

# 中国足球协会青少年训练大纲

2020年11月26日



功成不必在我，功成必定有我



# 目 录

目 录 .....	I
前 言 .....	VI
中国足球协会青少年训练大纲 .....	1
1 范围 .....	1
2 术语和定义 .....	1
3 缩略语 .....	3
4 愿景和目标 .....	4
4.1 球员发展的愿景 .....	4
4.2 教练员发展的愿景 .....	4
4.3 中国国家队的比赛理念和青训的目标 .....	4
4.3.1 中国国家队的比赛理念 .....	5
4.3.2 中国足球青训目标 .....	5
5 中国足球的青训理念 .....	5
5.1 球员发展理念 .....	5
5.1.1 球员培养的“五环”模型 .....	5
5.1.2 技术能力 .....	6
5.1.3 战术能力 .....	7
5.1.4 体能 .....	7
5.1.5 心智能力 .....	7
5.1.6 社交能力 .....	7
5.2 比赛的理念 .....	7
5.2.1 比赛的四个主要时刻 .....	8
5.2.2 进攻原则和防守原则 .....	8
5.3 训练的理念 .....	9
5.3.1 训练源自于比赛 .....	9
5.3.2 训练设置基本流程 .....	9
5.3.3 训练实施的步骤 .....	11
5.4 执教的理念 .....	11
5.4.1 为球员创造机会 .....	11
5.4.2 提高球员能力 .....	12
5.4.3 赞扬球员 .....	12
5.4.4 帮助球员发展挑战新的高度 .....	13
6 环境 .....	13
7 实践教学大纲 .....	15
7.1 概述 .....	15
7.2 1对1和无球战术能力 .....	15
7.2.1 1对1 .....	15

7.2.2	无球战术能力	16
7.3	启蒙阶段 (U5)	17
7.3.1	身心发展特征	17
7.3.2	应具备的能力	17
7.3.3	训练重点	18
7.3.4	训练要求	18
7.3.5	比赛要求	18
7.3.6	理论学习的要求	18
7.3.7	教练员职责、指导要求和建议	19
7.3.8	应注意的问题	19
7.4	基础阶段 (U6-U12)	19
7.4.1	身心发展特征	20
7.4.2	应具备的能力	20
7.4.3	训练重点	21
7.4.4	训练要求	21
7.4.5	比赛要求	22
7.4.6	理论学习的要求	23
7.4.7	教练员职责、指导要求和建议	23
7.4.8	应注意的问题	25
7.5	发展阶段 (U13-U16)	25
7.5.1	身心发展特征	26
7.5.2	应具备的能力	26
7.5.3	训练重点	27
7.5.4	训练要求	27
7.5.5	比赛要求	28
7.5.6	理论学习的要求	28
7.5.7	教练员职责、指导要求和建议	28
7.5.8	应注意的问题	29
7.6	提高过渡阶段 (U17-U21)	30
7.6.1	身心发展特征	30
7.6.2	应具备的能力	30
7.6.3	训练重点	31
7.6.4	训练要求	32
7.6.5	比赛要求	32
7.6.6	理论学习的要求	32
7.6.7	教练员职责、指导要求和建议	33
7.6.8	应注意的问题	33
8	守门员	34
8.1	概述	34
8.2	守门员的特点	34
8.3	守门员的发展趋势	34
8.4	不同年龄段守门员的发展	35
8.5	守门员在比赛中的角色	36
8.6	守门员的专项技术	37

中国足球协会

9 体能	38
9.1 概念	38
9.1.1 青少年球员体能长期发展模型	38
9.1.2 青少年体能训练时的个性化考虑	38
9.2 球员体能训练的基本认识	39
9.3 青少年体能训练的内容概要	40
9.3.1 专项耐力	40
9.3.2 速度	40
9.3.3 灵敏	41
9.3.4 神经肌肉	41
9.3.5 抗阻	42
9.3.6 柔韧性	42
9.4 不同年龄段青少年体能训练要点	43
9.4.1 启蒙阶段 (U5)	43
9.4.2 基础阶段 (U6-U12)	43
9.4.2.1 子阶段 1 (U6-U8)	43
9.4.2.2 子阶段 2 (U9-U12)	44
9.4.3 发展阶段 (U13-U16)	44
9.4.4 提高过渡阶段 (U17-U21)	46
附录 A 中国足协女足青训指南	48
A.1 目标	48
A.2 策略	48
A.3 措施	48
A.3.1 培训方针	49
A.3.2 培训体系	49
A.4 内容	51
A.4.1 女足球员选拔机制	51
A.4.1.1 选拔团队工作机制	51
A.4.1.2 天赋球员选拔指南	51
A.4.1.3 选材观测点	52
A.4.2 女足教练员培养机制	53
A.4.2.1 技术团队与具体分工	53
A.4.2.2 星火计划	53
A.4.2.3 女足教练员培训	54
A.5 女足青训结语	54
A.5.1 行知合一	55
A.5.2 敬业和专业	55
A.5.3 态度和细节	55
附录 B 现代足球运动和中国球员能力现状	56
B.1 现代足球运动发展的趋势	56
B.1.1 高水平球队特征	56
B.1.1.1 技术能力	57

B. 1. 1. 2 战术能力.....	57
B. 1. 1. 3 体能.....	58
B. 1. 1. 4 心智能力.....	59
B. 1. 1. 5 社交能力.....	59
B. 1. 2 未来球员.....	59
B. 1. 3 不同位置球员的特点和需要.....	60
B. 1. 3. 1 场上球员通用能力（非守门员）.....	60
B. 1. 3. 2 守门员专项位置能力.....	61
B. 1. 3. 3 后卫球员专项位置能力.....	62
B. 1. 3. 4 中场球员专项位置能力.....	63
B. 1. 3. 5 边锋球员专项位置能力.....	64
B. 1. 3. 6 中锋球员专项位置能力.....	65
B. 2 中国球员能力现状.....	66
B. 2. 1 优势.....	66
B. 2. 2 劣势.....	67
附 录 C 比赛的四个主要时刻以及针对性的训练内容.....	69
C. 1 比赛的四个主要时刻详解.....	69
C. 1. 1 本方控球时（进攻）.....	69
C. 1. 2 丢掉球权时（由攻转守）.....	69
C. 1. 3 对方控球时（防守）.....	70
C. 1. 4 获得球权时（由守转攻）.....	70
C. 2 四个主要时刻针对性的训练内容.....	71
C. 2. 1 本方控球时（进攻）.....	71
C. 2. 2 丢掉球权时（由攻转守）.....	71
C. 2. 3 对方控球时（防守）.....	72
C. 2. 4 获得球权时（由守转攻）.....	72
C. 3 定位球的攻防.....	73
C. 3. 1 定位球进攻.....	73
C. 3. 2 定位球防守.....	73
附 录 D 训练方法示例.....	73
D. 1 概述.....	73
D. 2 1对1的引导和掌握.....	74
D. 3 无球战术能力的引导和掌握.....	76
D. 4 1对1和无球战术能力在本方控球时（进攻）的运用：组织进攻和创造射门.....	78
D. 4. 1 组织进攻.....	78
D. 4. 2 创造射门.....	83
D. 5 1对1和无球战术能力在对方控球时（防守）的运用：高位压迫和深度防守.....	86
D. 5. 1 高位压迫.....	86
D. 5. 2 深度防守.....	91
D. 6 1对1和无球战术能力在丢掉球权时（由攻转守）的运用：立即压迫.....	95
D. 7 1对1和无球战术能力在获得球权时（由守转攻）的运用：快速反击.....	99
D. 8 1对1和无球战术能力在定位球时的运用：进攻和防守.....	103
D. 8. 1 定位球进攻.....	103

中国足球协会	
D. 8.2 定位球防守 .....	106
附 录 E 参考文献 .....	109



## 前 言

现代足球运动在全世界体育项目中被誉为第一运动，受到世界各国人民的广泛关注和喜爱，各国通过不断地探索和交流，持续推动着足球运动水平的提高和发展。

中国人民热爱足球，对足球运动寄予殷切厚望，党中央、国务院对足球运动给予高度的支持和关怀，在广大足球从业人员的不懈奋斗、努力探索下，足球运动在中国逐渐培育出深厚、肥沃的土壤。2015年，国务院办公厅颁布《中国足球改革发展总体方案》（以下简称《总体方案》），揭开了足球改革发展的序幕，明确指出了中国足球发展的总体目标与具体路径。国务院建立足球改革发展部际联席会议制度，中宣部等17个部委/单位共同为足球改革保驾护航。在社会各界的关心支持下，足球改革发展的环境和氛围得以改善，足球管理体制不断理顺，足球中长期发展规划顺利制定，中国特色足球管理模式有所创新，足球事业与足球产业协调发展的格局初步形成，足球改革成果不断显现。

然而，中国足球运动的发展距离人民的美好期待仍有一段距离，草根足球蓬勃发展但有待完善，青少年足球普及与提高有待加强，国家队在重大国际赛事的表现远远满足不了广大足球爱好者对国家足球发展的期望和要求。青少年足球是中国足球的基础工程，是竞技足球、社会足球和足球产业的源头和基础。要实现中国足球运动的进步与赶超，就一定要坚定不移地从青少年抓起。纵观世界足球发达国家的成功经验，只有正确、系统、稳定、持续地发展青少年足球，才能在世界足坛中保持充分的竞争力。

