

QUANGUOQINGSHAONIANAOYUNXIANGMU
JIAOXUEXUNLIANDAGANG

1

A vertical strip of five panels, each featuring stylized, colorful silhouettes of athletes in various dynamic poses. The panels are colored blue, orange, black, green, and red from top to bottom. The silhouettes represent different sports or activities, such as a basketball player, a gymnast, a soccer player, a tennis player, and a runner. The overall style is graphic and energetic.

人民体育出版社

全国青少年奥运项目 教学训练大纲

QUANGUOQINGSHAONIANAOYUNXIANGMU
JIAOXUEXUNLIANDAGANG



国家体育总局竞技体育司 编著



社址：北京海坛文区体育馆路8号（天坛公园东门）

电话：8731482（发行部） 邮编：100061

传真：8735483 人民体育出版社 67143708

（如无特别说明，如遇有缺损页可与发行部联系）

图书在版编目(CIP)数据

全国青少年奥运项目教学训练大纲 / 国家体育总局竞技体育司
编著. -北京: 人民体育出版社, 2007 (2008.3. 重印)

ISBN 978-7-5009-3288-8

I. 全… II. 国… III. 青少年-奥运会-体育项目-运动训练-教
学大纲 IV.G811.21-41.

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148137 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 55 印张 1420 千字
2008 年 1 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷
印数: 2,001—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3288-8

定价: 80.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编委会

名誉主任：刘 鹏（国家体育总局局长）

名誉副主任：段世杰（国家体育总局副局长）

肖 天（国家体育总局副局长）

崔大林（国家体育总局副局长）

蔡振华（国家体育总局副局长）

主 任：肖 天（兼）

副 主 任：郭建军（国家体育总局竞体司副司长）

潘志琛（国家体育总局竞体司副司长）

于洪臣（国家体育总局备战办公室副主任）

刘扶民（国家体育总局经济司司长）

史康成（国家体育总局人事司司长）

蒋志学（国家体育总局科教司司长）

赵英刚（冬季运动管理中心主任）

高志丹（射击射箭运动管理中心主任）

蔡家东（自行车击剑运动管理中心主任）

韦 迪（水上运动管理中心主任）

马文广（举重摔跤柔道运动管理中心主任）

常建平（拳击跆拳道运动管理中心主任）

罗超毅（田径运动管理中心主任）

李 桦（游泳运动管理中心主任）

高 健（体操运动管理中心主任）

雷 军（手曲棒垒球运动管理中心主任）

谢亚龙（足球运动管理中心主任）

李元伟 (篮球运动管理中心主任)

徐 利 (排球运动管理中心主任)

刘凤岩 (乒乓球羽毛球运动管理中心主任)

孙晋芳 (网球运动管理中心主任)

主 编: 郭建军 (兼)

副 主 编: 朱 英 (国家体育总局竞体司处长)

郭 荣 (国家体育总局竞体司副处长)

编委 (按姓氏笔画排列):

于光岩	于海娟	成 庆	李 欣	朱和元
许闽峰	许 琦	李 频	宋广礼	杨 冬
佟立新	陈亚林	远 洋	陈笑然	杨 超
周 元	郑 宇	林诗铨	张建强	张 斌
季道明	俞 丽	姚新培	赵嘉伟	钱光鉴
郭仲熙	黄 炜	曹景伟	彭 宁	董生辉
蒋国锋	谢 颖	雷 鸣	熊凤山	潘辰飞

目 录

第一部分	青少年足球教学训练大纲	(1)
第二部分	青少年女子足球教学训练大纲	(43)
第三部分	青少年羽毛球教学训练大纲	(99)
第四部分	青少年游泳教学训练大纲	(133)
第五部分	青少年田径教学训练大纲	(499)
第六部分	青少年柔道教学训练大纲	(681)

第一部分

青少年足球教学训练大纲

中国足球协会 审定

前言

长期以来,我国青少年足球训练暴露出诸多发展中的问题,这些问题导致青少年足球训练始终无法步入良性的发展轨道,也越来越成为制约中国足球发展的桎梏,其中,青少年训练缺乏规范、系统和科学的理论指导的问题尤为突出。在这种形势下,《青少年足球训练大纲》的出台也就成了摆在我们面前的迫在眉睫的任务。

