

足球教学训练大纲 教法指导书

国家体委 编著
一九九〇年十月

科学普及出版社

国家体委教学训练大纲领导小组

组 长：王汝英

成 员：郭 敏 武福全 陈家亮 洪 林

国家体委教学训练大纲领导小组办公室

主 任：吴焕群

副主任：田文惠 高大安

成 员：孙宝荣 李世华 周晓兰 程嘉炎

谢朝权 薛德明 陈胜金

足球教学训练大纲教法指导书编写组

组 长：麻雪田

副组长：张恩子

成 员：杨一民 黄竹杭

足球教学训练大纲教法指导书评议组

组 长：王汝英

成 员：年维泗 杨秀武 孙宝荣 马克坚 金正民

李晓光 孔繁林 尹怀容 史万春 任 彬

成文宽 李洙男 安铁山 吕文元 孟宪武

张 路 高大安

前 言

足球教法指导书是根据国家体委编发的《足球教学训练大纲》和借鉴国际足联编辑出版的青少年足球训练大纲和教材,并吸收了世界足球强国青少年足球训练的特点,同时结合和总结了我国青少年足球训练的经验而编写的。它是广大青少年足球教练员(教师)贯彻足球教学训练大纲的工具书。

足球教法指导书主要包括技战术部分、身体训练部分、心理部分和足球专业理论部分,并附有教学训练文件的制定等部分。每项技战术和身体教学训练内容的组织教法主要包括五个环节,即讲解、示范、练习步骤、评价、易犯错误和纠正方法。为帮助教练员更好地完成某一技战术的训练,在学习某一技战术之后,均列举了1~2个练习方法,以启发教练员的思维,举一反三。由于本书篇幅有限,不可能将所有学习内容的练习方法一一列出。而心理和足球专业理论部分,限于篇幅,没有按年龄段一一撰写,在讲授和运用这些内容时,应根据大纲中规定的各年龄段内容进行。

我们遵循全面性、系统性和循序渐进的教学训练原则,对该书的主要部分——技战术和身体训练部分,从各个年龄段的教法提要、训练内容、组织教法以及训练方法示例等方面进行撰写。因此,该书具有较强的科学性和系统性,是一本培养青少年足球运动员成材的有益书籍。

尽管在撰写过程中,走访了一些有丰富经验的青少年教学训练专家,但限于编写时间仓促和水平所限,加之又缺乏这方面的参考书籍。因此,错误和不当之处在所难免,衷心欢迎同志们提出宝贵意见,不胜感谢!

目 录

技战术训练部分	1
各年龄组技战术训练	1
(一) 7~8岁年龄组	1
(二) 9~10岁年龄组	15
(三) 11岁年龄组	26
(四) 12岁年龄组	39
(五) 13岁年龄组	51
(六) 14岁年龄组	66
(七) 15岁年龄组	76
(八) 16岁年龄组	87
(九) 17岁年龄组	99
(十) 18岁年龄组	107
身体训练部分	119
一、当代世界青少年足球身体训练趋向	119
二、训练文件和教法环节提要	119
三、各年龄组身体训练	125
(一) 7~8岁年龄组	125
(二) 9~10岁年龄组	129
(三) 11岁年龄组	137
(四) 12岁年龄组	144
(五) 13岁年龄组	152
(六) 14岁年龄组	158
(七) 15岁年龄组	164
(八) 16岁年龄组	174
(九) 17岁年龄组	182
(十) 18岁年龄组	190
参考文献	198
心理部分	200
一、发展运动员的感觉、知觉、表象、注意、记忆及思维能力	200
二、培养运动员对足球运动的兴趣、自信、好胜以及在性格和气质方面有利的个性心理特征	201
三、培养积极、勇敢、果断、坚毅、沉着、自持等意志品质和场上作风	201
四、克服紧张、畏缩、埋怨、泄气、骄傲、委屈、烦躁、激动等不良心理状态	202

