

少年儿童业余训练教材

足球



人民体育出版社

少年儿童业余训练教材

足 球

少年儿童业余训练《足球》教材编写组编

人 民 体 育 出 版 社

少年儿童业余训练教材

足 球

少年儿童业余训练《足球》教材编写组编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 1/32 200 千字 印张 13 $\frac{1}{2}$

1980 年 3 月第 1 版 1980 年 3 月第 1 次印刷

印数：1—31,700 册

统一书号：7015·1834 定价：1.10 元

封面设计：舒梅 责任编辑：阎维仁

编写说明

本教材是由国家体委群众体育司组织编写的。编写时以辽宁省、天津市体育运动委员会少年儿童业余训练《足球》参考书编写小组编写的《少年儿童业余训练足球参考书》为蓝本，吸取了我国少年儿童业余体育学校足球教学训练的经验，并参考了国外部分有关足球运动训练的材料。

书中包括教学训练大纲和教材两部分，可供各级各类少年儿童业余体育学校使用，也可供中、小学体育教师进行业余足球运动训练时参考。由于各地少年儿童业余体育学校的情况不同，本书内容不可能完全适用于各种业余训练形式，使用时可根据具体情况进行调整和补充。

参加本书编写工作的(以姓氏笔划为序)有：田云耕、孙中天、何家统、李旭川、金正民、胡洪斌、鲍振国同志。过家兴、王则珊、高言诚和王汝瑛同志参加了部分章节的审改工作。书中的动作插图，是关金明同志绘制的。

少年儿童业余训练足球教材编写组

一九七九年八月

目 录

教学训练大纲

一、大纲说明·····	2
二、教学训练内容安排·····	4
三、技术和身体素质考核标准·····	16
四、技术和身体素质考核办法·····	20

教 材

第一章 教学训练的任务、原则的运用和注意的

问题·····	26
---------	----

第一节 教学训练的任务·····	27
------------------	----

第二节 教学训练原则的运用·····	28
--------------------	----

第三节 教学训练应注意的问题·····	37
---------------------	----

第二章 教学训练计划·····42

第一节 年龄分组与教学训练计划的制订·····	42
-------------------------	----

第二节 教学训练课的结构和类型·····	53
----------------------	----

第三章 技术·····57

第一节 踢球·····	57
-------------	----

第二节 停球(接球)·····	79
-----------------	----

第三节 带球(运球)·····	91
-----------------	----

第四节 顶球·····	94
-------------	----

第五节 假动作·····	101
--------------	-----

第六节 抢截球·····	109
--------------	-----

第七节 掷界外球·····	115
第八节 守门员技术·····	117
第四章 战术 ·····	134
第一节 比赛阵形·····	137
第二节 个人战术·····	146
第三节 局部战术·····	167
第四节 全队战术·····	178
第五节 定位球战术·····	185
第五章 身体训练 ·····	191
第一节 速度·····	193
第二节 灵敏·····	195
第三节 柔韧·····	196
第四节 力量·····	197
第五节 弹跳力·····	198
第六节 耐力·····	199
第六章 各年龄组教学训练任务、内容和方法 ·····	201
第一节 儿童班丙组教学训练任务、内容和方法·····	201
第二节 儿童班乙组教学训练任务、内容和方法·····	222
第三节 儿童班甲组教学训练任务、内容和方法·····	261
第四节 少年班乙组教学训练任务、内容和方法·····	311
第五节 少年班甲组教学训练任务、内容和方法·····	361
第七章 比赛期间教练员的工作 ·····	405
第一节 比赛的目的和任务·····	405
第二节 比赛的指导工作·····	406
第八章 运动保健基本知识 ·····	410
第一节 个人卫生·····	410

第二节 运动前后应注意的事项·····	411
第三节 医务监督和自我监督·····	412
第四节 运动损伤与预防·····	414
第九章 科学研究工作·····	419
第一节 科研内容·····	420
第二节 科学研究的方法和步骤·····	421
附：足球比赛的临场统计示例·····	424

