



XIAOYUAN ZUQIU JIAOSHI JIAOLIANYUAN PEIXUNJIAOCAI

校园足球教师教练员培训教材

校园 足球比赛

XIAOYUAN ZUQIUBISAI

| 邱林 / 编著

北京体育大学出版社



校园足球比赛

XIAOYUAN ZUQIU BISA



邱林 编著

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

校园足球比赛 / 邱林编著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5644-2681-1

I. ①校… II. ①邱… III. ①学校体育—足球运动—运动竞赛—基本知识 IV. ①G843.739

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第181489号

校园足球比赛

邱林 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 11.5
字 数 280千字
成品尺寸 185毫米×260毫米

2018年1月第1版第1次印刷

定 价: 35.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



回顾我国校园足球发展历程，校园足球比赛日渐专业化已成为一种趋势，不论校园内班级、年级比赛，还是校际间的“区长杯”“市长杯”“省长杯”以及全国性比赛，这些比赛的开展都与教练员的业务素质存在着紧密的联系。目前，我国校园足球指导丛中尚未有一本较为系统的、规范的介绍校园足球比赛准备、指导与总结的书籍。随着欧美足球强国青少年足球比赛理念和专业知识的不断更新，我国校园足球教练员都不约而同地增加了对青少年足球专业比赛知识的需求。基于这一专业化趋势，在北京体育大学的主导下，在苏州大学体育学院邱林等成员集体编撰下，《校园足球比赛》如期问世。

此书的出版对提高中国校园足球教练员比赛业务能力具有重要价值。整本书共分为三章，理论与实践相结合，在内容编排上简明、通俗、实用，在遵循青少年比赛原则前提下，提出了许多符合中国学校自有条件的训练比赛观点。其书中的部分章节内容极具特色，也使我有了一种耳目一新的感觉。信息收集、赛中训练、分析对手、赛后调整与恢复等章节的编写内容详实，对中国校园足球教练员的工作具有很高的应用价值。

最后，我希望该书的出版，对于中国校园足球发展，特别是校园足球教练员业务能力的提升能够带来更多的参考价值，更希望本书的专业特色能得到大家的肯定和鼓励。

张延安

2015年11月11日

前言



青少年是中国足球发展的未来，校园足球是中国足球发展的基础。自2009年我国校园足球活动开展至今，校园足球人口不断增长，各地区校园足球比赛数量不断增加，但校园足球教练员对比赛的认识、理解、指导等业务能力良莠不齐。比赛是校园足球活动的重要组成部分，校园足球教学和训练活动的开展，其中很重要的一方面是为了比赛。目前，我国校园足球发展中存在的主要问题之一就是教练员比赛业务能力的欠缺，特别是比赛准备、指导与总结的业务能力。

随着我国校园足球的不断发展，许多学者针对校园足球不同领域撰写了一些书籍，其中多数与校园足球训练有关。但截至目前，我国尚无一本专门撰写校园足球比赛为主的书籍。为此，我们秉承开拓创新、勇于探索的精神，编著了国内首部有关校园足球比赛准备、指导与总结的专著。主要目的是为了提高我国校园足球教练员认知比赛、理解比赛、指导比赛的能力。本书力求较为准确的揭示校园足球比赛各部分之间的内在联系和本质规律，使其更具有目的性、针对性和可操作性，提高校园足球教练员的比赛业务能力，这也是本书的价值所在。

在本书撰写过程中，我们以实用性和可操作性为宗旨，理论联系实际，收集分析了国内外先进的足球比赛理念、训练理论、指导方法等，从理论与实践两个层面对校园足球比赛的准备、指导与总结进行了系统的阐述。为保证本书的实用效能与作用，笔者不求全面，只求专注，所有内容的编写只围绕赛前准备、赛中指导、赛后总结三部分进行，集中突出校园足球比赛内容。既涵盖了校园足球比赛的理论指导内容，又囊括了校园足球比赛的实践操作内容；既介绍了先进的比赛经验，又联系本国的实际情况；既有系统的理论分析，又有具体的案例指导。因此，本书既可以提供工作在第一线的校园足球教练员使用，也可以提供体育院校的本科生和研究生使用。

