

# 足球教学训练大纲

国家体委

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

## 足球教学训练大纲编写组

组 长：张恩子

副组长：何家统

成 员：王序桂 杨一民 崔曾石 黄 渊

李志中 陈克亮

## 足球教学训练大纲评议组

成 员：王汝英 年维泗 杨秀武 孙宝荣 高大安

陈成达 马克坚 曾雪麟 金正民 李晓光

孟宪武 麻雪田 安铁山 吕文元 张 路

孔繁林 曲声新 李沫男

# 目 录

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 一、大纲说明.....                    | 1  |
| 二、总任务与奋斗目标.....                | 2  |
| 三、教学训练内容与纲要.....               | 3  |
| 四、各年龄段大纲.....                  | 7  |
| 7~8岁.....                      | 7  |
| 9~10岁.....                     | 8  |
| 11岁.....                       | 9  |
| 12岁.....                       | 10 |
| 13岁.....                       | 11 |
| 14岁.....                       | 12 |
| 15岁.....                       | 13 |
| 16岁.....                       | 14 |
| 17岁.....                       | 15 |
| 18岁以上.....                     | 16 |
| 五、身体素质考核办法.....                | 17 |
| 六、身体素质等级评价表.....               | 19 |
| 身体素质等级评价表(一).....              | 19 |
| 身体素质等级评价表(二).....              | 19 |
| 7~8岁身体素质考核评分表.....             | 20 |
| 9~10岁身体素质考核评分表.....            | 21 |
| 11岁身体素质考核评分表.....              | 23 |
| 12岁身体素质考核评分表.....              | 24 |
| 13岁身体素质考核评分表.....              | 25 |
| 14岁身体素质考核评分表.....              | 27 |
| 15岁身体素质考核评分表.....              | 28 |
| 16岁身体素质考核评分表.....              | 29 |
| 17岁身体素质考核评分表.....              | 31 |
| 七、技术动作考核说明、考核内容与评分方法.....      | 33 |
| 技术动作考核说明.....                  | 33 |
| 技术考核内容与评分方法.....               | 33 |
| 八、足球训练大纲中选材部分的研制报告.....        | 43 |
| 附录 I. 少儿足球三段选材的测试细则.....       | 48 |
| 附录 II. 少儿足球三段选材的单项和综合评价标准..... | 63 |

# 一、大纲说明

为培养具有高水平的足球后备力量，根据足球运动规律和我国青少年儿童身心发育的特点编制了本大纲。主要为业余体校、以足球为重点的体校和足球运动学校的适龄运动员作系统教学训练之用，亦可供同龄的中、小学校队及省、市级的青少年代表（或集训）队参考。

现代足球运动具有全面性和综合性的鲜明特点。不仅要求运动员在技术、战术、身体、心理和赛场作风等各方面全面发展，而且要求其紧密结合。比赛中的任何动作，不论有球无球，均系多方面因素组成，它是双方多因素综合能力的较量，成败取决于综合能力的强弱。因此，本大纲强调要加强培养符合实战需要的综合能力，特别是技术训练必须与战术意识相结合；并将逐渐增加场上作风和心理因素的训练贯穿在执行大纲的全过程中。

我国的学制、赛制和青少年儿童身心发育的特点，尤其是后者对教学训练和比赛产生重大影响。大纲据此将7~18岁的少儿及青年足球运动员划分为十个年龄组，分别制定相应的教学训练内容、时数及进度要求，并介绍了不同年龄阶段的一般身心发育特点（见第四部分），以便安排教学训练和掌握各种素质发展的敏感时期。关于女子少儿足球的教学训练，根据我国的一般生长状况，在13岁前与同龄男子无明显差别，13岁起需酌情改变。

鉴于各地情况有所不同，安排全年教学训练的时数，可在大纲提出的幅度内制定实施训练计划。手段和方法要灵活制宜，改革创新。但对完成本大纲的规定任务和进度要求不得变，所应达到的标准不得降低。

考核是检查督促以提高工作质量的必要措施。大纲在编制中，通过调查访问，查阅资料 and 实地测试后制定出技战术动作和身体素质的考核办法及评分标准（见第六、七部分）。国家体委主管部门在大纲实施中将适时组织考核，并根据考核成绩对训练工作给以评定。

为增进教学训练效益，本大纲同时研制了少儿足球三级综合选材法及其单项和综合评价标准（见附录），供各地结合当地情况应用。对考核和选材内容、方法及标准，将通过追踪检验不断充实完善。

