

少年足球 教学与训练

5~6岁

谭廷信 主编

基础训练68项

· 5~6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

5~6岁

谭廷信 主编

基础训练68项

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

少年足球教学与训练. 5~6岁 : 基础训练68项 / 谭廷信主编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-115-46627-3

I. ①少… II. ①谭… III. ①足球运动—运动训练—少儿读物 IV. ①G843.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第187892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5~6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: 11 2017年10月第1版
字数: 181千字 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问题。本书正是基于此种考虑而编写的。

本书共分七部分，根据 5~6 岁儿童的身体特点来设置内容，分别介绍了 5~6 岁年龄段儿童能够适应的不同足球技能的训练项目，具体包括对足球空间的认知、基本动作训练、足球技能训练、足球战术的开发经验等。在训练项目的安排中，难度上略有变化，也含有带有挑战性的项目。

首先是对足球空间的认知和基本的速度、耐力等体能训练，然后开始简单的控球、带球、传接球训练；在头球和射门训练的设置上，考虑到 5~6 岁儿童的身体特点，只设置最基本的动作训练，让这一阶段的儿童了解这些基本技术；然后设置一些基本的防守训练，使儿童初步了解防守技能；第六部分旨在使小球员接触一些简单的战术训练，从小培养战术概念。最后的足球运动损伤处理，家长和教练都应该了解，并且能够进行简单的操作。

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，每一项训练都能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进行训练。



目录 CONTENTS

第一部分 空间概念的培养及体能训练

导读 /9

课程 01 认识开放空间 /10

课程 02 认识封闭空间 /12

课程 03 个人空间移动训练 /14

课程 04 综合空间移动训练 /16

课程 05 转向训练：火山佯攻 /18

课程 06 转向和速度训练：搭档模仿训练 /20

课程 07 转向和速度训练：三角训练 /22

课程 08 转向和速度训练：互换位置训练 /24

课程 09 转向和速度训练：夺旗训练 /26

课程 10 转向和速度训练：司机乘客搭档训练 /28

课程 11 视觉训练：左顾右盼 /30

课程 12 跳跃组合训练 /32

课程 13 贴标签训练 /34

课程 14 互抓球衣训练 /36

课程 15 聚合跑动训练 /38

课程 16 “贪吃蛇”游戏 /40

课程 17 队长加油 /42

课程 18 追逐游戏 /44

课程 19 投掷游戏 /46

第二部分 带球、控球训练

导读 /49

课程 20 花式控球训练 /50

课程 21 赛前训练 /52

课程 22 穿越训练 /54

课程 23 循环贴标签训练 /56

课程 24 30 秒持续控球训练 /58

- 课程 25 趣味单人贴标签训练 /60
- 课程 26 搭档贴标签训练 /62
- 课程 27 带球躲避贴标签训练 /64
- 课程 28 冰山游戏 /66
- 课程 29 撞球游戏 /68
- 课程 30 定位攻防战 /70
- 课程 31 穿越游戏 /72
- 课程 32 带球接力赛 /74
- 课程 33 山洞穿梭游戏 /76
- 课程 34 搭档带球训练 /78
- 课程 35 交通信号灯训练 /80
- 课程 36 搭档追逐带球赛 /82
- 课程 37 搭档循环带球赛 /84

第三部分 传球、接球训练

- 导读 /87
- 课程 38 你来我往传接球训练 /88
- 课程 39 交叉循环传球训练 /90
- 课程 40 转位传球和停球训练 /92
- 课程 41 圆圈淘汰训练 /94
- 课程 42 转位传球训练 /96
- 课程 43 保龄球柱撞击游戏 /98
- 课程 44 转向接球训练 /100
- 课程 45 移动的球门 /102
- 课程 46 两次触碰循环传球 /104
- 课程 47 趣味连环穿越球门 /106
- 课程 48 快躲开球 /108