本书在编写过程中得到了北京体育大学足球教研室主任、博士生导师张延安教授，苏州大学体育学院院长陆阿明教授、副院长陶玉流教授、体育系主任王平副教授以及施志

社、胡原等人的大力支持和帮助。此外，感谢苏大奥英青少年足球俱乐部、北京京西足球训练营等青少年足球俱乐部教练员给予的建议和第一手材料。在本书出版之际，我代表全体作者向所有支持和帮助过我们的单位和个人致以诚挚的谢意。由于仓促成书，加之撰写经验不足和水平有限，对于本书不妥之处，恳请读者提出宝贵意见，以便修订完善。



目录 CONTENTS

第一章 校园足球的赛前准备

- 1 / 第一节 选拔队员，组建球队
- 22 / 第二节 制定计划，赛前训练
- 44 / 第三节 了解赛程，研究规则
- 77 / 第四节 信息收集，分析对手
- 88 / 第五节 后勤筹备，赛前会议

第二章 校园足球的赛中指导

- 102 / 第一节 临场指挥与决策
- 111 / 第二节 应对策略与调控
- 116 / 第三节 自我发挥与调整
- 121 / 第四节 赛间训练与组织

第三章 校园足球的赛后总结

- 139 / 第一节 赛后个人总结与思考
- 143 / 第二节 赛后总结内容与方法
- 146 / 第三节 赛后调整与恢复

附录

- 150 / 关于开展全国青少年校园足球活动的通知
- 152 / 全国青少年校园足球活动的实施方案

155 / 体育总局、教育部关于加强全国青少年校园足球工作的意见

158 / 教育部等6部门关于加快发展青少年校园足球的实施意见

163 / 2015-2016 “特步”中国大学生男子校园足球联赛竞赛规程

170 / 2015-2016中国高中男子校园足球联赛竞赛规程

主要参考文献

第一章

校园足球的赛前准备

第一节 选拔队员，组建球队

足球运动是一项身体直接对抗的集体性体育运动项目。它具有参赛人数多、场地面积大、比赛持续时间长、技战术灵活多变、场地器材简单、比赛观赏性较强、易于开展与比赛的特点。经常参与足球活动可以有效地提高身体素质、增进健康，同时也可以培养团结协作、坚忍不拔的良好品德。因此，足球运动一直是广大学生非常热爱的一项体育项目。

一、选拔队员

对校园足球教练员而言，选拔球员是参加校园足球比赛活动的开始，是球队建设的原始条件，是校园足球活动开展的基本任务，科学合理的选材可以有效地提高球队的运动竞技能力。因此，优秀队员的选拔是创造优异比赛成绩的关键因素。

（一）校园足球队员的基本要求

- 1.思想品格端正，具有良好的团队精神和坚韧的意志品质。
- 2.身体健康，可以进行一定强度的体育训练。
- 3.具备较好的身体素质，能够掌握一定的足球技战术。
- 4.训练、比赛态度认真，文化课学习成绩较好。



（二）校园足球队员选拔的基本原则

选拔队员意为足球运动员选材，“好的开始即为成功的一半”，选拔出优秀的队员是组建一支足球队的第一步，也是关键的一步，好的队员可以有效提升球队的整体竞技能力。现代足球运动中，挖掘具有一定潜力的队员已成为足球竞赛取胜的重要条件，因此，在球队组建时，应将球员选拔置于极其重要的战略位置。

校园足球队员的选拔与传统意义上的青少年足球运动员的选拔，无论在指导思想、选材模式等方面不应完全相同。我们所要选拔的对象是在学校中接受教育的学生，不是传统意义上的竞技足球后备力量，他们的职业规划并不是职业足球，球队的参赛目的也不完全是比赛成绩，为此，我们在选拔球员时应遵循以下几项基本原则。

