

亚洲足球教练员

ASIAN FOOTBALL CONFEDERATION



A 级培训教程

亚洲足球联合会 编著

中国足球协会 翻译审定



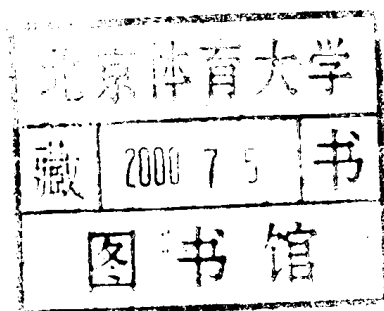
人民体育出版社

YAZHOU ZUQIU JIAOLIANYUAN EJI PEIXUN JIAOCHENG

ASIAN FOOTBALL CONFEDERATION

亚洲足球教练员 A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

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

亚洲足球教练员 A 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 7-5009-1804-6

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 23.25 印张 458 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5,150 册

★

ISBN 7-5009-1804-6/G·1703

定价:31.00 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
张廷安 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。

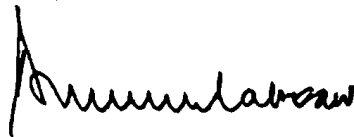
亚足联教练员的培训计划是以我们的需求为依据，为亚洲教练员量体裁衣制定的。所有三个级别的培训教材，包含了不同级别的教练员应具备的理论与实践知识。这些知识对于教练员来说，不仅在中国，而且在亚洲乃至世界足坛充分发挥自己的水平，展示自己的才能都是至关重要的。

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编,其成员有(按姓氏笔画为序):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。

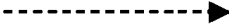
值本书出版之际,我们谨向中国福特宝足球产业发展公司给予的支持、帮助表示感谢。

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
	防守队员
	进攻队员
	持球队员
	教练员
	供球队员
	标志物

目 录

足球运动章程	1
前言	2
序	3
第一篇 亚洲足球教练员 A 级培训教程教学大纲	7
一 亚足联 A 级教练员培训教程简介	9
二 亚足联 A 级教练员培训内容及教学安排	10
三 亚足联 A 级教练员理论培训内容及教学安排	12
四 A 级教练员培训计划	14
五 实践课内容安排指南	16
六 培训组织者的职责	19
七 A 级教练员培训器材与设施	21
八 培训教师的聘用工作	22
九 对学员的要求与希望	25
十 教练实践课的评价	26
十一 教练实践评价表(样表)	27
十二 对培训教师的建议	29
十三 A 级教练员培训成绩单	30
十四 学员教练实践课内容	32
第二篇 亚洲足球教练员 A 级培训教程理论部分	35
一 组队	37
二 教练员的职责	45
三 运动员心理训练	55
四 准备期训练计划的制定	62
五 比赛周训练计划的制定	70

AFC A 级

六 进攻重点	75
七 全队为比赛进行准备	82
八 战术打法	90
九 部署战略时应当考虑的因素	98
十 比赛分析方法	101
十一 足球俱乐部的管理结构	113
十二 管理与训练指导	119
十三 教练员与媒体关系和公开讲话应注意的问题	127
十四 职业运动员的管理	129
十五 球探招收新的队员	133
十六 管理——球队背后的“队伍”	138
十七 防守重点	144
十八 观察理解比赛	149
十九 比赛分析和解决问题	153
二十 比赛规则与教练员	155
二十一 施加压力的比赛	157
二十二 团体的机能	160
二十三 最高水平的足球战术趋势	165
二十四 心理指导——提高运动员竞技能力的有利因素	169
二十五 竞技状态的变化	174
二十六 营养	178
二十七 受伤运动员的心理康复	185
二十八 运动医学——医学检查/兴奋剂检查	191
二十九 指导召开全队会议	197
三十 足球运动员的训练	198
三十一 如何在全年保持高水平的竞技状态	207
三十二 动机	215

第三篇 亚洲足球教练员 A 级培训教程实践部分

一 传球、提高控球能力	223
二 进攻结构	226
三 自由人的作用	230
四 中场练习	235
五 边路练习	238

六 前锋练习	243
七 射门练习	245
八 反击	252
九 破密集防守的进攻练习	259
十 定位球进攻练习——角球	262
十一 定位球练习——任意球、界外球	265
十二 守门员作为最后一名防守者——清道夫处理回传球	268
十三 后卫防守练习	271
十四 防守三区的防守	274
十五 清道夫和盯人中卫的防守练习	278
十六 中区防守的艺术	282
十七 前锋队员的防守职责	285
十八 防边锋进攻和传中球练习	289
十九 逼抢练习	292
二十 纵深防守以利于控制进攻	295
二十一 球队建设与选择教练员	297
二十二 指挥比赛	298
二十三 解决问题——教练员训练总结	299
二十四 定位球防守练习	300
二十五 发展速度和突然加速能力的练习	302
二十六 发展灵敏性练习	308
二十七 发展耐力训练	314
二十八 足球运动员的柔韧性训练	318
二十九 足球运动员的力量训练	332
三十 综合性练习发展足球运动员的灵敏性、速度、力量素质	343