关于思想教育及作风培养工作，应贯穿到执行本大纲的全过程中。

根据我国的具体情况，目前许多运动员离队后多从事足球训练工作。为了提高训练质量，提高这些同志的教学训练水平，在未经过教练员训练班或体育院校培养的情况下，运动队本身以培养“两用人材”的方式在执行本大纲进行训练过程中，有意识、有目的地进行理论与教学能力方面的指导。

## 二、总任务与奋斗目标

编制并施行教学训练大纲是实现在2000年将我国建设成为世界体育强国的战略性任务。足球项目列为其中之一是改革原有训练体制，实行多年系统训练，选材与训练相结合，切实抓好基础建设，为我国足球早日进入世界先进行列提供可靠后备人材的根本措施。力求通过各年龄段的教学训练，并结合各地基层的创造性实践达到以下目的：

（一）运用各种教育手段，培养运动员热爱社会主义祖国，坚持四项基本原则，有理想、有道德、有文化、守纪律的优良品质和团结友爱，勇敢顽强，刻苦训练，勤于钻研，为足球运动事业奋力拼搏的精神。

（二）通过系统训练打下扎实基础。到12岁时应全面、正确地掌握足球基本技术，并有相应的个人战术意识和基础配合能力，训练至15岁时，其技、战术、身体素质、心理、场上作风的综合实战能力均应明显提高，业务考核所应达到的标准均应达到，在同龄的国际比赛中进入前茅，并培养出具有特长的优秀足球运动人材向省、市及国家队中输送。

（三）贯彻普及与提高相结合的方针，培养既有实践经验，又有理论的赛教俱能的“两用人材”，为广泛开展儿童及青少年足球运动，造就和提供骨干力量。

### 三、教学训练内容与纲要

#### (一) 技术

足球技术是运动员获取球、控制球和处理球所采用的各种动作和方法的总称。比赛中应用技术始终与战术、体能及心理等因素密切结合。这就对教学训练提出了两点客观要求：(1) 足球基本技术必须反复多练，方可熟能生巧，应变自如；(2) 在初学和启蒙阶段，为便于掌握正确动作要领，可安排分解或单一（无干扰的）动作练习。一旦初步掌握动作，即必须在训练中逐渐加入其它因素，以增强其难度和实战性。

##### 基本技术内容纲要

##### 踢球技术——传球、射门

脚内侧、脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚尖、脚跟踢球（地面、空中、反弹）射门与传球。

##### 接球技术

脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚背内侧、脚底、大腿、腹部、胸部、头部的原地、行进间接（地面、空中、反弹）球。

##### 头顶球

额正面与额侧面原地、跑动、跳起、鱼跃的顶传、顶射、争顶。

##### 运控球——运球推进、运球变向、运球突破过人。

脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧的直曲线折线进球、拨球、扣球、控球、拉球、挑球、推球、捅球。

