

中国青少年 足球训练大纲 (试行)

中国足球协会



41

人民体育出版社

中国青少年 足球训练大纲 (试行)

ZHONGGUOQINGSHAONIAN
ZUQIUXUNLIANDAGANG
(SHIXING)

中国足球协会

人民体育出版社

前 言

《中国青少年足球训练大纲》(以下简称《训练大纲》)从1999年12月正式开始研制,直至2000年4月底完成初稿,目前完稿已有两年的时间。

《训练大纲》是在充分研究和分析国际足联、亚足联、世界足球强国颁布的青少年训练大纲的基础上,结合我国具体情况编写的。在编写过程中,编写组分别于2000年中国足球协会教练员讲师培训班、2000年中国足球协会各级队伍冬春集训期间,征求了国家队、甲级队和U-21、U-19、U-17年龄组青少年队共100多名教练员的意见。其宗旨是,力求《训练大纲》符合国际足坛优秀运动员的成才规律,符合中国青少年的身心发育特点,有助于指导青少年训练,有助于提高训练质量和成才率。

《训练大纲》编写组由杨一民、李飞宇、李冬生和麻雪田四位同志组成。可以讲,这一《训练大纲》是编

写组和我国各级足球教练员、足球讲师集体智慧的结晶。在此，中国足球协会向所有给予《训练大纲》编写工作大力支持和帮助的同仁，表示衷心的感谢。

《训练大纲》出版后，我们会对《训练大纲》的实施情况进行跟踪调研。我们也诚挚地期望广大教练员在《训练大纲》的实施过程中，与我们进行沟通与交流，以便对存在的问题作进一步的修订与完善。

《守门员训练大纲》将单独发行。

《中国青少年足球训练大纲》编写组

2002年1月

目 录

一、选材与训练大纲	(3)
二、各阶段训练思想和主要目标	(7)
三、技术、战术和身体素质三要素在各阶段 训练流程中的说明	(11)
四、U-7 (6~7岁) 年龄组训练大纲	(15)
五、U-9 (8~9岁) 年龄组训练大纲	(21)
六、U-11 (10~11岁) 年龄组训练大纲	(27)
七、U-13 (12~13岁) 年龄组训练大纲	(33)
八、U-15 (14~15岁) 年龄组训练大纲	(39)
九、U-17 (16~17岁) 年龄组训练大纲	(45)

1



一、选材与训练大纲

如何培养高质量的足球运动员,这是当今国际足坛在青少年培养过程中探无止境的课题。归根到底,比赛的胜负主要是由球员的质量所决定的。通过建立选材网络,发掘有潜质、有天赋的青少年,是我们有可能培养高质量运动员的基本保障。当代优秀运动员成才规律和大量研究成果揭示:只有勤奋加天赋,一名运动员才能最大限度地表现出训练效益,也才可能成为优秀的足球运动员。为此,关于抓好青少年选材和实施训练大纲,我们有三点建议:

(一) 实施训练大纲, 必须重视选材工作

如果说训练大纲是培养未来球星的生产线,那么,选材过程就是对原材料进行苛刻的精选。科学的选材是成功的一半,再完美的训练大纲,没有精心挑选的好人才,都必然会削弱训练效益。从这一角度讲,选材是实施训练大纲关键性的第一步工作。

（二）选材工作要贯穿于训练大纲的整个实施过程

青少年运动员在各年龄组的递进过程中都存在着选拔与淘汰的问题，所以教练员在实施训练大纲的全过程中，必须要从经验、观察和科学测试等方面，始终抓好运动员的选材环节。任一年龄组选材不当，都将会降低成才率。

（三）选材原则

“不放过任何一个足球天才”是多数足球强国的选材目标。确定选材标准是一项重要而繁杂的工作，目前在国际上比较共识的选材原则是：对足球的酷爱程度，接受能力和当前运动水平。

2



二、各阶段训练思想和主要目标

（一）启蒙和基础阶段（U-7和U-9年龄组）

1. 使儿童在足球运动中无拘束地发展自己的个性，从中获得极大的乐趣，培养浓厚的足球兴趣。
2. 以比赛为依托学习足球基本技术和活动行为。
3. 把“正规比赛”简化为符合儿童身心发育特点的小足球比赛。
4. 使儿童的灵敏、协调素质得到发展。

（二）基础和提高阶段（U-11和U-13年龄组）

1. 这一年龄段是反应速度、动作速度、动作频率、奔跑速度、灵敏、柔韧、协调等运动素质和时空间知觉发展的敏感期，是学习复杂技术动作的最佳时期，也是学习提高足球技术的敏感期。这一阶段应系统地学习掌握全面的足球技术，以“球”作为全部训练和比赛活动的中心。
2. 在学习掌握全面的足球技术的基础上，有效地提高个人和小组攻守战术意识及能力，为形成全队战术

打好基础。

3. 比赛和练习形式应丰富多彩且充满乐趣与挑战性。

4. 这一年龄段运动素质的发展主要应从全面的技术训练和比赛中获得,13岁前不应进行大负荷量的身体素质训练。

(三) 提高和过渡阶段(U-15 和 U-17 年龄组)