《青少年足球训练大纲》是依循青少年身心发育特点和足球成才规律,旨在保障青少年运动员科学、渐进、全面发展身心素质、位置特长、比赛技战术基础的根本性规划,它严格规定了每一年龄组必须完成的训练内容和应当达到的标准,全面体现了训练的计划性、系统性和科学性。从根本上说,《大纲》是指导青少年训练的纲领性文件,它的完善程度和科学化程度直接影响着一个国家青少年足球的训练水平,完成训练大纲质量将直接决定青少年运动员的足球基本功和未来潜力,对一个国家足球运动的未来发展起着举足轻重的作用。

在青少年足球人才培养方面,世界各国普遍都有严格制定的青少年训练大纲,并在实践中严格予以实施。例如,德国、荷兰、英国、法国等无不从现代足球比赛实际需要和青少年成长阶段出发,对青少年各年龄段训练目标、内容、方法、考核等进行全面细致的规划。近年,我们的邻国日本的青少年足球进步快速,也与其充分借助欧洲经验,科学制定和严格贯彻青少年训练大纲密切相关。

2002年,为解决当时青少年足球训练的无章可循的混乱状态,由中国足球协会杨一民等人编制了《中国青少年足球训练大纲(试行)》。该大纲参考了足球发达国家青少年训练的成功经验,内容简便易懂,对指导我国青少年足球训练起到了积极的作用。

近年来,随着世界范围内足球运动技术水平的不断提高,原来的《训练大纲》经过4年的试行后,也发现许多运用中的实际问题。例如,原《大纲》缺少成绩的考核和评定,有些指标和要求已不适应当前我国足球运动发展的客观需要。按照国家体育总局竞技体育司的指示精神,根据几年来大纲的执行情况,本次对原大纲进行了适当修改和补充,目的是进一步完善训练大纲体系,以促进青少年足球训练水平的提高。

本次修改的《青少年足球训练大纲》是我国青少年训练的指导性和纲领性文件,是各级各类体育运动学校、足球学校、职业俱乐部青少年梯队进行足球教学训练的依据。同样,它在提高我国足球整体水平和青少年足球后备人才培养中也担负着重要的指导性作用。

《青少年足球训练大纲》课题组于2005年10月成立,在广泛查阅英国、德国、法国、荷兰、美国、日本、韩国等训练大纲和广泛调研我国青少年足球训练现状的基础上,课题组多次赴梧州、清远和昆明考察全国青少年U19、U17和U15冬训训练营,深入了解青少年队伍的训练状况,又分别利用广州、沈阳、成都、上海各大区组织的全国青少年训练调研研讨会的机会,征求了各省、市体育局及职业俱乐部梯队领导的意见。为了使训练大纲更具可操作性,课题组还分赴青少年赛区对相关年龄组运动员技术能力和考核

标准进行了测试。《大纲》完成期间共召开各类会议十余次，被征求意见的青少年教练员包括国青、国少教练员和专家等共 100 多人。

《训练大纲》编写组由杨一民、冯剑明、刘丹、郭炳颜、高丰文、刘友、刘浩、赵刚、曹晓东、孟洪涛等同志组成。借此机会，编写组向所有为这项工作提供帮助的单位和个人表示深深的感谢。对于《大纲》的不妥之处，欢迎批评指正，以便不断修订完善。

目 录

一、青少年足球训练的指导思想	(7)
二、青少年训练目标	(11)
三、对教练员的要求和执教原则	(14)
四、青少年训练组织方法	(16)
五、青少年训练阶段的划分	(19)
六、U6-U8 阶段训练	(20)
七、U8-U10 阶段训练	(22)
八、U10-U12 阶段训练	(23)
九、U12-U14 阶段训练	(24)
十、U14-U16 阶段训练	(26)
十一、U16-U18 阶段训练	(28)
十二、青少年运动员竞技能力综合评价方法	(30)
十三、青少年足球大纲考核标准	(37)

一、青少年足球训练的指导思想

青少年训练应紧密联系现代足球运动的发展特征，按照先进的训练理念和手段进行训练。同时，青少年足球训练又是素质教育的一个过程，因此在训练中应遵循以下训练指导思想：

1. 青少年足球训练要将思想教育与育人放在首位

足球作为一个集体性运动项目，它既具有训练功能，又具有教育功能。把足球作为人生价值的教育手段，通过足球训练达到人性教育和基本素质教育，从小培养他们的道德水平是教练员的责任。我国足球职业化进行了十几年，打破了过去学校—少体校—运动队的专业训练模式，目前的青少年训练主要通过俱乐部梯队和足球学校的形式开展。早期的专业化训练使青少年足球运动员过早地脱离了学校，为了适应这种变化，保证青少年健康成长，从小抓好青少年的文化教育、素质教育、思想教育和职业道德教育便显得十分重要。因此，在这样一个新事物面前，对青少年进行全面教育必须体现新的任务与要求。

