

亚洲足球教练员

ASIAN FOOTBALL CONFEDERATION



B级培训教程

亚洲足球联合会 编著
中国足球协会 翻译审定



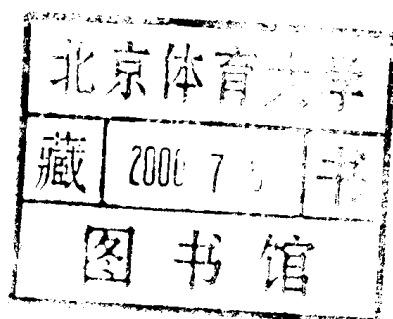
人民体育出版社

YAZHOU ZUQIU JIAOLIANYUAN BJI PEIXUN JIAOCHENG

ASIAN FOOTBALL CONFEDERATION

亚洲足球教练员 B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 B 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 - 1774 - 0

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 08834 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 16.75 印张 325 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 - 1774 - 0 / G · 1673

定价: 25.00 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。

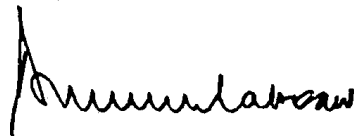
亚足联教练员的培训计划是以我们的需求为依据，为亚洲教练员量体裁衣制定的。所有三个级别的培训教材，包含了不同级别的教练员应具备的理论与实践知识。这些知识对于教练员来说，不仅在中国，而且在亚洲乃至世界足坛充分发挥自己的水平，展示自己的才能都是至关重要的。

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。

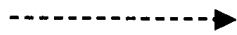
由于翻译时间仓促,加之水平有限,难免有不妥之处,欢迎读者提出宝贵意见。

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

前 言

我非常高兴地看到亚洲足球联合会(AFC)出版了这本《亚洲足球教练员 B 级培训教程》。亚足联于 1994 年 12 月开始在亚洲实施足球教练员培训计划,并于当年出版了《亚洲足球教练员 C 级培训教程》。对教练员实行 B 级培训是计划的第二步,1997 年早些时候还会颁布 A 级教练员执教资格标准。

为了有助于亚洲各国的学校、青年俱乐部和国家队足球水平的发展,为了培养足球教练员,亚足联特别制定了足球教练员培训计划。此项详细计划是针对那些能够完成这种富有挑战性的培训任务的高水平教练员而制定的。

我衷心地感谢亚足联技术部主任 S·苏布拉马年姆先生(S. Subramani - am),他与欧洲优秀的职业教练员合作编写了这本好书。还要特别感谢欧洲足球协会联盟技术部主任安迪·罗克伯格先生(Andy Roxburgh)和马来西亚足球协会前任技术部主任理查德贝特先生(Richard Bate)。感谢他们为建立亚洲教练员培训制度所提出的建议和给予的帮助。

请尽情享用培训所带来的益处吧!欢迎你成为亚洲足球大家庭的一员。

亚洲足球联合会秘书长

彼得·维拉潘

目 录

前言

第一篇 亚洲足球教练员 B 级培训教程教学大纲	1
一 亚洲足球教练员 B 级培训教程简介	3
二 实践培训内容及教学安排	4
三 理论培训内容及教学安排	5
四 B 级教练员培训课程表	7
五 B 级教练员培训实践课组织指南	9
六 培训组织者的职责	12
七 B 级教练员培训器材与设施	14
八 培训教师的聘用及工作	15
九 对学员的要求与希望	18
十 训练实践课的评价	19
十一 训练实践评价表(样表)	21
十二 B 级教练员培训成绩单	24
十三 学员训练实践课内容	26
第二篇 亚洲足球教练员 B 级培训教程理论部分	31
一 组队	33
二 教练员的职责、作用及对教练员的要求	40
三 训练与训练指导的要求	46
四 比赛阵形及战术介绍	49
五 个人、小组及全队战术	51
六 进攻原则与比赛阵形	55
七 防守原则与防守阵形	62

AFC“B”级

八 肌肉系统和运动	66
九 机体的能源系统	69
十 足球运动员的饮食和营养	77
十一 足球运动员的健康保护	83
十二 体育道德和足球运动行为规范	91
十三 射门技巧	92
十四 运动心理学——动机	95
十五 运动心理学——应激	100
十六 运动心理学——领导能力	105
十七 足球运动训练的原则	108
十八 信息收集的概念和原则	113
十九 训练及比赛周期的划分	116
二十 制定训练计划应考虑的因素	120
二十一 球队分析	127
二十二 影响身体健康的因素	134
二十三 速度和柔韧素质的发展	137
二十四 力量素质和力量素质的发展	140
二十五 耐力素质和耐力素质的发展	145
二十六 再生——促进恢复	149

第三篇 亚洲足球教练员 B 级培训教程实践部分 157

一 提高传接球的技巧	159
二 提高和运用长传球的技巧	163
三 提高和运用控制球的技巧	166
四 个人进攻战术	170
五 二人进攻配合	173
六 发动进攻	177
七 组织进攻	180
八 培养创造性足球——对抗练习	183
九 边路传中	187
十 边路传中抢点射门	190
十一 射门	193
十二 射门得分的技巧	198
十三 守门员的训练	202