现阶段，中国足球运动面临良好的发展契机。《总体方案》提出“三步走”战略，其中的中期目标之一是要实现青少年足球人口大幅增加。近年来，中国足协相继出台了《中国足球协会2020行动计划》、《中国足球青训体系建设“165”行动计划》等系列相关文件，不断探索中国青少年足球发展新模式，与全国校足办深度合作全力推动体教融合，通过推进校园足球俱乐部建设、推动青少年足球训练中心建设、加强职业俱乐部梯队建设、打造品牌社会青训机构、实施中超联赛周末主客场、打造国外青少年足球运动员培养平台，构建青少年足球竞赛训练体系，力求加快足球运动在青少年中的普及与提高，走出一条符合中国实际的足球发展道路。



加强以足球教练员为主体的人才队伍建设，是中国足协开展青少年足球工作的重点之一。足球改革发展加快了中国足球开放的步伐，吸纳了大量国外优秀教练员、高水平球员，在接收世界先进足球理念的同时，也对本土教练员与本土球员提出了更高、更快的成长要求。一名优秀球员的培养需要长期不懈的坚持，必须要有决心、信心、耐心和恒心。正如习近平总书记所说，“足球运动的真谛不仅在于竞技，更在于增强人民体质，培养人们爱国主义、集体主义、顽强拼搏的精神。”一名优秀的青少年足球教练，不仅要抓好足球基本技战术的指导和推广，还需要提高青少年对足球文化的认识和理解，更重要的是让青少年通过享受快乐足球，实现更全面、更健康的成长。

本次，中国足协集中力量组织国内外专家、学者和精英教练员共同编写《中国足球协会青少年训练大纲》（以下简称大纲），希望以“开放、分享、尊重”的态度，与全国教练员共同探讨制定符合我国实际情况的足球青训大纲，进而统一青少年球员和教练员的发展思路，为广大教练员和球员提供理论参考依据，引导教练员和球员沿着正确的道路迈进。

大纲依据世界足球运动的发展趋势和我国青少年足球发展的实际情况，在吸收、借鉴国际足联青少年训练手册、国内外青少年足球训练大纲共性经验的基础上，结合中国青少年足球训练发展需要，为从事青少年足球训练指导工作的培训机构、教练员和适龄球员特别定制编写。希望本大纲能够帮助一线教练员和基层实践者坚定信念，以高度的责任感、符合青少年自身发展的理念、准确的足球专业概念、适宜的方式方法及教学训练原则来开展青少年足球实践活动，从而使中国青少年足球训练朝着当代足球运动发展趋势要求的正确方向健康稳步前进。

大纲是否切合实际、通俗易懂，愿景、目标和青训理念是否明确并具有针对性，是我们在编写时重点考虑的问题。实践大纲部分，中国足协划分了启蒙阶段（U5）、基础阶段（U6-U12）、发展阶段（U13-U16）、提高过渡阶段（U17-U21）共4个年龄阶段，其中的内容由各年龄阶段主要的身心发展特点、应具备的能力、训练重点、训练和比赛要求、教练员职责和指导要求、应注意的问题等部分组成。守门员和体能部分作为单独的单元内容编写。在本大纲附录部分，我们增加了中国足协女足青训指南、现代足球运动和中国球员能力现状分析、比赛四个主要时刻的详细介绍以及针对性的训练内容等。同时，针对本大纲强调的实践教学过程中必须加强训练的1对1和无球战术能力，添加了相应的训练方法示例，希望能够为广大教练员提供一些启发性的、可直接参考与借鉴的信息。

本大纲由中国足协男足青训部提出并负责更新、维护和管理。

本大纲的起草人有（按照姓名首字词拼音或英文字母排序）：

曹晓东、陈长红、成耀东、Christiaan Hugo Van Puyvelde、邓世俊、傅博、郭家明、John Peacock、李春满、李树斌、李晓光、刘春明、刘刚、吕军、马冰、区楚良、Roy Jacques M. Pieters、孙茂峰、孙雯、孙文新、王雷、王新洛、夏辉、徐弢、杨玉敏、肇俊哲、朱广沪等。在此向他们表示诚挚的谢意！

《中国足球协会青少年训练大纲》编写组

2020年9月5日



# 中国足球协会青少年训练大纲

## 1 范围

本大纲适用于在青少年启蒙阶段（U5）、基础阶段（U6-U12）、发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）开展足球训练的培训机构、教练员和适龄球员。

中国足协U系列国家青训队伍和中国足协组织的训练营、集训等活动必须依照本大纲理念和内容开展球员和教练员选材、训练、比赛、体育科学和医学、运动表现分析等工作。

中国足协教练员等级培训必须将本大纲理念和内容融入培训课程体系，并且通过考核等方式确保参加培训的学员对本大纲有清晰和正确的理解。

获得中国足协授牌的青训中心（男、女足）必须组织教练员深入学习本大纲，建议青训中心能积极创造条件尽可能的依据本大纲开展青训工作。

被评为中国足协“全国社会足球品牌青训机构”的社会青训机构必须组织教练员深入学习本大纲，建议社会青训机构能积极创造条件尽可能的依据本大纲开展青训工作。

中国足协尊重和认可职业俱乐部或者培训机构自己的青训传统，并支持和鼓励各职业俱乐部或者培训机构能够阐明自己的青训理念，有效融入到日常训练、比赛之中，为中国足球培养更多有突出特点的球员和带来更丰富的战术变化。

## 2 术语和定义

下列术语和定义适用于本大纲。

### 2.1

#### 中国足协教练员等级培训

《中国足球协会教练员培训管理规定》中规定的中国足协组织的教练员培训活动。包括：亚足联-中国足协职业级教练员培训（含继续教育培训）、亚足联-中国足协A级教练员培训（含继续教育培训）、亚足联-中国足协B级教练员培训（含继续教育培训）、中国足协C级教练员培训（含继续教育培训）、中国足协D级教练员培训（含继续教育培训）、亚足联-中国足协守门员L1教练员培训、亚足联-中国足协守门员L2教练员培训、亚足联-

中国足协守门员L3教练员培训、亚足联-中国足协体能L1教练员培训和亚足联-中国足协体能L2教练员培训。

## 2.2

### 中国足协青训中心

全称为“中国足球协会青少年足球训练中心”，中国足协与全国足球基础好、青训开展好的省市加强合作建立的男足和女足国家级青训中心。

## 2.3

### 全国社会足球品牌青训机构

中国足协为了提高对社会足球青训机构的服务和管理水平，引导社会青训机构规范发展，依据《全国社会足球品牌青训机构认定标准(试行)》评选出的优秀社会足球青训机构。

## 2.4

### 技术能力

技术能力是指球员在实战中合理运用各种技术的综合能力，技术能力需要有更多的意识和决策因素。详细内容参见5.1.2。

## 2.5

### 战术能力

战术能力是指球员在实战中合理运用各种战术的综合能力。详细内容参见5.1.3。

## 2.6

### 体能

体能是指人体的运动能力，是球员竞技能力的重要构成因素。体能可通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来。详细内容参见5.1.4 和第9 章。

## 2.7

### 心智能力

心智能力是指球员在足球运动所处的激烈和竞争环境中控制意识、思想、情感、意志等表现的能力。不同阶段球员具有相对明显的心智表现特征，且每一个球员个体也都有明显的个性特征。详细内容参见5.1.5。

## 2.8

### 社交能力

中国足球协会

社交能力是指球员的合作、相互尊重、自律、情商和交流等能力，也包括能够妥当处理家庭、学校、社区与足球俱乐部之间、生活与足球之间的日常矛盾，在各群体之中与他人保持良好的人际关系。详细内容参见5.1.6。

## 2.9

### “5W+H”分析模型

“5W+H”分析模型是一种发现问题并解决问题的思维模型。“5W”为WHAT（什么）、WHERE（哪里）、WHO（谁）、WHEN（何时）和WHY（为什么），“H”为HOW（怎么办）。此模型可被用于足球比赛阅读和分析等方面。

## 2.10

### 进攻原则

在足球比赛中，球员进攻过程中所依据的基本行为准则。

## 2.11

### 防守原则

在足球比赛中，球员防守过程中所依据的基本行为准则。

## 3 缩略语

下列缩略语适用于本文件。

CFA: 中国足球协会 (Chinese Football Association)

FIFA: 国际足球联合会 (Fédération Internationale de Football Association)

PHV: 最大身高增长速率 (Peak Height Velocity)

PWV: 最大体重增长速率 (Peak Weight Velocity)

U5: 5岁及以下年龄 (Under 5)

U6: 6岁及以下年龄 (Under 6)

U12: 12岁及以下年龄 (Under 12)

U13: 13岁及以下年龄 (Under 13)

U16: 16岁及以下年龄 (Under 16)

U17: 17岁及以下年龄 (Under 17)

