



第 一 篇

亚洲足球教练员

C 级培训教程

教 学 大 纲



一 课程教学安排

理论部分

1. 教练员的职业	学时 :1 小时 30 分
2. 录像 技能训练	学时 :1 小时 30 分
3. 教学与训练的原则	学时 :1 小时 30 分
4. 有效的交流	学时 :1 小时 30 分
5. 训练课的组织	学时 :1 小时 30 分
6. 足球技术与技能的发展	学时 :1 小时 30 分
7. 人体运动基础知识	学时 :1 小时 30 分
8. 不同年龄组的训练标准	学时 :1 小时 30 分
9. 青少年运动员的体能准备	学时 :1 小时 30 分
10. 球队组建的基础	学时 :1 小时 30 分
11. 竞赛规则和公平竞争	学时 :3 小时
12. 基本战术和战略	学时 :1 小时 30 分
13. 足球比赛中的三个主要时刻	学时 :1 小时 30 分
14. 足球问题的确定	学时 :1 小时 30 分
15. 训练方法	学时 :2 小时
16. 资源的利用	学时 :1 小时 30 分
17. 比赛的因素	学时 :1 小时 30 分
18. 卫生保健、运动安全和创伤预防	学时 :1 小时 30 分
19. 营养	学时 :1 小时 30 分
20. 基础足球理论考试	学时 :2 小时
21. 专业足球理论考试	学时 :2 小时
22. 足球规则考试	学时 :2 小时
	总学时 :36 小时 30 分

亚足联 C 级教练员培训教程时间安排

训练实践内容	学时 :46 小时 20 分
--------	----------------

训练理论内容

学时 :36 小时 30 分

课程时间共计

82 小时 50 分

实践部分

1. 热身、拉伸 速度和协调、恢复 学时 :1 小时 30 分
2. 球感 学时 2 小时
培养运动员的良好球感，提高触球的灵敏度和质量以用来发展他们的运球技能
3. 运球 学时 :1 小时 30 分
提高运动员的运球技术和技能
4. 传、接球 I 学时 :2 小时
提高运动员的基本传、接球能力
5. 传、接球 II 学时 :2 小时
提高运动员在对抗情况下的传、接球能力
6. 控球 学时 2 小时
提高运动员在第一次触球时运用身体不同部位的控球技术和技巧
7. 射门 学时 :1 小时 30 分
提高运动员地面和空中球射门的技术和技能
8. 头球 学时 :1 小时 30 分
提高运动员在进攻和防守中的基本头球技术
9. (1)带球跑和抢球 学时 2 小时
提高各种条件下的带球跑技能
- (2)拦截球 学时 :1 小时 30 分
提高基本的拦截球技能
10. 防守练习 I 学时 :2 小时
提高压迫、盯人、补位、铲球的防守技能
11. 防守练习 II 学时 :1 小时 30 分
通过小型比赛提高协同防守的技能
12. 守门员 学时 :2 小时
提高守门员的接球和封堵射门的基本技能，发展站位和接传中球的能力
13. 进 攻 学时 : 2 小时
通过小型比赛来提高球员对进攻原则的理解
14. 创造性足球 ——进攻练习 学时 :1 小时 30 分
15. 小型比赛 学时 :1 小时 30 分
理解和运用小型比赛作为一种训练方法。创造性练习
16. 青少年比赛 (基本战略) 学时 : 1 小时 30 分

17. 11人制比赛中 球队的组织

学时 :1 小时 30 分

发展在 11 对 11 比赛或相关练习中 理解进攻和
防守的原则

29 小时 30 分

训练实践考试

1. 每名学员 3 次实践考试

学时 :16 小时 50 分

(每名学员 15 分钟 每班 22 名学员

总计时间

46 小时 20 分

二 C 级教练员培训课程表

第一周

天数	第一节	第二节	第三节	第四节
第一天	热身、拉伸、协调恢复	教练员职业介绍	录像技能训练	球感练习
第二天	运球	教学与训练的原则	有效的交流	传球和接应练习 I
第三天	传球和接应练习 II	组织个人训练	培养足球技术、技能	控球
第四天	实践课 I	人体运动的基础知识	各年龄组训练标准	实践课 I
第五天	实践课 I	青少年队员的体能准备	组队的基础	射门
第六天	头球	竞赛规则和公平竞争	竞赛规则和公平竞争	带球跑与抢球
休息日				

第二周

天数	第一节	第二节	第三节	第四节
第一天	防守 I	基本战术和战略	规则考试	防守 II
第二天	实践课 II	足球比赛的三个主要时刻	分析足球问题	实践课 II
第三天	实践课 II	训练方法	资源的利用	守门员
第四天	进攻 I (创造性练习)	比赛的因素	卫生、运动安全和创伤预防	进攻 II
第五天	小型分队练习	营养	准备考试	青少年球员比赛战术
第六天	11 对 11 的队伍组织	准备考试	基础理论考试	实践课 III
第七天	实践课 III	准备考试	专业理论考试	实践课 III