1. 保证球队具有一定的足球竞技能力

校园足球队员的选拔，首先必须保证球队具备一定的足球竞技能力。选拔队员是为了组建球队，组建球队是为了参加比赛，获取比赛胜利的决定性因素是球队的整体竞技水平，因此，在选材时应充分考虑球员的身体形态、运动素质、身体机能、技术水平、战术意识、心理品质、足球智能等因素，并在此基础上进行综合评估。此外，在选拔队员时还应根据球队的比赛准备时间的长短以及比赛具体任务（如：比赛名次、战胜某一球队为目标、锻炼新队员、保八争四等）选择不同的选拔形式。

（1）在全校范围内不分年级、班级，选拔个人能力突出，足球竞技水平较高，符合球队组建要求的球员，组建一支全校竞技能力最强的队伍。

此种形式选拔出来的队员，竞技能力较强，但相互之间不熟悉，缺乏一定的默契，需要较长时间的训练和比赛才能够形成一定的默契配合和稳定的球队技战术风格。一般适用于长时间赛前准备和具有长期比赛任务的组队。

（2）在全校范围内组织一次选拔赛，将冠军球队作为组建球队的班底，再根据特别要求选择一些能力突出，表现惊艳的球员作为补充。

此种形式选拔出来的队员主要来自于同一球队，组队之前已形成一定的整体技战术能力，整体配合较为默契，但单个队员技术水平并非最为优秀的球员。一般适用于短时间赛前准备和短期比赛任务的球队。

2. 保证球队人员结构的合理性

足球运动有着自身的项目发展规律和竞技特点。球队中的每一名球员都有自身的任务要求，在比赛中，不同位置上的球员所应具备的技战术能力和特点也各不相同，如：前锋球员主要任务是突破防线、破门得分；后卫队员主要任务是阻止对方球员射门得分。尽管总体型的全攻全守的技战术打法已相对盛行，但足球场上的位置分配和责任分工依然存在。因此，我们在进行校园足球队员选拔时应充分遵循足球项目的规律，在整体竞技能力不发生过大变化的情况下，在队员的位置结构上应考虑前锋、前卫、后卫、守门员等不同位置的人员数量

和结构。一般情况下，一支11人制的校园足球队按照18~20人配备，前锋球员为3~4名；前卫球员为6~7名；后卫队员为7~8名；守门员为2名。一支7人制的校园足球队按照14~16人配备，前锋球员为2~3名；前卫球员为4~5名；后卫队员为6~7名；守门员为2名。从各位置的技战术分析来看，前锋球员应具备较好的个人突破能力和射门技巧，以及较快的启动速度；中锋位置球员应具备良好的身体素质和较好的头球能力；前卫位置球员应具备较为全面的技战术能力和分析比赛的战术思维；后卫位置球员应具备较好的防守能力和一定的助攻能力；守门员位置球员应具备快速反应能力和较好的守门技术。

除此之外，选拔球员时也应着重考虑球员的年龄结构和年级结构，任何球队的组建和发展都需要合理的年龄结构。所谓合理，就是能够顺利完成“新老交替”，在球队部分人员离队（毕业）后，球队整体竞技能力仍然可以保持较高水平。以小学为例，通常情况下，校园足球队的主力队员多数来自于五六年级，少部分来自于三、四年级的学生，比例为7:3；中学校园足球队的主力队员多数来自于二年级，部分球员来自于一、三年级的学生。高年级球员训练时间长，实战经验丰富，具备一定的技战术水平，在比赛中能够较好地完成教练员的战术任务，因此，所占比重较大。低年级球员训练时间短，参加比赛较少，但是，他们需要在球队中得到锻炼，并随着年龄的增长逐渐成为球队的主力球员。

3. 注重球员的潜在能力

基于校园足球球员的年龄特点，一名球员的比赛能力很难在一两场选拔赛中反映出来，这需要长期的训练和比赛才可以得到体现。因此，在进行队员选拔时，对于一些年级较低，身体素质较好的，理解能力较强的学生球员应着重培养，一方面保证球队人员结构的流动性，另一方面体现人员比例的合理搭配，在既注重现有实力之下，更着眼于球队未来的发展。

