



国际足联 草根足球培训手册

(中文版)

国际足联 编著 中国足球协会 翻译审定

人民体育出版社

FIFA®

For the Game. For the World.

国际足联草根足球培训手册

(中文版)

Grassroots

责任编辑 孙静敏



国际足联草根足球培训手册

(中文版)

国际足联 编著
中国足球协会 翻译审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

国际足联草根足球培训手册·中文版 / 国际足联编著; 中国足球协会审定. —北京: 人民体育出版社, 2010.9 (2012.2.重印)
ISBN 978-7-5009-3914-6

I. ①国… II. ①国… ②中… III. ①足球运动—运动训练—手册 IV. ①G843.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112467 号

*
人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*
889 × 1194 16 开本 8.5 印张 250 千字
2010 年 9 月第 1 版 2012 年 2 月第 3 次印刷
印数: 9,001—11,000 册

*
ISBN 978-7-5009-3914-6
定价: 32.00 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)

编 译 委 员 会

中 国 足 球 协 会 审 定

译 者:

李飞宇 张 阳

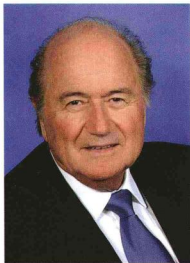
史 钟 孙 毅 等

目 录

1	前 言
5	草根足球的理念
9	足球指导员
19	儿童的特征及教育方式
31	锦标赛的组织
37	足球节的组织
47	草根足球课的组织
57	小场地比赛
61	基本技术
67	练习示例
85	制订草根足球发展计划的指导方针
91	会员协会的草根足球组织结构
99	建立与政府机构的联系
107	附录
附:	草根足球英文版

前 言

Preface



有计划地推广草根足球，始终是国际足联的一项重要工作。国际足联实施草根足球发展计划的主要目的，就是要把足球带给更多的人，这样就可以履行国际足联的使命之一：“发展足球运动”。

让我高兴的是，不管置于何种政治、宗教和文化环境，近些年来，草根足球在全世界得到了很大的发展。草根足球受到了人类社会的真正欢迎并已在体育世界中占据了引以为荣的地位。而决心和积极主动是在全世界发展足球运动的驱动力。

发展与推广草根足球不仅意味着财政支持，其中也包含着更广泛的责任，建立必要的基础设施，从而让会员协会、教练员和参与者能够积极地投身足球运动。国际足联的草根足球发展计划及相关

活动显然为全世界提供了更多的踢球机会。

互动、共享、踢球以及与他人相识——这些都是我们在开展草根足球工作中所推广的积极要素。当然，我们更鼓励人们享受在球场上的快乐时光。对有些人来说，草根足球是一项娱乐活动，而对另一些人来讲，草根足球则是在俱乐部或学校中的足球实践活动，有定期开展的训练和比赛，这很重要。

正是出于这些原因，我一直鼓励孩子们去踢足球，不管水平如何。参与足球运动，不仅可以提高孩子们的足球技术和智慧，点燃他们的激情，足球也可以培养孩子们的团队精神，推动公平竞赛。总而言之，足球是一所关于人生的学校。

我确信，对那些想参与草根足球工作的人士来说，这本手册是一本完美的工具书。孩子们将成为首先的受益者。但我认为，从指导草根足球各方面工作的未来发展来讲，该手册更是一本一流的工作指南。

从足球运动和青少年发展的角度来讲，我祝福你们的工作卓有成效，相互之间的交流富有成果。感谢你们对足球发展与构建美好未来的贡献。

为了足球运动，为了世界。

约瑟夫·S.布拉特
国际足联主席



草根足球的理念

The Philosophy of
Grassroots Football

“发展足球运动”是国际足联为履行其使命宣言所采取三条主要途径之一。这一主张通过国际足联的草根足球计划得以彰显：即让更多的人发现足球运动的魅力。吸引更多新球员参与这一运动的最佳方式，就是不管其年龄、性别、身体条件、肤色、宗教信仰或种族之不同，充分依托他们自身所处的生活环境，为其提供参与足球运动的便捷渠道。