教
学
训
练
大
纲

一、大纲说明

(一) 少年儿童业余足球教学训练大纲是根据“从小培养、打好基础、系统训练、积极提高”的要求和少年儿童业余足球教学训练的任务、原则、特点制定的，供各地少年儿童业余体育学校(以下简称业余体校)使用，供中、小学足球训练参考。因各地业余体校和中、小学条件不同，使用时可结合本地区、本学校具体情况进行适当的调整和补充。

(二) 大纲依据我国现行学制和少年儿童生理、心理特点，将少年儿童分成五个年龄组：儿童丙组(7—8岁)；儿童乙组(9—10岁)；儿童甲组(11—12岁)；少年乙组(13—15岁)；少年甲组(16—17岁)。大纲中对各年龄组的课次、各项训练内容的比例做了初步的规定。各地可根据师资、场地、器材等具体情况，酌情调整。

(三) 大纲对理论部分未按年龄组作具体安排，各地可根据少年儿童入学后训练程度、理解能力，自行安排讲授内容。一般可讲述：足球运动概述，足球运动发展简况，足球运动锻炼价值，运动保健基本知识，身体训练的意义，足球技术和战术的基本知识等。

(四) 大纲对基本技术与身体素质考核标准作了初步规定，因各地少年儿童身体发育差别较大，加之训练年限不一，所订标准只供教练员参考。标准见第十章。

(五) 有关思想教育工作的任务和要求，在教材中已专门论述，大纲内不再说明。

少年儿童业余体校足球各班教学训练计划

编 号	教 材 内 容	组 别											
		儿 童 丙 组			儿 童 乙 组			儿 童 甲 组			少 年 乙 组		
		%	次数	小时	%	次数	小时	%	次数	小时	%	次数	小时
一	理 论 分 计												
二	小 实 践 部 分 训 练												
1.	身 体 训 练												
2.	技 术 训 练												
3.	战 术 训 练												
4.	考 核 赛 比 小 计												
	总 计												

注：以上计划仅系举例，供各地参考。

二、教学训练内容安排

儿 童 丙 组

教学训练任务：培养儿童对足球的兴趣和爱好；进行以柔韧、灵敏为主的身体全面训练，学习跑与徒手操的正确动作；学习脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧踢球与接球等基本技术，通过分队比赛使他们对比赛方法和简单规则有所了解。

本组年龄为七、八岁。训练二年，每周训练三—四次，每次六—九十分钟。

教学内容比例：身体训练占百分之三—四十(其中一般身体训练占百分之七十，专项素质占百分之三十)；技术训练占百分之六—七十。

(一) 基本技术：

1. 踢球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧踢定位球和滚动球。
2. 停球：脚内侧、脚掌、脚外侧停地滚球和反弹球，大腿、腹部停反弹球。
3. 顶球：前额正面、侧面顶球。
4. 运球：脚背外侧、脚背内侧、脚内侧运球。

5. 抢截球：正面弓步抢截，双脚连续跨步抢球，侧面抢球。

(二) 身体训练：

1. 全面(一般)身体训练：

(1) 柔韧：正压腿，侧压腿，后压腿，正踢腿，侧踢腿，后踢腿，竖叉、横叉，体前屈手触地，后桥，上体“8”字绕环，转体传球，腹背运动。

(2) 灵敏：追拍游戏、绕障碍接力、跳绳接力、通过火力网、通过封锁区、二人三足接力、跳跃接力。

(3) 跑的基本练习：原地摆臂、各种跑的辅助练习、慢跑、中速跑。

2. 专项身体训练：

(1) 柔韧：压脚背、踝关节绕环、髋关节绕环。

(2) 灵敏：各种姿势起跑、变向跑、折回跑、俯卧转体起立。

(3) 力量：仰卧起坐、垒球掷远、原地快速蹲起、双脚前蹲跳、单脚跳、爬绳和爬竿、俯撑墙臂屈伸、单杠悬垂。

儿 童 乙 组

教学训练任务：进一步提高对踢球目的性的认识；进行以速度、灵敏、柔韧为主的身体训练，提高奔跑能力；一般地掌握踢、接、带、顶、抢球等主要基本技术动作，学习鱼跃、倒勾球动作；初步掌握简单的传、接、抢截球等个人战术与“二过一”等局部战术配合，对攻守的位置有初步的了解。