(1) 从小培养讲文明、讲礼貌、讲团结、讲奉献、谦虚待人、尊重师长、敬老爱幼的优良品质。在任何场合都要仪表整洁，文明着装，杜绝一切污秽的言谈举止。

(2) 从小培养自觉自律的个性和遵纪守法的观念，严格遵守生活、训练和比赛纪律，以及其他各项有关法规 and 规定。

(3) 勤学苦练、发奋图强，从小树立冲出亚洲走向世界的雄心壮志，全身心地提高比赛技能和专业理论知识。

(4) 热爱自己的职业，树立坚定的事业心，有强烈的祖国荣誉感和责任感。

(5) 从小培养公正竞赛的职业道德和团结拼搏的职业精神，引导和教育青少年正确认识个人与集体、待遇与奉献之间的关系。

(6) 从小养成良好的卫生习惯，时刻注意保持环境、宿舍、个人和饮食卫生。严禁吸烟、喝酒，摒弃一切不良嗜好。

2. 青少年训练要符合现代足球的发展特征

青少年训练不仅要从足球运动的现代比赛特征出发，还应着眼于足球的未来发展，科学地规划青少年训练，使培养出来的足球运动员与世界先进水平同步。

现代足球比赛的特征	优秀足球运动员的特征
基本趋势 未来球队要根据特定的指导原则调整自己的踢球方式 • 基本进攻理念, 以及基本防守理念 • 有效, 同时又赏心悦目的比赛风格 • 公平竞赛的原则 快速的比赛节奏, 90 分钟 (包括加时赛) 各个位置都能迅速灵活地进行全队和个人变换战术, 包括快速适应相应的战术配合形式 防守要素 对有球一侧的积极防守 • 根据比赛的发展和球路的变化及时作出位置调整, 目的是给对方施压 • 目标: 抢断对方传球后迅速发动进攻, 仅仅拦截对方传球、瓦解对方进攻是不够的, 后场、中场、前场均应构筑防守屏障。 减少犯规的防守战术体系 进攻要素 创造性的个人行为是集体进攻的基础 快速灵活的配合 (包括长传, 短传) 通过集体配合和个人能力突破对方防线或取得进攻优势 在对方强大压力下坚定的、一往无前的、灵活的、技术近乎完美的射门	基本趋势 技术完美 • 精湛的球技 • 足球方面的创造性 • 对所有基本技术的掌握 (带球、传球、射门技术、控球、头顶球等), 甚至包括在狭小的空间内和巨大压力下全速比赛 高水平的个人能力是小组和球队的战术基础 高体能要求 (速度、耐力、协调性) 防守要素 在各个位置上的最佳防守反应 • 根据对方进攻方式的变化迅速恰当地改变防守行为 • 基本原则: 高水平的个人战术能力、速度、柔韧性和意志力 防守队员要具有从后场发动进攻的能力, 杜绝不必要的犯规 进攻要素 技术全面的进攻者要技术精湛、意志坚定、自信并且喜欢冒险 • 全面的过人技术 (假动作、突然变向、误导对手等) • 高质量的配合 • 强烈的进球欲望 • 所有位置的进攻质量

现代足球比赛注重基本配合、交流和沟通, 这意味着青少年运动员必须具备全面的运动能力和专门的足球技巧, 而且还扩展到其他许多方面。观察一名青少年运动员是否有能力学习复杂的足球技术并达到一个很高的程度, 主要标准便是看他是否具备牢固的基础和与人不同的思维能力。上表列出的是现代足球比赛的特征和优秀运动员的特征, 应鼓励运动员从小按照标准去努力。由于足球运动技术水平是不断发展变化的, 对青少年运动员的要求也应不断地提高, 训练也要充分考虑不断变化着的发展趋势。

3. 青少年训练要遵循足球训练理念特征

足球是社会、经济、政治发展的综合性产物, 它的发展必然受到社会、经济和政治因素的影响。在不同的国家对体育的认识不同, 因而可能形成不同的体育训练理念。我国足球水平落后, 源于我们的训练观念落后, 源于对训练的规律认识不清。国外足球发达国家