##### 拦截球：包括抢球与断球

正面、侧面抢球、正面倒地铲球、侧面倒地铲球、合理冲撞抢球、正面断截球。

##### 掷界外球

原地掷球、助跑掷球。

##### 颠耍球——熟悉球性

头部颠球、肩部颠球、大腿颠球、脚背颠球、脚内、外侧颠球。

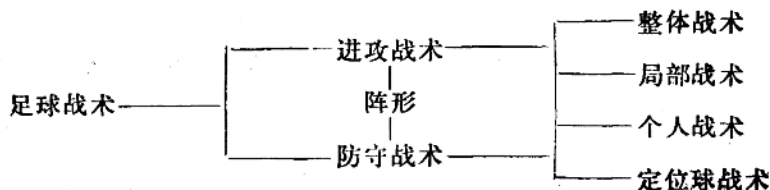
##### 守门员技术

接球（地滚、空中、反弹）、扑球（地滚、空中）掌击球、拳托球。

发球手抛球（肩上、体侧）、脚发球（定位球、抛踢空中球、地面反弹球）。

#### (二) 战术

足球战术是泛指为比赛取胜，根据主客观条件所采用的一切个人及集体的手段和方法，由下列部分组成。



## 1. 阵形

五人制：131、122、113；

七人制：1312、1321、1231；

九人制：1332、1323；

十一人制：1433、1442、1532、1352。

## 2. 整体进攻战术

(1) 以边线为主的边中结合进攻；

(2) 以中路为主的中边结合进攻；

(3) 斜长传吊冲的周围包抄进攻；

(4) 快速反击进攻；

(5) 后线插上进攻等。

## 3. 整体防守战术

(1) 半场内盯人结合保护的防守；

(2) 半场内区域灵活盯人的防守；

(3) 全场盯抢的多层次联合防守；

(4) 防止对方快速反击；

(5) 收缩本区密集防守等。

## 4. 局部进攻战术

(1) 各种二过一、三打二、二打二、三打三形式的传切、掩护、交叉、换位等基本配合；

(2) 牵制、拉开、转移、套入等局部配合；

(3) 反越位进攻等。

## 5. 局部防守战术

(1) 与同伴配合进行的逼抢、延缓、保护、补位等；

(2) 突然性围抢；

(3) 制造越位战术等。

## 6. 个人进攻战术

(1) 与技术相结合的有球个人进攻战术，参见前面表格中的右栏有关内容；

(2) 无球的个人进攻战术有，了解周围情况、摆脱、接应、跑位、机动应变、预判、补射等。

## 7. 个人防守战术

(1) 与技术相结合的有球个人防守战术，参见前面表格中的右栏有关内容。

(2) 无球的个人防守战术有，回防、选位、了解场上情况、掌握收缩或逼出的时机、应变、预判、补门等。

## 8. 定位球攻防战术

对有可能使球门立即遭到威胁的任意球、角球和界外球，采取各种有组织的配合进攻或防守战术。

## (三) 身体素质

身体素质是指肢体在速度、灵敏、力量、柔韧和耐力方面的工作能力。足球运动要求



各项身体素质全面发展并与技战术紧密结合，教学训练中必须根据少、儿生长状况对此严加注意。

1. 速度训练：主要内容有，快速起动、步频练习，15~60米的移位速度，急停转身及突然变化方向的移位速度等。

2. 灵敏训练：主要有各种滚翻、躲闪、灵活反应、平衡和协调练习，以及灵敏性跳跃等。

3. 力量训练：主要有腿、臂、腰和背腹部的绝对及相对力量练习，头颈部摆动和肩部冲撞练习，爆发力训练和各种跨跳等。

4. 柔韧训练：主要有各种拉长肌肉的伸展练习，增强韧带弹性，扩大关节活动范围以及放松各部分肌体的练习等。

5. 耐力练习：较长时间和较多次数重复某一肌群进行工作的练习，可采取方式多样但锻炼效果基本相同的手段和方法。各种距离的跑步与变速跑。

6. 综合身体素质训练：将两项或两项以上的身体素质结合在一起练，如速度灵敏、灵敏柔韧、轻力量灵敏、速度耐力、轻力量柔韧灵敏、灵敏速度耐力等。

#### (四) 心理

运动员在比赛时的心理状态（包括意志品质和场上作风）是直接影响竞技能力发挥的主要因素。因此，通过多种训练手段对其心理过程及个性心理特征施加影响，使他们具有良好的心理素质并能掌握自我调节心理状态的办法，是现代足球训练的重要组成部分。心理训练的基本内容有：

1. 发展运动员的感觉、知觉、表象、注意、记忆及思维能力。

2. 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。

3. 培养积极、勇敢、果断、坚毅、沉着、自持等意志品质和场上作风。

4. 克服紧张、畏缩、埋怨、泄气、骄傲、委屈、腻烦、激动等不良心理状态。采用的方法有自我暗示的放松和调节训练，消除畏惧的训练，模拟训练，设置障碍训练，心理演习和精神控制法等。

#### (五) 理论

理论教学是培养优秀人材必不可少的方面。是紧密联系运动实践，使运动员懂得怎么练和为什么这样练的道理。从而启发并调动运动员的积极性和自觉性，便于掌握正确的运动技能，养成良好的习惯，在智力、身体和技能上得到全面发展。少儿的理论教学应该多采用直观方式，如示范、录像等辅以讲解，时间不宜过长，教材逐步加深。基本内容可分为两部分。

##### 1. 专项理论

(1) 足球发展史；我国足球运动的发展状况。

(2) 足球规则及裁判法。

(3) 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。

(4) 足球技术动作分析。

(5) 足球战术战例分析。

(6) 身体训练的理论及应注意的事项。



- (7) 心理训练的理论和方法。
- (8) 怎样打好比赛；赛前赛中赛后工作简介。
- (9) 怎样观察记录和分析比赛。
- (10) 现代足球运动的特点及其发展趋势。
- (11) 国际国内有关专项的最新信息等。

## 2. 其它理论

- (1) 饮食和日常卫生。
- (2) 生理知识。
- (3) 足球运动员的常见伤害事故及其预防和应急处理。
- (4) 运动员的生活制度；自我检查与医务监督。
- (5) 简单的自我治疗及按摩法介绍。
- (6) 如何组建足球队；如何训练管理等。

