少年足球教学与训练 9~10岁

谭廷信 主编

基础训练88项

足球要从孩子抓起，给孩子好的足球教育！

· 9~10岁球员适用的基础训练和游戏活动

带球、控球、传球、接球、头球、抢断、射门等训练
培养小球员的球感和能力

· 专业的足球教学与训练体系

涵盖基本体能训练、基础技术训练、简单战术训练和运动损伤处理
协助教练设计个性化的教学内容

· 超细致讲解足球训练关键点

设置训练项目、训练目标、球员水平级别、
场地和人员配比、训练步骤、训练要点等环节
优化与提升足球教学效能

随书附
一课时
教案与教学模板
拿来即用

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

少年足球教学与训练 9~10岁

谭廷信 主编

基础训练88项

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

少年足球教学与训练. 9～10岁 : 基础训练88项 / 谭廷信主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.10
ISBN 978-7-115-46536-8

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①谭… Ⅲ. ①足球运动－运动训练－少年读物 Ⅳ. ①G843.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182980号

内 容 提 要

本书是少年足球教学与训练的指导书。全书共分八大部分，涵盖球员的基本体能训练、基础技术训练、简单战术训练及足球运动损伤处理等内容，旨在为9~10岁的少儿和足球教练提供实用的足球教学与训练内容，使孩子们在训练中既能提高身体素质和足球技能，又能充分享受运动的乐趣。书中的训练项目都细化为训练目标、球员水平级别、场地和人员配比、训练步骤、训练要点、相关训练等教学关键点，而且针对每一项训练都绘制了教学示意图，便于读者理解和参考使用。

◆ 主　　编　谭廷信
责任编辑　寇佳音
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：13.5　　2017 年 10 月第 1 版
字数：227 千字　　2017 年 10 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

对于培养少儿体质、丰富少儿体育生活来说，足球运动是非常不错的选择，但是如何使少儿在足球训练中既能提高身体素质和足球技能，又能使他们充分享受运动的乐趣，是足球培训人员，甚至是家长应该考虑的事情。本书正是基于此种考虑而编写的。

9~10 岁的少儿除了继续对足球保有兴趣之外，在技能和身体素质上的要求也有所提高。在足球技能上，控球的技能要继续提高，也需要掌握更多的控球形式，而且运用要更加熟练；在传球上，要培养基本的球路预判能力，继续锻炼基本的传球技能，运用要更加熟练；战术的运用在这一时期很重要，作为控球方时，要尽力保有控球权，作为防守方，则要尽力做好防守，并试图夺取控球权，明白团队进攻和团队防守。

本书在内容设置上，除了必要的技能学习，如带球、传球、接球、头球、射门、防守、抢断、守门训练外，还依据少儿的身体发育特点，设置了一些体能方面的训练，在帮助球员提高技能的同时，还能提高身体素质。体能训练主要包括速度、耐力和身体整体的适应性训练。同时，在书的末尾安排了关于少年足球运动损伤处理的内容，使全书内容更全面、更实用。

这一时期的球员，实战的项目较多，球员要明白足球的基本规则，培养团队协作精神，有组织性和纪律性。

书中的训练内容设置得很丰富，兼有趣味性。对于每个训练内容，不是简单刻板地讲解，而是图文并茂，融足球技术和游戏性于一体。每一项训练都会让孩子们尽享运动的乐趣，在挥洒汗水的同时，身体得到锻炼，技能得到提高，身心得到愉悦。无论是球员的父母，还是足球教练，都能理解这本书的内容，并且将它作为参考资料。

另外，本书的教学示意图中使用到的标记有大号锥桶、小号锥桶以及一些圆形标记，这些标记在生活中很容易找到，可以很好地帮助孩子进行训练。

目录 CONTENTS

第一部分 结合技术的体能训练

导读 /9
课程 01 偷球防备游戏 /10
课程 02 磁性排斥训练 /12
课程 03 掉转冲刺传球训练 /14
课程 04 顺次传球训练 /16
课程 05 猎人和兔子 /18
课程 06 对角线传球游戏 /20
课程 07 尾追小兔子 /22
课程 08 开放球门射门训练 /24
课程 09 争球游戏 /26
课程 10 抢夺防守赛 /28
课程 11 1 对 2 进攻防守赛 /30