草根足球，是为所有人而开展的足球活动

国际足联草根足球计划的关注对象为学校、社区和俱乐部的6~12岁的男女儿童。通过足球运动把更多的儿童联结在一起，是该计划的核心理

念。草根足球计划倡导人性价值的交流与分享，当然也积极宣传参与我们这项绝妙运动所带来的快乐。对一些人来讲，草根足球是其生活中的一项主要娱乐活动，而对另外一些人来讲，草根足球则成了一项有组织的运动项目，可能依托学校或俱乐部体系，有定期的训练和比赛。

当然并不是所有的青少年球员在将来都能成为球星。职业球员所必需的足球技能，他们也不需要全都掌握。因此，高强度的训练课和复杂的战术并不适宜他们。

踢球是最佳的学习途径

最重要的是让孩子们玩得开心



草根足球的要素是增进友谊、团队精神和快乐。

通过足球指导员的专门引导而加以实现的“借助踢球而学”的理念，是针对少儿量身定做的特别方式，是营造出一条通向未来的有效途径。足球指导员必须充满活力、简单、富有热情并且要善于激励，要时刻考虑到孩子们的身体、生理和心理特点。

小孩子不是小大人

足球运动是全世界众多儿童的主要娱乐活动，是促进社会融合的特殊手段，是展示自我的

绝佳舞台。国际足联草根足球计划旨在为每一个人提供踢球的机会，没有歧视，无需重大的场馆建设。

国际足联的计划，能够对各洲足联和各会员协会已有的草根足球计划形成积极的补充与完善。

国际足联拟定的草根足球计划，始终强调与当地会员协会和教育主管部门的紧密合作（包括当地政府、非政府组织、社区、学校等）。

草根足球，就是为每一个人而呈现，由每一个人来参与，并且在任何地方均可开展的足球。





足球指导员

The coach-educator

青少年更喜欢被激励而不是被训导

约翰·沃夫冈·冯·歌德



足球指导员所关注的对象是青少年。教练员主要的、本质的使命是确保孩子们在体育、社会、心理和教育方面得到全面的发展。

足球指导员既要懂足球运动，也要了解队员。

当然，一名教练员不可能什么都知道，即使是他/她自己的学科领域。但是教练员对其所要传递的信息必须要非常清楚。

足球比赛的胜败是无法与足球运动在提升人性和社会价值方面的意义相提并论的，从培养未来公民和鼓励年轻人融入社会的角度讲，足球运动是非常重要的支持手段。在表达像尊重、团结、相互的支持和分享等价值方面，足球运动是一个绝妙的载体。

足球指导员的任务或者说真正使命，就是与他人分享、奉献，与他人交流和互动并从中享受快乐。

足球指导员的基本教育任务是传授知识和社会技巧。为达此目的，教练员必须了解孩子，了解他/她的特点并考虑到他的年龄和技能水平。简单地说，教练员必须通过鼓励来完成教学工作。

比赛是儿童的主要活动。比赛对小孩子来说是一个必不可少的环节，喜欢比赛是所有儿童的天性。因此，草根足球的主要目标就是让孩子们接触足球，并通过比赛来引导他们开始参与足球实践活动。

在小场地进行的小型足球比赛，可以满足两个需要：一方面小场地比赛更适合青少年儿童的生理特点；另一方面小队员可以在这样的场地上更多地接触到球并学会控制和处理球。

足球指导员的任务是通过比赛来激励和帮助孩子们学习。比赛对儿童来说是一种在快乐中学习的方法。比赛是一种发展运动神经系统功能的绝佳方式，让孩子们放松身心并克服焦虑。比赛鼓励儿童学会采取主动和敢于冒险，并鼓励创新。

简单、轻松地共享足球场上的快乐时光。

儿童在成人以前就是儿童，这是自然规律。如果我们想改变这一自然法则，那么他们将过早地步入成年，但既没有实质，也没有实力。

尚-雅克·卢梭