## 四、各年龄段大纲

7~8岁

|         |                                                                                                                                   |     |                                                                                  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 训练任务    | 1. 培养儿童对足球运动的兴趣及爱好, 培养集体主义精神及遵守纪律的良好作风。<br>2. 通过小场比赛, 学习比赛方法和规则。培养抬头观察能力和意识。<br>3. 学习运控球及踢球技术, 熟悉球性。<br>4. 培养儿童的正确跑跳能力、发展柔韧性和灵敏性。 |     |                                                                                  |
| 训练次数与时数 | 全年训练时数120~240(小时)全年训练周次40周 每周训练天数3~4天                                                                                             |     |                                                                                  |
| 训练类别    | 内容与提示                                                                                                                             | 比例  | 训练提示                                                                             |
| 技术训练    | 熟悉球性活动<br>运控球技术(单一及连接技术)<br>踢球技术(单一及连接技术)                                                                                         | 60% | 多采用带游戏性的技术练习和小场地比赛, 提高儿童对足球运动的兴趣。踢球技术应密切结合射门与传球进行练习, 学习运球、踢球、接球的单一技术为主, 初步学习连接技术 |
| 战术训练    | 五人制小场地比赛<br>站位<br>跑位                                                                                                              | 5%  | 介绍五人制比赛方法、位置分布及基本的跑位、接应                                                          |
| 身体训练    | 徒手体操<br>各种跑跳练习<br>垫上滚翻练习<br>活动性游戏                                                                                                 | 25% | 注意重点在发展儿童的柔韧性灵敏性, 让他们掌握正确的跑跳方法, 练习时应尽量结合游戏性活动, 以提高他们对从事活动的兴趣                     |
| 心理训练    | 培养少年儿童求胜心及对足球的兴趣<br>增强完成动作的自信心                                                                                                    | 1%  | 在儿童从事练习时要多鼓励, 对完成动作较好时应及时表扬                                                      |
| 理论      | 五人制比赛的简单规则<br>介绍优秀运动员、球星的成长史<br>观摩优秀运动员训练及比赛电影、录像                                                                                 | 4%  | 规则不易太难, 应让儿童学习和了解一些基本规则, 如球出界应掷界外球重新比赛、手球犯规等, 亦可组织观摩少儿队的训练                       |
| 竞赛      | 参加学校班级小场地比赛                                                                                                                       | 5%  | 可组织班内小组比赛和班级间的比赛<br>可用小橡皮球及3号球比赛                                                 |
| 考核      | 详见附表考核内容及评分办法                                                                                                                     |     | 考核时数列入技术和身体训练时数内                                                                 |

注: 全年训练时数有两个时间段, 这里根据每周每次课训练时数不同而定, 本年年龄段每次训练课定为1~1.5小时。

## 9~10岁

|          |                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 训练任务     | 1. 进一步培养和巩固少年儿童对足球运动的兴趣和爱好, 培养集体主义和遵守纪律的良好道德作风<br>2. 初步掌握运控球、踢接球技术, 学习抢截球、头顶技术(提高技术连接能力及应变)。<br>3. 发展柔韧及灵敏素质, 初步掌握跑跳的正确动作。<br>4. 注意培养在小场地比赛中的技术运用能力和场上观察力。<br>5. 按照本大纲要求进行初次选材。 |     |                                                                                        |
| 训练次数与 时数 | 全年训练时数180~320(小时)全年训练周次40周 每周训练天数3~4天                                                                                                                                           |     |                                                                                        |
| 训练类别     | 内容与提示                                                                                                                                                                           | 比例  | 训练提示                                                                                   |
| 技术训练     | 运控球——脚的各个部位直、折、曲线运<br>踢接球——正脚背、内外侧脚背、脚内侧踢<br>抢截球——正面抢截侧面抢<br>头顶球——原地及跑动中顶球                                                                                                      | 60% | 在上一年龄组基础上进一步熟练和掌握已学技术, 并及早的过渡到活动中练, 注意在小场地及游戏性比赛中培养运用技术的能力, 技术练习应有应变因素及对抗踢接球应密切结合射门与传球 |
| 战术训练     | 七人制小场地比赛<br>2~3人传接球配合(中路进攻及边路进攻)<br>一对一攻防战术<br>攻防选位及跑位                                                                                                                          | 5%  | 在五人制比赛基础上学习七人制比赛的方法, 注意比赛中应培养队员场上观察能力                                                  |
| 身体训练     | 徒手体操, 轻器械操及跑跳练习<br>各种垫上翻滚练习<br>活动性游戏                                                                                                                                            | 25% | 注意结合游戏性的练习, 培养他们从事身体训练的兴趣<br>活动性游戏可参照活动性游戏例一书                                          |
| 心理训练     | 培养求胜心, 增强完成动作的信心和对足球运动的兴趣                                                                                                                                                       | 1%  | 可通过各种训练手段的实施, 对队员的心理过程及个性心理特征施加影响                                                      |
| 理论       | 学习比赛规则, 介绍简要的攻防原则及要求, 继续观摩优秀队比赛及训练影片及录像, 优秀运动员成长史及足球运动发展简史                                                                                                                      | 4%  | 对女子队, 应结合介绍足球运动发展简史的同时, 简介女子足球发展史                                                      |
| 竞赛       | 举办县、市级周末校际间同龄组足球比赛(七人制)3(4)号球                                                                                                                                                   | 5%  | 除校际间周末比赛外, 校内仍可进行班级间比赛, 应可举办周末班级赛, 比赛时间为2×25分钟                                         |
| 考核       | 详见附表(考核内容及评分办法)                                                                                                                                                                 |     |                                                                                        |