十四 守门员选位和防守射门	209
十五 守门员对边路传中球的防守	213
十六 守门员防守定位球的位置及职责	216
十七 个人和集体的防守技巧	220
十八 边路防守	223
十九 盯人和全场紧逼	226
二十 全队整体防守	230
二十一 足球运动员的速度训练	231
二十二 快速反应练习	233
二十三 足球运动员的力量训练	237
二十四 足球运动员的耐力训练	243
二十五 素质测试	250



第 一 篇

亚洲足球教练员

B 级培训教程

教 学 大 纲



1/1

一 亚洲足球教练员 B 级培训教程简介

1. 亚洲足球教练员 B 级培训的对象是已通过 C 级培训的教练员。
2. 培训目的是传授教练员先进的足球技术和技巧,提高教练员对建立在足球内
在本质基础上的个人、小组和全队战术的理解能力,增加教练员对足球运动员必需
的身体及智力素质的了解。
3. 培训时间共 21 天,学习时间为 90 小时以上,包括理论培训和实践培训两部
分。
4. 课前 10 分钟,对每名学生的实际教练能力、理论知识和理论的理解进行检
查。

AFC "B" 级

二 实践培训内容及教学安排

1. 提高传接球技巧。	学时:1 小时 30 分
2. 提高和运用长传球技巧。	学时:1 小时 30 分
3. 提高和运用控制球。	学时:1 小时 30 分
4. 个人进攻战术——转身、假动作、带球。	学时:1 小时 30 分
5. 配合打法——交叉掩护、墙式配合、套边插上配合。	学时:1 小时 30 分
6. 进攻型打法——发动进攻。	学时:1 小时 30 分
7. 进攻型打法——组织进攻。	学时:1 小时 30 分
8. 进攻型打法——创造性进攻、对抗练习。	学时:1 小时 30 分
9. 边路传中。	学时:1 小时 30 分
10. 边路传中抢点射门。	学时:1 小时 30 分
11. 射门。	学时:1 小时 30 分
12. 射门得分的技巧。	学时:1 小时 30 分
13. 守门员训练。	学时:1 小时 30 分
14. 守门员选位和对射门的防守。	学时:1 小时 30 分
15. 守门员对边路传中球的防守。	学时:1 小时 30 分
16. 守门员防守定位球的位置及职责。	学时:1 小时 30 分
17. 个人和小组防守技巧。	学时:1 小时 30 分
18. 防守——盯人和全场紧逼。	学时:1 小时 30 分
19. 边路防守。	学时:1 小时 30 分
20. 全队整体防守。	学时:1 小时 30 分
21. 速度训练。	学时:1 小时 30 分
22. 力量训练。	学时:1 小时 30 分
23. 耐力训练。	学时:1 小时 30 分
24. 速度素质的测试。	学时:1 小时 30 分
	<u>总学时:36 小时</u>

训练实践考试

培训期内,每名学员进行三次训练实践考试。
每名学员每次训练实践考试时间为 20 分钟。
每个培训组学员人数不超过 20 人。

学时:20 小时

总学时:56 小时

三 理论培训内容及教学安排

1. 组队。	学时:1 小时 30 分
2. 教练员的作用、职责和对教练员的要求。	学时:1 小时 30 分
3. 训练和训练指导的要求。	学时:1 小时 30 分
4. 比赛阵形及战术介绍。	学时:1 小时 30 分
5. 个人、小组和全队战术。	学时:1 小时 30 分
6. 肌肉系统和运动。	学时:1 小时 30 分
7. 进攻原则和进攻阵形。	学时:1 小时 30 分
8. 防守原则和防守阵形。	学时:1 小时 30 分
9. 机体的能源系统。	学时:1 小时 30 分
10. 体育道德和比赛行为规范。	学时:1 小时 30 分
11. 足球运动员的饮食和营养。	学时:1 小时 30 分
12. 足球运动员的健康保护。	学时:1 小时 30 分
13. 射门技巧。	学时:1 小时 30 分
14. 运动心理学——动机。	学时:1 小时 30 分
15. 运动心理学——应激。	学时:1 小时 30 分
16. 运动心理学——领导能力。	学时:1 小时 30 分
17. 足球运动训练的原则。	学时:1 小时 30 分
18. 信息收集的概念和原则。	学时:1 小时 30 分
19. 训练周期划分。	学时:1 小时 30 分
20. 球队分析。	学时:1 小时 30 分
21. 影响身体健康的因素。	学时:1 小时 30 分
22. 健康因素和训练计划。	学时:1 小时 30 分
23. 速度和柔韧素质的发展。	学时:1 小时 30 分
24. 力量素质的发展。	学时:1 小时 30 分
25. 耐力素质及耐力素质的发展。	学时:1 小时 30 分
26. 再生——促进恢复。	学时:1 小时 30 分
	总学时:39 小时

AFC“B”级