

亚洲足球教练员

ASIAN FOOTBALL CONFEDERATION



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



人民体育出版社

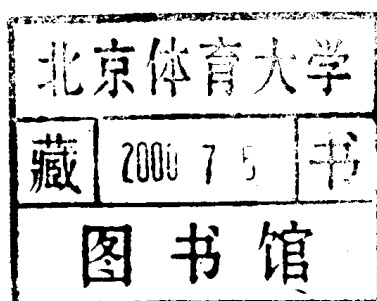
YAZHOU ZUQIU JIAOLIANYUAN BUI PEIXUN JIAOCHENG

ASIAN FOOTBALL CONFEDERATION

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

79-8/16



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

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;中国足协翻译审定, - 北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1775-9

I. 亚… II. 亚… III. 足球-教练员-技术培训-亚洲-教材 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 08831 号

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 11.25 印张 220.55 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—5,150 册

*

ISBN 7-5009-1775-9/G·1674

定价: 17.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

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

委员 (按姓氏笔画为序)

王 彬 刘 浩 朱琪林

张延安 林卫国 周锦琳

审校 杨一民 麻雪田

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》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。

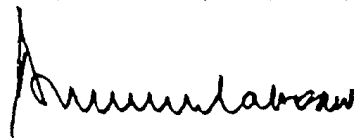
亚足联教练员的培训计划是以我们的需求为依据,为亚洲教练员量体裁衣制定的。所有三个级别的培训教材,包含了不同级别的教练员应具备的理论与实践知识。这些知识对于教练员来说,不仅在中国,而且在亚洲乃至世界足坛充分发挥自己的水平,展示自己的才能都是至关重要的。

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

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(按姓氏笔名为序):刘浩、朱琪林、张廷安、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

本教程图例说明

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

目 录

第一篇 亚洲足球教练员 C 级培训教程教学大纲	1
一 亚洲足球教练员 C 级培训教程简介	3
二 亚洲足球教练员 C 级培训内容及教学安排	4
三 C 级教练员培训课程表	7
四 C 级教练员培训计划及练习内容	8
五 培训组织者的职责	10
六 C 级教练员培训课程设施和装备	12
七 组织培训的程序	13
八 对学员的要求和希望	15
九 训练理论考试要求及考试样题	16
十 实践训练考试的内容及要求	19
十一 训练方块场地	26
十二 C 级教练员培训成绩单	27
十三 C 级教练员培训课程要点	29
十四 教学和训练的原则	30
第二篇 亚洲足球教练员 C 级培训教程理论部分	35
一 运动生理	37
二 足球技巧和技术的培养	51
三 运动安全和预防创伤	59
四 比赛原则	61
五 6 岁 ~ 14 岁以上年龄组的训练	65
六 青年队员的体能准备	68
七 教练员的表达交流能力	71
八 教练员的职业	76

九 训练方法	79
十 组织训练课程	86
十一 足球运动员的营养	92
十二 在所在国(地区)组织训练课程	96
十三 比赛阵形的历史演变	97

第三篇 亚洲足球教练员 C 级培训教程实践部分107

一 实践训练课程	109
二 足球技术——热身	110
三 足球技术——带球	124
四 足球技术——传球和接应	134
五 足球技术——接控球	141
六 足球技术——带球跑	145
七 足球技术——铲球	148
八 足球技术——射门	150
九 足球技术——头球	154
十 足球技术——小型比赛	158
十一 足球技术——守门员	159
十二 足球技术——防守练习	164
十三 足球技术——小型比赛的防守	167
十四 足球技术——小型比赛的基本进攻	168
十五 足球技术——11 对 11 人的练习或攻防结构练习的整体配合	169

鸣谢



第 一 篇

亚洲足球教练员 C 级培训教程 教 学 大 纲



一 亚洲足球教练员 C 级培训教程简介

1. 亚洲足球教练员 C 级培训的目的是帮助教练员提高训练队员的基本技术和技巧的能力。
2. 培训内容要使教练员学会组织和指导训练,重点是训练青少年队员的基本技术和基本意识。
3. 培训时间共 13 天,实践培训和理论培训的时间总计 60 小时。
4. 每名学员必须进行实践训练考试、竞赛规则和足球理论的考试。