注: 全年训练时数有两个时间段, 这是根据每周每次课训练时数不同而定, 本年龄段每次训练课定为1.5~2小时。

| 训练任务      | 1. 继续培养和巩固少年儿童对足球运动的兴趣, 明确从事足球运动的目的, 养成良好的训练作风和比赛作风。<br>2. 进一步地掌握运控球、踢接球、顶、抢截球技术, 学习倒地铲球及鱼跃顶球技术。<br>3. 提高技术运用能力, 注意培养个人技术特长。<br>4. 培养场上判断能力和无球跑位意识, 初步了解阵形的意义及场上位置的基本职责。<br>5. 发展速度与柔韧、灵敏素质。 |     |                                                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 训练次数与 时 数 | 全年训练时数240~400小时 全年训练周次40周 每周训练天数4~5天                                                                                                                                                         |     |                                                                                                |
| 训练类别      | 内 容 与 提 示<br>重 点 内 容                                                                                                                                                                         | 比 例 | 训 练 提 示                                                                                        |
| 技术训练      | 运控球、抢截球、倒地铲球<br>传接球、射门、顶球的综合技术练习<br>鱼跃顶球<br>守门员技术<br>个人特长技术及技术考核内容                                                                                                                           | 55% | 技术训练时应注意将运、控、传、射、顶、抢等技术综合运用, 及早使队员提高技术连接运用的能力, 基本掌握连接技术及应变能力, 练习中应密切结合射门, 及早发现队员的技术特长, 并给以练习保障 |
| 战术训练      | 七人制比赛的阵形与攻防选位及跑位<br>二过一攻防配合(边、中路进攻与防守)<br>常见比赛阵形的运用和位置职责<br>学习快速反击配合及三线联防配合                                                                                                                  | 10% | 注意战术训练时应强调观察力的培养, 提高运动员的战术意识                                                                   |
| 身体训练      | 各种徒手及器械体操<br>各种垫上滚翻练习<br>发展速度(起动速度及速度)弹跳力及腿部爆发力<br>素质测验项目的内容                                                                                                                                 | 25% | 速度训练前应认真进行准备活动, 防止受伤应把本年龄段素质测验内容作为主要身体素质训练内容来练习                                                |
| 心理训练      | 培养思维能力、注意力及赛前心理学。继续培养求胜心及勇敢、坚毅、自持品质, 自我暗示的放松和调解训练                                                                                                                                            | 1%  | 注意让运动员学会如何进行自我暗示训练来影响其心理活动过程                                                                   |
| 理 论       | 攻防原则及攻防要求<br>踢接球、运控球、顶球、抢截球技术分析<br>七人制足球比赛规则                                                                                                                                                 | 4%  |                                                                                                |
| 竞 赛       | 各种不同要求的教学比赛区、县级比赛                                                                                                                                                                            | 5%  | 城市内校际比赛及区、县级比赛, 比赛仍采用七人制4号球2×30分钟                                                              |
| 考 核       | 详见附表(考核内容及评分办法)                                                                                                                                                                              |     |                                                                                                |