专项理论部分..... 203

一、足球运动发展史；我国足球运动发展状况..... 203

二、足球规则及裁判法..... 203

三、怎样当一名优秀足球运动员；著名球队的介绍；著名球星的成长史..... 204

四、足球技术动作分析..... 204

五、足球战术战例分析..... 205

六、身体训练的理论及应注意的事项..... 205

七、心理训练的理论和方法..... 206

八、怎样打好比赛；赛前赛中赛后工作简介..... 206

九、怎样观察记录和分析比赛..... 207

十、现代足球运动的特点及其发展趋势..... 207

十一、国际国内有关专项的最新信息等..... 208

附件：足球教学训练文件的制定..... 209

一、制定训练计划的目的与意义..... 209

二、教学训练计划的种类..... 209

三、教学训练计划的内容及其制定的方法与步骤..... 209

四、教学训练计划的有关表格示例..... 211

技战术训练部分

各年龄组技战术训练

(一) 7~8岁年龄组

一) 提要

1. 教学与训练的主要任务

- (1) 学习运球技术和熟悉球性;
- (2) 学习和初步掌握传球、射门和接球技术;
- (3) 学习和掌握简单的二人战术配合及简单的防守选位、占位意识;
- (4) 学习和掌握简单的攻守移位步法。

2. 教学与训练的特点

(1) 以采用直观教学手段为主, 多示范、多观摩、多模仿, 从而建立和掌握正确的基本技术、战术;

(2) 多采用游戏性、趣味性和竞争性的教学手段, 以提高对足球运动的兴趣和爱好, 从而培养其勇敢精神争夺意识;

(3) 练习的组织形式、方法、手段应灵活多样, 并要多次重复。

3. 教学与训练中应注意的问题

(1) 在做技术示范动作时一定要准确, 以建立正确的技术表象;

(2) 要重视两脚全面技术能力的均衡发展, 决不要偏一;

(3) 每次教学训练时间不宜过长, 一般不要超过90分钟;

(4) 课中内容安排、方法手段的选择要有兴趣, 使孩童们在愉快、欢乐的气氛中度过;

(5) 教学训练课应以集体性为主, 教师或教练员要多用口令、哨声、掌声、手势等, 以充分体现其主导作用;

(6) 不论在完成任何技战术练习时, 均应注意身体的基本姿势, 即均应培养其正确的姿势;

(7) 在此年龄组进行各种练习时, 要认真贯彻和体现循序渐进的教学训练原则;

(8) 任何练习均要养成抬头观察、扩大视野的习惯, 为提高足球意识奠定良好的基础;

(9) 在此年龄组的足球比赛常采用五人制, 时间也不宜过长, 一般是全场50分钟, 上下半时各25分钟;

(10) 练习或比赛时, 应用小皮球或3号球。

二) 教学与训练的主要内容

技术部分:

1. 12部位颠球

2. 运球与突破

- (1) 正脚背直线运球;
- (2) 外脚背直线运球;
- (3) 脚内侧直线运球;
- (4) 脚背外侧曲线运球;
- (5) 脚内侧曲线运球;
- (6) 脚背内侧曲线运球;
- (7) 脚掌、直斜线向前、向后拉球运球。

3. 接球

- (1) 脚内侧原地接地滚球;
- (2) 脚掌原地接地滚球;
- (3) 脚背正面原地接地滚球;
- (4) 脚背外侧原地接地滚球;
- (5) 脚内侧原地接平空球;
- (6) 大腿接空中球;
- (7) 胸部停接空中球。

4. 传球

- (1) 脚背正面原地传固定球;
- (2) 脚背外侧原地传固定球(直线);
- (3) 脚内侧原地传固定球;
- (4) 脚背内侧原地传固定球;
- (5) 前额正面原地头顶传球;
- (6) 二元组合技术:
 - 1) 运球—脚内侧传球;
 - 2) 运球—脚背内侧传球。

5. 射门

- (1) 脚背正面原地射门;
- (2) 脚背外侧原地射门(直线);
- (3) 脚内侧原地射门;
- (4) 前额正面头顶球射门;
- (5) 二元组合技术:
 - 1) 运球—脚背正面射门;
 - 2) 运球—脚背外侧直线射门;
 - 3) 运球—脚内侧射门。

6. 抢球与断球

- (1) 建立防守中抢、断球正确的身体姿势;
- (2) 小碎步向前移动跑;
- (3) 滑步移动跑;
- (4) 后退跑;