第二部分 带球、控球训练

导读 /33
课程 12 互贴标签训练 /34
课程 13 趣味场地争夺赛 /36
课程 14 带球过球门训练 /38
课程 15 带球冲刺训练 /40
课程 16 罚球区抓旗竞赛 /42
课程 17 横行的“螃蟹” /44
课程 18 把球交给你 /46
课程 19 大鱼捉小鱼 /48

第三部分 传球、接球训练

导读 /51
课程 20 循环传球训练 /52

课程 21 自由往返传球训练 /54
课程 22 四角循环传球训练 /56
课程 23 双人传球运球训练 /58
课程 24 五角传球训练 /60
课程 25 混合传球训练 /62
课程 26 过障碍传球训练 /64
课程 27 端线配合传球训练 /66
课程 28 过网飞球游戏 /68
课程 29 组合传球训练 /70
课程 30 掷界外球训练 /72
课程 31 击中目标 /74
课程 32 一脚传球回旋游戏 /76

第四部分 头球训练

导读 /79
课程 33 移动顶球训练 /80
课程 34 三人头球训练 /82
课程 35 长短头球训练 /84
课程 36 五角头球训练 /86
课程 37 头球弧线球训练 /88
课程 38 隔人头球赛 /90
课程 39 小组头球赛 /92
课程 40 1 对 1 头球比赛 /94

第五部分 射门训练

导读 /97
课程 41 冲刺射门训练 /98
课程 42 双人循环射门训练 /100
课程 43 两队射门比赛 /102
课程 44 转身传球配合射门比赛 /104
课程 45 追球射门训练 /106
课程 46 连续传球射门比赛 /108
课程 47 带球射门比赛 /110
课程 48 撞墙式传球射门比赛 /112

课程 49 角球训练 /114
课程 50 球队射门争夺赛 /116
课程 51 流转射门训练 /118
课程 52 侧翼球射门训练 /120
课程 53 轮流一脚射门 /122

第六部分 守门、抢断、防守训练

导读 /125
课程 54 循环守门训练 /126
课程 55 三人防守训练 /128
课程 56 2 对 2 防守传球训练 /130
课程 57 双向防范比赛 /132
课程 58 三角球门防守游戏 /134
课程 59 2 对 2 抢断训练 /136
课程 60 侧面射门拦截训练 /138
课程 61 移动射门游戏 /140
课程 62 障碍球综合训练 /142
课程 63 猴子捞月训练 /144
课程 64 地滚球训练 /146
课程 65 掷球挑战训练 /148
课程 66 趣味突围赛 /150
课程 67 四球门训练 /152

第七部分 综合技术训练、战术训练及实践

导读 /155
课程 68 三人传球和防守训练 /156
课程 69 1 对 1 进攻防守训练 /158
课程 70 3 对 2 进攻防守赛 /160
课程 71 团队射门比赛 /162
课程 72 3 对 2 循环比赛 /164
课程 73 2 对 2 边线射门比赛 /166
课程 74 中场传球渗透训练 /168
课程 75 四角球门赛 /170
课程 76 小型球门争夺赛 /172

课程 77 支援角度训练 /174
课程 78 2 对 2 渗透训练 /176
课程 79 分解防守训练 /178
课程 80 将球带至对方底线 /180
课程 81 球门区过渡训练 /182
课程 82 多球门对抗赛 /184
课程 83 向目标传球 /186
课程 84 中场射门和补射 /188
课程 85 三角球门快速训练 /190
课程 86 1 对 1 小型对抗赛 /192
课程 87 8 对 8 实战训练模式 /194
课程 88 8 对 8 实战训练拓展模式 /196
三组综合的实践组合方式 /198

第八部分 足球运动损伤处理

导读 /201
少儿的生理特点和运动损伤的关系 /202
少儿足球运动损伤的特点和原因 /203
少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /204

训练内容查询表 /208

足球教学与训练教案分享 /211

少年足球教学与训练 9~10岁

谭廷信 主编

基础训练88项

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

少年足球教学与训练. 9～10岁 : 基础训练88项 / 谭廷信主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.10
ISBN 978-7-115-46536-8

