

少儿足球启蒙新编

谷明昌
韩德宽

编著



白山出版社

少儿足球启蒙新编

谷明昌 韩德宽 编著

白山出版社

2000年 4月

责任编辑：苏桂亮

封面设计：曹太文

责任校对：杨红军

少儿足球启蒙新编
谷明昌 韩德宽 编著

白山出版社出版发行
(沈阳市沈河区一经街一段浩然六里七号)

辽宁省粮食学校印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5.5印张 110千字

1989年10月第一版 1989年10月(沈阳)第一次印刷

印数 1—6 000

ISBN 7—80566—074—31 G.9

定价：2.45元

前 言

足球运动在世界人民生活中的作用和影响无须赘述。近年在中国受到“青睐”以致出现某种“狂热”亦众所周知。遗憾的是中国足球运动水平尚低，满足不了这种日益增长的“足球热”的需要。邓小平同志提出“从娃娃抓起”，这是一项战略措施。现在有不少省市成立了儿童队、少年队，更有相当多的家长、老师带着孩子自己练。他们从自己的工资中拿出钱给孩子订牛奶喝，以增加营养；每天他们陪着孩子风里来雨里去，饱尝辛劳却心甘情愿；孩子练球，家长在一旁拣球，看到自己孩子踢球，他们身不由己暗中使劲，此情此景，那种热诚向往、十分愿意为足球事业做出贡献的精神以及“望子成龙”的虔诚神情无不感人至深。

但是，足球运动毕竟是一门科学，它有自身特殊的规律和特点。特别是现代足球运动的迅速发展，它在训练与竞赛的各个方面都包含新的概念和内容，好多方面，与旧日足球已不可同日而语。因此，对于现在的孩子，要想使他们成为将来的球星，要想使我国的足球运动早日实现腾飞，就必须从现在起，用新的方法，新的手段去培养他们，让他们开拓视野，逐步去感觉和认识足球、认识足球世界、认识现代足球运动的发展，能够在现代足球运动规律和特点的指导下，在身体、技术、战术和心理素质方面打下全面、扎实、崭新的基础。

培养孩子，必须注意掌握儿童训练形式及其内容特点，要了解儿童心理、要懂得竞技能力提高的必然过程以及身体素质发展敏感期等等。对此，本书在编写过程中，从所搜集的材料和阐述方面，给予十分的重视。另外，考虑到对孩子们进行“形象化”启蒙教育，本书绘制了大量插图，相信会受到孩子们和老师、家长的欢迎。

目前，国内有关少年儿童足球训练方面的书籍和资料很少，我们做了这项工作。希望这本书能够成为老师和家长较有实用性和参考价值的训练指南。

由于水平所限，本书的编绘难免有不足之处，欢迎读者帮助指教。

编 者

1988.4

目 录

少儿足球训练法

- (一) 认识、熟悉球的初级阶段…………… (1)
 - 1、6—8岁儿童训练…………… (1)
 - 2、8—10岁儿童训练…………… (13)
 - 3、10—12岁儿童训练…………… (23)
- (二) 结合球向专项化迈进的阶段…………… (31)
- (三) 少儿身体训练…………… (43)
- (四) 12套少儿足球训练课…………… (82)

现代足球基本知识

- (一) 国际足联…………… (141)
- (二) 历届世界大赛和中国重要比赛成绩…………… (143)
- (三) 世界杯决赛用场地…………… (147)
- (四) 参加国际足联组织的比赛队服
的要求…………… (147)
- (五) 现代足球运动的基本准则…………… (148)
- (六) 比赛的整体攻守原则…………… (150)
- (七) 与足球运动有关的环境因素…………… (152)
- (八) 比赛阵型沿革…………… (152)
- (九) 少儿身体素质发展敏感期…………… (153)

球星的道路

- (一) “世界球王”——贝利…………… (157)
- (二) “特殊体型的锋线队员——
苏格拉底…………… (157)

