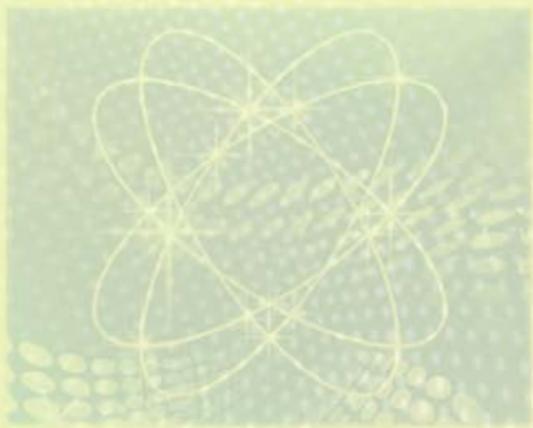


校园足球小学教师实用指南



《校园足球小学教师实用手册》

前 言

足球明星都是从六七岁开始接受系统的足球训练。如何进行足球训练这一问题没有标准答案，概括来讲，足球经验越多，训练方法就越多；足球理论知识越多，解决问题的能力就越强。

《校园足球小学教师实用手册》是根据《中国足球改革总体方案》中对校园足球开展的具体要求，结合少年儿童各阶段生理、心理发育特征而编写。在编写过程中，作者对校园足球训练和教学的现状进

行了调研，并与各级学校足球代表队教练员和体育教师进行了广泛交流，本着简单实用的原则，完成本手册的撰写。我们的宗旨是使本手册成为指导校园足球开展、提高青少年足球训练质量和培养未来球星的有益教材。

编 者

2016年3月于成都

目 录

- 第一章 足球运动常识…………… (1)
- 第二章 足球运动对培养少年儿童
人格的作用…………… (3)
- 第三章 少年儿童各个年龄阶段生
理、心理发育特征…………… (5)
- 第四章 少年儿童足球运动员的选材
…………… (12)
- 第五章 少年儿童足球训练和比赛过
程中的运动营养知识 …… (16)

第六章	少年儿童足球运动员常见运动损伤的预防和急救	(20)
第七章	小学校园足球教学大纲	(24)
第八章	小学校园足球训练大纲	(53)

第一章

足球运动常识

现代足球起源于英国，起初比赛是在城市的街道上进行，1580年足球作为学校的体育活动在英国的大学校园内开展。1840年足球运动由英国传入中国。1863年10月26日英格兰足球协会成立并制订世界上第一个统一的足球比赛规则，宣告现代足球诞生。

国际足球联合会（FIFA）成立于1904年5月21日，是目前世界上最大的国际单项体育组织，共有两百多个会员协

会，足球运动号称“世界第一运动”。

国际足联世界杯至 2014 年已举办了 16 届，是世界体育项目中最具影响力的赛事。第一届世界杯足球比赛于 1930 年在乌拉圭举行，同年乌拉圭成为首届世界杯冠军。

第二章

足球运动对培养少年儿童人格的作用

足球运动是一项高速状态下的强对抗集体项目，在训练和比赛中要求全体队员集体观念强，组织纪律严明，拼搏进取，意志品质顽强。

少年儿童参加足球运动不是一朝一夕的事情，需要常年训练。初学足球运动时动作不协调，身体疲劳，需要顽强的毅力去克服困难。通过长期的训练，足球运动可以培养少年儿童运动员坚韧不拔的意志

品质和不怕困难、吃苦耐劳的精神，使他们在文化课学习中做到勤奋好学。

足球比赛不仅是技术、战术、身体素质的对抗，更是智力和心理的比拼。比赛中要求队员集体配合，个人战术服从全队战术，全体队员头脑清晰、视野开阔、观察力强。这些都是对少儿运动员各方面素质的锻炼，是培养和开发他们智力的过程，所以使他们情商和智商得到全面的发展。

通过长期参加足球训练和比赛，孩子们即使没有成为一名高水平的职业球员，也会使他们的综合素质得到全面发展，将来他们对社会环境的适应能力和竞争力都会高于其他同龄孩子。

第三章

少年儿童各个年龄阶段 生理、心理发育特征

心理能力需要从小培养。运动员的心理能力是构成竞赛能力的重要部分，心理状态是构成竞赛状态的核心。而心理能力的增强要靠平时系统的训练，心理状态的形成和保持要靠及时到位的调节。从小就注重培养运动员的心理能力是极为重要的。