Ⅰ. ①少… Ⅱ. ①谭… Ⅲ. ①足球运动－运动训练－少年读物 Ⅳ. ①G843.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182980号

内 容 提 要

本书是少年足球教学与训练的指导书。全书共分八大部分，涵盖球员的基本体能训练、基础技术训练、简单战术训练及足球运动损伤处理等内容，旨在为9~10岁的少儿和足球教练提供实用的足球教学与训练内容，使孩子们在训练中既能提高身体素质和足球技能，又能充分享受运动的乐趣。书中的训练项目都细化为训练目标、球员水平级别、场地和人员配比、训练步骤、训练要点、相关训练等教学关键点，而且针对每一项训练都绘制了教学示意图，便于读者理解和参考使用。

◆ 主　　编　谭廷信
责任编辑　寇佳音
责任印制　周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：13.5　　2017 年 10 月第 1 版
字数：227 千字　　2017 年 10 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

对于培养少儿体质、丰富少儿体育生活来说，足球运动是非常不错的选择，但是如何使少儿在足球训练中既能提高身体素质和足球技能，又能使他们充分享受运动的乐趣，是足球培训人员，甚至是家长应该考虑的事情。本书正是基于此种考虑而编写的。

9~10 岁的少儿除了继续对足球保有兴趣之外，在技能和身体素质上的要求也有所提高。在足球技能上，控球的技能要继续提高，也需要掌握更多的控球形式，而且运用要更加熟练；在传球上，要培养基本的球路预判能力，继续锻炼基本的传球技能，运用要更加熟练；战术的运用在这一时期很重要，作为控球方时，要尽力保有控球权，作为防守方，则要尽力做好防守，并试图夺取控球权，明白团队进攻和团队防守。

本书在内容设置上，除了必要的技能学习，如带球、传球、接球、头球、射门、防守、抢断、守门训练外，还依据少儿的身体发育特点，设置了一些体能方面的训练，在帮助球员提高技能的同时，还能提高身体素质。体能训练主要包括速度、耐力和身体整体的适应性训练。同时，在书的末尾安排了关于少年足球运动损伤处理的内容，使全书内容更全面、更实用。

这一时期的球员，实战的项目较多，球员要明白足球的基本规则，培养团队协作精神，有组织性和纪律性。

书中的训练内容设置得很丰富，兼有趣味性。对于每个训练内容，不是简单刻板地讲解，而是图文并茂，融足球技术和游戏性于一体。每一项训练都会让孩子们尽享运动的乐趣，在挥洒汗水的同时，身体得到锻炼，技能得到提高，身心得到愉悦。无论是球员的父母，还是足球教练，都能理解这本书的内容，并且将它作为参考资料。

另外，本书的教学示意图中使用到的标记有大号锥桶、小号锥桶以及一些圆形标记，这些标记在生活中很容易找到，可以很好地帮助孩子进行训练。

目录 CONTENTS

第一部分 结合技术的体能训练

导读 /9
课程 01 偷球防备游戏 /10
课程 02 磁性排斥训练 /12
课程 03 掉转冲刺传球训练 /14
课程 04 顺次传球训练 /16
课程 05 猎人和兔子 /18
课程 06 对角线传球游戏 /20
课程 07 尾追小兔子 /22
课程 08 开放球门射门训练 /24
课程 09 争球游戏 /26
课程 10 抢夺防守赛 /28
课程 11 1 对 2 进攻防守赛 /30

第二部分 带球、控球训练

导读 /33
课程 12 互贴标签训练 /34
课程 13 趣味场地争夺赛 /36
课程 14 带球过球门训练 /38
课程 15 带球冲刺训练 /40
课程 16 罚球区抓旗竞赛 /42
课程 17 横行的“螃蟹” /44
课程 18 把球交给你 /46
课程 19 大鱼捉小鱼 /48

第三部分 传球、接球训练

导读 /51
课程 20 循环传球训练 /52

课程 21 自由往返传球训练 /54
课程 22 四角循环传球训练 /56
课程 23 双人传球运球训练 /58
课程 24 五角传球训练 /60
课程 25 混合传球训练 /62
课程 26 过障碍传球训练 /64
课程 27 端线配合传球训练 /66
课程 28 过网飞球游戏 /68
课程 29 组合传球训练 /70
课程 30 掷界外球训练 /72
课程 31 击中目标 /74
课程 32 一脚传球回旋游戏 /76