- (5) 交叉步移动跑；
- (6) 脚内侧正面抢球。

战术部分：

1. 跑位和拉空当

2. 二人传切配合

- (1) 直传—斜切；
- (2) 斜传—直切。

3. 明确五人制比赛阵型中的站位和职责

- (1) 1 + 2 + 2阵型；
- (2) 1 + 3 + 1阵型；
- (3) 1 + 1 + 3阵型。

4. 建立门前“漏斗式”防守的概念和意识

5. 小型战术

- (1) 明确1打1各自攻守任务；
- (2) 明确2打1各自攻守任务。

三) 组织教法

1. 技术部分

- (1) 脚背外侧曲线运球；

1) 讲解：

- ①讲解何为脚背外侧（图1）；
- ②讲明曲线运球在比赛中的作用；
- ③简要讲述曲线运球的动作要点；
- ④讲清完成此项技术应注意的问题。

2) 示范：

- ①示范动作的全过程；
- ②重点对脚形和触球部位进行示范；
- ③示范时不要忽视支撑脚落位位置和方向；
- ④身体重心的跟随和整个动作的连贯性和协调性。

3) 练习步骤

- ①走动中做曲线运球的模仿动作；
- ②单足慢速曲线运球；
- ③双足脚背外侧慢速交替曲线运球；
- ④运球越过障碍练习；
- ⑤再适当增加练习难度。

(4) 评价：针对学生完成技术动作的情况，教练员可用简明的语言作出评定，如“抬头！”、“跟重心”、“好、对！”等等。

5) 易产生的错误与纠正方法：

- ①认真观察、发现错误；
- ②分析错误原因；

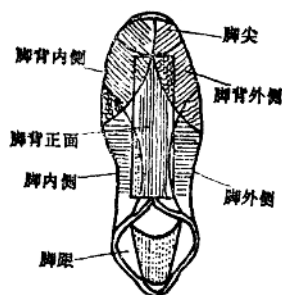


图 1

③纠正方法：应采用以直观的纠正方法为主，如反复示范等。

示例1：

名称：曲线运球越障碍

目的：提高曲线运球能力

方法：用数根标竿插两行或多行线，竿的间距为3米。将队员分成相等的两组或多个组，队员均位于起跑线后。当听到“出发”口令后，每队第一名队员运球逐个绕过标竿，并再返身逐个绕过标竿交给于起跑线后的下一个队员（图2）。

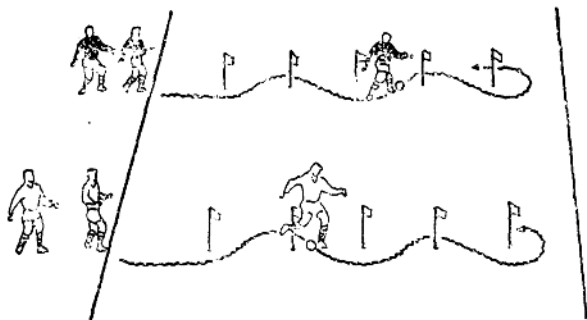


图 2

要求：

①抬头；

②脚形和触球部位正确；

③重心跟随快速，身体协调、放松。

可变方法：

①多个组进行比赛；

②竿距可有长有短，但总距离不变。

示例2：

名称：运球跳和绕过障碍

目的：提高身体姿势变化下的运球能力

方法：场地上放上4~6个栏架为一行（栏架高20~30公分），共放2~3行。队员们位于起跑线后，当听到“出发”口令后，第一个队员运球并将球穿过第一个栏架，自己跳过栏架。直至最后一个。当跳过最后一个栏架后，将球逐个绕过栏架运回，交给位于起跑线后面的下一个队员（图3）。