三 实践课组织模式

第一天

第一节课

热身和拉伸

第二节课

提高带球的基本技术：熟悉球性、提高灵敏性和触球的质量

第二天

第三节课

运球技能

第四节课

传球和接应练习 I

第三天

第五节课

传球和接应练习 II

第六节课

控球

第四天

第七节课

实践课考试 I

学员第一次带课——7 名学员参与

第八节课

实践课考试 I

学员第一次带课——7 名学员参与

第五天

第九节课

实践课考试 I

学员第一次带课——7 名学员参与

第十节课

射门

第六天

第十一节课

头球

第十二节课

带球跑和抢球

第八天

第十三节课

防守练习 I

第九天

第十四节课

防守练习 II

第十五节课

实践课考试 II

学员第二次带课——7 名学员参与

第十六节课

实践课考试 II

学员第二次带课——7 名学员参与

第十天

第十七节课

实践课考试 II

学员第二次带课——7 名学员参与

第十八节课

守门员

第十一天

第十九节课

进攻练习（创造性练习）

第二十节课

进攻练习

第十二天

第二十一节课

小型足球比赛

第二十二节课

青少年比赛的基本战术及结构

第十三天

第二十三节课

11人制比赛的球队组织

第二十四节课

实践课考试Ⅲ

学员第三次带课——7名学员参与

第十四天

第二十五节课

实践考试课Ⅲ

学员第三次带课——7名学员参与

第二十六节课

实践考试课Ⅲ

学员第三次带课——7名学员参与

四 培训组织者的职责

培训组织机构

1. 亚洲足球联合会。
2. 国家 地区 足球协会。
3. 国家 地区 足球协会或亚足联指定的大学、学院等。

培训组织者的职责

1. 组织培训(提供信息、市场营销、广告、选拔学员)
2. 安排培训时期与时间。
3. 安排教学地点、住宿、场地、录像带等。
4. 由亚足联技术部主任或国家(地区) 足协技术部主任指定授课讲师。
5. 在开始培训前的 21 天, 以书面形式通知指定的讲师和教练员。
6. 将培训组织者和联络官通知到讲师和教练员。
7. 通知讲师和教练员有关课程事项:
 - (1) 培训地点
 - (2) 培训时间
 - (3) 培训学员人数
 - (4) 设施条件
 - (5) 教学设备
8. 向教师提供课程必需的材料 如试卷、报告、评价表和成绩单等。
9. 负责安排:
 - (1) 授课设备。
 - (2) 住宿。
 - (3) 餐饮。
 - (4) 培训的专业服装 如上课时穿的 T 恤衫。
 - (5) 有关训练场地和练习方块。
 - (6) 竞赛规则的授课讲师。
 - (7) 竞赛规则的考试场所。

- (8) 理论考试的场所。
 - (9) 电视机、录像机和投影仪。
 - (10) 医务服务(例如康复师)。
10. 为参加课程培训的讲师、教练员和学员安排必要的食宿和交通工具。

结业后培训组织者的职责

- 1. 学员从裁判员讲师处得到竞赛规则考试答卷和评分。
- 2. 学员从主讲师处得到实践课 I、II和 III 理论课 I、理论课 II等考试评分。
- 3. 课程结束后 10 天内向亚足联报告培训结果。
- 4. 书面通知所有学员考试结果。
- 5. 确保归还有关培训设备。

培训组织者的管理

为使 C 级教练员培训工作顺利进行, 亚足联技术部主任和国家(地区)足协技术部主任应为讲师提供下列材料:

- 1. 全体学员名单。
- 2. 课程的时间、地点等详细情况。
- 3. 全部成绩表格。
- 4. 学员训练实践评价表(每名学员 3 份)。
- 5. 试卷:
 - (1)理论 I(每名学员 1 份)
 - (2)理论 II(每名学员 1 份)
- 6. 培训课程报表。
- 7. 讲师手册(根据需要)。
- 8. 其他有关信息 如医疗、交通等。
- 9. 培训班组织者和联络官的联系电话。

培训组织者应在培训前和培训中要经常和讲师及教练员保持联系, 这对保证培训工作的成功十分重要。

五 C 级教练员培训课程的设施和装备

C 级教练员培训课程的设施

1. 每班最多不应超过 22 名学员。
2. 每班不得少于 18 名学员。
3. 标准足球场。
4. 60 码 × 40 码的训练区域 (注 1 码 = 0. 9144 米) 。
5. 标准球门柱和球网 (最好是移动球门)
6. 训练区域有画线标志。
7. 每名培训者有一个足球。
8. 每名学员两套训练服。
9. 充足的锥体标志物。
10. 有书写板和笔的教室。
11. 录像机、电视机和投影仪。
12. 每名学员两件 T 恤衫。
13. 饮料。
14. 考场。