- (三) “第一流射手”——海尔辛奥…………… (158)
- (四) “热带森林中一只快乐的小鸟”——
 加林查…………… (158)
- (五) “实验室里培养出来的超级球星”——
 济科…………… (159)
- (六) “身价最高的足球运动员”——
 马拉多纳…………… (160)
- (七) “天生的左拐子”——肯佩斯…………… (161)
- (八) “足球皇帝”——贝肯鲍尔…………… (162)
- (九) “世界罚球专家”——普拉蒂尼…………… (163)
- (十) “我对足球的热爱高于一切”——
 布赖特纳…………… (164)

(一) 认识、熟悉球的初级阶段

1、6—8岁儿童训练

这个年龄的孩子正处于自母体生下后第一次伸展的最后阶段，也是开始进入独立活动的阶段，有良好的身体循环状况。小家伙们爱强调自我，有明显的运动要求。相反，他们专心的能力还很差，他们是站在玩和学的年龄的门槛上。

我们要利用和提高他们自身运动的兴趣，管理好他们的游戏，在玩的过程中，慢慢让他们接触和认识“集体”这样一个概念。

我们从大家熟知的儿童游戏活动开始，并引导到小足球活动上来。如简单的传、接球、带球等。练习的程度根据孩子们活动能力和其它条件确定。

创造乐趣是正确的。在游戏中，儿童的个性可以得到充分的发展。那种认为游戏纯属娱乐、消磨时间的人是大错而特错了，游戏是创造的开端。

儿童在游戏中不断完善、成长。只有在愉快的时候，才能学习。教学训练是一种在幼小心灵中激起好奇心，而又能满足好奇心的艺术。健康的、充满生机的好奇心也只有良好的情绪中才会产生。所以，这个年龄组的孩子，游戏是他们训练的“主题”，在活动的时候，务必要有一种活跃的，饶有情趣的气氛。

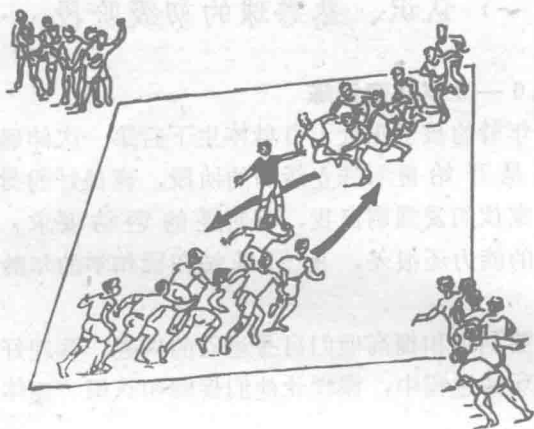


图1：游戏——“交通警察”

选一名孩子站在 15×15 米一方块场地中间，担任“交通警察”。其他孩子平均分成4组，各站场地四角。然后由“交通警察”发出指令，并指挥各路孩子安全（避免碰撞）、迅速（快速跑）通过“十字路口”。

“交通警察”发出指令要明确、手势要清晰。可根据不同情况连续发出指令。其他孩子要集中精力、反应迅速、动作敏捷。

做几次后再另选一名“交通警察”。



图 2：游戏——推人

若干孩子分成两人一组。一名孩子去推另一个的后背，被推者尽量不让对方轻易推走。2分钟一交换，做4—5组。

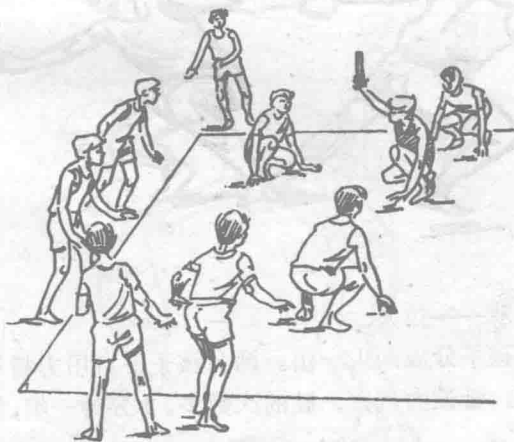


图 3：游戏——“魔棒”

选一名孩子手拿一根小棒——“魔棒”，站在场地中间，其他孩子分散站在场外。开始，手持“魔棒”小孩任意用棒指点场外孩子进场。然后，持棒小孩做下蹲、起立、跳跃、伸展、用足尖走步等各种动作，被叫进场的孩子要象“着魔”一样，跟着模仿。做完一些动作后，持棒小孩可突然放下“魔棒”，其他孩子见此，要赶紧“逃出”场外，而持棒小孩则要抓住一个。被抓到者就担任持棒人，继续进行游戏。