在青少年足球运动员的培养中的突出特点表现在个性化、冒险精神、纪律性、竞争性、技术化、趣味性、教育性、公平竞争和安全性九个方面，这些都是值得我们借鉴和学习的。

(1) 个性化

个性是一个人区别其他人的个人化特征。足球虽然是一个集体性运动项目，但它需要运动员表现出强烈的个人特点。千篇一律地塑造同样技术特点的运动员等于毁掉足球，在现代运动训练发展进程中，教练员的态度在很大程度上影响着运动员的个性发展。现代教育心理学更强调对教育对象的鼓励鞭策作用，通过鼓励使运动员发现自己的长处，建立自信心，并充分发展创造能力。

(2) 冒险精神

足球训练需要从小培养青少年运动员敢于进攻的冒险精神。例如，在比赛过程中，需要对球门和对手形成更大的压力；在比分落后时，需要投入更多的进攻人数；面对异常危险的境地，需要运动员挺身而出。缺乏不怕失去球权的勇气和承担责任的运动员，很难取得良好的比赛结果。

(3) 纪律性

纪律是社会成功的立脚点，强调个性化和冒险精神并不是排除纪律的存在。足球是团队的比赛项目，要取得良好的运动成绩需要有个性张扬和拼搏精神，但是，无组织无纪律、背离组织原则和脱离团队的行为，再好的个人技术也不可能取得成功。另外，足球的纪律性还体现在运动员的行为还要基于位置职责分工和相互保护的协调基础上，特别是在攻守转换时，要采取整体行动并与队形的变化保持一致。

(4) 竞争性

技战术水平的提高只有在竞争双方的激烈拼争中才能得以实现，只有竞争才能保持较快的发展速度。良性的竞争可以有效地激发运动员训练动机与热情。竞争性体现着两层意义：同对手的竞争对抗；同队队员在训练中的比、学、赶、帮。实践表明，缺乏竞争性的训练往往使运动员感到乏味。

(5) 技术化

人们对技术有着不同的理解。我国足球教练员保持着良好的技术训练传统，同样存在着过分追求技术动作，而忽视技术实用性的倾向。一方面，没有良好的个人技术，再好的战术构想都难以实现。另一方面，足球比赛过程中主导胜负的是比赛实用技术、有效的进攻组织和那些拥有实用技术的运动员。在青少年足球训练中怎么强调比赛实用技术训练都不为过。

(6) 趣味性

足球训练不可避免地要进行大量的重复性练习，作为教练员要尽可能地协调好基本技术训练与趣味性之间的关系，努力达到两者之间的统一。与成年运动员不同的是，青少年运动员的注意力很难保持长时间的集中，只有在较高的内部动机的驱使下，他们才会全身心地投入训练，才能充分调动他们的训练积极性，从而达到发挥运动员的潜能、激发创造性的目的。

(7) 教育性

运动员的个人成功是建立在全队共同努力的基础之上的，每一名足球运动员都必须对此有清醒的认识。优秀运动员往往有着较强的团队意识，更懂得尊重他人劳动的价值。

由于比赛的残酷性,教练员必须要在训练中有意识地培养运动员吃苦耐劳、勇于拼搏、乐于奉献、不断进取的精神与品质。

(8) 公平性

“公平竞争”是体育的核心精神之一,其内涵包含两方面内容:首先,运动员应在规则的范围内合理地利用技战术、身体等方面的优势,而不是通过非体育道德行为获得既得利益;其次,教练员要使运动员明白,只有通过个人的努力才可能获得比赛机会,个人的水平与状态才是实现自身价值的唯一途径。

(9) 安全性

青少年运动员身心发展尚未完全发育成熟,因此,无论是在训练手段与方法的选择上,还是训练场地、器材的选用上,都要全面考虑。如果选择不当,不但可能造成运动员的损伤,甚至会影响运动寿命,给运动员带来心理的阴影,影响技术的学习进程。

4. 训练要与青少年身心发展规律相一致

身体素质的发展,在于人体机能水平的不断扩大和增强,而运动技术水平的提高,则在于运动技能的不断改进和创新。随着运动技能的形成,同时身体素质也得到发展;身体素质提高了,又为进一步改善运动技能打下了良好的基础,二者相辅相成、相互影响。从8岁开始参加训练的运动员,经历学龄儿童、少年期、青年期,身体素质的自然增长也经过了增长阶段和稳定阶段;运动员的心理也经历了由儿童到少年,由少年到青年的两个转折期。因此,训练内容、方法、手段,以及训练负荷量都要与青少年的身体、心理发展相适应。青少年运动员的技战术学习分为基础阶段、提高阶段和改善阶段,我们可以根据足球的复杂要求划分为与各个年龄段相应的短期目标,然后在长期的训练过程中逐渐接近更高目标。

