对错误与失败。儿童、青少年





在心理方面的安全需要是当今世界足球强国在青训体系中十分重视的问题。因此，在对儿童、青少年进行足球培养过程中，要格外关注他们在生理和心理上的需求，使其不受到伤害。在生理上，要有针对性地对各年龄阶段安排适宜的训练内容和生理负荷，以避免出现不必要的运动创伤。现代足球的安全理念是“让运动员健康地站在足球场上”。

为此，教练员应该在每次训练课时，充分做好热身与整理活动，认真合理地安排运动负荷与对抗难度，必要时采用相应的保护措施，做好安全教育与安全防范工作。教练员要采用积极的态度，以恰当的“激励”语言应对儿童、青少年在训练、比赛、学习、生活中出现的各种问题，这是教练员、足球指导员永恒的职责。

2.1.4 渐进适度，游戏趣味原则

不同年龄阶段的儿童青少年在心智、认知、身体方面的发展水平不同，应根据具体的训练对象采用各种难、易不同的方法与手段。年龄较小的儿童阶段，可多采用游戏竞争的方法提高其练习热情。随着年龄的增长，练习难度、压力的设置应逐步升级。压力的调控不偏离“比赛的框架”，使儿童、青少年在足球活动中既能够积极主动地投入练习，又保持足够的教学训练质量压力。

为此，教练员要不断提高业务水平，理论联系实际，认真备课，充分利用各种可用条件，积极创造既有良好趣味性又有实用效率的教学训练方式与方法。

2.1.5 综合发展，培养特长原则

由于足球比赛中不同位置的职责与功能特点不同，因此需要不同的技能特长。青少年自身条件也各有所长，亦有所短，要根据青少年队员的具体情况，结合比赛中的位置职责，在综合提高、全面发展的前提下，注重培养个人运动技能特长。教练员要善于发现有特点、有个性的队员，并对其进行积极的引导、保护、培养，使之特点更鲜明，特长得到更大的发挥。

为此，教练员要认真观察每名青少年队员。在教学训练过程中，既要坚持全面发展的一般要求，又要具有针对队员个人特长的个别要求，并鼓励青少年队员在比赛中创造发挥，给予他们在训练与比赛中自由发挥的空间。

2.1.6 大小适度、因地制宜原则

青少年足球活动应当利用各种形式展开，根据当地的场地条件实情，可以开展小场地足球活动，有条件的则进行正式的11人制足球活动。在训练与比赛人数上，要根据青少年不同的年龄特征，灵活安排训练和比赛的人数与时间。

为此，教练员要不断丰富自己的教学训练实践经验，认真学习，提高理论水平，真正把握好不同训练条件下开展教学训练的要点，做到各种条件下都会组织训练，且都能练得有效。特别要注意更多地利用小场地比赛形式，发展提高队员的比





赛实战基础能力。

2.1.7 学会比赛、意识领先原则

“比赛是训练的导师”。足球训练的依据一切都来源于比赛，无论是练习的内容、方法、要求等都具有比赛的基本要素，即球、队友、对手、方向（球门）、时间、空间、压力、规则等。进攻与防守是足球比赛的基本形式，也是足球比赛的本质，青少年应逐步学习和遵循进攻原则、防守原则、攻守转换原则，正确掌握影响比赛本质的三个重要时刻的行动指向。教练员应与时俱进，把握时代脉搏，将当今世界高水平比赛所呈现的“速度、压迫、控制、效率”等特征，适时融汇到训练之中。

战术（比赛）意识是队员的灵魂。战术意识水平比技术水平提高的难度大，因此需要精心培养。青少年要首先学会正确地利用规则、使用技术、组织战术配合以获得主动来进行比赛，这种意识应当在青少年刚开始参加足球活动时就要有意识地培养。战术（比赛）意识水平的直接表现，就是队员在比赛中行动效率的高低，若效率高则在比赛中就会保持主动。要达到这种效果，队员必须在比赛中做好“三个相反”，即运动方向与防守对象相反、运动速度节奏与防守对象相反、决策行为与防守对象相反。

