

# 少年足球 教学与训练

7~8岁

谭廷信 主编

## 基础训练78项

### · 7~8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

足球要从孩子抓起，  
给孩子好的足球教育！

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

7~8岁

谭廷信 主编

基础训练78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. 7~8岁: 基础训练78项 / 谭廷信主编. -- 北京: 人民邮电出版社, 2017. 10  
ISBN 978-7-115-46346-3

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176771号

## 内 容 提 要

本书是少年足球教学与训练的指导书。全书共分七大部分, 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7~8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: 12.25

2017年10月第1版

字数: 203千字

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

# 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，又能使他们充分地享受运动的乐趣，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。

本书中的训练设置适合 7~8 岁的少儿。这个年龄段少儿的足球训练的重点是使其对足球保有兴趣，继续培养球感，提高其控球能力，另外要使其掌握基本的带球、传球、接球、射门等足球技能。

在体能训练上，书中设置的项目也可提高球员的跑、跳素质和耐力，提高身体的柔韧性、协调性及灵敏性，并提高球员的自信心。

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，并且用它作为参考资料。

本书教学示意图中使用的标记有大号锥桶、小号锥桶、圆盘锥以及一些圆形标记，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 你追我赶带球训练 /10

课程 02 带球接力 /12

课程 03 带球追逐游戏 /14

课程 04 小鱼巡回接力赛 /16

课程 05 循环二次触球训练 /18

课程 06 双向顶球训练 /20

课程 07 以手传球比赛 /22

课程 08 1对2进攻训练 /24

## 第二部分 带球、控球训练

导读 /27

课程 09 停球训练 /28

课程 10 自由带球训练 /30

课程 11 进攻性带球训练 /32

课程 12 带球贴标签训练 /34

课程 13 转向带球训练 /36

课程 14 穿越隧道训练 /38

课程 15 简单二次触球训练 /40

课程 16 简单攻防战 /42

课程 17 带球追逐游戏 /44

课程 18 “袭击者”来了 /46

课程 19 高速带球训练 /48

课程 20 交换角色带球训练 /50

课程 21 猎犬和兔子 /52

课程 22 护球训练 /54

- 课程 23 足球连环撞 /56
- 课程 24 淘汰赛开始 /58
- 课程 25 三人颠球赛 /60

### **第三部分 传球、接球训练**

导读 /63

- 课程 26 占领开放位置 /64
- 课程 27 双人三角传球训练 /66
- 课程 28 聚拢传球训练 /68
- 课程 29 绕圈传球训练 /70
- 课程 30 往返传球训练 /72
- 课程 31 长传和短传趣味训练 /74
- 课程 32 双边传球训练 /76
- 课程 33 循环进攻游戏 /78
- 课程 34 远程飞弹训练 /80
- 课程 35 花样接球训练 /82
- 课程 36 直线传球训练 /84
- 课程 37 双锥触球训练 /86

### **第四部分 头球、射门训练**

导读 /89

- 课程 38 4人连续头球赛 /90
- 课程 39 纵队顶球训练 /92
- 课程 40 双球门顶球训练 /94
- 课程 41 带球射门训练 /96
- 课程 42 双向固定射门训练 /98
- 课程 43 多角度射门训练 /100
- 课程 44 回环传球射门训练 /102
- 课程 45 双向发球射门训练 /104
- 课程 46 快节奏射门训练 /106
- 课程 47 双人双向射门训练 /108
- 课程 48 1对1循环训练 /110
- 课程 49 轮流射门游戏 /112
- 课程 50 双向循环带球射门 /114

- 课程 51 忙碌的射门训练 /116
- 课程 52 搭档凌空抽射训练 /118
- 课程 53 4人射门训练 /120

## **第五部分 守门、抢断、防守训练**

---

导读 /123

- 课程 54 短程射门接球练习 /124
- 课程 55 低飞球接球练习 /126
- 课程 56 近距离凌空射门救球 /128
- 课程 57 不同角度救球练习 /130
- 课程 58 突发性救球练习 /132
- 课程 59 2对2抢断训练 /134
- 课程 60 强硬防守训练 /136
- 课程 61 胶着盯人训练 /138
- 课程 62 3对1抢断训练 /140
- 课程 63 迂回解围训练 /142
- 课程 64 我来拦截你 /144
- 课程 65 2对2支援赛 /146
- 课程 66 防守渗透对抗赛 /148
- 课程 67 5比3快速进攻防守 /150
- 课程 68 带球战术训练 /152
- 课程 69 半场控球防守赛 /154

## **第六部分 综合技术训练、战术训练及实践**

---

导读 /157

- 课程 70 四角球门训练 /158
- 课程 71 综合进攻演练 /160
- 课程 72 双球抢夺战 /162
- 课程 73 双球门进球训练 /164
- 课程 74 1对1支援对抗赛 /166
- 课程 75 撞墙式传球训练 /168
- 课程 76 2对1转换训练 /170
- 课程 77 5对5一般实战训练模式 /172

课程 78 5对5菱形实战训练模式 /174  
三组综合的实践组合方式 /176

## **第七部分 足球运动损伤处理**

导读 /179

少儿的生理特点与运动损伤的关系 /180

少儿足球运动损伤的特点和原因 /181

少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /182

训练内容查询表 /186

足球教学与训练教案分享 /189

# 少年足球 教学与训练

7~8岁

谭廷信 主编

基础训练78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. 7~8岁: 基础训练78项 / 谭廷信主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 10  
ISBN 978-7-115-46346-3

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176771号

## 内 容 提 要

本书是少年足球教学与训练的指导书。全书共分七大部分, 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7~8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: 12.25 2017年10月第1版  
字数: 203千字 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