U21: 21岁及以下年龄 (Under 21)



## 4 愿景和目标

中国足球青训的愿景包括球员发展的愿景和教练员发展的愿景；中国足球青训将围绕中国国家队的比赛理念开展工作和设立目标。

### 4.1 球员发展的愿景

球员是中国足球发展的核心。我们培养出的球员应具备以下特质：

热爱足球运动；

预判和决策力准确；

技战术特点鲜明；

高水平身体能力；

积极进取；

坚韧不拔；

团队至上；

为国争光。



### 4.2 教练员发展的愿景

教练员要始终坚持以球员为核心的思想。我们培养出的教练员应具备以下特质：

热爱足球运动；

关爱球员发展；

有良好的足球专业经历、知识和强烈的足球钻研精神；

执教理念鲜明；

富有责任心和创造力；

具备敏锐的洞察力和思辨力；

善于沟通和交流；

有效提高球员竞技能力。

驾驭团队的能力。

### 4.3 中国国家队的比赛理念和青训的目标

中国足球协会

中国足球青训将围绕中国国家队的比赛理念，展开球员和教练员选材、对应的训练和测试方法、体育科学和医学、运动表现力分析等工作。

#### 4.3.1 中国国家队的比赛理念

以攻势足球为主导，追求攻守平衡，崇尚更有侵略性、灵活性的战术风格，敢于控球并积极创造机会；

提升团队战术合作执行能力，在攻守转换中快速高效；

充分发挥中国球员在速度、灵敏方面的特点，在个人对抗中自信果敢；

打造一支能征善战、作风优良、团结协作的球队。

#### 4.3.2 中国足球青训目标

我们通过艰苦、正确、持续、有效的努力，为中国足球培养能够为国争光且与足球发达国家相媲美的本土球员和教练员；

中国国奥队、国青队、国少队等中国各级国字号梯队在比赛中展示出与中国国家队比赛统一的踢球风格和战术打法；

中国国家队、国奥队、国青队、国少队等中国各级国字号梯队全部入围世界范围最高级别赛事。

### 5 中国足球的青训理念

中国足球的青训理念包括球员发展理念、比赛理念、训练理念和执教理念。

#### 5.1 球员发展理念

球员的培养需要做到夯实基础和全面发展，遵从“五环”模型。

##### 5.1.1 球员培养的“五环”模型

球员的竞技能力主要由技术、战术、身体、心智及社交共五个要素构成，如下图1所示。球员培养“五环”模型简要说明了年轻球员在其自身成长与发展过程中应考虑的因素，“五环”之间相互连接，相互支持。如果年轻球员想要完全释放潜力，就必须重视这些影响因素。由于每位球员个体的优缺点具有明显的独立性和差异性，所以在球员成长和发展中，在教练员和他人的支持、帮助下，需要不断地学习和训练。技术、战术、身体、心智

及社交五个要素分别对应球员的五种能力：技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力。



图1 球员培养“五环”模型

### 5.1.2 技术能力

球员学习和掌握足球技术能力是要通过泛化阶段、分化阶段、自动化阶段逐步完成的。在每一个阶段的形成和发展过程中，教练员要不断向球员提供更多的可感知信息，通过有效的重复练习，学习时间、空间、机会、冒险的知识，体验不同的差异，以便于将经验不断输入到记忆中，并通过学习和对比掌握有效决策和解决问题的技能。技术能力的发展，如下图2 所示。

为此，教练员要熟练掌握世界优秀职业球员在比赛中表现出的快速、合理和规范的技术动作，以及娴熟的控球和超强的身体对抗技术，并将这些特点运用在球员的训练指导中。



图2 技术能力的发展



### 5.1.3 战术能力

战术意识和能力是球员的灵魂。战术意识和能力水平比技术能力水平提高的难度要大，因此需要精心培养。球员在比赛活动中首先通过及时、敏锐、正确的观察，发现和感知相关信息，并识别有用的线索，结合足球比赛所需的专项知识和技能认知其中的关键点，选择、判断并决策，迅速传达到运动器官做出应答性反应（采取合理的动作）。

### 5.1.4 体能

青少年球员身体生长发育具有明显的年龄特点和发展规律。因此，在为年轻球员制订培养计划时，应考虑运动的频率、强度和持续时间，以及适宜的恢复时间。教练员应遵循球员成长和发展的生理学原理，根据不同身体素质的重点发展敏感时期，科学地安排适宜的方法和负荷，以促进和提高球员的身体适应能力，通过富有针对性的区别对待训练，使其达到事半功倍的效果。

### 5.1.5 心智能力

青少年球员除了生长和发育的生理特点之外，不同阶段、不同个体都具有相对明显的心理表现和个性特征。足球比赛又是团队对抗的竞技性项目，要想培养青少年球员适应和胜任这一特殊性项目的需要，教练员需要细致地了解不同个性特征的球员个体，根据不同成长阶段孩子的心理发展情况和自我形成的概念，耐心、有意识地教育、引导以帮助球员形成健康良好的心理素质和足球智商，并培养球员学会适合于自己特点的心理调节技能，形成良好的团队协作意识和积极的思维方式，自信而创造性地表现出自己的实力。

### 5.1.6 社交能力

社交能力的培养往往是年轻球员发展中被低估的因素。球员必须通过家庭、学校、社区和足球俱乐部的生活影响，学会正确的自我定位；必须在与同伴群体的生活环境里，培养正确处理人际关系的技巧。

教练员应帮助球员学会健康良好的沟通和交流技巧，在充分展现自我的同时做到尊重他人，并与同伴和球队成员团结协作，以便于增强球队的整体战斗力。

## 5.2 比赛的理念

围绕比赛的四个主要时刻，遵守进攻原则和防守原则，做到机智灵活、拼搏争胜。

### 5.2.1 比赛的四个主要时刻

中国足协U系列国家青训队伍和中国足协组织的训练营、集训等活动所使用的比赛理念与中国国家队的比赛理念保持一致，详细内容参见4.3。在比赛理念贯彻执行过程中要紧抓比赛的四个主要时刻和定位球特殊攻防战术。比赛的四个主要时刻如下图3所示，包括：本方控球时（进攻）、丢掉球权时（由攻转守）、对方控球时（防守）和获得控球权时（由守转攻），每一个时刻要达到的目的是不同的，所要采取的行动策略也要随时做出及时的变化。

比赛四个主要时刻的主要目的如下：

（1）本方控球时（进攻）：组织及创造射门机会；争取破门得分；

（2）丢掉球权时（由攻转守）：最接近球的球员立刻压迫，阻止对方发动有效反击，例如阻止对方向前直接长传；所有球员设法防止对手破门得分；

（3）对方控球时（防守）：扰乱对方的进攻组织；尽快重新夺回球权；保护球门不失球；

（4）获得控球权时（由守转攻）：快速组织有效进攻；尽快把球直接打进对方球门。

比赛四个主要时刻的详细介绍以及针对性的训练内容请参见附录。



图3 比赛的四个主要时刻

### 5.2.2 进攻原则和防守原则

教练员在指导球员学习和执行进攻原则和防守原则过程中需要遵守以下要求：

- （1）球员在不同年龄段的训练和比赛中均遵守相同的进攻原则和防守原则；
- （2）球员在不同大小场地的训练和比赛中均遵守相同的进攻原则和防守原则；

(3) 球员在不同人数对抗的训练和比赛中均遵守相同的进攻原则和防守原则。

进攻原则内容如下：

- (1) 渗入：直接进攻
- (2) 深度（纵向）：形成“三角形”和“菱形”
- (3) 宽度（横向）：边路进攻
- (4) 移动：创造人数优势
- (5) 突破：个人行为

防守原则内容如下：

- (1) 延缓：压迫
- (2) 三角支援：保护
- (3) 整体紧密：平衡
- (4) 沟通

### 5.3 训练的理念

训练源自于比赛，要做到精雕细刻、精益求精。

#### 5.3.1 训练源自于比赛

教练员在设置训练时要认识到训练源自于比赛。利用“5W+H”分析模型对比赛进行阅读和分析后，找出球队和球员在技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力五个维度的问题，然后再通过训练去解决。在组织每一堂训练课时教练员都要考虑球队和球员的发展方向，确保训练要有明确的主题，有针对性地解决球队在比赛中出现的问题。作为教练员，需要对自己球队和球员在比赛中的表现有清晰的认识，哪些是表现好的地方可以继续保持，哪些是表现不好的地方需要改善。

#### 5.3.2 训练设置基本流程

训练设置的基本流程如下图4 所示：

- (1) 比赛结束后利用“5W+H”分析模型对比赛进行分析（参见图5 ）；
- (2) 针对比赛过程出现的技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力五个方面的问题制定清晰的训练计划；

(3) 训练计划实施前后确认训练是否体现以下四点要求：训练是否符合真实比赛场景；球员是否充分参与并获得足够的训练重复次数；训练的安排是否符合球队和球员的水平；教练员在训练过程中的指导方式是否适合球队和球员。

