少年足球教学与训练 11~12岁

谭廷信 主编

基础训练98项

足球要从孩子抓起，给孩子好的足球教育！

· 11~12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 11~12岁

谭廷信 主编

基础训练98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. 11～12岁 : 基础训练98项 / 谭廷信主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.11
ISBN 978-7-115-46763-8

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210669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11~12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
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：14.75　　2017 年 11 月第 1 版
字数：248 千字　　2017 年 11 月北京第 1 次印刷

定价：58.00 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到运动的乐趣，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。

11~12 岁的少儿在足球训练上，团队协作训练较多，因为这一时期的学员必须明白团队作战的重要性。

在个人素质上，专项技术要求更加熟练，颠球的球感培养、个人专项技能的提高、快速反应能力和协调能力的提高、个人耐力的提高都十分重要。

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，融足球技术与游戏性于一体，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们进行训练。

目录 CONTENTS

第一部分　结合技术的体能训练

导读 /9
课程 01　冻结和释放游戏 /10
课程 02　“大敌当前”训练 /12
课程 03　双队抢线训练 /14
课程 04　投射游戏 /16
课程 05　串联游戏 /18
课程 06　抛接球比赛 /20
课程 07　多球门传球训练 /22
课程 08　穿越中线传球练习 /24
课程 09　远距离射门对抗赛 /26
课程 10　凌空抽射 /28
课程 11　攻防循环训练 /30
课程 12　转换进攻点训练 /32

第二部分　带球、控球训练

导读 /35
课程 13　带球追逐训练 /36
课程 14　占领堡垒 /38
课程 15　抢占球门 /40
课程 16　变速带球训练 /42
课程 17　冲刺防守赛 /44

第三部分　传球、接球训练

导读 /47
课程 18　首次触球比赛 /48
课程 19　三人配合传球训练 /50

课程 20 场地循环传球训练 /52
课程 21 防守传球训练 /54
课程 22 大腿接球训练 /56
课程 23 转转球游戏 /58
课程 24 流动的弹珠 /60
课程 25 按节奏传球游戏 /62
课程 26 快速切换地点传球 /64
课程 27 移动传球训练 /66
课程 28 团队控球训练 /68
课程 29 凌空一脚 /70
课程 30 内外一体团体赛 /72
课程 31 瞬时攻防射门训练 /74
课程 32 远距离弧线球 /76
课程 33 小组传接球训练 /78
课程 34 向球门进攻 /80

第四部分 头球、掷界外球训练

导读 /83
课程 35 隔人顶球训练 /84
课程 36 循环顶球训练 /86
课程 37 趣味争夺顶球训练 /88
课程 38 头球射门训练 /90
课程 39 掷界外球训练 /92
课程 40 花样顶球游戏 /94
课程 41 鱼跃头球训练 /96
课程 42 3 对 2 头球训练 /98
课程 43 多球门鱼跃顶球 /100
课程 44 加入中立球员训练 /102
课程 45 接侧翼球头球训练 /104

第五部分 射门训练

导读 /107
课程 46 强行射门训练 /108
课程 47 攻防车轮战 /110
课程 48 远距离射门训练 /112
课程 49 自由射门训练 /114

课程 50 组合射门比赛 /116
课程 51 小型团体射门训练 /118
课程 52 双向循环射门训练 /120
课程 53 2 对 2 射门训练 /122
课程 54 小组攻防射门赛 /124

第六部分 守门、防守、抢断训练

导读 /127
课程 55 凌空长球防守训练 /128
课程 56 “跃起之鱼”训练 /130
课程 57 飞起一脚长球赛 /132
课程 58 投掷发球练习 /134
课程 59 循环发球练习 /136
课程 60 救球防守赛 /138
课程 61 高球防守练习 /140
课程 62 集中救球练习 /142
课程 63 后防线训练 /144
课程 64 快速射门救球练习 /146
课程 65 球门区接球训练 /148
课程 66 守门员救球比赛 /150
课程 67 双边球门防守训练 /152
课程 68 突破性射门救球训练 /154