本组年龄为九一十岁。训练二年。每周训练三—四次，

每次九十一一百二十分钟。

教学训练内容比例：身体训练占百分之三十到四十(其中全面身体训练占百分之六十，专项身体训练占百分之四十)；技术、战术训练占百分之六十至百分之七十(其中技术占百分之八十，战术与比赛占百分之二十)。

(一) 基本技术：

1. 踢球：儿童丙组已学过的动作；脚背正面、内侧、外侧踢球，脚内侧踢地滚球、平球、高球，脚背正面踢倒勾球。

2. 停球：儿童丙组已学过的停球技术；挺胸停球，缩胸停球，停球技术的变方向动作及停带、停传连接动作。

3. 顶球：儿童丙组已学过的动作；跳起顶球，倒退顶球，鱼跃顶球。

4. 运球：脚背内、外侧改变方向的曲线运球，运传、运射连接动作。

5. 拦截球：侧面冲撞抢球，上步弓步抢球，断球。

6. 掷界外球技术。

7. 守门员技术：准备姿势，脚步移动，接球，手抛球，踢手抛球，倒地扑球。

(二) 战术：

1. 二人传球配合：圆圈跑动传球，斜线传球，直横传球，交叉传球，直线传球，“踢墙”传球。

2. “二过一”战术配合：横传直插“二过一”，横、直传斜插“二过一”，斜传直插“二过一”。

3. 拦截游戏(传抢练习)：四对一、二对一攻门，三对三争抢射门。

4. 个人战术：“一过一”射门，边线突破传中，后卫站位，摆脱和堵截，补位，跑位与选位。

5. 小场比赛：四对二攻守练习，三组轮流攻守练习，五对五或七对七比赛。

(三) 身体训练：

1. 一般身体训练：

(1) 柔韧：儿童丙组已学过的动作；甩腰，体前、后屈。

(2) 灵敏：儿童丙组已学过的动作；往返跑，躲闪跑，障碍接力赛，跳绳，垫上滚翻。

(3) 速度：儿童丙组已学过的动作；起动，跑的辅助练习，上坡跑，下坡跑，跑阶梯，倒退跑，20、30米反复跑。

(4) 力量：俯撑墙臂屈伸，俯卧撑，引体向上，手倒立，蹲跳起，立定跳远，仰卧举腿，下蹲走。

2. 专项身体训练：

(1) 柔韧：儿童丙组已学过的动作；旋飞脚，双飞脚，模仿踢凌空球动作。

(2) 灵敏：儿童丙组已学过的动作；模仿各种假动作，颠球，头颠球，带球过障碍接力赛，倒退转身追球，追拍游戏，截球游戏。

(3) 速度：儿童丙组已学过的动作；小腿快速摆踢，追球跑。

(4) 力量：双手掷球比赛，连续掷球，掷球接力，踢远，仰卧起坐顶球。

(5) 速度耐力：20米×5(3组)，200米×3(用2/3的速度)，重复快速跑接球射门。

儿 童 甲 组

(有三—四年训练水平的队员)

教学训练任务：加强训练作风与比赛作风的教育。进行以速度、灵敏、柔韧素质为主的训练。较全面地掌握基本技术动作，提高在比赛中合理运用技术的能力。加强个人攻守战术意识的培养；在进攻方面能初步掌握向空位传球，对人传球、跑位接应的技能，能比较熟练地运用“二过一”配合；在防守方面能做到相互补位。学习几个简单的定位球战术。