要求：

①运球过栏架时力量要适中；

②球触及栏架后继续控球运球；

③抬头；

④步幅小而快，身体放松、协调。

可变方法：

①高栏架，队员可从栏下爬过去；

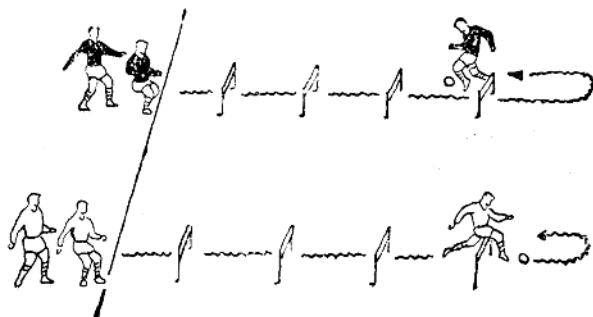


图 3

②球从栏下穿过，队员可从栏侧绕过进行。

(2) 脚内侧原地接地滚球

1) 讲解：

- ①讲清何为脚内侧（见图1）；
- ②讲明此项技术在比赛中的作用；
- ③讲清技术动作要点；
- ④指出完成该项技术应注意的问题。

2) 示范：

- ①重点在于接球刹间脚形和接触球的部位；
- ②脚接触球的时间；
- ③整个身体的正确姿势；

3) 练习步骤：

- ①原地模仿练习；
- ②二人相距5~6米，一人用手抛掷地滚球，一人用脚内侧接球；
- ③二人相距10~15米，用脚内侧传地滚球，另一人作接球练习；
- ④二人相距10~15米，用脚内侧互相进行传球和接球练习；
- ⑤三人一组呈三角形站立，各相距15~20米，用脚内侧作传、接球练习；
- ⑥再适当增加练习难度。

4) 评价：教练员依据队员完成此项技术动作的质量，及时予以评价。

5) 易产生错误与纠正方法：

- ①认真观察发现错误；
- ②分析错误原因；
- ③纠正方法：应以直观的示范方法为主进行纠正。

示例3

名称：脚内侧接地滚球；

目的：提高脚内侧接地滚球的能力；

方法：丁传球给同伴丙，丙跑上用脚内侧将球接运走，有机会则可射门，而乙为消极干扰（图4①）；丙也可回撤用脚内侧将丁的传球接向两侧，既可回传给丁，又可射门，

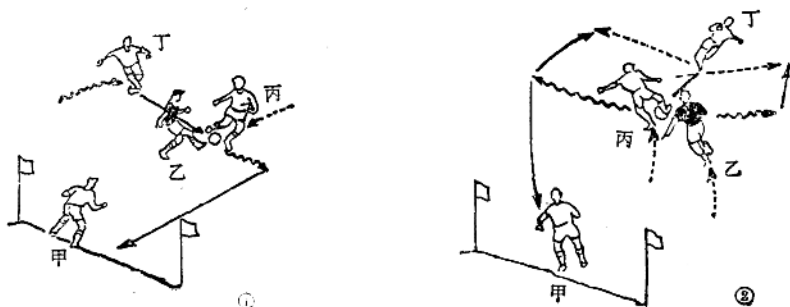


图 4

而乙则消极干扰（图4②）。

要求：

- ①脚形和触球部位正确，以防接高或接远；
- ②接球则要离开原地。

可变方法：

- ①丙可突破越过乙射门；
- ②乙方适当增加干扰强度。

(3) 脚背内侧传固定球

1) 讲解：

- ①讲清何为脚背内侧（见图1）；
- ②讲明脚背内侧传球在比赛中的作用；
- ③讲清此项技术的动作要点；
- ④指出完成此项技术应注意的问题。

2) 示范：

- ①重点让队员看清支撑脚的落位位置和方向；
- ②传低、平和高球时的脚形和击球部位；
- ③力量来源。

3) 练习步骤：

- ①原地模仿练习；
- ②传踩球练习，即一人在前方踩住球，另一人作传球练习，体会各个动作环节；
- ③一个一球对墙做传球练习；
- ④二人一组，相距15~20米做脚背内侧传球技术练习；
- ⑤三人一组呈三角形站立，各相距20米左右，相互做脚背内侧传球练习；
- ⑥再适当增加练习难度。