# 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，又能使他们充分地享受运动的乐趣，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。

本书中的训练设置适合 7~8 岁的少儿。这个年龄段少儿的足球训练的重点是使其对足球保有兴趣，继续培养球感，提高其控球能力，另外要使其掌握基本的带球、传球、接球、射门等足球技能。

在体能训练上，书中设置的项目也可提高球员的跑、跳素质和耐力，提高身体的柔韧性、协调性及灵敏性，并提高球员的自信心。

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，并且用它作为参考资料。

本书教学示意图中使用的标记有大号锥桶、小号锥桶、圆盘锥以及一些圆形标记，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 你追我赶带球训练 /10

课程 02 带球接力 /12

课程 03 带球追逐游戏 /14

课程 04 小鱼巡回接力赛 /16

课程 05 循环二次触球训练 /18

课程 06 双向顶球训练 /20

课程 07 以手传球比赛 /22

课程 08 1对2进攻训练 /24

## 第二部分 带球、控球训练

导读 /27

课程 09 停球训练 /28

课程 10 自由带球训练 /30

课程 11 进攻性带球训练 /32

课程 12 带球贴标签训练 /34

课程 13 转向带球训练 /36

课程 14 穿越隧道训练 /38

课程 15 简单二次触球训练 /40

课程 16 简单攻防战 /42

课程 17 带球追逐游戏 /44

课程 18 “袭击者”来了 /46

课程 19 高速带球训练 /48

课程 20 交换角色带球训练 /50

课程 21 猎犬和兔子 /52

课程 22 护球训练 /54

- 课程 23 足球连环撞 /56
- 课程 24 淘汰赛开始 /58
- 课程 25 三人颠球赛 /60

### **第三部分 传球、接球训练**

导读 /63

- 课程 26 占领开放位置 /64
- 课程 27 双人三角传球训练 /66
- 课程 28 聚拢传球训练 /68
- 课程 29 绕圈传球训练 /70
- 课程 30 往返传球训练 /72
- 课程 31 长传和短传趣味训练 /74
- 课程 32 双边传球训练 /76
- 课程 33 循环进攻游戏 /78
- 课程 34 远程飞弹训练 /80
- 课程 35 花样接球训练 /82
- 课程 36 直线传球训练 /84
- 课程 37 双锥触球训练 /86

### **第四部分 头球、射门训练**

导读 /89

- 课程 38 4人连续头球赛 /90
- 课程 39 纵队顶球训练 /92
- 课程 40 双球门顶球训练 /94
- 课程 41 带球射门训练 /96
- 课程 42 双向固定射门训练 /98
- 课程 43 多角度射门训练 /100
- 课程 44 回环传球射门训练 /102
- 课程 45 双向发球射门训练 /104
- 课程 46 快节奏射门训练 /106
- 课程 47 双人双向射门训练 /108
- 课程 48 1对1循环训练 /110
- 课程 49 轮流射门游戏 /112
- 课程 50 双向循环带球射门 /114

- 课程 51 忙碌的射门训练 /116
- 课程 52 搭档凌空抽射训练 /118
- 课程 53 4人射门训练 /120

## **第五部分 守门、抢断、防守训练**

---

导读 /123

- 课程 54 短程射门接球练习 /124
- 课程 55 低飞球接球练习 /126
- 课程 56 近距离凌空射门救球 /128
- 课程 57 不同角度救球练习 /130
- 课程 58 突发性救球练习 /132
- 课程 59 2对2抢断训练 /134
- 课程 60 强硬防守训练 /136
- 课程 61 胶着盯人训练 /138
- 课程 62 3对1抢断训练 /140
- 课程 63 迂回解围训练 /142
- 课程 64 我来拦截你 /144
- 课程 65 2对2支援赛 /146
- 课程 66 防守渗透对抗赛 /148
- 课程 67 5比3快速进攻防守 /150
- 课程 68 带球战术训练 /152
- 课程 69 半场控球防守赛 /154

## **第六部分 综合技术训练、战术训练及实践**

---

导读 /157

- 课程 70 四角球门训练 /158
- 课程 71 综合进攻演练 /160
- 课程 72 双球抢夺战 /162
- 课程 73 双球门进球训练 /164
- 课程 74 1对1支援对抗赛 /166
- 课程 75 撞墙式传球训练 /168
- 课程 76 2对1转换训练 /170
- 课程 77 5对5一般实战训练模式 /172

课程 78 5对5菱形实战训练模式 /174  
三组综合的实践组合方式 /176

## **第七部分 足球运动损伤处理**

导读 /179

少儿的生理特点与运动损伤的关系 /180

少儿足球运动损伤的特点和原因 /181

少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /182

训练内容查询表 /186

足球教学与训练教案分享 /189



# 第一部分

---

## 结合技术的体能训练

# 导读

这一部分内容使球员在热身的同时，不但进行了具体的项目训练，还针对 7~8 岁少儿身体的特点融入了体能训练。

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。因此本书中也介绍了与速度、耐力训练有关的训练项目。

速度的训练主要涉及反应速度、跑动速度以及动作的速度。

耐力的训练主要涉及长时间运动的能力，或者抗疲劳的能力。

具体到本部分的训练项目，“你追我赶带球训练”可提高球员的带球速度和耐力；“带球接力”培养球员的速度；“带球追逐游戏”同样可提高球员的带球速度和耐力；“小鱼巡回接力赛”则能够提高球员在运动中的身体适应性；“循环二次触球训练”能提高球员的冲刺速度；“双向顶球训练”可以提高球员的腿部力量和爆发力；“以手传球比赛”旨在提高球员的移动性和灵活性，以及身体的适应性；“1 对 2 进攻训练”可以提高球员的耐力。

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。