1. 以现今足球高水平比赛的需要为指导,使个人足球技巧和技战术能力向高水平发展并有效地提高位置技战术能力且要形成个人特点。

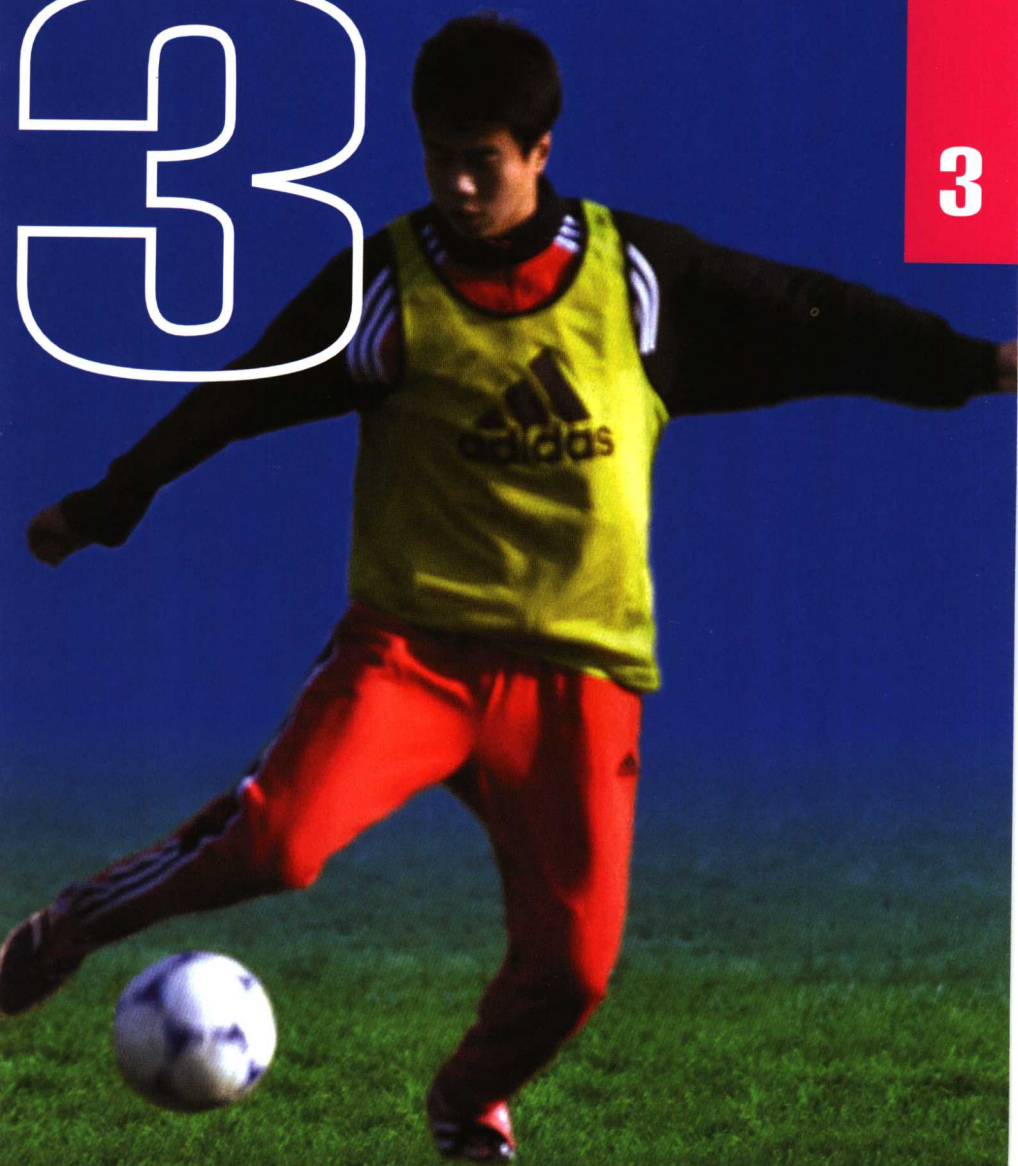
2. 在个人、位置、小组技战术能力发展的基础上,加强全队整体攻守战术训练,逐步形成全队的技战术风格与基本打法,并向高水平发展过渡。

3. 在全面发展身体素质的基础上重点发展速度、耐力、爆发力等专项身体素质,为足球竞技能力的全面提高和向职业足球过渡奠定坚实的基础。

技术、战术和身体素质三要素在各阶段训练流程中的说明

3

3



三、技术、战术和身体素质三要素在各阶段训练流程中的说明

（一）技术

在启蒙和基础阶段中,技术训练的目的在于使技术成为体味足球比赛乐趣和领会足球比赛基本战术思想的工具;在基础和提高阶段则要充分利用学习提高技术的“敏感期”,尽可能掌握全面的足球技术;在提高和过渡阶段的主要任务,是丰富“技术储备”,在对抗训练和比赛中改进和发展技术。

（二）战术

在启蒙和基础阶段以控球为基础,注重培养一对一攻守能力和个人战术行为能力;在基础和提高阶段以改进与提高个人战术、熟练小组战术、理解比赛阵形和掌握全队战术基础知识等为主;在提高和过渡阶段注重强调与全队技战术有关的各种因素,借助强化训练、对抗训练和比赛改进不足,使个人及全队技战术向高水平发展过渡。

在比赛阵形的选择方面,建议7人制比赛采用3-3阵形,以提高一对一个人能力,11人制比赛以4-4-2阵形为基本打法阵形,4-3-3阵形、3-5-2阵形和3-4-3阵形作为掌握阵形知识、丰富打法和提高实战能力的辅助阵形。

（三）身体素质

在启蒙和基础阶段、基础和提高阶段,应注重儿童少年身体的生长发育,把握各种身体素质发展的敏感期。注意发现和培养速度素质、协调性和灵敏素质突出的队员,注重提高灵敏性、动作速度、动作频率和奔跑速度;在提高和过渡阶段应在全面发展身体素质的基础上,重点培养运动员的速度耐力和爆发力。