注: 每次训练课时数同9~10岁段。

# 12 岁

|             |                                                                                                                                                                                                |     |                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------|
| 训练任务        | 1. 提高从事足球运动的目的性, 继续培养良好的训练与比赛作风。<br>2. 进一步地巩固和提高基本技术, 提高对抗情况下的技战术运用能力, 进一步发展个人技术特长, 全面地、正确地掌握足球基本技术。<br>3. 学习局部攻防战术配合, 二对一攻防, 三对二攻防。<br>4. 在全面发展身体素质基础上, 逐步加强速度训练及灵敏训练。<br>5. 按照本大纲选材要求, 进行复选。 |     |                                                                    |
| 训练次数与<br>时数 | 全年训练时数240~400小时 全年训练周次40周 每周训练天数4~5天                                                                                                                                                           |     |                                                                    |
| 训练类别        | 内容与提示                                                                                                                                                                                          | 比例  | 训练提示                                                               |
| 技术训练        | 运控球、踢接球(传球及射门)<br>顶球拦截球(铲球)的综合技术训练<br>个人特长技术训练                                                                                                                                                 | 50% | 应特别注意纠正与比赛不相符合的技术动作, 注意动作连接的速度连接运用的能力提高保证个人特长技术的练习时间, 以便培养出有特长的运动员 |
| 战术训练        | 结合位置特点的基础战术配合及意识培养<br>定位球及界外球攻防战术配合<br>比赛节奏的变换与掌握。<br>十一人制比赛方法                                                                                                                                 | 15% | 战术训练保证多次重复, 以利形成队员间的默契, 继续提高局部进攻或防守战术, 战术训练仍要注意培养运动员提前观察场上情况的能力    |
| 身体训练        | 各种徒手与器械体操训练<br>发展上下肢力量的轻力量训练<br>素质测验项目的训练                                                                                                                                                      | 25% | 除根据本队队员身体素质发展情况安排身体素质内容训练外, 重点重视测验项目内容的训练是很重要的                     |
| 心理训练        | 进一步培养注意力, 发展思维能力训练, 赛前心理学、勇敢、坚毅、自持品质训练                                                                                                                                                         | 5%  |                                                                    |
| 理 论         | 十一人制比赛攻防原则<br>身体训练理论<br>足球比赛战例分析                                                                                                                                                               |     | 教练员讲授为主结合讨论                                                        |
| 竞 赛         | 各种不同要求的教学比赛区、县级校级比赛                                                                                                                                                                            | 5%  | 仍在本区、县级内组织比赛。十一制比赛, 场地为正规球场, 比赛时间为2×35分钟, 用4号球                     |
| 考 核         | 详见附表(考核内容及评分办法)                                                                                                                                                                                |     | 由于到本年龄组要进行选材复选, 考核内容所应达标准应认真检查, 以保证向上一年龄输送运动员的质量                   |

注: 每次训练课时数同11岁段。

# 13 岁

|         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        |     |                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------|
| 训练任务    | 1. 培养运动员对足球运动的事业心, 树立勤学苦练, 积极钻研的训练作风及良好比赛作风。<br>2. 全面掌握足球基本技术, 提高对抗情况下的技术运用能力, 继续抓好个人特长技术。<br>3. 改进和提高局部战术配合, 提高局部配合的战术意识, 继续学习定位球战术的攻防。<br>4. 发展专项速度及力量, 适当发展一般耐力。<br>5. 加强心理训练。 |                                                                                                                        |     |                                                      |
| 训练次数与时效 | 全年训练时数320~480小时 全年训练周次40周 每周训练天数4~6天                                                                                                                                              |                                                                                                                        |     |                                                      |
| 训练类别    | 内容与提示                                                                                                                                                                             | 重点内容                                                                                                                   | 比例  | 训练提示                                                 |
| 技术训练    |                                                                                                                                                                                   | 综合技术: 接带传、传射、运射、抢断传、传顶射<br>位置技术: 边路传中技术, 包抄抢点射门<br>个人特长技术<br>考核项目中的技术                                                  | 50% | 在全面掌握基本技术的基础上更强调提高各种技术的综合运用能力, 更要求动作的准确性             |
| 战术训练    |                                                                                                                                                                                   | 基础战术配合, 二对一、三对二攻防, 边、中路传切配合, “造越位”及“反越位”战术<br>整体战术配合, 攻防转换, 转移配合, 人盯人与区域防守, 边中结合进攻及中边结合进攻<br>定位球攻防, 直、间接任意球, 角球攻防, 界外球 | 15% | 战术训练中要求多次重复, 反复训练, 并注意提醒运动员善于观察场上情况, 做有意识有目的战术活动     |
| 身体训练    |                                                                                                                                                                                   | 速度: 有球与无球起动, 实行突跑、变向跑<br>力量: 腿、臂、腰及背腹部力量练习、爆发力练习<br>一般耐力: 越野跑, 计时跑12分钟跑                                                | 25% | 速度训练应注意间歇, 力量训练不易采用较大重量的器械或负重训练                      |
| 心理训练    |                                                                                                                                                                                   | 继续培养自信心, 发展思维能力训练, 继续培养勇敢、坚毅、自持品质                                                                                      | 4%  | 按国际足联高级教练员教程内容结合战例讲授, 讲授深度可略浅些<br>比赛阵形介绍着重介绍不同阵形运用特点 |
| 理论      |                                                                                                                                                                                   | 攻防细则分析(结合战例)<br>人体解剖, 人体生理知识简介<br>比赛阵形介绍                                                                               | 4%  |                                                      |
| 竞赛      |                                                                                                                                                                                   | 教学比赛, 省、市级比赛(夏令营及协作区比赛)友谊赛                                                                                             | 6%  |                                                      |
| 考核      | 详见附表(考核内容及评分办法)                                                                                                                                                                   |                                                                                                                        |     |                                                      |