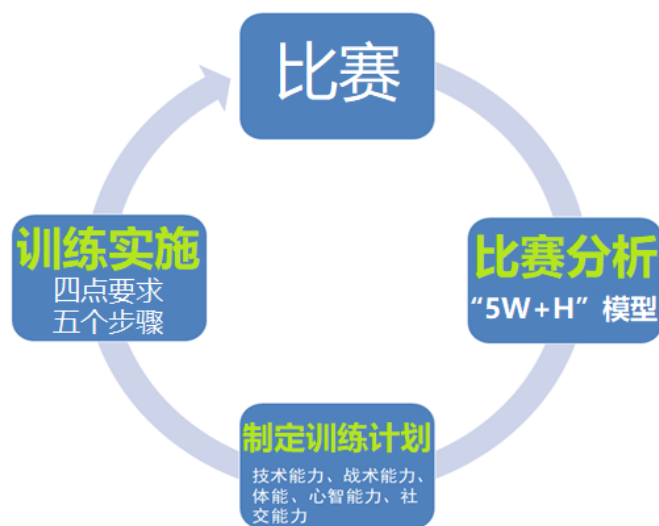


图4 训练设置基本流程

教练员通过技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力五个维度利用“5W+H”分析模型对比赛进行分析。



图5 比赛分析的方法

WHAT（什么）：比赛中发现了什么（技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力不同维度分别发现什么）？可参考同级别的高水平赛事表现进行对比分析。

WHERE（哪里）：发生在球场的哪个区域？例如进攻三区、防守三区等。

WHO（谁）：涉及到哪些位置和球员？

WHEN（何时）：发生在比赛的什么时间或四个主要时刻中的哪个？

WHY（为什么）：为什么会发生这种情况？

HOW（怎么办）：怎么解决发现的问题？

### 5.3.3 训练实施的步骤

训练实施过程中教练员需要遵循以下五个步骤，如下图6 所示：

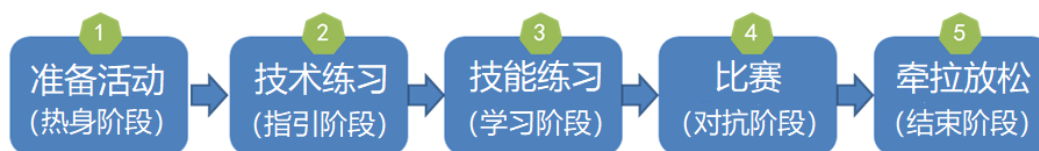


图6 训练实施的五个步骤

(1) 准备活动（热身阶段）：伤病预防；使身体关节活动开；灵敏；髋关节的灵活性；启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）的热身需要结合球；根据情况可结合训练主题；

(2) 技术练习（指引阶段）：基于训练主题；领会正确的技术动作；时机和空间的把握；没有对抗；

(3) 技能练习（学习阶段）：基于训练主题；活跃的防守；创造人数优势（循序渐进）；决策；

(4) 比赛（对抗阶段）：基于训练主题；活跃的防守；决策；契合真实比赛场景；将训练主题融入对抗，基于真实情况进行训练；

(5) 牵拉放松（结束阶段）：减少运动损伤；训练小结。

### 5.4 执教的理念

对于教练员来说要确立以球员为核心的执教方法，球员是其一切工作的核心。教练员在执教过程中要作为一名创造者，对球员进行积极的指导：

(1) 为球员创造机会；

(2) 提高球员能力（包括技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力）；

(3) 赞扬球员；

(4) 帮助球员发展挑战新的高度。

#### 5.4.1 为球员创造机会

青少年球员的发展具有阶段性的特点。一是取决于其自身身心发展的阶段性，二是取决于青少年球员训练的阶段性。

青少年球员主要经历四大训练阶段，即启蒙阶段、基础阶段、发展阶段和提高过渡阶段。这四个阶段都是为球员在成为职业球员的最佳竞技阶段夯实基础，做好准备。在青少年球员培养中，教练员一定要根据球员所处的不同阶段，根据球员水平、队伍特点、比赛要求，确立适宜的训练目标和任务，以科学的理论指导训练，并在训练和比赛中给球员创造最大化的机会，满足球员展现自己、磨练自己的需要，并使球员在自我展示与实战中发现自己的问题和不足，并不断激发动机，积累自信，增加经验，使球员能够取得最大化的训练效益。

#### 5.4.2 提高球员能力

培养球员的成长是一个长期而艰苦的过程，具有连续性和阶段性。球员在不同的年龄阶段会表现出不同的身体、技术、战术、心智和社交方面的特征，这就要求教练员要针对不同年龄阶段球员的发展规律，有针对性地指导球员发展。

教练员在遵循规律与特点进行训练的同时，还需要系统性地促进球员身体、技术、战术、心智和社交能力的全面发展，不能偏废，在球员的不同阶段合理地安排不同能力训练的比例、不同能力的侧重点，注重各能力之间的相互促进，保障球员能力科学、系统地发展。

#### 5.4.3 赞扬球员

经常赞扬球员付出的努力，赞扬具体行动：

- (1) 青少年球员的人生价值观更倾向于获得认可；
- (2) 没有什么比教练员的赞扬更受他们欢迎的（或更让他们期待的）；
- (3) 对于处在这个时期的儿童，赞扬是激发动机最有效的手段；
- (4) 赞扬是向球员传达在以后重复做同样正确行动的强烈信息。

赞扬也要有依据，赞扬要基于具体的行动才可以产生良好的效果：

- (1) 赞扬的不是结果而是过程；
- (2) 不仅赞扬技术也要赞扬态度；
- (3) 及时给予赞扬是有效果的（做出好的动作时必须马上给予赞扬说，“好的，做得很好！”越是年龄小的球员越要及时给予赞扬。随着年龄的增加，可以放宽给予赞扬的时间，但是自信心较低的球员做出和发挥好的技术时马上给予赞扬的话效果会更大）；

(4) 应使用多样的赞扬方法（教练员对赞扬吝啬的理由中的一个是因为不熟悉赞扬的方法。赞扬不仅可以用语言或表情，也可以使用小礼物）。

#### 5.4.4 帮助球员发展挑战新的高度

教练员要根据训练的需要为不同的球员设置合理的目标，设置符合其实际水平和需要的训练目标、比赛目标、发展目标，并鼓励球员努力达成目标挑战新的高度。目标的设置要具体，要根据球员发展的需要做到长期、短期目标相结合，并采取适当的手段激励、帮助球员努力完成目标，无论是在训练还是比赛中，增加球员成功的经验，通过成功的经验积累，帮助年轻球员建立自信心。充足的自信心是球员在比赛中竞技水平发挥的保障，更是球员攀登职业高峰的钥匙。教练员通过引导、启发、传授的方式培养球员独立解决训练、比赛、生活中实际问题的能力，不断积累球员的自信，使其能够以乐观向上的生活态度，从容地面对职业生涯中的各种挑战。

## 6 环境

创造适宜的环境是帮助球员的“五环”素质得到快速发展的基础。球员在发展过程中将会受到来自父母、学校、教练员、俱乐部、足球协会、社交媒体、经纪人、社会民众等多方面的影响，只有多轨道并行才可以更好地满足不同层面足球人才培养的需求，才可以构建中国未来青少年立体的人才培养通道。如下图7 所示。

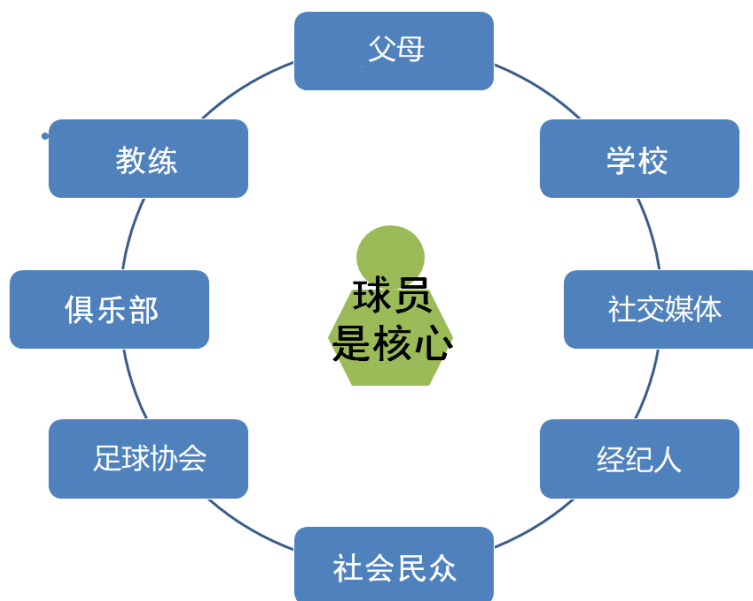


图7 球员发展环境的影响因素

一个适合精英球员发展的环境具备以下特征：

（1）父母：鼓励孩子从事并坚持足球运动；能和孩子以及学校、俱乐部进行积极沟通；做好孩子的监护人，了解球员相关法律和合同信息；了解足球文化。家长参加青少年足球活动的准则如下：

