

● ZENYANG JIAO

● HAIZI TI

● ZUQIU

● 刘鸿伟 著



怎样教孩子踢足球

——儿童足球训练教材教法

中国少年儿童出版社



这本儿童足球教材来自实战，内容新鲜活泼，又非常实际。

启蒙阶段强调什么——

兴趣、自由的分队比赛！

入门阶段先练什么——

三打一、四打二，意识的渗透！

什么叫技术——

能在实战中合理运用的基本动作！

.....

按本书的方法，有可能走出一条少儿足球训练的新路子。

ISBN7-5007-1538-2

G·44· 定价2.15元

ZENYANG JIAO HAIZI TI ZUQIU

怎样教孩子踢足球

——儿童足球训练教材教法

刘鸿伟 著

中国少年儿童出版社

290293

(京)新登字 084 号

封面设计：毕树校

责任编辑：吕卫吉

怎样教孩子踢足球
——儿童足球训练教材教法

刘鸿伟 著

*

中国少年儿童出版社出版 发行
中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×970 1/32 5.375印张 2插页 65千字
1992年9月北京第1版 1992年9月北京第1次印刷
印数1—1,500册 定价2.15元

凡有印装问题，可向承印厂调换

序

与刘鸿伟老师相识多年，在少年足球训练问题上经常一起探讨；他对我国少儿足球事业发展的热诚与执着，给我留下深刻印象。为此他有过挫折，有过教训，但百折不挠的精神使他在这一条注定艰辛的道路上继续顽强地奋进，并开始有所收获——譬如根据多年教学实践写成了这本书。

我不敢说这本书有多么高深或多么严谨，但可以肯定它有独特之处。它没有重复许多少儿足球训练教材中已成权威性的见解和为大家所熟知的方法，而提出了属于刘鸿伟自己的东西。不管是对是错，这毕竟是他30年教学实践的积累，是在孩子堆中摸爬滚打用汗水浇灌的果实，是长夜青灯殚精竭虑用心血凝成的精华。如果说实践出真知，那么这

来自实践的理论确是新鲜的、活泼的，而且是非常实际的；如果说“实践是检验真理的唯一标准”，那么刘鸿伟老师的少儿足球训练方面的成功至少可对这套理论做一个肯定的注释。

请读者注意这本书的新鲜之处：

启蒙阶段强调什么？

——兴趣，自由的分队比赛！

入门阶段先练什么？

——三打一、四打二，意识的渗透！

什么叫技术？

——不仅仅是基本动作，而是能在实战中合理运用的基本动作！

少儿训练不只是基本技战术的教学和简单的堆砌，而是一个有前后顺序，有时间要求，有内在联系的动态过程！

.....

无需再多，抓住这几点就可能概括地了解本书训练思想的主旨，顺这个思路走下去，更多的奇思妙想会呈现于我们眼前。从总体上我同意刘老师的观点，对具体的方法手段因自己没有实践而不敢妄下断语，但认为不

妨一试。按本书的方法,有可能走出一条少儿足球训练的新路子,与其大家都在老框框里转磨,何不跳出去闯它一闯?至少在实践中它可以引发我们的思考,而批判性的、创造性的思考恰恰是我国足坛目前最需要的。

张 路

1991年12月10日

目 录

序.....	(1)
一 关于选材组队.....	(1)
二 启蒙阶段.....	(6)
(一) 分队比赛	(6)
1. 强化儿童的足球乐趣	(7)
2. 了解足球运动的方法	(7)
3. 全面认识队员	(8)
4. 认识足球运动的本质	(8)
5. 锻炼应激能力	(9)
6. 基本动作发展为技术的最好 途径	(9)
7. 一切应用技术都要求使用 ...	(10)
8. 发展足球运动员各种素质的 载体	(10)

(二) 基本动作 (13)

1. 4个拉球动作 (16)

拉推 拉拨 拉领 拉扣

2. 4个运球的基本教材 (22)