第七部分 综合技术训练、战术训练及实践

导读 /157
课程 69 双重防守射门训练 /158
课程 70 前场配合训练 /160
课程 71 横传射门比赛 /162
课程 72 两队射门联合比赛 /164
课程 73 横传战术训练 /166
课程 74 7 比 5 进攻防守训练 /168
课程 75 攻防转换训练 /170
课程 76 4 球门进攻训练 /172
课程 77 侧翼进攻训练 /174
课程 78 5 对 5 团队攻防战 /176

课程 79 快速防守反击训练 /178
课程 80 6 对 6 团体对抗赛 /180
课程 81 长距离进攻训练 /182
课程 82 突围训练 /184
课程 83 4 比 6 或 6 比 4 转换控球 /186
课程 84 向球门进攻 /188
课程 85 一球领先训练 /190
课程 86 快速进攻射门 /192
课程 87 压缩场地训练 /194
课程 88 向前快速进攻 /196
课程 89 控球渗透训练 /198
课程 90 双球门配合训练 /200
课程 91 团队攻防射门训练 /202
课程 92 进攻薄弱区 /204
课程 93 区域防守演练 /206
课程 94 控球权争夺赛 /208
课程 95 前场、中场和后场 /210
课程 96 长远球发球训练 /212
课程 97 4 对 4 小型 4 球门射门赛 /214
课程 98 11 对 11 实战训练模式 /216
三组综合实践的组合方式 /219

第八部分 足球运动损伤处理

导读 /221
少儿的生理特点和运动损伤的关系 /222
少儿足球运动损伤的特点和原因 /223
少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /224

训练内容查询表 /228

足球教学与训练教案分享 /231

少年足球教学与训练 11~12岁

谭廷信 主编

基础训练98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. 11～12岁 : 基础训练98项 / 谭廷信主编. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.11
ISBN 978-7-115-46763-8

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210669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11~12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
北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000　1/16
印张：14.75　　2017 年 11 月第 1 版
字数：248 千字　　2017 年 11 月北京第 1 次印刷

定价：58.00 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到运动的乐趣，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。

11~12 岁的少儿在足球训练上，团队协作训练较多，因为这一时期的学员必须明白团队作战的重要性。

在个人素质上，专项技术要求更加熟练，颠球的球感培养、个人专项技能的提高、快速反应能力和协调能力的提高、个人耐力的提高都十分重要。

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，融足球技术与游戏性于一体，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们进行训练。

目录 CONTENTS

第一部分　结合技术的体能训练

导读 /9
课程 01　冻结和释放游戏 /10
课程 02　“大敌当前”训练 /12
课程 03　双队抢线训练 /14
课程 04　投射游戏 /16
课程 05　串联游戏 /18
课程 06　抛接球比赛 /20
课程 07　多球门传球训练 /22
课程 08　穿越中线传球练习 /24
课程 09　远距离射门对抗赛 /26
课程 10　凌空抽射 /28
课程 11　攻防循环训练 /30
课程 12　转换进攻点训练 /32

第二部分　带球、控球训练

导读 /35
课程 13　带球追逐训练 /36
课程 14　占领堡垒 /38
课程 15　抢占球门 /40
课程 16　变速带球训练 /42
课程 17　冲刺防守赛 /44

第三部分　传球、接球训练

导读 /47
课程 18　首次触球比赛 /48
课程 19　三人配合传球训练 /50

课程 20 场地循环传球训练 /52
课程 21 防守传球训练 /54
课程 22 大腿接球训练 /56
课程 23 转转球游戏 /58
课程 24 流动的弹珠 /60
课程 25 按节奏传球游戏 /62
课程 26 快速切换地点传球 /64
课程 27 移动传球训练 /66
课程 28 团队控球训练 /68
课程 29 凌空一脚 /70
课程 30 内外一体团体赛 /72
课程 31 瞬时攻防射门训练 /74
课程 32 远距离弧线球 /76
课程 33 小组传接球训练 /78
课程 34 向球门进攻 /80