孩子踢球是为了快乐。帮助孩子不论比赛输赢，充分享受比赛的乐趣；

通过来到比赛和训练现场来支持孩子；

允许孩子出现错误，永远不要因为失误而批评孩子，也不要因为在赛后过度分析孩子在赛场上的表现，让孩子自己决定该如何训练以及发展技巧；

为场上包括对手在内所有球员和裁判员的表现鼓掌加油；

保持在场外观看；

尊重比赛官员的决定；

决不使用任何攻击性、侮辱性言行，不要大喊大叫（可以鼓励球员）；

充分理解教练员的工作，并且不要介入教练员对孩子的指导，以免造成孩子的困惑。

另外，尊重教练员与管理人员，大多数教练员与管理人员都为孩子奉献了大量的时间；

如果孩子遇到困难，鼓励孩子直接与教练进行沟通。承担责任是迈向成熟的重要一步；

负有责任心，帮助孩子准时参加训练和比赛；

（2）学校：学校的教学计划和球员的培训计划完美结合；学校距离球员训练场地距离近或学校具备训练设施；有天赋的球员可以得到学校的支持获得额外的训练和比赛时间；学校为球员在成长过程中提供持续的教育；

（3）教练员：具备相应等级的教练员证书和执教执照（参见《中国足球协会教练员培训管理规定》对应要求）；熟悉中国青训和本俱乐部的青训理念并能有效执行；持续学习提高执教能力和经验；坚持以球员为工作的核心；

（4）俱乐部：参见中国足协《全国社会足球品牌青训机构认定标准(试行)》、《中国足球协会男足青少年训练中心管理办法（2019年试行）》中关于青训工作基本条件的要求和职业足球俱乐部的青训相关要求；

（5）足球协会：制定并执行稳定的青训政策；提供球员参加高水平赛事的机会；提供配套的资金和训练设施支持；提供教练员参加培训提高能力的机会；

（6）社交媒体：创造良好的青训舆论环境；提供更有效的青训信息；传播中国足球的青训理念；



中国足球协会

(7) 经纪人：优良的职业操守；良好的教育背景、沟通能力和业务能力；具备相应的资质证书；

(8) 社会民众：积极支持中国足球的青训工作；发展中国足球的青训文化；尽可能的观看青少年的训练和比赛。

## 7 实践教学大纲

### 7.1 概述

青少年球员的成长和发展需经历多个不同阶段，如下图8 所示。每一个阶段都具有明显的身心发展特点以及技能学习、能力提高的敏感期和侧重点。教练员针对不同年龄球员的实际情况和年龄特点，应实施有效的训练和指导。鉴于中国青少年成长和学校学习阶段，以及国际青少年足球赛事等诸多缘由，我们将年龄阶段划分为启蒙阶段（U5）、基础阶段（U6-U12）、发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）。

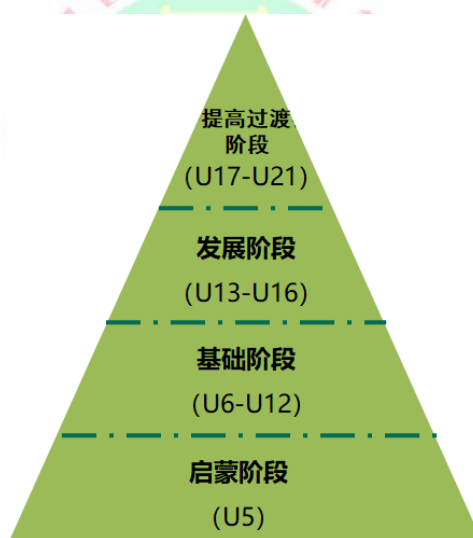


图8 青少年球员成长和发展的不同阶段

### 7.2 1对1和无球战术能力

根据中国球员能力现状和中国国家队比赛理念要求，本大纲强调在实践教学过程中，将1对1和无球战术能力作为中国青少年球员必须加强训练的基础内容，贯穿于从启蒙阶段（U5）至提高过渡阶段（U17-U21）四个阶段的训练之中。

#### 7.2.1 1对1

1对1能力在青少年球员的启蒙阶段（U5）、基础阶段（U6-U12）、发展阶段（U13-U16）尤其重要。包括1对1进攻能力和防守能力。

（1）1对1进攻能力包括以下场景，如下图9 所示：正面突破、横向摆脱、背对防守球员、斜对防守球员；

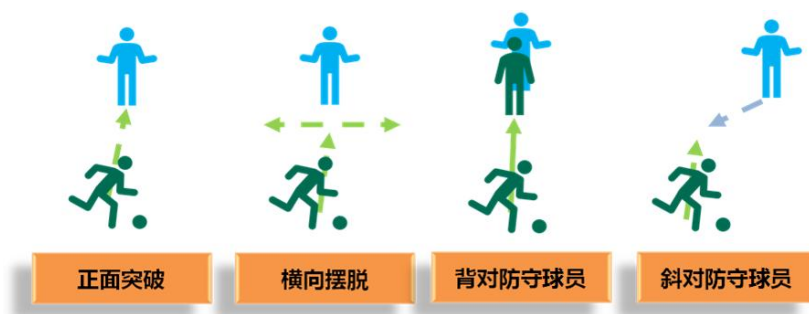


图9 1对1进攻能力

（2）1对1防守能力如下图10 所示，需要注意：防守身体姿态、开放视野、拦截、防守脚步移动。



图10 1对1防守能力

## 7.2.2 无球战术能力

无球战术能力反应了球员对进攻和防守原则的理解、战术执行力和比赛阅读能力，在无球状态下，球员需要快速做出观察、判断、决策等一系列行为。在青少年球员成长和发展的四个阶段，无球战术能力主要体现在：

（1）启蒙阶段（U5）：了解“三角形”的概念；

（2）基础阶段（U6-U12）：形成“三角形”、形成“菱形”的意识；2对2和3对3时基本进攻和防守跑位（后套、2过1、平衡和保护等）；遵守进攻和防守原则；

(3) 发展阶段 (U13-U16)：形成进攻“三角形、菱形”和防守“三角形、菱形”；进攻和防守过程中同一条线（后卫、中场和前锋）上球员之间的位置合理；在遵守进攻和防守的原则的基础上实现更合理的跑位和战术配合，创造局部人数优势；

(4) 提高过渡阶段 (U17-U21)：形成更多进攻“三角形、菱形”和防守“三角形、菱形”；在更好遵守进攻和防守的原则的基础上实现更有创造性和灵活的跑位及战术配合；进攻时在球场横向和纵向形成更宽和更深的空间；防守时整体阵型紧凑尽可能压缩对方进攻空间。

### 7.3 启蒙阶段 (U5)

5岁及以下年龄段是儿童参与足球活动的启蒙阶段。教练员和老师要更多采用游戏的方法，使他们在玩中学、做中学、游戏中学。尤其是通过结合球的和非结合球的，利用各种练习器械的组合，增加趣味性，开发他们各种身体基本活动的的能力。同时更多利用生活中的机会，让儿童懂得更多的事理，提供条件让儿童做感兴趣的有益的活动，减少不必要的担心，尊重孩子的好奇心。

切记：不能让孩子进行长时间或剧烈的活动。

#### 7.3.1 身心发展特征

此年龄段的儿童大脑神经系统发育迅速，是记忆力特别强的时期，但神经系统的兴奋与抑制往往不平衡，单纯或过多，过久的活动容易引起疲劳。呼吸系统的肺部弹性较差，胸廓狭小，呼吸较浅。虽然5岁孩子心脏的重量为出生时的4倍，但负荷力仍然较差，大肌肉技能有较大发展，可以以一只脚站立并保持平衡，小肌肉动作也有所发展，爱玩更有挑战性的游戏。

此阶段的儿童个性初步形成，但不稳定、不明显；易激动、自控力较差；活泼好动，积极动用感官感知新事物。此阶段是直觉思维+具体形象思维发达的阶段，物权意识明显，并且爱学好问，好奇心强，更多的是在活动中学会交往。

#### 7.3.2 应具备的能力

- (1) 技术能力：运球追逐跑、运球变向、球感、射门；
- (2) 战术能力：目标和了解“三角形”概念、射入球门，没有球时追赶并抢球；
- (3) 体能：协调、平衡、灵敏、跳跃、滚翻、攀爬；

- (4) 心智能力：喜欢足球、模仿动作、好奇心、占有欲、抗挫折；
- (5) 社交能力：体会快乐、结交朋友。

### 7.3.3 训练重点

- (1) 技术能力：运球跑、用脚感知球的性能、运球、射门和1对1；
- (2) 战术能力：方向、“三角形”和目标意识、保护自己的球不丢，丢球后追赶上抢；
- (3) 体能：各种身体协调性、平衡力（单、双足）、灵敏、跑；
- (4) 心智能力：体验成功与失败、感受乐趣、喜欢足球、表现欲、好奇；
- (5) 社交能力：体会他人的存在、与朋友相处、体会和遵守基本规则。