4. 注重球员的学习成绩

校园足球队员的第一身份是在校读书的学生，保证文化课成绩不下滑是参加足球训练和比赛的前提条件。传统青少年足球训练与比赛中，对球员的文化课学习不予重视，从而造成球员社会适应能力较差，在无球可踢时难寻生计。新形势下校园足球的发展是要培养德智体美劳全面发展的青少年，是培养会踢球的学生，而不是只会踢球的学生运动员。

（三）校园足球队员选拔的基本方法

1. 比赛观察法

“实践是检验真理的唯一标准”，足球队员的体能、技术、战术、心理和智能等各方面在比赛中的表现是其获得教练员认可的主要平台，也是教练员了解球员的主要手段。因此，通过比赛重点观察队员技术应用的合理性和实效性，了解队员的战术意识和战术思维能力、体能状况和意志品质，并结合球队组建的人员需求来选取合适的球员。



(1) 进攻方面

① 有球队员进攻

- 得球前是否注意观察场上形势，并做好得球后的进攻准备。
- 传球的目标、时机、路线、力量、方式是否得当，有无明确的战术意识。
- 运控球技能应用是否得当，是否具有较好的突破、变向、加减速的能力。
- 与队员之间传接球配合的默契程度。
- 是否能够创造出射门得分的机会。
- 出现射门得分机会后，在射门时机、角度、方式、力量、距离等方面的判断是否合理。
- 在防守得球后，第一时间处理球的方式是否得当（快速反击、控制节奏、带球突破等）。
- 队员是否具有个人即兴发挥的能力。
- 比赛中进攻意识是否强烈，精神面貌是否积极。

② 无球队员进攻

- 通过无球状态下的跑动能否破坏对方的防守，为持球队员创造良好的进攻机会。
- 是否具有接应、策应、牵制等战术意识。
- 是否能够快速摆脱对方防守，直接接应持球队员。
- 是否可以体现和贯彻教练员的赛前战术安排。
- 对球队整体进攻思路的理解，以及与队友的默契程度。

(2) 防守方面

① 人盯人防守

- 攻防转换意识是否明确。
- 盯人方式是否得当。
- 盯人防守中是否具有封堵、延缓、保护等意识。
- 防守中是否具有局部和整体防守意识。
- 防守技能是否使用得当。

② 区域防守

- 防守区域是否明确，防守区域内能否进行有效防守。
- 防守中的选位、封堵、抢截、断球技能运用能力。
- 是否具有补位、协防等小组防守意识。
- 是否具有有一定的整体防守意识。

(3) 守门员方面

- 守门基本技术的应用水平和能力。
- 与球队其他队员之间的协作能力。
- 获球后快速发动反击的能力和意识。
- 防守定位球时的选位是否得当。

- 快速移动和反应能力。

2. 测试法

通过设计各种基本技术和身体素质测试项目，对学生进行测试和评定，从而掌握学生足球基本技术和身体素质的情况。足球基本技术测试主要采用：颠球、短距离传球、远距离传准、运球绕杆射门、比赛等；足球专项身体素质测试主要采用：30米跑、短距离折返跑、立定跳远、中长跑、引体向上等。

◎ 案例1：某校足球代表队队员选拔方案

首先是球感（颠球、停球），其次是球场上的感觉，再次是体能。具体的选拔方法是：（1）取颠球和停球技术最好的一部分（一半为佳）；（2）组织选拔赛。根据各个位置的需要来选择队员，每个位置上留三个最佳；（3）跑步。中场是加速跑和耐力跑，后防主要是耐力跑。

一、考试项目及所占比例

身体素质（50%）+专项（50%），满分100分。

（一）身体素质考试内容

1. 30米跑（10分）。
2. 5~20米×5折返跑（20分）。
3. 立定跳远（10分）。
4. 引体向上（10分）。

（二）专项考试内容

1. 颠球（10分）。
2. 定位球踢准（10分）。
3. 20米运球绕杆射门（20分）。
4. 实战能力（10分）。
5. 报考守门员考生不考颠球和20米运球绕杆射门，另测扑接球。