第四部分 头球训练

导读 /79
课程 33 移动顶球训练 /80
课程 34 三人头球训练 /82
课程 35 长短头球训练 /84
课程 36 五角头球训练 /86
课程 37 头球弧线球训练 /88
课程 38 隔人头球赛 /90
课程 39 小组头球赛 /92
课程 40 1 对 1 头球比赛 /94

第五部分 射门训练

导读 /97
课程 41 冲刺射门训练 /98
课程 42 双人循环射门训练 /100
课程 43 两队射门比赛 /102
课程 44 转身传球配合射门比赛 /104
课程 45 追球射门训练 /106
课程 46 连续传球射门比赛 /108
课程 47 带球射门比赛 /110
课程 48 撞墙式传球射门比赛 /112

课程 49 角球训练 /114
课程 50 球队射门争夺赛 /116
课程 51 流转射门训练 /118
课程 52 侧翼球射门训练 /120
课程 53 轮流一脚射门 /122

第六部分 守门、抢断、防守训练

导读 /125
课程 54 循环守门训练 /126
课程 55 三人防守训练 /128
课程 56 2 对 2 防守传球训练 /130
课程 57 双向防范比赛 /132
课程 58 三角球门防守游戏 /134
课程 59 2 对 2 抢断训练 /136
课程 60 侧面射门拦截训练 /138
课程 61 移动射门游戏 /140
课程 62 障碍球综合训练 /142
课程 63 猴子捞月训练 /144
课程 64 地滚球训练 /146
课程 65 掷球挑战训练 /148
课程 66 趣味突围赛 /150
课程 67 四球门训练 /152

第七部分 综合技术训练、战术训练及实践

导读 /155
课程 68 三人传球和防守训练 /156
课程 69 1 对 1 进攻防守训练 /158
课程 70 3 对 2 进攻防守赛 /160
课程 71 团队射门比赛 /162
课程 72 3 对 2 循环比赛 /164
课程 73 2 对 2 边线射门比赛 /166
课程 74 中场传球渗透训练 /168
课程 75 四角球门赛 /170
课程 76 小型球门争夺赛 /172

课程 77 支援角度训练 /174
课程 78 2 对 2 渗透训练 /176
课程 79 分解防守训练 /178
课程 80 将球带至对方底线 /180
课程 81 球门区过渡训练 /182
课程 82 多球门对抗赛 /184
课程 83 向目标传球 /186
课程 84 中场射门和补射 /188
课程 85 三角球门快速训练 /190
课程 86 1 对 1 小型对抗赛 /192
课程 87 8 对 8 实战训练模式 /194
课程 88 8 对 8 实战训练拓展模式 /196
三组综合的实践组合方式 /198

第八部分 足球运动损伤处理

导读 /201
少儿的生理特点和运动损伤的关系 /202
少儿足球运动损伤的特点和原因 /203
少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /204

训练内容查询表 /208

足球教学与训练教案分享 /211

第一部分

结合技术的体能训练

导读

球员的体能训练一般包括力量、速度和耐力的训练。对于少儿来说，因为其身体发育还未完成，所以并不提倡力量训练，但是速度和耐力训练却是必不可少的。因此在本书中也介绍了与速度、耐力训练有关的训练项目。

速度训练主要涉及反应速度、跑动速度以及动作的速度。

耐力训练主要涉及长时间运动的能力或抗疲劳的能力。

这些训练，在强度设置上都符合9~10岁少儿的身体特点，并结合带球、传球等专项技术，使训练内容更丰富、有趣。

在本书设置的具体训练项目中，“偷球防备游戏”可以提高快速反应能力；“磁性排斥训练”“掉转冲刺传球训练”将方向和速度的改变融入运球中；“顺次传球训练”“对角线传球游戏”将身体适应性训练与技术训练结合在一起；“猎人和兔子”“抢夺防守赛”“1对2进攻防守赛”可以提高球员的身体适应性；“尾追小兔子”“开放球门射门训练”“争球游戏”则能提高球员的一般耐力和有氧耐力。

在教学与训练过程中，教练首先要提醒球员做好训练防护工作，确保训练安全。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com