(4) 评价：队员边做练习，教练边用简明的语言，对其完成动作的质量作出评价。如“脚面绷紧！”、“脚尖上翘！”、“击球的中下部”等等。

5) 易犯错误与纠正方法：

- ①观察发现错误；

②分析产生错误的原因；

③纠正方法：采用讲解和示范相结合方法，但应以直观的反反复示范法为主进行纠正。

示例4：

名称：脚背内侧传球越过障碍物；

目的：提高脚背内侧传高球的能力；

方法：在一个长方形场地上，两人用脚背内侧传球越过网子或一名中间人（图5①、②）。

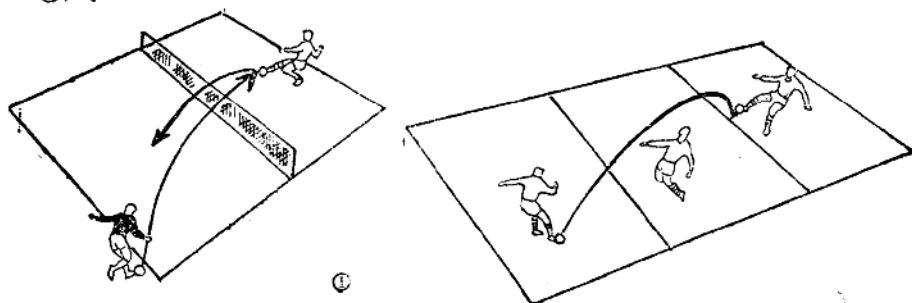


图 5

要求：

①脚形和击球部位正确；

②出球刹那脚尖略微上翘。

可变方法：

①运球3~5米后传球；

②加快运球速度并立即传高球。

(4) 运球一脚内侧传球二元组合技术

1) 讲解：

①讲清何为脚内侧(见图1)；

②讲明运球一脚内侧传球在比赛中的作用；

③指出运球一脚内侧传球二元组合技术之间衔接的要点（如重心跟的快、动作连贯、协调等）；

④指出在完成此项技术时应注意的问题。

2) 示范：重点示范运球和脚内侧传球这两个单元技术之间的衔接环节。

3) 练习步骤：

①在走动中完成脚内侧运球—用同脚脚内侧传球技术；

②在慢速移动中完成脚内侧运球—用同脚脚内侧传球技术；

③在中速移动中完成脚背正面运球—用异侧脚脚内侧传球技术；

④在中速移动中完成脚背外侧运球—用异侧脚脚内侧传球技术；

⑤再适当增加练习难度。

4) 评价：重点是在抬头观察和两个技术衔接上给予简明的语言评价。

5) 易犯错误和纠正方法:

① 认真观察发现错误;

② 分析产生错误的原因;

③ 纠正方法: 应对其错误之处进行反复讲解和示范, 但应以反复示范为主进行纠正。

示例5

名称: 运球一脚内侧传球技术;

目的: 提高运球一脚内侧传球技术的运用能力;

方法: 甲运球后用脚内侧回传给乙, 乙用脚外侧接运球后, 再用脚内侧回传给守门员丙(图6)。

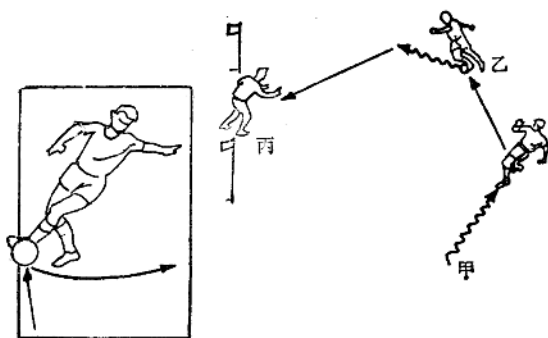


图 6

① 运球时要抬头观察, 以备合理传球;

② 两个动作之间衔接快速、连贯和协调。

可变方法:

① 加快运球速度;

② 传球时可增加一个消极防守者;

③ 增加一个防守者消极干扰其运球。

(5) 脚背正面原地射门

1) 讲解:

① 讲清何为脚背正面(见图1);

② 讲明脚背正面射门技术在比赛中的作用;

③ 讲明脚背正面射门技术动作要点;

④ 指出完成脚背正面射门技术时应注意的问题。

2) 示范: 示范动作全过程, 特别是击球时的脚形和触球部位应重点示范。

3) 练习步骤:

① 模仿练习;

② 二人一组, 一人在前面踩住球, 一人做射门技术练习;

③ 距墙10米左右, 进行脚背正面射门技术练习;