二、考试方法及评分标准

（一）身体素质

1. 30米跑（10分）

（1）测试方法：受试者采用站立式起跑，听到“预备”口令后站在跑道的起跑线后，听到“跑”的口令后开始起跑，发令员在发出口令同时要摆动发令旗，计时员视旗动开表计时。当受测者的躯干部位到达终点线的垂直面停表。每人二次，取最好一次成绩并记录。

（2）评分标准：成绩及评分标准详见足球专项评分表。

2. 5~20米×5折返跑（20分）



(1) 场地设置：折返跑总长为20米，起跑线长3米，每5米一个段落，并有一个标志物。

(2) 测试方法：受试者采用站立式起跑，计时员视受试者起动开表计时。按5、10、15、20米的四个段落顺序进行折返跑。必须每跑完一个段落都要回到起点线，再跑下一个段落。每跑一个段落都必须用手将段落标志物打倒（包括起跑线的标志物）。如果标志物未倒，必须回来用手打倒标志物后，才能继续下去；如果用其他部位碰倒，工作人员应马上把标志物扶起，而受测者回来用手打倒标志物后，才能继续下去。当受测者第四段落折返时干部位到达起点线的垂直面停表。每人1次并记录之。

(3) 评分标准：成绩及评分标准详见身体素质评分表。

3. 立定跳远（10分）

(1) 测试方法：两脚自然开立在起跳线后，原地两脚同时起跳，不得垫步和小跳。动作完成后向跳跃前方任一側走出测试场地。每人试跳3次，丈量身体最近着地点后沿至起跳线的垂直距离，记录其中最远的一次有效成绩。

(2) 评分标准：成绩及评分标准详见身体素质评分表。

4. 引体向上（10分）

(1) 测试方法：受试者两脚自然分开成直立姿势，跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颏超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

(2) 评分标准：成绩及评分标准详见身体素质评分表。

（二）专 项

1. 颠球（10分）

测试方法：受试者（采用5号足球）站在原地，听到开始的口令后将球抛起，用脚背正面连续颠球（可用双脚交替或单脚连续颠球），球落地则测试结束，按次数计数。其他部位触球可作为调整，不计次数。每名受试者测2次，记录其中成绩最好的一次。测试单位为次。

2. 定位球踢准（10分）

（1）场地设置

①以0为圆心，以2.5米和3.5米为半径，分别划里外两个圆。圆心处插一根1.5米高并系有彩色小旗的标志杆，作为传准的目标。

②传球限制线线长3米，距圆心25米。

（2）测试方法

①受试者将球放在限制线上，用左脚或右脚脚背内侧向圈内传球，球落在圈内或圈线上均有效。

②每人连续踢6个球，取最好的5个球之和为该项成绩。

(3) 评分标准：每传入半径为2.5米圈内一次，得2分；每传入半径为3.5米圈内一次，得1分；未传入圈内不计成绩。评分标准详见足球专项评分表。

3. 20米运球绕杆射门(20分)

(1) 场地设置

①在罚球区线中点处,画一条20米长的垂直线,距罚球区线之远端为起点。

②从起点起沿20米垂线插置标杆9支,第1支标杆距起点4米。第1支标杆至第5支标杆距离6米,各标杆间距1.5米。第5支标杆至第9支标杆距离8米,各标杆间距2米。第9支标杆距离罚球区线中点2米。

③标杆固定垂直插在地面上,插入地下深度不限,受试者碰不倒杆为宜。杆高至少1.5米。

(2) 测试方法

①受试者从起点开始运球,脚触球立即开表记时。运球逐个绕过标杆后射门。球越过球门线时即停表。

②每人做两次,取最佳一次成绩。

③运球漏杆或未射中球门,均无成绩。若射中球门横木或立柱,可补做一次。

(3) 评分标准:评分标准详见足球专项评分表。

4. 实战能力(10分)