第四部分 头球、掷界外球训练

导读 /83
课程 35 隔人顶球训练 /84
课程 36 循环顶球训练 /86
课程 37 趣味争夺顶球训练 /88
课程 38 头球射门训练 /90
课程 39 掷界外球训练 /92
课程 40 花样顶球游戏 /94
课程 41 鱼跃头球训练 /96
课程 42 3 对 2 头球训练 /98
课程 43 多球门鱼跃顶球 /100
课程 44 加入中立球员训练 /102
课程 45 接侧翼球头球训练 /104

第五部分 射门训练

导读 /107
课程 46 强行射门训练 /108
课程 47 攻防车轮战 /110
课程 48 远距离射门训练 /112
课程 49 自由射门训练 /114

课程 50 组合射门比赛 /116
课程 51 小型团体射门训练 /118
课程 52 双向循环射门训练 /120
课程 53 2 对 2 射门训练 /122
课程 54 小组攻防射门赛 /124

第六部分 守门、防守、抢断训练

导读 /127
课程 55 凌空长球防守训练 /128
课程 56 “跃起之鱼”训练 /130
课程 57 飞起一脚长球赛 /132
课程 58 投掷发球练习 /134
课程 59 循环发球练习 /136
课程 60 救球防守赛 /138
课程 61 高球防守练习 /140
课程 62 集中救球练习 /142
课程 63 后防线训练 /144
课程 64 快速射门救球练习 /146
课程 65 球门区接球训练 /148
课程 66 守门员救球比赛 /150
课程 67 双边球门防守训练 /152
课程 68 突破性射门救球训练 /154

第七部分 综合技术训练、战术训练及实践

导读 /157
课程 69 双重防守射门训练 /158
课程 70 前场配合训练 /160
课程 71 横传射门比赛 /162
课程 72 两队射门联合比赛 /164
课程 73 横传战术训练 /166
课程 74 7 比 5 进攻防守训练 /168
课程 75 攻防转换训练 /170
课程 76 4 球门进攻训练 /172
课程 77 侧翼进攻训练 /174
课程 78 5 对 5 团队攻防战 /176

课程 79 快速防守反击训练 /178
课程 80 6 对 6 团体对抗赛 /180
课程 81 长距离进攻训练 /182
课程 82 突围训练 /184
课程 83 4 比 6 或 6 比 4 转换控球 /186
课程 84 向球门进攻 /188
课程 85 一球领先训练 /190
课程 86 快速进攻射门 /192
课程 87 压缩场地训练 /194
课程 88 向前快速进攻 /196
课程 89 控球渗透训练 /198
课程 90 双球门配合训练 /200
课程 91 团队攻防射门训练 /202
课程 92 进攻薄弱区 /204
课程 93 区域防守演练 /206
课程 94 控球权争夺赛 /208
课程 95 前场、中场和后场 /210
课程 96 长远球发球训练 /212
课程 97 4 对 4 小型 4 球门射门赛 /214
课程 98 11 对 11 实战训练模式 /216
三组综合实践的组合方式 /219

第八部分 足球运动损伤处理

导读 /221
少儿的生理特点和运动损伤的关系 /222
少儿足球运动损伤的特点和原因 /223
少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /224

训练内容查询表 /228

足球教学与训练教案分享 /231

第一部分

结合技术的体能训练

导读

运动员的体能训练，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以及抗疲劳的能力。

在本部分内容中，具体的训练项目设置都将体能训练和基本技术训练结合起来，主要涉及灵活性训练和提高耐力的训练。其中“冻结和释放游戏”“‘大敌当前’训练”“投射游戏”可以提高身体的灵活性、适应性；“双队抢线训练”“串联游戏”“攻防循环训练”“转换进攻点训练”可以提高球员的身体耐力；“多球门传球训练”可以培养有氧耐力；“穿越中线传球练习”“远距离射门对抗赛”“凌空抽射”则可以提高一般耐力。

在教学与训练过程中，教练首先要提醒球员做好防护工作，确保训练安全。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com