### 7.3.4 训练要求

表1 启蒙阶段训练要求

课时间	周次数	训练球号	场地大小	球门规格（高 X 宽）
30-40 分钟	2 次	3 号、各种球	2-3 人制	0.80 米 X 1.00 米

### 7.3.5 比赛要求

表2 启蒙阶段比赛要求

练习赛	小组人数	比赛时长	球号规格	场地宽	场地长	球门规格（高 X 宽）
2 对 2	4-6 人	2 分钟 X 2 节	3 号	6-10 米	10-15 米	0.80 米 X 1.00 米
3 对 3	6-9 人	2 分钟 X 3 节	3 号	8-10 米	12-18 米	0.80 米 X 1.00 米

建议此阶段不设正式的比赛，训练中采用练习赛（最多3对3）形式让他们体验对抗。胜负和射门得分并不是最主要的因素，重在体验快乐，用脚控球和得分的乐趣，丢球就追赶抢球。没有越位、没有点球、没有角球、由本方端线传球或运球开始，没有红黄牌。

尽量采用各种游戏，具有一定的竞争性，使他们展现表现欲。但避免只采用一种游戏持续太长时间，可以变化多种形式。

### 7.3.6 理论学习的要求

- (1) 通过观看卡通或动画片的形式享受游戏和足球比赛的形式和过程；
- (2) 自我设计进球时的庆祝形式以及展示；
- (3) 认识三角形和基本颜色；

- (4) 了解高糖甜食，避免赛后食用；
- (5) 教导孩子如何参与、如何学习体育和比赛规则；
- (6) 采用室内的游戏体验成功与失败。

### 7.3.7 教练员职责、指导要求和建议

(1) 教练员职责：教练员要了解此年龄阶段儿童身心发展特点，通过多种形式的游戏和多种器械培养他们身体基本活动的的能力，并注重协调性，平衡能力和灵活性的练习，可以用手开始体会球的性能，逐步转移到用脚感知球性。教练员必须要耐心，具亲和力和幽默，尊重每个孩子的参与权利。

(2) 指导要求：教练员应积极采用正面赞扬和鼓励的方式，变换和调整难度，让他们体验成功。要满足占有欲，提供更多的参与和投入的机会，并通过正确慢速的动作示范建立动作形成和完成的概念。

(3) 建议：教练员分组时考虑能力的平衡性，增加挑战和趣味性；把三角形和颜色与训练内容相结合；尊重孩子的天性，鼓励创造性，满足活泼好奇心；鼓励孩子和其他人一起玩，帮助他们培养社交技巧；考虑孩子短暂的注意力，多变换活动内容；让孩子在模仿中学、玩中学、做中学、游戏中学，以此来培养孩子对足球的兴趣；让足球成为孩子的朋友。

### 7.3.8 应注意的问题

- (1) 安全，保护；
- (2) 视觉高度，与孩子的视线保持同样高度；
- (3) 鼓励和赞扬要频繁、及时，增强孩子的自信；
- (4) 公平提供每一个孩子参与活动的机会；
- (5) 难度设置和调整要适宜。

## 7.4 基础阶段（U6-U12）

基础阶段（U6-U12）根据青少年的成长特征可以分为两个子阶段：子阶段1（U6-U8）和子阶段2（U9-U12）。

对于处在子阶段1（U6-U8）的孩子，让他们感受足球的快乐是最重要的，让足球运动成为他们从事体育活动的首选。

子阶段2（U9-U12）不仅是青少年球员身体快速发展的时期，多项身体素质在这一时期都达到了敏感期，合理地选择训练比重，积极休息对其成长尤为关键；此外，该阶段也是球员品格、性格形成的关键时期，教练员对于球员的心智能力的塑造起到了决定性的作用，以身作则不断地纠正提醒是教练员的职责所在；同时，教练员应向处于该阶段的球员介绍广泛的足球技战术知识，在具备需要掌握各种技术的同时，应逐步开始学习小组的攻防练习等内容。

#### 7.4.1 身心发展特征

##### （1）子阶段1（U6-U8）

球员的大脑处于“飞跃”发展的阶段，大脑神经活动的兴奋性水平很高，表现为爱说爱动，注意力一般只维持20至30分钟，形象思维仍占主导，逻辑思维很不发达，很难理解抽象的概念，独立性和自觉性较差，在生活、学习、游戏活动等各个方面都需要成人的监督和具体指导，几乎无条件地信任老师；

处于该年龄段的球员理解能力不强，但可以通过讲解接受和理解简单的技战术，开始与同伴合作，偶尔会寻找队友，有意识地为其传球，但仍然不知道如何融入整体战术中。该年龄段是球员灵敏素质发展的敏感期，可以多采用不同灵敏素质练习方法发展球员的灵敏素质及反应能力。

##### （2）子阶段2（U9-U12）

青少年球员的身体逐渐发育，身高明显增长，协调能力、灵敏性、注意力逐步提高，但是他们的思维能力还没有成熟；学习新知识、新技能的“黄金年龄”段。

#### 7.4.2 应具备的能力

##### （1）子阶段1（U6-U8）

技术能力：运球、接球、传球、射门和1对1；

战术能力：对比赛的基本认知和个人战术，进攻和防守原则，“三角形”站位意识；

体能：灵敏、协调、平衡、速度、移动技术、启动和停止；

心智能力：模仿能力、想象、占有欲和抗挫折能力；

社交能力：体会快乐、结交朋友、尊重他人。

##### （2）子阶段2（U9-U12）

中国足球协会

技术能力：巩固前一阶段技术的同时，提高压力下熟练运用组合技术的能力，尤其是1对1的能力；

战术能力：着重发展小组进攻与防守战术，进攻和防守原则和转换，形成“三角形”和“菱形”的意识；

体能：着重发展灵敏能力、协调能力和启动制动能力；

心智能力：决策力、意志力、责任心、专注力；

社交能力：初步掌握与队友、对手、教练员、裁判的沟通能力，并学习一些沟通技巧。

### 7.4.3 训练重点

#### (1) 子阶段1 (U6-U8)

技术能力：个人能够有兴趣地玩耍，培养球感，有一定的控球能力，重点学习和提高运球变向、1对1过人突破、射门；

战术能力：初步了解比赛规则，随着年龄的增长，培养团队观念与合作意识，初步具备个人进攻与防守的基本知识，初步了解进攻和防守原则，具备“三角形”站位意识；

体能：灵活性、协调性、柔韧、速度和平衡能力有所提高；

心智能力：随着年龄的增长，球员对足球的喜爱和兴趣有所增强，可帮助其获得成功的经验；同时，他们已可以体验困难与失败，激发取胜的欲望，培养自尊心与自信心；

社交能力：在集体环境中学习基本的沟通方式、结交朋友。

#### (2) 子阶段2 (U9-U12)

技术能力：巩固前一阶段所学技术的同时，提高对抗条件下运用各种技术的能力，尤其是1对1的能力（包括1对1进攻能力和防守能力）；

战术能力：着重发展小组进攻与防守战术，强化进攻和防守原则，有意识在进攻和防守过程中主动形成“三角形”，具备“菱形”站位意识；

体能：该阶段是球员身体的快速发育期，在获得力量和爆发力的同时可能会丢失一定的灵敏与柔韧性。加强球员反应速度、位移速度、灵敏与协调能力发展；

心智能力：注重发展场景识别能力、快速决策能力、专注力、责任心、求胜欲、意志力和逻辑思维能力；

社交能力：发展良好的沟通能力和优秀的道德品质。

### 7.4.4 训练要求

表3 基础阶段训练要求

子阶段	年龄	课时间	周次数	训练球号	场地大小	球门规格 (高 X 宽)
子阶段 1 (U6-U8)	6	30-45 分钟	2 次	3 号	5 人制	2.00 米 X 3.00 米 (5 人制)
	7			3 号 或 4 号	5 人制 和 7-9 人制	2.00 米 X 3.00 米 (5 人制)
	8					2.00 米 X 5.00 米 (7-9 人制)
子阶段 2 (U9-U12)	9	45-60 分钟	3 次+1 比赛	4 号	5 人制 和 7-9 人制	2.00 米 X 3.00 米 (5 人制)
	10	60-75 分钟				2.00 米 X 5.00 米 (7-9 人制)
	11	70-80 分钟	4 次+1 比赛		7-9 人制	2.00 米 X 5.00 米 (7-9 人制)
	12	70-90 分钟				

(1) 子阶段1 (U6-U8)

练习时间: 30至45分钟是这个年龄段的最佳选择, 建议每人一个球或两个球员一个球;

练习内容: 以有球的个人技术为主。学习和掌握基本技术动作, 学习怎么去接球、处理球等基本概念, 建立方向和球门概念;

间歇时间: 训练课中安排短暂的间歇, 让孩子及时饮水休息。如果有一个以上的成人或者教练员, 孩子应该分成人数更少的小组。在这个年龄阶段, 训练应更快地进行轮换。在间歇期鼓励孩子“积极休息”, 试图做一些专门的练习, 如蹲起等。尽可能让孩子有更多积极参与的时间。

(2) 子阶段2 (U9-U12)

练习时间: 每个训练科目都应针对进攻与防守时的技巧及战术执行开展;

练习内容: 训练的有机组成内容在75分钟以下, 可以适度增加15至30分钟的时间用于个人指导或球员自我提高;