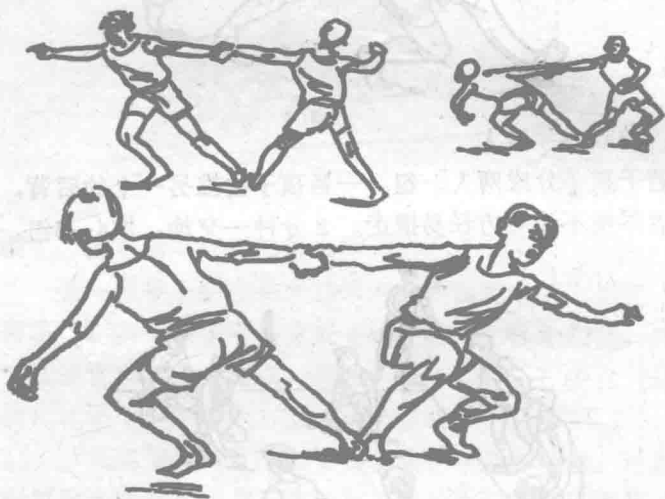


图4：游戏——拉人

若干孩子分成两人一组。两名孩子各自用力将对方拉向自己一边。看谁力气大，胜的次数多。2分钟一组，做4—5组。



图5：游戏——踩绳

选一名孩子手握一条粗绳拖在地上跑动，其他孩子用脚踩绳，练习儿童反应及出脚动作速度。做10分钟。

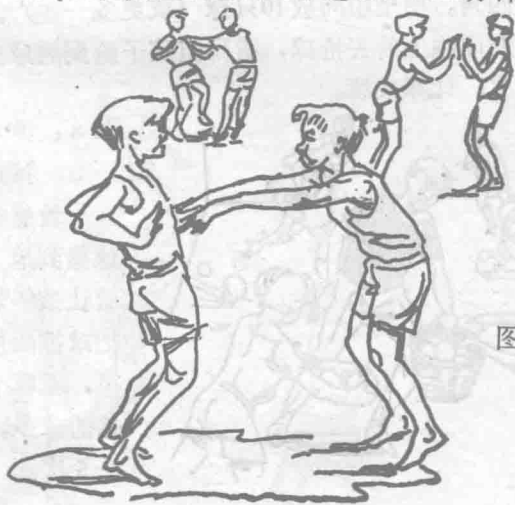


图6：游戏——
推手、躲
闪

若干孩子分成两人一组。两人相互推手、躲闪，练习儿童观察及反应速度。做 8—10 分钟。

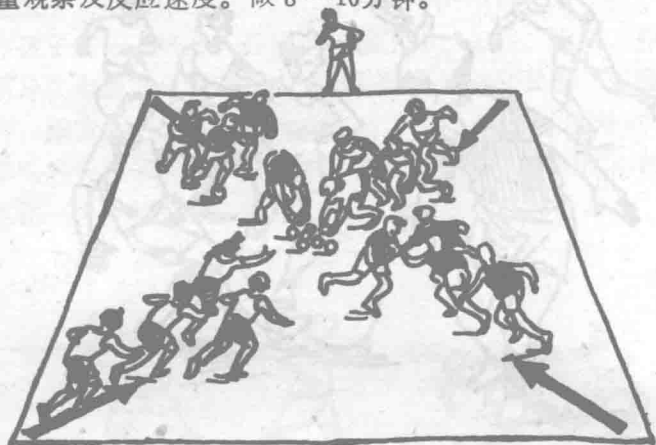


图 7：游戏——抢球

若干孩子分成 4 组，每组 4 人（或 5 人），分别站在一方块场地的四角。场地中间放 10 只球（或更多一些）。教练鸣哨，孩子们即跑上前去抢球，看哪组孩子抢到的球多。如此做 4—5 次，计算成绩。