足球运动章程

为了比赛的利益,应坚持

- 为获胜而比赛。
- 公平竞赛。
- 遵守比赛规则。
- 尊重对手、队友、裁判员、官员和观众。
- 保持尊严,接受失败的结果。
- 提高足球的趣味性。
- 拒绝贿赂,反对毒品、种族歧视、暴力和其他有损于足球运动发展的不良行为。
- 帮助他人抵制不良影响。
- 公开谴责玷污足球运动的人。
- 尊重维护足球良好声誉的人们。

AFC“A”级

前言

我十分荣幸地向大家推荐这本由亚洲足球联合会(AFC)出版的《A 级教练员培训教程》，它是献给整个亚洲足球教练员教育培训事业的一份厚礼。

这本书足以证明亚足联实施教练员教育计划的成功。我衷心地向亚足联技术部主任 S·苏布拉马年姆先生表示祝贺，感谢他为出版这本书付出的辛勤劳动。

教练员的培训一直是亚足联的工作重点，培养合格的教练员是我们首要的任务。亚足联的培训目标是在亚洲大量地培养合格的教练员，以促进亚足联各成员国足球运动的发展和足球队的建设。

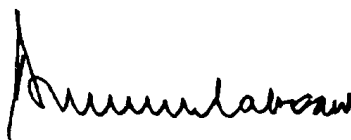
我们很早以前就认识到，如果缺乏有能力的教练员，那么亚洲的青年运动员永远不会达到世界的最高水平。因此，亚足联在亚洲开展了不同层次的教练员培训。

同时，亚足联与各个国家足球协会紧密配合，以便保证参加培训的教练员能为其各自国家的足球运动发展贡献出最大的力量。如果投入了大量的时间和财力培训的教练员，却无用武之地，那么培训也就毫无意义。

我万分荣幸地代表亚洲足球联合会向所有为出版这本书奋斗过的专家们表示诚挚的谢意。我特别要感谢欧洲足球协会联盟技术部主任安迪·罗克伯格先生和理查德·贝特先生，感谢他们为亚洲足球运动的发展所作出的巨大贡献。

崭新的 2000 年为亚洲足球带来了希望，要实现我们的理想，教练员无疑将发挥出重要的作用。

亚洲足球联合会秘书长 彼得·维拉潘



序

谨以此书《亚洲足球教练员 A 级培训教程》献给亚洲足球联合会秘书长彼得·维拉潘先生 (Dato' peter Velappan), 感谢他为提高亚洲足球运动水平进行的长期努力。这本书的重点是对教练员进行培训, 因为足球运动未来发展的关键是教练员。

A 级教练员培训是教练员教育培训的最高级别。1989 年在彼得·维拉潘先生的建议下, 我们对亚洲教练员的教育和青年运动员的培养情况进行了调查。调查的结果令人非常担忧。很多国家根本没有注意到这些问题, 一些国家请外国专家或者派教练员出国接受培训, 但是缺乏检查措施。总体上看反映出我们对教练员的培训没有详细的计划, 缺乏系统性, 管理也不严格, 培训体系极不完善。

亚足联根据调查的结果, 制定了教练员岗位培训计划并逐步开始执行, 亚足联并给所有成员国协会下发了有关文件。1990 年, 亚足联制定了青年队教练员教育培训方针, 教练员培训分 A、B、C 三级, 培训结束后, 对培训合格的教练员颁发上岗执教证书。

1992 年, 亚足联向参加秘书长研讨班的各国足协秘书长简要地介绍了青年队教练员培训的情况, 并专门建议各国足协建立技术部, 任命技术部主任专门负责教练员培训、青年运动员的培养工作以及相应的基础设施的建设。

亚足联第一届训练处主任研讨会会有 14 个国家的 17 名代表参加。会议讨论的焦点是技术部的建立与训练处主任的职责。对亚足联的教练员教育培训计划也进行了充分的讨论, 与会者一致支持培训计划的实施。

从那以后, 亚足联开始组织编写《亚洲足球教练员 C 级培训教程》。这里我要特别感谢马来西亚足球协会技术部主任理查德·贝特先生 (Richard Bate), 他自愿参加了教材的编写工作。《亚洲足球教练员 C 级培训教程》是以亚足联制定的教练员培训教学大纲为基础, 针对亚洲教练员的特点和需要而编写的。培训内容包括制定训练计划, 组织、指导和执行基本的训练实践。培训中的重点强调技术、技巧和对比赛基本原则的理解。