直线运球 横向运球

脚弓控球变方向

外脚背控球变方向

“连串动作”教学

曲线运球 方形场地自由运球

3. 4个拨球动作 (31)

晃拨 扣拨 带拨 拖拨

4. 4个跨球动作 (36)

跨拨 (外跨外拨 里跨外拨)

跨扣 (里跨里扣 外跨外扣)

跨拉 (里跨同脚 后拉外跨换

脚后拉 外跨同脚后拉)

跨带

5. 传接球 (38)

脚弓球 里脚背

正足背接高球 正足背

外脚背 脚跟球

6. 顺序传接球综合练习 (54)

- 7. 铲球 (57)
- 8. 颠球 (59)
- 9. 4个常用的假动作 (61)
 假踢真扣 假磕真推
 胯下漏球 突然加速

三 入门阶段..... (67)

- (一) 三打一, 入门训练的关键教材 (68)

- 1. 安全出球与接应 (69)
- 2. 将球带走和跑位 (71)
- 3. 出球后跑位, 无球人不断变换接球位置 (72)

- (二) 四打二, 入门训练的深化教材 (74)

- (三) 五打三, 小型配合观念上的成熟教材 (76)

- (四) 加一对抗 (78)
 摆脱强化练习

- (五) 四对四 (79)

- (六) 入门阶段训练课总说明 (80)

四 足球技术的核心阶段..... (82)

- (一) 足球技术的核心教材 (82)

1. 二过一的特点及应用(83)
2. 熟悉二过一传接路线的
练习(87)
3. 二过一与个人突破的练习 ... (87)
4. 背后插上练习(88)
5. 套边插上(89)
6. 控过和二过一的方形抢截 ... (90)
7. 反切二过一(91)
- (二) 足球技术核心阶段的组课 ... (92)
1. 以个人过人动作构成准备活
动(92)
2. 基本动作：传接球的深化训
练手段(93)
- 一法：控球转体反向传球 ... (93)
- 二法：控传过顶球(94)
- 三法：搓球(95)
- 四法：里脚背与脚跟传球的
综合训练(98)
- 五法：长短球综合练习(98)
- 六法：合理冲撞后传出地滚
球(99)
3. 核心教材(100)

4. 分队比赛	(101)
(三) 谈谈守门员和防守技术	(102)
1. 守门员技术最大的难点	(104)
2. 儿童时期守门员的接球	(104)
3. 坚决要求守门员多用手 抛球	(106)
4. 守门员的生理及心理素质	(107)
五 全队初步成型级段	(108)
(一) 全队初步成型教材	(110)
1. 边锋两次二过一各位置路 线	(110)
2. 边线一次二过一, 中锋套 边	(114)
3. 中锋给后来插上的队员推 第一空当	(116)
4. 中锋推第二空当	(117)
5. 后卫走边进攻	(118)
6. 中锋与边锋换位	(116)
7. 转移	(120)
8. 守门员发中场边锋球	(120)
9. 中场开球之一	(122)
10. 中场开球之二	(123)

11. 中场开球之三·····	(123)
12. 中场开球之四·····	(125)
(二) 空跑阵型的若干指导思想 ···	(125)
(三) 关于头球和凌空球的训练 ···	(127)
1. 颠球·····	(128)
2. 头球·····	(130)
3. 关于控制五个高度的空 中球·····	(133)
4. 踢凌空球·····	(137)
(四) 全队初步成型阶段的分队比 赛·····	(139)
六 赛前阶段·····	(141)
(一) 关于防守原则和阵型 ·····	(142)
(二) 第一场正式比赛 ·····	(145)
七 关于本书全部教材一览表的 说明·····	(146)
教练员信条 (兼做结束语) ·····	(148)

附 录

试论儿童足球入门训练最佳形态···	(151)
最佳足球技术——最佳意识与最佳 动作的统一·····	(159)

一 关于选材组队

有人说：“选材是成功的一半。”这话一点也不为过。我们必须极慎重、极认真地对待选材组队的问题。选好材，如同训练找到了使用力量的方向，否则南辕北辙，使好大的力量白费劲。当然，我这样说，是从培养运动员出发。至于从增强体质出发，从培养儿童思想品质出发，那就另当别论了。