图 8：游戏——
拣球

教练将一筐球撒到地上，然后让孩子们快速把球拣回放到筐里，看哪个孩子拣的球多。做 4—5 次。

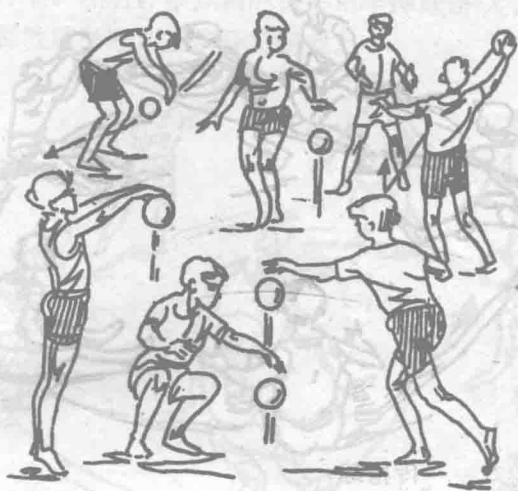


图9：熟悉球——拍球

孩子们一人一球，做各种姿势的拍球活动（站立、弯腰、下蹲等）。让他们了解球的性能。

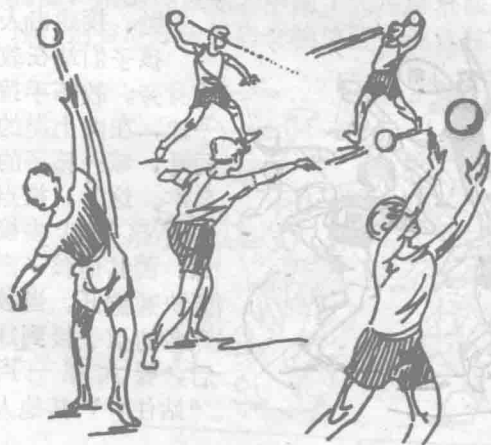


图10：熟悉球——掷球

孩子们一人一球，做各种掷球活动。增加孩子掷球（掷界外球）时的动作感觉。



图11：游戏——传球

若干孩子分成6人一组。其中5人围一圆圈坐好，相互间用手传递球。中间1人用手拦截传球。如触及或抢到传球，传球失误者即与中间的人交换，重新开始游戏。做15分钟。

图12：游戏——

抛、接球击人
孩子们站在教练身旁。教练手持一球，在向上抛的同时，喊一孩子的名字。这时，被点名的孩子就去接球，而其他孩子则要快速跑开。当被点名的孩子接到球后，要大喊一声“站住！”其他人



要立即停下。然后，被点名的孩子用手掷球击人，谁被击中，就替教练抛球，重新开始游戏。



图13：学踢球——传抢球

若干孩子分成7人一组。其中6人围一直径4—5米的圆圈，用脚传递球。中间1人用脚拦截球，若触及或抢到球，则与传球失误者交换位置，继续练习。



图14：学踢球——控带球

孩子们一人一球，在一方块场地内，练习控带球。要让他们按照自己的意愿尽情地带球。要提醒孩子们：两只脚都要用上；可能的话，还要注意抬头看看（观察）；相互间尽量避免碰撞等。

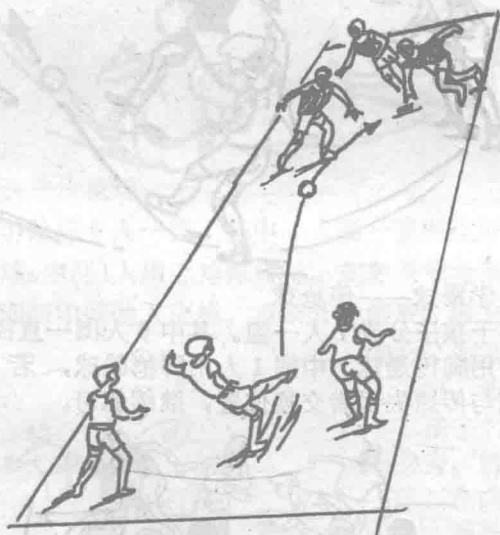


图15：学踢球——传球

若干孩子分成6人一组。每6人站法如图，练习传球。当一方把球传向另一方时，另一方的3个孩子要抢球，谁先抢到谁就传球（如一个孩子抢到了，另外两个就不要再抢了，让他把球传出去），如此反复做。