1994 年 5 月, 理查德·贝特先生应邀主持了亚足联第二届训练处主任研讨会。29 个国家的 39 名代表参加了本届大会, 会议确定了教练员培训的内容。同年, 试验

性质的亚足联 C 级教练员岗位培训,在马来西亚足协的友好支持和大力协作下于马来西亚举行。亚足联的讲师们协助首席讲师理查德·贝特先生工作,并向他学习。从此,标志着亚足联教练员教育培训计划正式开始实施。目前亚洲已有三十多个国家建立了教练员教育培训制度。

1995 年,亚足联开始编写《亚洲足球教练员 B 级培训教程》。在这里还要再一次提到理查德·贝特先生,他现在虽然已经回英国了,但仍对我们的培训工作十分关心。1996 年 3 月,我主持了在伊朗举行的试验性质的 B 级教练员培训,并最终使《亚洲足球教练员 B 级培训教程》定稿。1996 年第三届亚足联训练处主任研讨会召开,有 28 个国家的 42 名代表出席。欧洲足球协会联盟技术部主任安迪·罗克伯格先生(Andy Roxburgh)也应邀出席。会上讨论了 B 级教练员岗位培训的内容。

B 级教练员岗位培训主要向教练员讲授对足球运动员的身体和心理要求,先进的运动技术和技巧以及提高对比赛中个人、小组和全队战术的认识。获得 C 级上岗证书的教练员人数达到足够数量的国家,才能开展 B 级教练员岗位培训。

《亚洲足球教练员 A 级培训教程》比原计划提前编写完成。这里还要再一次感谢安迪·罗克伯格先生和理查德·贝特先生所提的建议和作出的贡献。虽然他们工作十分繁忙,但他们仍从百忙之中抽出时间帮助我们。KNVB 和伯特·万·林根先生(Bert Van Lingen)也为此书作出贡献。在此,还要特别感谢印度尼西亚足球协会技术部主任本哈德·斯库姆先生(Benhard Schumm),他积极工作,密切与我配合,于 1997 年 8 月成功地在印度尼西亚举办了首期 A 级教练员岗位培训班。我曾在多种场合向斯洛文尼亚的约塞特·文格罗斯博士(Josef Venglos)和贾格·奈弗先生(Jurg Nepfer)咨询过,在此表示感谢。

我还要向下面这些专家表示衷心的感谢,感谢他们在各自的专业领域中为我们作出的贡献。

- 德国汉堡大学运动医学院克劳兹·米歇尔·布朗教授(Klaus - Michael Braumann)
- 日本 Ibaraki 大学 Takahito Nishijimo 博士
- 新加坡体育运动委员会,运动医学研究中心,运动心理学家爱德加·K·塔姆先生(Edgar K Tham)
- 亚洲足球联合会医学委员会委员冈卡润·辛格博士(Gurcharun Singh)
- 马来西亚国家体育运动委员会力量和训练处主任祖夫里·阿达尔·卡代尔先生(Zulkifli Abdul Kadir)
- 马来西亚国家体育运动委员会力量和训练处瓦伊迪·阿迈德·加齐先生(Wajdy Ahmad Ghazi)
- 亚洲足球联合会竞赛部 R·英德兰先生(R. Indran)

● 亚洲足球联合会新闻部 A·苏布拉马年姆先生(A. Subramaniam)

● 亚洲足球联合会技术部秘书西达·艾德里斯女士(Sheeda Idris)

《亚洲足球教练员 A 级培训教程》按照亚洲足球发展的需要经过长时间的努力终于定稿了。我们可以从该书中了解以下主要内容：以比赛为目的的全队运动能力的训练，目前世界足球发展的最新趋势，世界各个地区足球的不同体系和风格，最高水平运动员必备的身体与心理条件，职业运动员的管理及运动员如何处理与新闻媒体的关系。我认为《亚洲足球教练员 A 级培训教程》不仅对亚洲有用，而且在其他一些发展中国家也适用。

亚足联与国际足联合作，将把亚足联颁发的教练员上岗证书（在亚足联教练员培养方针中提到的）与国际足联授予的 FIFA 专业执照合并，这使得教练员的培训有了统一的体系。

借此机会谨向亚足联主席、官员、技术委员会负责人和各委员及亚足联秘书长迪特·彼得·维拉潘先生表示衷心的感谢，感谢他们对教练员教育培训长期给予支持、关注。另外我还要感谢亚足联市场销售有限公司，感谢他们帮助出版了此书，并提供了有关比赛的各种录像带。我希望本书对有关各方都有实用的价值。此外，本书还可作为全面获取足球知识的基本参考书。

欢迎大家阅读。

亚洲足球联合会技术部主任

S·苏布拉马年姆