在小学，组队的最好时间放在一年级的下半学年或者是二年级之始。当然三四年级组队也可以，从成才角度上来看，10岁开始正规训练绝对不晚。但是到了五年级，从培养高水平运动员来说似乎就晚了一些，特别是女子运动员，可以肯定说就晚了。这不仅是因为足球运动发展敏感期即将过去，而且，客观的说，现今小学的教育对五年级的孩子来说，负担着实不轻，参加较为正规的业余训练会顾此失彼。一旦影响了文化课的学习，就会失

去教师和家长的支持,会给训练管理带来很多困难。长期在小学工作的体育教员,对这一点都有着极深切的体会。总之,选材时间放在中年级以前为好,在入小学以后一年左右的时间里,对孩子的各方面有更多的了解,如性格、智力、体能、乃至家长的足球兴趣、家庭的经济情况等尽可能了解的多一些、深一点,就会避免选材的盲目性,使组队之后的训练少一些阻力与困难。

一支小学足球队应确定 12 个人为好,最多不超过 16 人。这不仅仅因为在小学,没什么主教练、执行教练的人事分工,一切都是独挑。而且也是因为足球入门训练的难点为基本动作。足球基本动作是足球技术的物质基础。没有好的足球基本动作不可能有高的足球技术。足球基本动作不仅多,而且每一个动作的要求也细,几乎所有的基本动作都有其必须的微观分析,特别是从培养高水平的运动员出发,这是摩天大厦的基础。队员少一点、精一点,在反复练习的过程中,教师可以随时指导,使其形成正确的动力定型。我们发现过这样的训练:一个教师,一大片孩子,根

本不可能把这么多孩子的错误动作完全纠正过来。孩子们重复的是错误的动作——这不是培养运动员，而是砍伐足球幼苗。从错误动力定型一旦形成，改正是难而又难的事实来看，这样说是不过分的。顺便说一句，这也就是为什么启蒙训练的教练员没有权利发队员一个球，就坐到荫凉地去的理由。教练员在训练时，不要接待家长、朋友，领导同事也不要在这个时间安排工作、研究事情。哪怕耽误的时间很短促，也会影响训练课的质量。做为教练员，一定要全神贯注上好训练课，并切实要求队员们也做到这一点。

在身体素质方面，选材要把重点放在速度、灵敏、柔韧三个方面。力量和耐力，10岁以下的儿童还远没有达到敏感发展期，不能做为选材的标准。身高也不宜做为绝对条件，世界著名球星的身高统计表明，身材适中的人较多。关于速度，有必要说明的是除了奔跑速度之外，还有反应速度和动作速率，这两点对足球运动员来说，其重要程度并不亚于奔跑速度。

在心理素质方面，应该着重选择兴趣性

强、善思索、内省性强的孩子，选择勇敢顽强的孩子。

简单易行而又可靠的选材方法，除去用表和尺之外，最好的办法就是分队比赛，孩子们在自由踢球的过程中，本能地表现着其原始的反应速度、奔跑速度和动作速率，反映着他的灵敏程度和柔韧状态。那些兴趣性很强的孩子，那些勇敢而又顽强的孩子是很容易鉴别出来的。当然这样选材，需要经验、需要时间，要多看些天，这对小学教师来说是有方便条件的。可能会有人以为这个办法土。事实上，只要不脱离中国的实际，人们就会知道，此法是适合我国经济状况和教师水准的。

初步确定了的孩子，切莫忘记对他们进行身体的医学检查，以防正规训练后发生训练事故。而且经过医务监督，便于教练确定训练量和安排恰当的教材。

近年来，随着对“足球运动员应该具备聪明的头脑”的要求越来越高，许多教师在选拔队员时把文化课的分数做为一个标准，这种做法是不妥当的。足球运动是一门完整的学科，它有其自身的特殊规律。文化智商与足球