④一人守门，一人用脚背正面射点球练习。然后互换职责；

⑤二人一组，一人做底线回传球，一人迎上脚背正面射门，然后互换职责；

⑥再适当增加练习难度。

4) 评价：教练员用简明的语言，对运动员完成技术质量作出评价，如“脚面绷直！”、“脚趾用力回扣！”、“上体前倾！”等等。

5) 易犯错误与纠正方法

①发现错误；

②分析错误原因；

③纠正方法：应采用以直观的示范法为主进行纠正。

示例6：

名称：脚背正面原地射门；

目的：掌握脚背正面射门技术；

方法：

①甲射门，乙守门。每射10次后互换职责，比谁射进球数多；

②甲、乙分别位于球门两面交替射门，丙守门。每射完10次后轮换守门员；

③甲、乙分别从球门两面射门，丙、丁守门。每射完10次后甲、乙和丙、丁互换职责。比谁和哪一组射进球数多（图7①、②、③）。

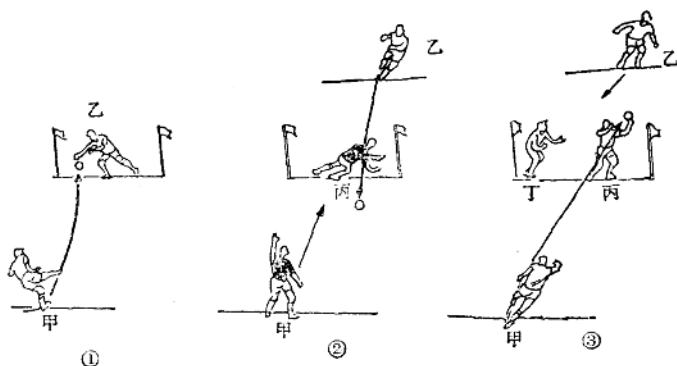


图 7

可变方法：

①运球射门；

②在罚球弧顶处立一标杆，运球接近杆竿时，将球拨向两侧射门；

③将标杆换成一消极干扰的队员，阻拦其射门；

(6) 前额正面头顶球射门

1) 讲解：

①讲清何为前额正面；

②讲明该项技术在比赛中的作用；

③讲明技术动作要点；

④指出完成该项技术应注意的问题。

2) 示范：应对前额部位和击球部位与击球时机以及对全身协调用力方面重点进行示范。

3) 练习步骤：

①模仿练习；

②二人一组，一人双手持球于头前，一人做前额正击球动作；

③距墙5米左右，自抛自顶球射门；

④二人一组，一人位于斜前方5~8米抛掷高球，一人迎上用前额正面顶球射门；

⑤二人一组，一人位于底线15~20米处，用脚背内侧向点球附近传高球，一人跑上用前额正面顶球射门；

⑥再适当增加练习难度。

4) 评价：用简明语言对运动员完成技术动作质量予以评价。如“不要怕！”、“睁眼看球！”、“不要缩脖子！”、“击球过早！”、“击球过晚！”等等。

5) 易犯错误与纠正方法

①认真观察，发现错误；

②分析产生错误原因；

③纠正方法：反复讲解和示范，但应以示范为主进行纠正。

示例7

名称：前额正面顶传中球射门；

目的：提高头顶球射门技术的运用能力；

方法：四人一组，二人守门，另外二人，一人位于底线距门15~20米处传中，一人做前额正面顶球射门练习（图8）。

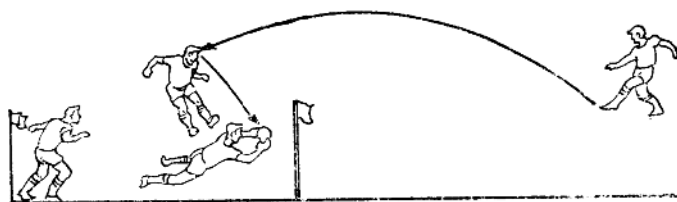


图 8

要求：

①顶球射门时要敢于顶球，不要惧怕；

②顶球时机正确；

③前额部位和击球部位均正确。

可变方法：

①传球者可适当加快传球速度，且传平高球；

②增加一防守者，消极干扰顶球射门者。

(7) 正面脚内侧抢球