注: 全年训练时数有两个时间, 这是根据每周每次课训练时数不同而定, 本年阶段每次训练课定为1.5~2.5小时。

# 14 岁

|         |                                                                                                                                                               |     |                                                        |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------|
| 训练任务    | 1. 继续培养运动员的事业心, 树立勤学苦练, 积极钻研的训练作风及良好的比赛作风。<br>2. 较熟练地全面掌握基本技术, 提高实战能力, 增强对抗性。<br>3. 提高控制比赛节奏及场上技、战术应变能力。<br>4. 在全面发展身体素质基础上, 进一步提高速度素质及继续发展耐力<br>5. 继续加强心理训练。 |     |                                                        |
| 训练次数与时效 | 全年训练时效320~430小时 全年训练周次40周 每周训练天数4~6天                                                                                                                          |     |                                                        |
| 训练类别    | 内容与提示                                                                                                                                                         | 比例  | 训练提示                                                   |
| 技术训练    | 综合性技术: 接带传、传射、运射、抢断球, 长传吊冲、抢点射门(包括头球)<br>个人特长技术<br>考核技术项目内容                                                                                                   | 50% | 较上一年龄组更强调技术的准确性及综合技术的连接速度<br>个人特长技术更突出                 |
| 战术训练    | 全队整体攻防配合; 局部战术攻防配合; 定位球攻防配合(任意球、角球) 掷界外球攻防配合                                                                                                                  | 15% | 更强调战术的应变能力, 节奏的控制, 注意战术配合的时间准确性, 有意识注意提高场上观察能力, 提高战术意识 |
| 身体训练    | 有球与无球的速度训练, 突停突起动、变向跑; 力量: 腿、臂、腰、腹肌力量训练、爆发力<br>一般耐力: 各种距离跑、越野跑、带球跑、12分钟跑<br>轻力量负重练习                                                                           | 25% | 注意速度训练的间歇<br>注意身体训练应保证达到强度的要求                          |
| 心理训练    | 继续培养自信心、培养自持品质                                                                                                                                                | 4%  | 心理训练贯彻到整个大纲的全过程, 前面已有的训练应保持本年阶段更要重视对运动员的心理训练           |
| 理论      | 学习比赛分析方法及分析比赛攻防细则分析(结合战例)<br>人体解剖、人体生理学知识介绍<br>比赛阵形介绍                                                                                                         |     | 除教练员分析比赛外应教会队员分析比赛                                     |
| 竞赛      | 教学比赛, 协作区业余体校比赛, 全国体校协作区前三名队比赛                                                                                                                                |     | 除所列比赛外, 训练中应保证一定数量的课上教学比赛, 比赛时间为2×40分钟, 5号球标准场地        |
| 考核      | 详见附表(考核内容及评分办法)                                                                                                                                               |     |                                                        |