为此，教练员要认真提高战术理论与实践水平，熟练掌握足球比赛的攻守原则及基本要求，并对足球比赛中战术行为的核心要素——观察、判断、选择、决策与行动的特点进行深入全面的学习与掌握，通过清晰的理论与实践指导，提高队员在比赛中的行动效率。

2.1.8 技术完美、崇尚技巧原则

足球运动是一项技巧性和对抗性极强的集体项目。如果队员没有扎实的技术与高超的技巧，再好的身体素质也无济于事。因此要注重从小培养青少年队员技术与技巧水平的提高。

一般来讲，技术是指完成某种动作的具体方法，是就单个动作方法本身而言的。而技巧是指在实战中运用各种技术方法的综合能力，它带来更多的意识因素。

为此，教练员要熟练掌握世界优秀职业足球运动员在比赛中表现出的快速、合理和规范的技术动作，以及娴熟的控球和超强的身体对抗技术，并将这些特点运用在对队员进行的训练指导中。

2.1.9 注重细节、讲求质量原则

态度决定努力的过程，细节决定努力的结果。要培养青少年队员注重技战术细节方面的训练，特别是练习细节的质量。技术上要精益求精，追求更好，战术上要配合默契，变化巧妙。例如，在2v1战术配合练习时，如果只是简单地要求跑动路





线，而在跑动时机、节奏和方式等细节上没有严格的要求，这种战术配合训练的质量是不会高的。

“教育学”理论告诉我们，初学者在学习之初都处于“泛化阶段”，这个阶段出现错误是必然的，必须经过一定的积累才会从量变到质变，直至转化为“自动化”阶段。要充分利用训练的可“重复”特性，对队员技术、技能、意识等方面进行细化要求，并充分体现现代足球“在比赛中，队员应以最小的代价获取最大的利益”的比赛价值观。

为此，教练员要善于分析与观察，抓紧抓好各种技术与战术细节的教学训练要求。通过提高细节要求，不断提高教学训练质量。

2.1.10 辩证传统、创新思维原则

足球比赛过程变幻莫测，要注意培养队员在比赛中随机应变地正确应对复杂局面的能力，即创造性地解决问题和在瞬间正确作出应对的思维能力。在球场上决定其意志和行为的是队员，而不是教练员，教练员不要抑制队员的这一思维活动，要让其有自由选择 and 决策的空间。因此，在训练和比赛中既要给予青少年队员基本的比赛智慧，又要让他们有充分发挥主观思维和自由选择与决策的空间，不能总是按照教练员的思维定势和模式去行事。

为此，教练员要不断充实、提高、更新理论与实践知识，及时了解、学习世界足球运动中的新理念、新方法，使自己的教学训练能够在先进理论与实践知识指导下高效进行。

2.2 U6年龄阶段

U6阶段是指6岁以下、3岁以上的学龄前阶段，通称U6。这一阶段的儿童处于快速生长发育之中，脑及神经系统发育迅速，个性活泼好动，具有好奇心、喜欢模仿等心理特征，5~6岁具有短暂控制注意力的能力，时间约15分钟。注意力不持久等特点，使这一阶段的儿童具有极大的可塑性，是培养良好生活习惯和道德品质的重要时期。

2.2.1 训练目标

2.2.1.1 技术

个人能够有兴趣地玩耍，双脚对球有初步感觉。

2.2.1.2 战术

能够与同伴有兴趣地玩耍，在足球游戏中知道输赢（胜、负）。





2.2.1.3 身体

肢体在灵活性、协调性上有所提高。

2.2.1.4 心理 / 心智

对足球活动产生喜好与兴趣。

2.2.2 基本内容

2.2.2.1 技术训练部分

- 简单的脚部踢球和玩耍球游戏练习。
- 多种形式踢球、运（带）球足球游戏。

2.2.2.2 战术训练部分

多种形式的得分比赛游戏或者足球活动。

2.2.2.3 身体训练部分

借助足球游戏活动，进行多种形式的不同方向跑，如直线、曲线、折线、前进与后退跑等；以及跳跃、转身的基本步法和抛、接、掷球等基本动作的灵活性、协调性、身体平衡、动作节奏感的发展练习。