其他装备

1. 打气筒。
2. 供学员记录和考试用的文具。
3. 装球用的球袋。

六 指定培训讲师的程序

指定讲师

1. 所有 C 级教练员培训班的讲师由亚足联技术部主任或国家（地区）足协技术部主任指定。
2. 亚足联或国家地区足协应提前 21 天书面通知聘用的讲师。
3. 接到通知后，讲师应尽快通过信函或传真确认能否如期承担授课任务。
4. 课程开始前，由国家地区足协或亚足联向讲师提供以下材料：
 - (1)全部成绩表。
 - (2)学生训练实践评价表（每名学员 3 份）。
 - (3)全套理论考试试卷（每名学员 1 份）。
 - (4)培训报告表。
 - (5)教学大纲。

组织管理

学员训练实践考试评估

讲师的任务：

1. 划分训练实践考试小组。
2. 按教学大纲给学员布置实践课考题。
3. 在评价表上记录考题、分数及评语。
4. 记录每名学员的考试时间。
5. 每次训练实践考试结束时，评定分数，写出评语，与学员单独谈话，指出其优缺点。
6. 发给每名学员一份评价表复印件。
7. 结业时，评出 3 次训练课考核全部优秀的学员。

理论考试

讲师的任务：

1. 安排训练理论考试并监考，时间 1 小时 30 分。
2. 保证考试现场备有足够的书写纸和文具。
3. 保证学员有合格的座椅并维持考场纪律。
4. 解答学员对试卷不清楚的问题。
5. 回收答题卷并评分。
6. 收回所有问卷。

培训结束后的工作

培训结束后，将下列材料交回亚足联技术部主任和国家（地区）足协技术部主任：

1. 培训课程表。
2. 填好的训练实践评价表。

培训班讲师的程序

附加职责

讲师在任务指派确定后要和培训班组织者联系以下事宜：

1. 发送培训所需的相关文字材料。
2. 培训装备（如足球、标志物、训练背心、T 恤衫、移动球门等）。
3. 提供培训教室和录像机等设备。
4. 竞赛规则课程和考试的安排。
5. 确认参加培训班学员的名单和人数。
6. 提名的助理教练 / 教练。
7. 住宿条件（如需要）。
8. 全体学员的饮食和饮料。
9. 训练和培训班需要的教学用具和场地。
10. 相关的差旅安排。
11. 提供讲师手册（如需要）。
12. 至少在培训班开始前 3 天，讲师应去培训地点，检查所有教学设施和场地，确保所有安排达到要求。
13. 确保圆满完成课程安排。

14. 确保所有实践课后都有讨论和解释 如可以 应安排在后期的理论课中。
15. 在培训班结束后的 7 天内，将所有学员成绩表和相关文字材料提交国家足协和 或 亚足联。

七 对学员的要求和希望

对学员的要求

1. 所有参加 C 级教练员培训的学员均应注册。
2. 学员应参加全部课程培训。
3. 学员应身体健康，能完成培训课程。
4. 培训结束时，所有的学员都应有完整的笔记和训练教案。
5. 学员在每次实践课考试之前，应向讲师提交实践课教案。
6. 自带文具。
7. 运动服和装备由学员自己准备。
8. 往返交通由学员自行安排。
9. 培训期间如对医疗设施有特殊要求，应通知培训组织者。
10. 如有特殊的饮食习惯，应通知培训组织者。

对学员的希望

1. 所有学员应具有相当的足球运动经验。
2. 参加亚足联教练员培训的学员，最小年龄为 18 岁。
3. 获得 C 级证书的学员，应具备出色的训练能力和一年的执教经历，才能注册参加亚足联 B 级教练员培训课程。

八 训练理论考试

训练理论考试要求

1. C 级教练员培训期间将举行两次训练理论考试。
2. 足球理论考试 I，评定学员对足球训练、比赛的理解以及训练课的组织和管理水平。
3. 足球理论考试 II，检验学员在足球基础理论和方法论方面的知识。
4. 两次理论考试的及格分均为 50 分。
5. 讲师负责评阅理论考试试卷。
6. 必须两次考试全部及格者，理论考试才能结业。
7. 一次或两次理论考试不及格者可补考。

考试程序

讲师的任务

1. 从培训组织者处领取理论考试试卷。
2. 安排每次考试的设备和时间。
3. 通知学员考试的时间和地点。
4. 在考试前安排布置考场（摆放桌椅等）。
5. 保证书写纸、钢笔、铅笔等考试必需的文具。
6. 向学员分发试题纸。
7. 回答和解释有关试题的问题。
8. 考试开始前，应向学员宣布考试时间为 2 小时。
9. 监督考场。
10. 考试结束时，收回答题纸和试题纸。
11. 阅卷。
12. 为每位学员评分并填写总成绩表。
13. 将全部卷宗和成绩表交培训组织者。