周次数: 每周应该不超过1场比赛, 比赛以8对8为最基本的形式, 最多不超过9对9(包括守门员)。建议球员2至3次训练后安排一场比赛, 球员每周应休息两天。不应该有排名季后赛和数量有限的小型循环赛, 不应鼓励竞争性赛事。

7.4.5 比赛要求



表4 基础阶段比赛要求

子阶段	比赛	小组人数	比赛时长	球号规格	场地宽	场地长	球门规格 (高 X 宽)
子阶段 1 (U6-U8)	3 对 3	最多 6 人	15 分钟 X 2	3 号 或 4 号	18-22 米	25-30 米	2.00 米 X 3.00 米 (5 人制)
	4 对 4	最多 8 人			20-25 米	30-36 米	
	5 对 5	最多 10 人			25-30 米	30-36 米	
子阶段 2 (U9-U12)	3 对 3	最多 6 人	15 分钟 X 2	3 号 或 4 号	18-22 米	25-30 米	2.00 米 X 3.00 米 (5 人制)
	4 对 4	最多 8 人			20-25 米	30-36 米	
	5 对 5	最多 10 人			25-30 米	30-36 米	
	7 对 7	最多 14 人	20 分钟 X 2	4 号	42-55 米	60-75 米	2.00 米 X 5.00 米 (7-9 人制)
	8 对 8	最多 16 人					

建议此阶段不设正式的比赛，训练中采用练习赛形式让他们体验对抗。胜负和射门得分并不是最主要的因素，重在体验快乐，用脚控球和得分的乐趣，丢球就追赶抢球。没有越位、没有点球、没有角球、传球或运球开始比赛，由本方端线传球或运球开始比赛，没有红黄牌。

尽量采用各种游戏，具有一定的竞争性，使他们展现表现欲。但避免只采用一种游戏且持续太长时间，可以变化多种形式。

#### 7.4.6 理论学习的要求

(1) 子阶段1 (U6-U8)：主要介绍小场地比赛规则（进球、犯规、球出界、角球等）；介绍本年龄段技、战术训练要点；介绍“三角形”站位原则；介绍进攻和防守原则；介绍球星的成长经历；观看高水平的足球比赛。

(2) 子阶段2 (U9-U12)：进一步学习比赛规则；进一步学习本年龄段技术练习要点；进一步学习本年龄段战术练习要点；初步学习比赛原则；介绍球星的成长过程；观看高水平球队的比赛。

#### 7.4.7 教练员职责、指导要求和建议

### (1) 子阶段1 (U6-U8)

**教练员职责：**教练员要帮助球员发展其潜能，通过训练比赛提升他们的创造力和信心。教练员需具备耐心、幽默感，要以孩子的视角来看外部世界。

**指导要求：**教练员应该积极地鼓励每个孩子。传授内容应以个人技术为主。技术教学时，可以考虑让孩子通过视频和图片等形式学习，这样更容易直观建立动作技术的正确概念。减少机械性的讲解，通过设置有趣的游戏或比赛，在培养兴趣的过程中学习。

**建议：**培养兴趣及基本球性球感。该年龄段球员难以完成有组织的训练计划，所以他们应该参与一些结合球的、快乐的身体运动，去探索自己的身体能力，在基本的身体活动的游戏中体验球的滚动、旋转和弹跳等球性，让足球成为孩子的玩具；该年龄段的孩子想象力丰富，在设计比赛时要充分考虑这一因素。他们喜欢按自己的方式玩耍，所以要试着让足球成为游戏的一部分；学习怎样去控制身体。控制身体对孩子来说还是一个陌生的概念。他们需要大量的时间和精力来了解身体能做什么，以及如何协调地发展自己的能力。以结合球的练习感受如何控制身体是最佳的学习方法；在学习和训练活动中，需要引导球员去体验足球运动是一项集体运动的本质特点，在练习中设置自发无限制的游戏活动，使他们寻找到足球游戏的乐趣。教练员应多使用鼓励性语言，积极引导球员或者学生参与游戏。

### (2) 子阶段2 (U9-U12)

**教练员职责：**教练员应具备观察力、热情、拥有良好的足球专项知识。具备管理团队、制定合理目标的能力，充满活力、勇于进行实践、思想先进。激励球员建立个人技能与小组的练习，为球员在以后能成功转入11对11的比赛模式打好基础。

**指导要求：**教练员在训练中的指导应是“方向性”“启发性”的，而不是“具体的指令”，这样更有助于培养球员逻辑思维能力。训练中，教练员应做到“讲解简洁”，以球员为中心，给球员解决问题的机会。

**建议：**11到12岁年龄段的球员每年最多参与30场比赛，直到12岁才可开始11人制的足球比赛；所参加比赛竞争水平应该与同伴和对手水平相适应（例如：难度不应高，让球员体会成功，也不要因为水平差距太大，使同伴与对手失去比赛的兴趣）；俱乐部和教练员应该注意将同等水平的球员放在一起训练，使他们在每一周的训练与学习的技能得到持续的发展；在竞争环境中训练，表现质量比结果更重要；设置（场地、球等）和比赛要求与球员的能力相适应；围绕这个计划所营造的训练环境中应该强调，比赛的作用是发展计划

的一部分，其结果不是最重要的。教练员设置比赛的目标是提高球员个人能力；每个赛季的比赛必须限制在最多30场，其目的是保持比赛的质量。

#### 7.4.8 应注意的问题

##### (1) 子阶段1 (U6-U8)

教练员如何帮助球员发展他们的潜能：帮助较差的球员增强他们控球和1对1的信心。在与更强的球员对抗时，要运用他们的创造力与信心。教练员应将更多的时间用于控球和1对1的教授与练习，让他们的球感越来越好，更有信心，获得更强的参与感，从而在足球运动中获得更多的快乐。

教练员不能期望6至8岁的孩子都能发展成为职业球员：因此你的训练目标是鼓励球员更好地理解足球这项运动和提高控球能力，让每个孩子有机会去发展他们的潜能。让所有的球员在他们的潜能范围内发展他们的能力。

不要过分关心比赛的结果，要将注意力放在球员的控球能力、1对1和得分能力上：如果能完成这些内容，你就取得了成功，你的球员得到了正确的引导。在比赛中球员可能没有更多的控球与射门机会，但是，教练员可以安排一个训练主题，像如何参与、进攻、射门和创造机会等，在这个主题中发展球员的控球、1对1与射门能力，并在比赛中不断强化这些主题。

##### (2) 子阶段2 (U9-U12)

该年龄段的青少年球员身高增长的同时可能会伴随一定灵活性、灵敏性的丧失，开始显得笨拙，骨骼的快速发育会带来膝关节的疼痛。因此，教练员应当注意这一阶段对球员灵敏与协调性的训练。

指导中应注意不同球员的性格及身心特点，选择合适的手段方法帮助其建立自尊心与自信心。

培养球员主动辨别场景，积极预判决策的能力。

面对球队中技能不均衡的现象时，可以尝试分组练习设置与水平相适应难度的方法。

#### 7.5 发展阶段 (U13-U16)

发展阶段 (U13-U16) 是建立优秀球员基础的关键阶段，教练员应注意避免过度训练，更多关注技战术因素，注意身体素质的针对性发展，通过合理地安排不同训练的比例为球员的成长打下坚实的基础。

### 7.5.1 身心发展特征

这一年龄阶段的球员正处在青春发育期的突增期。男生身高迅速增长，女生身高增长减缓但体重增加明显，呼吸系统快速发育，骨骼组织与肌肉纤维增长较快。身体的快速增长使他们获得了力量与爆发力，但暂时降低了灵敏与柔韧性。由于骨骼突然开始快速生长，肌肉、韧带和神经系统均需要时间来适应这一新的变化，因此球员可能看起来比较“笨拙”。此外，球员还容易在这一阶段患上胫骨结节骨软骨炎。

13岁和14岁是少年向青年初期过渡的阶段。球员活泼好动，好奇心强，渴望关心，自尊心、荣誉感、表现欲望迅速增强，独立意向、成人感迅速增强，但情绪易变，自我控制能力相对较弱。球员思想单纯、敢于尝试、渴望成功，交往能力与兴趣迅速增强，但易受外界环境影响，自制力不足，同时认识能力显著落后于行动能力，在挫折和失败面前容易动摇。

15岁和16岁时，各种心理品质开始逐步向稳定的方向发展，认识水平和能力迅速提高，自我控制和调节能力，以及抽象逻辑思维能力提高。球员社会意识与参与意识快速提高，思想活跃，思考问题较全面，有一定的分析能力，但思想方法仍简单，行为易走极端，情绪波动较大，缺乏持之以恒的精神。