注: 每次训练课时数同13岁段。



|               |                                                                                                                                                                                          |     |                                                        |  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------|--|
| 训练任务          | 1. 继续培养运动员的事业心, 树立勤学苦练、积极钻研的训练作风及良好的比赛作风(贯穿在各项训练中)。<br>2. 熟练掌握足球基本技术, 全面提高实战能力, 提高完成动作的速度及准确性。<br>3. 提高全队(11人制)攻防配合战术, 提高比赛技战术应变能力及控制比赛的节奏的能力。<br>4. 进一步发展速度、力量及耐力。<br>5. 按照本大纲选材要求进行精选。 |     |                                                        |  |
| 训练次数与 时数      | 全年训练时数450~540 全年训练周次45周 每周训练天数5~6天<br>675~810                                                                                                                                            |     |                                                        |  |
| 内容与提示<br>训练类别 | 重 点 内 容                                                                                                                                                                                  | 比例  | 训 练 提 示                                                |  |
| 技术训练          | 综合性训练: 接带传、传球、运射、抢断传、长传吊冲与争顶、抢点包抄射门与抢断<br>个人特长技术<br>考核技术项目内容                                                                                                                             | 40% | 除继续强调技术的连接速度及准确性外, 更应注意技术运用的目的性, 并密切结合意识的培养            |  |
| 战术训练          | 全队整体战术攻防配合; 局部战术攻防配合定位球(任意球、角球)及掷界外球配合<br>战术应变能力训练: 快速攻防转换、转移配合比较节奏控制, 盯人与区域防守的转换                                                                                                        | 20% | 更强调战术应变能力、节奏的控制与转换继续注意战术配合的时机<br>继续提高战术配合意识, 形成本队的打法特点 |  |
| 身体训练          | 各种有球与无球的速度练习: 起动、变向跑、追球跑(不同距离短跑(10米、20米、30米、60米)<br>轻、中等重量的负重练习(上肢、腰腹及腿、踝力量)<br>各种有球无球耐力练习                                                                                               | 25% | 随意速度训练的间歇时间<br>力量训练应注意正确的姿势及技术要求                       |  |
| 心理训练          | 赛前、赛中心理品质训练自持性、自信心训练                                                                                                                                                                     | 5%  | 赛前心理稳定性训练应重点进行                                         |  |
| 理 论           | 现代足球运动特点及其发展趋势<br>足球运动发展史<br>比赛分析<br>足球运动员的卫生知识                                                                                                                                          |     | 卫生知识应结合精神文明、文化教养等进行教育                                  |  |
| 竞 赛           | 教学比赛、各种邀请赛、全国性比赛                                                                                                                                                                         | 10% | 正规比赛场地、11人制、比赛时间2×45分钟, 采用号5球                          |  |
| 考 核           | 详见附表(考核内容与评分办法)                                                                                                                                                                          |     |                                                        |  |

注: 全年训练时有两个时间段, 这是根据每周每次课训练时数不同而定, 本年龄段每次训练课定为2~3小时。

|          |                                                                                                                                                                                         |      |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|
| 训练任务     | 1. 继续培养与巩固足球运动员的事业心, 坚持勤学苦练、积极钻研的训练作风, 进一步培养良好的比赛作风(贯穿在各项训练中)。<br>2. 提高位置技术的运用能力及准确性, 充分发挥个人技术特长。<br>3. 进一步提高全队攻防配合战术, 提高比赛战术应变能力及控制比赛节奏的能力。<br>4. 进一步发展速度、力量、耐力素质, 为提高训练强度及激烈比赛能力打下基础。 |      |     |
| 训练次数与 时数 | 全年训练时数450~540 全年训练周次45周 每周训练天数5~6天<br>675~810                                                                                                                                           |      |     |
| 训练类别     | 内容提示                                                                                                                                                                                    | 重点内容 | 比例  |
| 技术训练     | 综合性技术: 接传球、传球、运射、抢断传、长传吊冲与争顶、抢点包抄射门<br>位置技术: 边中路直斜线传球、前卫线远射边线传吊及外围吊中争顶、边卫转身踢球<br>个人特长技术<br>考核内容技术                                                                                       |      | 40% |
| 战术训练     | 全队整体战术攻防配合, 局部战术配合攻防定位球战术; 转移战术配合及越位战术比赛攻防转换节奏控制, 盯人与区域防守转换                                                                                                                             |      | 20% |
| 身体训练     | 各种有球与无球的速度练习; 起动、变向跑、追球跑, 不同距离跑<br>轻中重量的负重练习(上肢、腰腹、腿部、踝)<br>各种有球与无球耐力训练                                                                                                                 |      | 25% |
| 心理训练     | 赛前、赛中心理品质训练<br>自持性、自信心训练                                                                                                                                                                |      | 5%  |
| 理论       | 足球运动员的创伤与预防<br>身体训练<br>如何观察、记录和分析比赛                                                                                                                                                     |      |     |
| 竞赛       | 教学比赛、邀请赛, 全国性比赛、国际比赛                                                                                                                                                                    |      | 10% |
| 考核       | 详见附表(考核内容与评分办法)                                                                                                                                                                         |      |     |

注: 全年训练时数有两个时间阶段, 这是根据每周每次课训练时数不同而定, 本年龄段每次训练课为 2~4 小时。