1) 讲解：

①讲清何为脚内侧（见图1和图9）；

②讲明脚内侧抢球技术在比赛中的作用；

③讲明脚内侧抢球的动作要点；

④指出脚内侧抢球时应注意的问题：特别应强调抢球时不要故意犯规。



图 9

2) 示范：重点在抢球时机和部位上进行示范。

3) 练习步骤：

①模仿练习；

②跨步伸脚抢正面固定球；

③二人一组，一人慢速运球，一人抢球。运球者可故意加大触球力量，让抢球者体会此时为最佳抢球时机；

④再适当增加抢球难度练习。

4) 评价：用简明语言对完成该项技术的质量作出评价。如“出脚！”和二人对脚时“向上提拉！”等。

5) 易犯错误与纠正方法：

①认真观察，发现错误；

②分析产生错误原因；

③纠正方法：以示范法为主进行纠正。

示例8

名称：正面脚部抢球；

目的：掌握正确抢球时机和提高抢球能力；

方法：四个队员分为两组，甲乙为一组，丙丁为一组。在一定的区域内，甲运球试图越过丙射门，丙为抢球者。如果丙抢下球，则运球进攻，而甲变为抢球者。甲与乙，丙和丁完成一定次数后要互换职责（图10）。

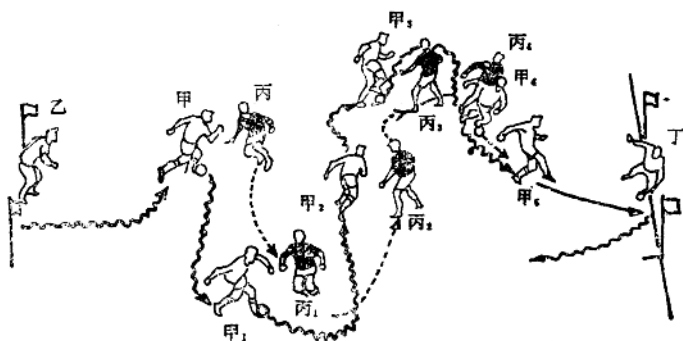


图 10

要求：

①不要盲目伸脚，一定要掌握好抢球时机；

②抢球者脚步移动要小而快；

③运球者不要用速度过人，应以假动作和变向运球过人为主。

可变方法:

- ①不设限制区域;
- ②不限制运球过人方法。

2. 战术部分

(1) 二人传切配合

1) 讲解:

- ①讲明传切配合的概念;
- ②传切配合在比赛中的作用;
- ③传切配合的主要形式(本年龄组以斜传一直插和直传一斜插为主);
- ④传切配合的要点;
- ⑤完成传切配合应注意的问题。

2) 示范: 重点对传切配合形式和传球与切入时机进行示范。

3) 练习步骤:

- ①二人无球模仿传切配合练习;
- ②二人用手传球做配合练习;
- ③二人用脚在慢速中做传切配合练习;
- ④二人运用传切配合越过一个消极防守者;
- ⑤再适当增加练习难度。

4) 评价: 教练员对运动员完成传切配合的质量用简明的语言及时予以评价。

5) 易犯错误与纠正方法:

- ①认真观察, 发现错误: 重点从传球力量、方向和切入时机等方面去发现错误;
- ②分析错误原因;
- ③纠正方法: 通过反复示范和讲解方法进行纠正。但在此年龄组应以直观的示范法进行纠正效果更好。

示例9

名称: 斜传一直插的传切配合;

目的: 提高传切配合的意识和能力;

方法: 将队员分成甲、乙、丙三组, 每组各3人, 做斜传一直插传切配合并攻门(图11)。

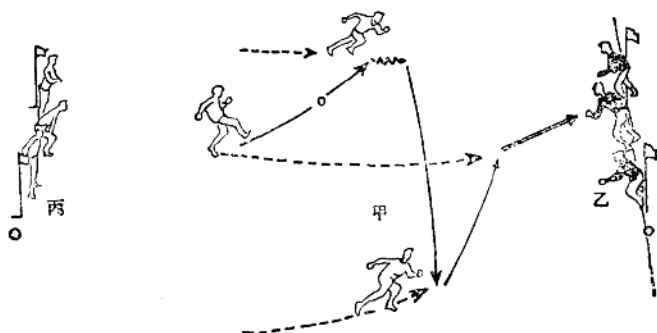


图 11