根据孩子到成人身心发展过程,可以将训练过程划分成多个训练阶段,阶段的划分可以为教练员在训练指导青少年训练工作时提供明确的目标和任务,并根据目标和任务安排训练内容,但在训练实践中也要注意,各阶段的年龄组别和发展特点只是粗略的纲要,而且从一个阶段到下一阶段过渡的具体情况并不是完全一致,在训练时,应在遵循大纲的基础上,因时、因人制宜。

系统练习要建立在逐渐深入的模式上,要想确保从初学者到顶级运动员生涯的竞技能力的逐步发展,足球训练各个阶段的效果与各发展阶段的要求必须相适应,这样才能保证各训练阶段的有效衔接,如不能完成阶段性训练内容就会影响下个阶段的训练目标、内容、方法和要求。

青少年的足球训练过程是女子6~16岁,男子6~18岁。要在这一期间使运动员掌握现代足球竞技能力的关键因素,充足的训练时间十分重要。一般来说,应在6~8岁开始有规律的训练,这样就可以按照训练阶段的划分执行各个阶段的训练内容,保证训练的连续性。如果青少年启蒙训练时间太晚,就难在相应的训练阶段达到训练要求,影响向下一个训练阶段的过渡。

如今,影响青少年成长的社会环境和足球环境较之过去有了很大的变化,青少年在成长的过程中将面临许多诱惑,这是造成许多有潜力的青少年最终没有成为球星的主要原因。如何在漫长的训练过程中,引导青少年心智的正常发展,培养和保持他们对足球的热情和为足球事业的献身精神,正确地面对金钱和成功都是青少年训练中教练员需要

解决的重要问题。

5. 让青少年在训练中享受快乐

青少年足球运动员能否在训练中感受到运动带来的乐趣，对他们的身心成长以及今后事业的成功至关重要，因此，在儿童接触到足球时，首先应该让他们充分体验到足球带给他们的快乐和幸福。培养他们的运动热情是青少年教练员一生的责任。

(1) 初级足球训练应让孩子们在没有任何外力强迫的情况下踢球。规则尽量简单，场地大小和人员的配置应与各年龄段儿童的自身能力相符合。只有在必要的情况下，教练员才会提供帮助，让儿童在比赛中发挥自身的创造力和想象力。

(2) 比赛应组织固定的小组，在小组中培养孩子的协作精神。小场地比赛是让儿童体验足球乐趣的最佳方式，只有通过这种方式，从事足球运动才会被孩子们视为是一种快乐体验。所以，6~10岁儿童足球的训练重点应是小场地比赛。

(3) 过早的技术训练所形成的动作定型，也会随着青少年力量的增加和身高的变化而破坏重组，因此，儿童时期的“球感”是训练核心，只有以球感为核心才能为以后的技术学习打下坚实的基础。

(4) 青少年足球不应成为成年人足球的翻版。要按照青少年的身心特点、发展规律进行针对性训练。拔苗助长和超过青少年能力范围的训练不可能取得成功。过早的整体战术训练也会限制青少年运动员的思维，使他们成年后缺少创造性。

二、青少年训练目标

青少年足球训练是一个从无到有、由易到难，在普遍中发现天才，并使之持续发展的训练过程，因此，具体目标的制定和详细的规划是使训练过程科学有效的前提和保证。青少年训练的目标和任务在青少年技战术训练中具有重要的指导性作用。

1. 总体目标

建立适应我国“举国体制”和市场经济并存发展的科学完善的青少年训练体系，走以技术为核心的发展道路。培养热爱足球事业，具有先进技战术能力和专项心理能力，德才兼备、遵纪守法的青年足球运动员。

2. 技术训练目标

技术是青少年训练的核心。技术训练的主要目标就是要在青少年时期循序渐进地掌握全面的足球技术，根据足球技术训练体系，使各种技术能力协调发展。主要的技术训练目标包括：

(1) 运球

①运球和过人。运球和过人是密切联系在一起的，运动员应掌握运球和过人的组合技术，使运球和过人技术衔接自如。

②双脚运球。现代足球要求运动员双脚都能熟练地运球，才能在比赛中对复杂情况