本组年龄为十一—十二岁。训练二年，每周训练三—四次，每次九十一—一百二十分钟。

教学训练内容比例：身体训练占百分之三十一—四十（其中全面身体训练与专项训练各占百分之五十），技、战术占百分之六十一—七十（战术与比赛占百分之三十）。

（一）基本技术：

1. 踢球：儿童丙组和乙组已学过的技术；脚背内、外侧踢弧线球，转身踢球，倒地转身踢球，向空位传球。

2. 停球：儿童丙组和乙组已学过的技术；跳起胸部停球，各种停球变向动作，接球射门。

3. 顶球：儿童丙组和乙组已学过的动作；跳起正面与侧面顶球，阻挡顶球，争顶球，鱼跃顶球射门。

4. 运球：儿童丙组和乙组已学过的动作；掩护运球，运球过人，各种变向运球，运球突破射门。

5. 拦截球：儿童丙组和乙组已学过的动作，正面断球，侧面断球。

6. 假动作：过人假动作，各种假动作。

7. 守门员技术：儿童乙组已学过的动作；接地滚、平直、高球，托球，扑地滚球与半高球。

8. 综合技术练习。

(二) 战术：

1. 儿童乙组已学过的战术。

2. 个人战术(传接配合)：向空位传球，对人传球，连续对墙传球。

3. 三人传球配合：斜线传球，直线传球，斜线回传球，配合传球，交叉换位传球。

4. 掩护战术：直线掩护配合，交叉掩护配合，二人掩护传球射门，三人掩护传球。

4. 交叉换位“二过一”，掩护间接“二过一”，回传反切“二过一”。

5. 传抢与攻守练习：四对二传抢，三对三传抢，五对三传抢，二对一攻门，三对二轮流射门，分区域比赛射门。

6. 小场地比赛：二对二、三对三、四对四、六对六、七对七的小场地比赛。

7. 防守战术：补位练习。

8. 定位球战术：球门球战术，角球进攻战术，任意球进攻战术。

9. 小足球全场比赛。

(三) 身体训练：

1. 一般身体训练：

(1) 柔韧：前两组已学过的动作；跪地后仰。

(2) 速度：前两组已学过的动作；快速跑，30米×10，

60米×5, 100米×5, 变速跑。

(3) 灵敏: 前两组已学过的动作, 计时跳绳, 双摇跳绳, 拍背游戏, 躲闪游戏, 贴人游戏, 听(看)信号跑, 攻守游戏, 往返跑 10×5。

(4) 力量: 前两组已学过的动作; 引体向上, 快速俯卧撑, 快速仰卧起坐, 脚夹实心球仰卧举腿, 手倒立, 负重快速蹲起, 背人接力。

(5) 弹跳: 前两组已学过的弹跳性练习; 蹲跳, 跳台阶, 蛙跳, 多级跳, 跨越式跳高, 急行跳远, 单腿踏台阶连续纵跳。

(6) 耐力: 十二分钟跑(每100米内冲跑20米), 越野跑, 200米×4。

2. 专项身体训练:

(1) 柔韧: 前两组已学过的动作; 振腰, 体前屈。

(2) 速度: 前两组已学过的动作; 直线快速运球, 快速冲跑接球射门, 追球冲跑, 快速连续对墙踢球, 快速多球射门, 传球后冲跑, 摆脱快速冲刺, 冲刺接球。

(3) 灵敏: 前两组已学过的动作; 颠球, 在自然障碍间运球, 曲线跑。

4. 力量: 前两组已学过的动作, 实心球掷远, 大足球踢远, 冲撞抢球, 两人结合比赛的对抗性力量练习。

5. 速度耐力: 30米×5、四对六控制球比赛, 紧逼盯人的全场比赛。重复综合技术动作练习。