AFC C 级

二 亚洲足球教练员 C 级培训内容及教学安排

实践培训内容

1. 热身

提高带球的敏捷性、灵活性、协调性及快速反应能力。

2. 运球

培养球感、提高触球的敏感度和能力。

3. 运球

提高运球的技术和技巧。

4. 接控球

加深理论认识,提高运用身体不同部位接控球的能力,提高首次触球的控制能力。

5. 传球

在对抗和非对抗的练习中,提高传球的基本技术和技巧。

6. 接应

加强跑位意识和总体接应的能力。

7. 带球跑

提高在不同情况下带球跑的技术和技巧。

8. 铲球

提高铲球的基本技术。

9. 射门

提高地面球和空中球射门的基本技术和技巧。

10. 头球

掌握头球攻防的基本要求。

11. 小型比赛

介绍小型比赛的组织原理,运用小型比赛进行教学。

12. 守门员

提高手接球和封堵射门的基本技术,提高站位和手接传中球的技术。

13. 防守练习

提高紧逼、盯人、补位、铲球等基本防守技术。

14. 防守练习

通过小型比赛提高协调防守的能力。

15. 进攻练习

通过小型比赛提高进攻意识与技巧。

16. 11 对 11 人训练队伍的组合

学会在 11 对 11 人训练中或规定练习中运用进攻和防守的原则。

实践培训的教学安排

1. 热身

提高带球的敏捷性、灵活性、协调性及快速反应能力。

学时:1 小时 30 分

2. 培养球感、提高触球的敏感度、提高运球技能。

学时:1 小时 30 分

3. 提高运球的技术和技巧

学时:2 小时

4. 接控球

学时:2 小时

首次触球的各种技术和首次触球的能力。

5. 传球

学时:2 小时

传球的基本技术和技巧。

6. 接应

学时:1 小时 30 分

加强跑位接球和总体接应能力。

7. 带球跑

学时:1 小时

8. 铲球

学时:1 小时

9. 射门

学时:2 小时

地面球和空中球射门技术和技巧。

10. 头球

学时:1 小时

头球攻防的基本要求。

11. 小型比赛

学时:1 小时

介绍小型比赛的组织和原理。

12. 守门员

学时:2 小时

手接球和封堵射门。

13. 防守 1

学时:2 小时

1 对 1 练习紧逼和遏制,提高盯人、补位和铲球技巧。

14. 防守 2

学时:2 小时

通过小型比赛提高个人和整体协调防守能力。

15. 进攻

学时:1 小时

通过小型比赛练习进攻技能。

16. 队伍组合

学时:2 小时

训练实践考试

培训期内,每名学员上三次实践训练课

学时:13 小时 30 分

每节课每名学员的时间为 15 分钟

每个教练小组的学员最多不超过 18 人

总学时:39 小时 30 分

理论培训内容及教学安排

1. 教学和训练理论

学时:1 小时

2. 运动生理

学时:1 小时 30 分

3. 竞赛规则

学时:4 小时

4. 足球战术和技巧的培养

学时:1 小时 30 分

5. 运动安全和预防创伤

学时:1 小时

6. 进攻和防守练习的原理

学时:1 小时 30 分

7. 6 岁以下~14 岁以下年龄组的训练标准

学时:1 小时 30 分

8. 教练的表达能力

学时:1 小时

9. 教练职业

学时:1 小时 30 分

10. 训练方法

学时:1 小时 30 分

11. 教练和训练课的组织

学时:1 小时

12. 在所在国(地区)组织教练课程

学时:1 小时 30 分

13. 比赛阵形

学时:1 小时

14. 足球理论考试 1

学时:1 小时 30 分

15. 足球理论考试 2

学时:1 小时 30 分

16. 竞赛规则考试

学时:1 小时 30 分

总学时:24 小时

C 级培训学时总安排

实践课

学时:39 小时 30 分

理论课

学时:24 小时

理论与实践课

总学时:63 小时 30 分

三 C 级教练员培训课程表

第一周

	第一节	第二节	第三节	第四节
第一天	热身、伸拉	介绍课程	录像教学(技巧)	熟悉球性练习,改进动作和节奏
第二天	带球	介绍教练员的职业特点	训练教学的原则	带球和铲球
第三天	传球和接应 1	竞赛规则 1	运动生理	传球和接应 2
第四天	实践课 1	竞赛规则 2	培养技能	实践课 1
第五天	实践课 1	竞赛规则考试	安全比赛和预防受伤	控球
第六天	提高训练难度,在有压力情况下练习技巧——带球跑	各年龄组训练的标准 U6, U8, U10, U12, U14	年轻队员的体能准备	射门

AFC C 级

第二周

	第一节	第二节	第三节	第四节
第一天	头球	表达能力	年轻队员的培养重点	守门员
第二天	射门	训练方法	进攻和防守的原则	实践课 2
第三天	实践课 2	个别训练	营养学	实践课 2
第四天	防守 1		比赛表现的因素	防守 2
第五天	进攻		专业理论考试	实践课 3
第六天	实践课 3		基础理论课考试	实践课 3
第七天	实践课 3	讲评,训练班结束		