

亚洲足球教练员

C级培训教程 (第二版)

亚洲足球联合会 编著
中国足球协会 翻译审定



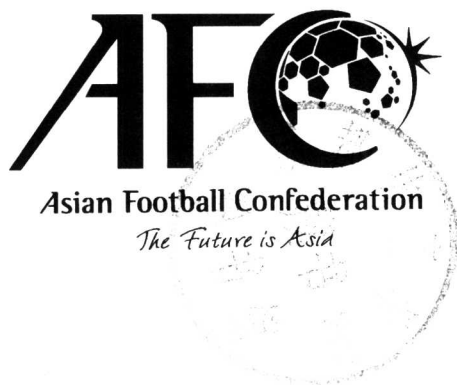
G843.2

1032

亚洲足球教练员 C 级培训教程

第二版

亚洲足球联合会/编著
中国足球协会/翻译审定



成都体育学院图书馆



122284

人民体育出版社

316111

图书在版编目(CIP)数据

亚洲足球教练员 C 级培训教程/亚洲足球联合会编著;中国足球协会翻译审定. —2 版. —北京:人民体育出版社,2003
ISBN 7-5009-2523-9

I. 亚… II. ①亚…②中… III. 足球运动-教练员-亚洲-教材
IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095613 号

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 13.25 印张 200 千字

1999 年 5 月第 1 版

2004 年 6 月第 2 版 2004 年 6 月第 3 次印刷

印数:1—3,100 册

*

ISBN 7-5009-2523-9/G·2422

定价:23.00 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)

中国足球协会
《亚洲足球教练员培训教程》
编译委员会

主 编 杨一民

执行主编 李晓光 李冬生

委 员 (按姓氏笔画为序)

李飞宇 李冬生 李晓光

李 震 杨一民 郑鹭宾

审 校 李飞宇 唐 峰 曾 丹 詹 晖

贺 电

亚足联秘书长维拉潘致电中国足协

祝贺《亚洲足球教练员培训教程(第一版)》在中国翻译出版

亚足联非常高兴地得知,中国足协技术部已完成了《亚洲足球教练员A、B、C级培训教程》的翻译工作。

这一图书的翻译出版,对提高中国教练员的水平有着深远的意义。亚足联一直非常重视培养亚洲优秀教练员的工作。中国被视为亚洲足球沉睡的巨人,其潜力还有待开发。在中国,尤其是各省高水平教练员的培养,对于推动中国的足球运动走到亚洲的前列起着巨大的作用。

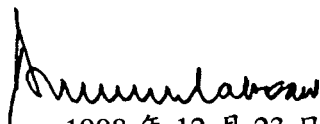
亚足联教练员的培训计划是以我们的需求为依据,为亚洲教练员量体裁衣制定的。所有三个级别的培训教材,包含了不同级别的教练员应具备的理论与实践知识。这些知识对于教练员来说,不仅在中国,而且在亚洲乃至世界足坛充分发挥自己的水平,展示自己的才能都是至关重要的。

亚洲在不排斥外国教练专家的同时,必须培养出自己的高水平的教练员。

希望亚足联技术部和中国足协技术部间有更进一步的合作。亚足联也非常愿意协助中国足协发展其教练员培训计划。

再次向中国足协完成《亚洲足球教练员培训教程》的翻译工作表示祝贺。

亚洲足球联合会秘书长 彼得·维拉潘



1998年12月23日

第一版 译者的话

足球教练员是运动训练的控制者、指导者和组织者。不言而喻,要提高训练质量,使运动技术水平实现质的突破,离不开教练员和运动员两个直接因素。就运动员而言,训练的自觉性、积极性及其对运动成绩的追求都是前所未有的。目前,决定其训练水平高低的主要矛盾是教练员。因此,在训练过程中教练员的主导地位始终是不能动摇的。