一、优秀足球运动员应该具备的心理特征

(一) 敏捷性 (快速反应、思维、决策、行动)。

(二) 挑战性 (主动迎战、积极进攻、理智防守)。

(三) 敢为性 (敢作敢为、放开施展自身实力)。

(四) 准确性 (清醒的分析和判断局势的能力)。

分析判断能力：捕捉信息、全面观察局面、善于把握机会和抓住关键。

(五) 战略性 [专项智力 (创造性) 和应变能力]。

专项智力是指清晰的感知能力：位置感、球感、方向感、速度感、时空知觉、与队友的默契配合、射门意识、抢点意识

等。思维决策能力指敏捷思维和果断决策；应变能力指灵活多变应对局面的能力；创造力指创造性运用技术战术的能力；注意分配能力指同时注意 2 个以上目标对队友、对手、球、位置等的注意；注意的广度指注意的范围（视野）比赛场上广阔的视野有助于观察和判断；注意的适度集中和稳定指始终专注场上局势的变化，不顾及场外；注意的适时转移能力指及时摆脱不必要的纠缠、纠纷和困扰。

（六）坚韧性（神经耐力和意志力，经得起输赢）。

（七）转化性（稳定的情绪和积极的态度）。

二、不同的年龄段，有不同的心理生理特征

第一阶段：学前班—小学三年级

(6~9岁)。此年龄阶段学生生理上的特征是他们正处在速度、灵敏性、反应、平衡能力发育的敏感期，心理上表现为注意力集中时间不长，爱嬉闹，以自我为中心，没有集体观念。该年龄阶段的学生在比赛中表现为拿球后很少传球，所有学生围绕着球满场跑，完全没有比赛的味道。

第二阶段：小学四年级—六年级(10~12岁)。此年龄阶段学生生理上的特征是正处于协调性、耐力、力量发育的敏感期，心理上表现为配合意识明显增强，能够较长时间坚持枯燥的专门练习，控球能力明显提高，喜欢拿自己与他人比较，能够控制个人行为，基本具有集体主义精神，有努力改善全队比赛水平的强烈愿望。

需要特别注意的是，在12岁以前，男生和女生身心发育基本是平行的，因

此，在这两个阶段的训练过程中，男女球员不应区别对待。

三、少年儿童运动员常见心理问题及应对方法

（一）如何应对青少年的偏执叛逆。

对待少年儿童时期的偏执叛逆，需要教练员重视情感投资，关心和爱护队员。和孩子交朋友，平等相处。动之以情，晓之以理。教会他们控制情绪，适当满足队员们的好奇心。

（二）如何纠正想赢怕输、盲目自信与自卑交织的情结。

1. 减少使用消极的语言暗示，加强积极的语言暗示。

2. 减少不利的他人参照提示。

3. 保持积极的心态，确立正确的任务取向与正确的胜败观。

4. 在日常训练中培养运动员善于把失败转化为增强自信心的信息源的能力。

5. 正确看待失败，客观、细致地分析失败的原因，真正从失败中找到进步的线索。

6. 当一个运动员善于总结失败的经验，并能结合自身特点在失败中不断完善自己，对于胜败得失，在心理定向上逐步趋向于任务定向而非成绩定向，把比赛发挥的好坏作为判断自我满意度的一个标准，而不是简单地以胜负论英雄时，即使处于不利和困境中，也能变不利为有利，建立起自己强大的自信心。

（三）如何消除赛前过度的紧张焦虑。

1. 呼吸调节。

比赛前，在脑中清晰地重现自己过去获得成功时的状态，体验当时的身体感觉和情绪状态，以增强信心。

2. 活动调节。

自我暗示：如用“我很镇静”代替“我不紧张”，用“我很稳定”代替“我不能失误”，用“我站得很稳”代替“千万别摔倒”等。

3. 注意转移。

放松心情，想象轻松愉快的事情。

(四) 克服社交恐惧，增强团队凝聚力。

1. 沟通和交流——相互了解、心理相容。

2. 理解和帮助——取长补短、共同提高。

3. 增强团队意识——荣辱与共、同舟共济。

4. 集体荣誉感和责任感——共同的任务、同样的使命、共同的团队。

第四章

少年儿童足球运动员的选材

正如欧美学者所强调：“高水平的科学训练、优化的训练环境和运动员个人优越的天赋条件是成为世界冠军必须具备的条件！”所以，要使运动员达到竞技能力的高峰，运动员个人的“天赋”或“才能”是一个不容忽视的关键问题，“选材的成功意味着训练成功的一半”就是这个含义。西方学者主要以自愿为原则，为自然选拔，中国学者推荐科学选材。我国早期选材中使用最普遍的方法，主要是对儿