(1) 场地:7人制足球场。

(2) 时间:全场20分钟,中间不休息。

(3) 测试方法:可接受试者自报位置,按7人制竞赛方法进行。

(4) 成绩评定:由3~5名考评员根据评分标准进行评定,去掉最高分后,取平均分为最后得分。

(5) 评分标准:重点观察受试者的技术运用和比赛意识(有球进攻、无球进攻、盯人防守、区域防守等意识)。

按四级评分,各评分分值详见足球专项评分表。

优秀:个人技术正确熟练,运用合理,比赛意识强。

良好:个人技术正确熟练,运用合理,比赛意识较强。

及格:个人技术运用和比赛意识一般。

不及格:个人技术运用和比赛意识均较差。

5. 扑接球(30分)

(1) 考试方法:考生守门,扑接位于罚球区线外射来的10个球,由3~5名考评员对其技术技能进行评定。

(2) 成绩评定:由3~5名考评员根据评分标准进行评定,去掉最高分后,取平均分为最后得分。

(3) 评分标准:按四级评分,各评分分值详见足球专项评分表。

优秀:技术动作规范,动作运用合理,选位意识好,身体移动快、协调。

良好:技术动作规范,动作运用较合理,选位意识较好,身体移动快、协调。

及格：技术动作基本规范，动作运用较合理，选位意识基本合理，身体移动较快、较协调。
 不及格：技术动作不规范，动作运用不合理，选位意识不合理，身体移动较慢、不太协调。

◎ 案例2：青岛市中小学足球后备人才专业选拔测试办法与标准（暂行）

一、测试内容与所占分值（表1-1）

表1-1 测试内容所占分值表

类别	身体素质			基本技术			实战能力
测试内容	立定跳远	50米跑	5×25米折返跑	颠球	定位球传准	运球过杆射门	比赛
各项分值	5	10	15	10	15	15	30
总分值	30			40			30

二、非守门员测试方法与评分标准

（一）身体素质（30分）

1. 50米跑（10分）

（1）小学评分标准（表1-2）

表1-2 小学50米跑评分标准

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
10	7.8	8.1	5	10.4	11.1
9.5	7.9	8.2	4.5	10.5	11.2
9	8.0	8.3	4	10.6	11.3
8.5	8.1	8.6	3.5	10.7	11.4
8	8.2	8.9	3	10.8	11.5
7.5	8.7	9.4	2.5	10.9	11.6
7	9.2	9.9	2	11.0	11.7
6.5	9.7	10.4	1.5	11.1	11.8
6	10.2	10.9	1	11.2	11.9
5.5	10.3	11.0	0.5	11.3	12.0

（2）初中评分标准（表1-3）

表1-3 初中50米跑评分标准

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
10	6.8	7.5	5	9.4	10.5
9.5	6.9	7.6	4.5	9.5	10.6
9	7.0	7.7	4	9.6	10.7
8.5	7.1	8.0	3.5	9.7	10.8
8	7.2	8.3	3	9.8	10.9

续表

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
7.5	7.7	8.8	2.5	9.9	11.0
7	8.2	9.3	2	10.0	11.1
6.5	8.7	9.8	1.5	10.1	11.2
6	9.2	10.3	1	10.2	11.3
5.5	9.3	10.4	0.5	10.3	11.4

2. 立定跳远(5分)

(1) 小学评分标准(表1-4)

表1-4 小学立定远评分标准

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
5	225	195	2.5	200	170
4.5	220	190	2	195	165
4	215	185	1.5	190	160
3.5	210	180	1	185	155
3	205	175	0.5	180	150

(2) 初中评分标准(表1-5)

表1-5 初中立定远评分标准

分值	成绩(秒)		分值	成绩(秒)	
	男	女		男	女
5	270	215	2.5	245	190
4.5	265	210	2	240	185
4	260	205	1.5	235	180
3.5	255	200	1	230	175
3	250	195	0.5	225	170

3. 5×25米折返跑(15分)

(1) 测试方法

从起跑线向场内垂直方向快跑,在跑动过程中依次用手击倒位于5米、10米、15米、20米和25米各处的标识物后返回起跑线,每击倒一个标识物立即返回一次(须将标识物击倒,否则不计成绩)。以站立式起跑,脚动开表,完成所有折返距离回起跑线时停表。每人测试1次。