中国足协一贯高度重视教练员的培训工作,特别是在深化足球改革的今天,中国足协再次加大了教练员的培训力度,即与国际足球教练员培训接轨。中国足协在总结近年来的高、中、初三级岗位培训工作和汲取了世界足球强国教练员培训经验的基础上,又翻译出版了《亚洲足球教练员 A、B、C 级培训教程》,这一切不仅使我国高、中、初三级足球教练员培训工作正式步入国际化的新时代,而且使我国的足球教练员培训工作进一步纳入制度化、系统化和规范化的轨道,使教练员训练有所依据,运动员学习也有所遵循。无疑,这对提高中国足球教练员的职业意识和执教水平创造了与时代发展相适应的有利条件。

亚足联之所以要求所属足球协会学习和运用这三本足球教练员培训教程,是因为这些教程内容具有较强的权威性、先进性、系统性、针对性和实用性。这些教程各具特色。A 级培训教程为职业队教练员所适用,其内容侧重于球队的整体组合,强调整体攻守战术打法。B 级培训教程主要适用对象是业余成年和竞技青少年队教练员,其内容讲究全面知识和战术因素。C 级培训教程主要是针对青少年队教练员,其内容侧重于基础知识和基本训练原则等。

中国足球协会组织了较强的翻译力量,并决定将《亚洲足球教练员 A、B、C 级培训教程》作为中国足协培训高、中、初三级教练员的必用教材。

培训教程的翻译工作由亚足联技术委员会委员、亚足联教练员讲师、国家体育总局优秀中青年学术技术带头人中国足协杨一民研究员任主任,其成员有(按姓氏笔画为序):刘浩、朱琪林、张延安、林卫国、周锦琳。C 级教程由中国足协外事部副译审王彬同志独立翻译完成。

培训教程的审校工作，由中国足协杨一民研究员和北京体育大学博士生导师麻雪田教授担任。

由于翻译时间仓促，加之水平有限，难免有不妥之处，欢迎读者提出宝贵意见。

中国足球协会

《亚洲足球教练员培训教程》编译组

1998 年 12 月

第二版 出版说明

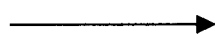
1998年,中国足协翻译出版了1997年版《亚洲足球教练员C级培训教程》。第一版出版后,受到广大教练员的欢迎。

2000年,亚足联对C级培训教程作了重大修改,中国足协依据新版本,再次组织翻译出版。上海体院王东舟、崔冬冬、朱军凯、宋恒茂、徐家东、陈赢协助做了翻译工作,并参阅了王彬翻译的第一版,在此一同表示感谢。本次出版的《亚洲足球教练员C级培训教程》为第二版。

出版者

2004年元月

本教程图例说明

	传球路线
	运球路线
	跑动路线
X	进攻队员
XS	持球队员
X°	防守队员
O	教练员
OS	供球队员
C	中立队员
S::.	目标队员
F	射门队员
NP	补射队员
T	标志物
ST	
R	
△	

序 言

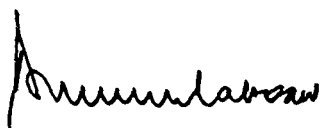
十年前创建亚足联教练员培训体系还仅仅只是一个梦想。如今,我们已拥有了一部世界上最全面的教练员培训大纲。

这一指导性规划开始于 1995 年的下半年,当时人们的反应还比较冷淡。但是之后,一方面亚洲的著名教练员和足球权威人士一致认为这一培训大纲有利于教练员系统、快速的培养,另一方面它也为亚洲的教练员提供了进一步学习、提高自身能力的机会,所以教练员培训计划现在已得到迅速的发展。

如今,教练员培训计划已在亚足联四十多个会员国推行。虽然我们对培训计划数量的增加比较高兴,但我们不能放松对质量的要求。因为我们不仅要扩充教练员的队伍,而且也要与世界足球最新趋势保持一致,例如,今天的足球运动科技含量已日益增加。