第四部分 头球及射门训练

导读 /111

课程 49 个人简单头球训练 /112

课程 50 双向头球训练 /114

课程 51 三人头球射门训练 /116

课程 52 原地射门训练 /118

课程 53 积极射门训练 /120

课程 54 蛇形穿越射门训练 /122

课程 55 最佳射手游戏 /124

课程 56 搭档突破射门训练 /126

第五部分 守门、防守、抢断训练

导读 /129

课程 57 3对3防守赛 /130

课程 58 三方拦截传球训练 /132

课程 59 守门员抛接球训练 /134

课程 60 挽救低飞射门球 /136

课程 61 多角度射门接球练习 /138

第六部分 综合技术训练、战术训练及实践

导读 /141

课程 62 1对1对抗赛 /142

课程 63 1对1攻防训练 /144

课程 64 2比1向底线进攻 /146

课程 65 3对1支援训练 /148

课程 66 你争我夺 /150

课程 67 3对3小型对抗赛 /152

课程 68 4对4实战训练模式 /154

三组综合的实践组合方式 /156

第七部分 足球运动损伤处理

导读 /159

少儿的生理特点和运动损伤的关系 /160

少儿足球运动损伤的特点和原因 /161

少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /162

训练内容查询表 /166

足球教学与训练教案分享 /169

少年足球 教学与训练

5~6岁

谭廷信 主编

基础训练68项

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

少年足球教学与训练. 5~6岁 : 基础训练68项 / 谭廷信主编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-115-46627-3

I. ①少… II. ①谭… III. ①足球运动—运动训练—少儿读物 IV. ①G843. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第187892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5~6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: 11 2017年10月第1版
字数: 181千字 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问题。本书正是基于此种考虑而编写的。

本书共分七部分，根据 5~6 岁儿童的身体特点来设置内容，分别介绍了 5~6 岁年龄段儿童能够适应的不同足球技能的训练项目，具体包括对足球空间的认知、基本动作训练、足球技能训练、足球战术的开发经验等。在训练项目的安排中，难度上略有变化，也含有带有挑战性的项目。

首先是对足球空间的认知和基本的速度、耐力等体能训练，然后开始简单的控球、带球、传接球训练；在头球和射门训练的设定上，考虑到 5~6 岁儿童的身体特点，只设定最基本的动作训练，让这一阶段的儿童了解这些基本技术；然后设定一些基本的防守训练，使儿童初步了解防守技能；第六部分旨在使小球员接触一些简单的战术训练，从小培养战术概念。最后的足球运动损伤处理，家长和教练都应该了解，并且能够进行简单的操作。

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，每一项训练都能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进行训练。



目录 CONTENTS

第一部分 空间概念的培养及体能训练

导读 /9

课程 01 认识开放空间 /10

课程 02 认识封闭空间 /12

课程 03 个人空间移动训练 /14

课程 04 综合空间移动训练 /16

课程 05 转向训练：火山佯攻 /18

课程 06 转向和速度训练：搭档模仿训练 /20

课程 07 转向和速度训练：三角训练 /22

课程 08 转向和速度训练：互换位置训练 /24

课程 09 转向和速度训练：夺旗训练 /26

课程 10 转向和速度训练：司机乘客搭档训练 /28

课程 11 视觉训练：左顾右盼 /30

课程 12 跳跃组合训练 /32

课程 13 贴标签训练 /34

课程 14 互抓球衣训练 /36

课程 15 聚合跑动训练 /38

课程 16 “贪吃蛇”游戏 /40

课程 17 队长加油 /42

课程 18 追逐游戏 /44

课程 19 投掷游戏 /46

第二部分 带球、控球训练

导读 /49

课程 20 花式控球训练 /50

课程 21 赛前训练 /52

课程 22 穿越训练 /54

课程 23 循环贴标签训练 /56

课程 24 30 秒持续控球训练 /58

- 课程 25 趣味单人贴标签训练 /60
- 课程 26 搭档贴标签训练 /62
- 课程 27 带球躲避贴标签训练 /64
- 课程 28 冰山游戏 /66
- 课程 29 撞球游戏 /68
- 课程 30 定位攻防战 /70
- 课程 31 穿越游戏 /72
- 课程 32 带球接力赛 /74
- 课程 33 山洞穿梭游戏 /76
- 课程 34 搭档带球训练 /78
- 课程 35 交通信号灯训练 /80
- 课程 36 搭档追逐带球赛 /82
- 课程 37 搭档循环带球赛 /84