2.2.2.4 心理训练部分

以表扬为主，激发儿童参与足球比赛和活动的主动性及积极性，培养儿童的自信心。

2.2.2.5 理论学习部分

- 初步了解足球的规格（3、4和5号球）。
- 介绍球星的成长经历。
- 介绍足球游戏的胜负。

2.2.2.6 比赛检验部分

从足球游戏与足球活动中体验快乐。

2.2.3 基本要求

- 每周训练1~2次，每次30~40分钟。
- 安排与年龄相适宜、形式多样的游戏和活动，激发队员的自信心和积极性。活





动中应多采用正面鼓励和奖励的方法，如口头表扬或者累积贴纸、小星星到一定数量，换取小奖品、小奖状等。

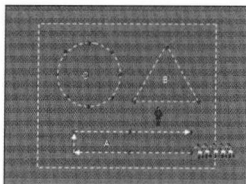
- 做好游戏前后的准备和恢复。

2.2.4 检查考核

该年龄段队员没有具体内容的检查考核任务。

2.2.5 课时训练计划（教案）示例

教练员实践课教案示例

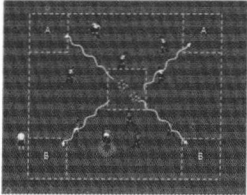
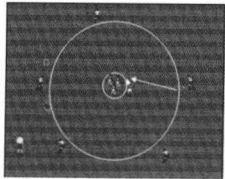
授课对象：U6		第 周 第 次课 年 月 日（星期 ）	
训练主题：结合球培养队员的足球兴趣			
器材：球、标志桶、标志服、球门		训练时间：40分钟	出席人数：20人
内 容		组织方法	指导要点
准备部分 7 分钟	•师生问好 •检查人数 •主题介绍 模仿“跟我做”练习 	半圆形队列。 区域：20m × 20m。 人数：10人 × 2。 器材：标志服两套、10个球。 1. 每人一球，在规定时间内，用标志桶摆成如A、B、C图案。教练员带领依次做。 2. 每名队员抱球在A区按箭头方向进行前跑、侧滑步和后退跑。 3. B区沿线拍球慢跑。 C区沿圆圈线做运球“跟我做”。 4. 练习结束后安排动态伸展练习。	1. 注意观察。 2. 观察后的及时反应能力。 3. 发现小队员不同的性格特征。 4. 强调注意力的高度集中。 5. 注意安全。





教练员实践课教案示例

(续表1)

	内 容	组织方法	指导要点
基本部分 28分钟	1. 搬运足球游戏 	区域: 15m × 15m。 人数: 10人 × 2。 器材: 标志服两套、20个球。 设置两米的方块5个, 如图, 5v5比赛, 白色队员的区域为A区, 红色队员的区域为B区。白色队员用手抱球从中间方块或者B区搬运足球至A区, 红色队员从中间方块或者A区搬运足球至B区, 在规定时间内看哪一方区域球多。 变化: 用脚运球代替用手抱球。调整规定时间和场地大小。	1. 有目的地将球运到区域。 2. 观察球的位置。 3. 跑动时身体协调, 步幅小, 步频快, 重心低。 4. 球控制在一定范围内。
	2. 踢准游戏 	区域: 5米直径的圆圈内。 器材: 标志桶3个, 6~7名队员1球。 以中点为圆心设一个直径为2米的圆圈, 里面放三个标志桶作为保龄球中的球瓶。在此圈的外边再画一个直径为5米的圆圈。1人在小圈外保护球瓶, 其他队员在大圈外瞄准踢倒球瓶。 变化: 小圈内的球瓶数增多。扩大大圈直径。	1. 圈外队员积极寻找踢倒球瓶的机会。 2. 保护球瓶的队员注意力要高度集中。 3. 踢球高度为膝关节以下。 4. 逐步体会不同部位踢球的技术动作。 5. 注意安全。