因此,我们非常高兴为您奉献上最新版本的《亚足联 C 级教练员培训教程》。

我们希望这一教程能成为您身边的一本好参考书,并且能拓宽您的思维,给您的教练员生涯以正确的指导。



亚足联秘书长 皮特·维拉潘

亚足联 C 级教练员培训教程简介

《亚足联 C 级教练员培训教程》是用来培养教练员训练和发展足球运动员基本技术和技能能力的。

这一教程内容被设计用来教授教练员怎样组织、指导、管理基本的教学实践,另一主要目标是用来发展青少年足球运动的基本技术、战术和意识。

C 级教程培训时间为期 14 天,实践部分和理论部分共计 82 小时 50 分钟。

每名学员都将进行训练实践能力、竞赛规则、训练理论水平的考核。

第一版——1995 年

第二版——1997 年

第三版——2000 年

目 录

序言	I
亚足联 C 级教练员培训教程简介	II
第一篇 亚洲足球教练员 C 级培训教程教学大纲	1
一 课程教学安排	3
二 C 级教练员培训课程表	7
三 实践课组织模式	8
四 培训组织者的职责	10
五 C 级教练员培训课程的设施和装备	12
六 指定培训讲师的程序	13
七 对学员的要求和希望	16
八 训练理论考试	17
九 训练理论考试样题 I	18
十 理论考试样题 I	19
十一 理论考试样题 II	20
十二 训练实践考试	21
十三 训练实践课附加说明	22
十四 训练实践评价表(样表)	23
十五 训练课程评价	24
十六 训练实践考试	25
十七 C 级教练员培训成绩单	29
第二篇 亚洲足球教练员 C 级培训教程理论部分	31
一 教练员的职业	33
二 教学与训练的原则	36
三 训练期的思考要点	39
四 教练员的表达交流能力	41



五 动机	44
六 训练课的组织	47
七 足球技术与技能的发展	52
八 人体运动的解剖学、生理学基础知识	60
九 不同年龄组的训练标准	74
十 青少年运动员的体能准备	83
十一 球队组建的基础	86
十二 基本战术和战略	90
十三 足球比赛的三个主要时刻	93
十四 足球问题的确定	100
十五 训练方法	105
十六 资源的利用	112
十七 比赛的因素	115
十八 卫生保健,运动安全和创伤预防	119
十九 足球运动员的营养	123

第三篇 亚洲足球教练员 C 级培训教程实践部分 127

一 训练实践课程	129
二 热身、伸展、速度、协调和恢复	130
三 球感是运球技能发展的基础——运球	142
四 运球技巧——过人	146
五 传球和接应 I——传球	152
六 传球和接应 II——传球(长传)	156
七 接控球	159
八 射门	163
九 头顶球	167
十 带球跑与抢球	171
十一 防守练习 I	176
十二 防守练习 II——小型比赛的防守	179
十三 守门员——手接球的基本技术	180
十四 进攻——创造性打法	185
十五 进攻打法	189
十六 小型比赛	190
十七 青少年比赛的基本战略——基本战术练习	191
十八 11 对 11 人练习或结构练习时的全队组织	195



第 一 篇

亚洲足球教练员

C 级培训教程

教 学 大 纲



一 课程教学安排

理论部分

1. 教练员的职业	学时:1 小时 30 分
2. 录像:技能训练	学时:1 小时 30 分
3. 教学与训练的原则	学时:1 小时 30 分
4. 有效的交流	学时:1 小时 30 分
5. 训练课的组织	学时:1 小时 30 分
6. 足球技术与技能的发展	学时:1 小时 30 分
7. 人体运动基础知识	学时:1 小时 30 分
8. 不同年龄组的训练标准	学时:1 小时 30 分
9. 青少年运动员的体能准备	学时:1 小时 30 分
10. 球队组建的基础	学时:1 小时 30 分
11. 竞赛规则和公平竞争	学时:3 小时
12. 基本战术和战略	学时:1 小时 30 分
13. 足球比赛中的三个主要时刻	学时:1 小时 30 分
14. 足球问题的确定	学时:1 小时 30 分
15. 训练方法	学时:2 小时
16. 资源的利用	学时:1 小时 30 分
17. 比赛的因素	学时:1 小时 30 分
18. 卫生保健、运动安全和创伤预防	学时:1 小时 30 分
19. 营养	学时:1 小时 30 分
20. 基础足球理论考试	学时:2 小时
21. 专业足球理论考试	学时:2 小时
22. 足球规则考试	学时:2 小时
总学时:36 小时 30 分	

亚足联 C 级教练员培训教程时间安排

训练实践内容

学时:46 小时 20 分

训练理论内容

学时:36 小时 30 分

课程时间共计

82 小时 50 分

C