第三部分 传球、接球训练

- 导读 /87
- 课程 38 你来我往传接球训练 /88
- 课程 39 交叉循环传球训练 /90
- 课程 40 转位传球和停球训练 /92
- 课程 41 圆圈淘汰训练 /94
- 课程 42 转位传球训练 /96
- 课程 43 保龄球柱撞击游戏 /98
- 课程 44 转向接球训练 /100
- 课程 45 移动的球门 /102
- 课程 46 两次触碰循环传球 /104
- 课程 47 趣味连环穿越球门 /106
- 课程 48 快躲开球 /108

第四部分 头球及射门训练

导读 /111

课程 49 个人简单头球训练 /112

课程 50 双向头球训练 /114

课程 51 三人头球射门训练 /116

课程 52 原地射门训练 /118

课程 53 积极射门训练 /120

课程 54 蛇形穿越射门训练 /122

课程 55 最佳射手游戏 /124

课程 56 搭档突破射门训练 /126

第五部分 守门、防守、抢断训练

导读 /129

课程 57 3对3防守赛 /130

课程 58 三方拦截传球训练 /132

课程 59 守门员抛接球训练 /134

课程 60 挽救低飞射门球 /136

课程 61 多角度射门接球练习 /138

第六部分 综合技术训练、战术训练及实践

导读 /141

课程 62 1对1对抗赛 /142

课程 63 1对1攻防训练 /144

课程 64 2比1向底线进攻 /146

课程 65 3对1支援训练 /148

课程 66 你争我夺 /150

课程 67 3对3小型对抗赛 /152

课程 68 4对4实战训练模式 /154

三组综合的实践组合方式 /156

第七部分 足球运动损伤处理

导读 /159

少儿的生理特点和运动损伤的关系 /160

少儿足球运动损伤的特点和原因 /161

少儿足球运动损伤的种类和处理措施 /162

训练内容查询表 /166

足球教学与训练教案分享 /169



第一部分

空间概念的培养及 体能训练



导读

本部分内容主要帮助学员了解足球空间，并了解空间、速度和耐力的关系。在本部分内容中，设置了简单的训练项目，旨在让孩子们在心里对这些基本概念有一个初步的认识。

初学足球需要了解开放空间、封闭空间、个人空间以及综合空间的概念，从而帮助球员在场地上更好地带球、传球，及时改变行进方向，并为自己和队友创造空间和机会。

下面介绍训练中所涉及的各种空间概念：

开放空间——球员未占据的空间。

封闭空间——一名或多名球员占据的空间。

个人空间——球员个人周围的空间。

综合空间——球员被允许活动的整个区域。

视野范围——球员目力所能扫视到的整个球场范围。

开放空间和封闭空间的训练会让球员判断踢球的方向以及在哪里开始踢下一个球；个人空间和综合空间的训练能帮助球员在赛场上更好地掌握平衡，避免球场上聚集在一起的情况发生；视野范围训练可以培养球员良好的视野习惯，增加视野范围。

另外，其他训练项目较多涉及场地上改变行进方向的训练、速度训练、跳跃训练以及视觉训练，这些训练可以在以下方面帮助球员提高自己的水平：

方向——球员对路径的掌控能力。

速度——球员改变自己速率的能力。

水平——球员本身与球场表面形成的水平关系，例如跳跃（高水平）、滑行（低水平）。

在这些基本的训练中，会有一些项目不使用足球，这样会让球员在训练时更加自信。随着后面训练难度的增加和球员能力的提高，才会使用足球来训练。

除了对空间的认识和培养之外，本部分还根据5~6岁儿童的特点安排了简单的体能训练，具体包括转向训练、速度训练、跳跃训练和耐力训练。其中转向训练、速度训练可以培养球员的快速移动能力以及灵活性，为更好地使用假动作打下基础；跳跃训练不但能够培养球员的跳跃能力，对平衡能力也是一种提高；耐力训练更是足球运动中不可缺少的部分。

其中，部分训练内容也适合6岁以上的球员训练时使用。

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。