### 7.5.2 应具备的能力

(1) 技术能力：能够在狭小的空间内熟练控制球和1对1能力；能够在空间减小的情况下快速、高质量的传接球；能够在不同空间下完成高质量的射门；

(2) 战术能力：熟练掌握基本的配合方法；合理利用进攻原则创造机会；进攻和防守时能够协同移动，形成“三角形”和“菱形”；合理利用防守原则，掌握区域防守战术；

(3) 体能：有氧耐力得到提高；力量进一步增强，尤以爆发力与耐力提高最为显著；机体恢复能力增强；

(4) 心智能力：具备较强的责任感与集体荣誉感；自我控制能力增强；认识事物能力提高；独立意识增强；具备较强的逻辑思维能力；分析能力得到提高；意志能力得到加强；

(5) 社交能力：能够主动与他人建立亲密关系；以正确、健康的方式与异性交往；交往自信心增强，形成稳定气质；具有一定的社会责任感；能够欣赏他人的行为；具备处理冲突的基本能力。

### 7.5.3 训练重点

#### (1) 技术能力:

对抗中运用技术: 接球、控球、运球、传球、射门、组合技术;

个人防守技术: 正面抢球、断球、封堵; 侧面抢球、合理冲撞; 背后紧逼盯人、捅球破坏; 头顶球争顶、头顶球断球; 综合防守技术;

位置技术;

#### (2) 战术能力

个人与小组战术: 有限定区域与限定条件和攻守目标的1对1攻守; 无球球员利用跑位制造空当、插入空当、插入对方身后, 接应和支援球员, 形成“三角形”和“菱形”; 个人攻守快速转换的战术; 不同区域、位置, 以接近比赛条件下的2至3人进攻; 3人及以上的小组防守; 小组攻守快速转换;

局部区域战术: 每条线的进攻与防守战术; 边路、中路的进攻与防守; 临近位置之间局部与区域协调配合能力的攻守; 局部、区域的由守转攻、由攻转守;

全队战术: 阵型与攻守队形; 进攻与防守快速转换战术; 全队攻防战术; 定位球攻防战术;

#### (3) 体能

平衡、协调、节奏感; 自我保护; 不同速度素质; 有氧耐力; 灵活性与柔韧性; 一般力量与核心力量;

#### (4) 心智能力

意志力、自制力、自信心; 情绪及言行的自我调控; 观察、判断、决策;

#### (5) 社交能力

正确处理集体与个人的关系; 尊重与自我尊重; 沟通与交流能力; 自我展示能力; 领导能力; 合作能力。

### 7.5.4 训练要求

表5 发展阶段训练要求

年龄	课时间	周次数	训练球号	场地大小	球门规格 (高 X 宽)
13	75-90 分钟	5 次+1 比赛	5 号	9-11 人制	2.44 米 X 7.32 米
14					

15				
16	75-100 分钟	8 次+1 比赛		11 人制

### 7.5.5 比赛要求

表6 发展阶段比赛要求

比赛	小组人数	比赛时长	球号规格	场地宽	场地长	球门规格 (高 X 宽)
11 对 11	16-18 人	35 分钟 X 2 40 分钟 X 2 45 分钟 X 2	5 号	FIFA 标准	FIFA 标准	2.44 米 X 7.32 米

### 7.5.6 理论学习的要求

- (1) 全面学习竞赛规则，并逐渐理解和运用竞赛规则；
- (2) 介绍当代足球发展趋势。结合战例进行进攻原则和防守原则分析，并逐渐加入特殊战例中个人、小组、全队攻防战术策略的分析；
- (3) 讲授位置职责、比赛阵型与队形基本知识，并逐渐加入对比赛不同阵型中的位置职责基本知识；
- (4) 介绍阅读比赛的基本知识，并逐渐加入攻守转换、快速反击、逼迫式防守等知识；
- (5) 介绍职业球员行为准则；
- (6) 介绍并讲授训练学、生理学、运动心理学等相关学科的基本知识；
- (7) 观摩高水平球队的比赛，并逐渐能够结合自己位置，有目的地观摩高水平球队的比赛。

### 7.5.7 教练员职责、指导要求和建议

建立民主、平等的教练员与青少年球员的关系应该从教练员做起，转变教练员的思想观念是起点，调动球员的积极因素是关键，坚持尊重和理解原则是保障。

教练员与球员是对立统一的，教练员起着主导作用，是处理这种关系的主体。教练员的知、情、意、行对球员有着决定性影响。因此，教练员要有扎实的专业知识、高尚的道德情操、良好的敬业精神，为人师表、以身作则。

- (1) 明确关系

教练员与球员的核心关系是教育与被教育，而不是统治与被统治，他们应该在人格上是平等的、在生活上民主的、在相处时是和谐的。教练员在训练和比赛中，要具备一定的素养，并应清楚自己所承担的角色。在不同的时间和空间内，在球员的长辈、师长和朋友等诸多角色中，找准主要角色，实现角色转换。

教练员要掌握这一年龄段球员的生理和心理规律，按照规律办事。由于生理的成长和自我的发展，球员要确定和证明自己已经长大，在寻找自己行为的规范。处于摆脱孩童向成年过渡的青少年期，他们一方面要挣脱束缚，学做大人、学做成年人，但同时不愿意或害怕暴露自己。行为上通过冲动、情绪不稳定、叛逆反对、没礼貌、沮丧忧郁、矛盾冲突等表现出来。因此，教练员要找到原因、分清情况，不要根据经验盲目判断。

### （2）摆正态度

在处理与青少年球员关系的过程中，教练员要注意自己的工作态度和作风，要做到：关爱球员，不歧视球员；严于律己，不自由散漫；团结协作，不自我中心；乐教勤业，不敷衍了事；真才实学，不弄虚作假；公正严明，不徇私舞弊；循循善诱，不简单粗暴。

### （3）用心沟通

教练员要有与青少年球员沟通的意愿，深入其生活，了解其需要并提升自身的亲和力。教练员要加强对自己的认识 and 能力的培养，知道已有的身心素质和应有的言行举止，可以坦诚地告诉他们，有什么样的感受和想法？希望他们做到什么？教练员还要善于处理自己的情绪，在心情不好的时候，尽量学会控制，不要让消极的情绪影响了与球员的关系。

## 7.5.8 应注意的问题

（1）技术训练应突出快速、对抗的要求，在实战中不断提高技术运用能力；

（2）战术训练应注重培养球员在不同比赛局面下，根据对手和同伴情况，做出正确决策的能力，并逐步培养球员阅读比赛的能力，体现当代足球比赛控制球权、快速反击、攻防转换迅速和主动施压的特征；

（3）每次训练课的最后阶段都要安排有守门员的对抗比赛（时间为30分钟左右，形式为5对5到11对11）；

（4）将心理训练融入到其他训练和比赛中；

（5）体能训练力求结合球并利用素质发展敏感期，突出速度、有氧耐力与核心力量训练；

- (6) 要重视每次训练课的热身活动，训练课之后要进行认真的放松恢复与整理活动；
- (7) 训练及比赛应掌握好运动负荷，避免球员过度疲劳。

## 7.6 提高过渡阶段（U17-U21）

提高过渡阶段（U17-U21）是步入职业生涯的重要准备阶段。球员身心逐步发育成熟，对艰苦训练的服从性、主动性也在逐步提高。随着年龄的增长，更多的球员开始离开青训体系，进入职业一线队。但从实际能力上来讲，绝大部分球员还不具备在职业一线队稳定、长时出场的能力。因此，这一阶段是全面发展球员体能、提高专项位置能力（补弱或增强）以及进行个性化训练的重要时期。

### 7.6.1 身心发展特征

该年龄段球员身体的生长发育已进入青春期后期。各组织、器官、系统的机能已近似成人。在自然发育和运动训练的双重效应作用下，部分运动能力已接近成人，较适合进行专项速度、无氧耐力和力量素质的训练。

随着文化学习的深入，知识结构的丰富，社会交往的扩大，球员的独立思考能力和自主意识逐步增强，争强好胜，渴望认同与成功；但同时逆反心理也较强，承受失败、抗挫折力弱，在行为表现上易冲动，自控能力不足。

### 7.6.2 应具备的能力

#### （1）技术能力

在高强度对抗和复杂比赛环境下，能熟练、准确、合理地运用个人进攻技术动作，技术运用的实效性明显提高；

在高强度对抗和复杂比赛环境下，能合理运用个人防守技术动作，表现出防守行动的合理性与攻击性；

综合能力不断提高，技术在比赛中的运用更趋稳定、合理、全面；

个人技术特长有所表现和发挥；

#### （2）战术能力

熟练掌握并合理、有效运用个人、小组、局部攻防战术及全队战术，更好地履行位置职责；

在比赛中的快速判断、分析、决策能力逐步提高；



能更好地遵循进攻和防守原则，有较强的战术执行力，行动的整体性意识更加突出；  
对比赛中的四个时刻重要性的认识和理解更为深刻，并在行动上充分体现；  
球员在比赛中战术的应变能力、创造性发挥水平有极大的提高；

### （3）体能

在全面提高一般身体素质训练水平的基础上，专项无氧耐力有明显提高；  
专项力量素质、最大力量、爆发力水平有明显提高；  
核心力量进一步发展；  
专项协调能力，踝、膝、髋关节的专项灵活性、柔韧性大幅度提高；  
基本具备足球比赛所需的各项身体素质；

### （4）心智能力

在比赛中能表现出较好的集体责任感和团队精神；  
面对困难与挫折时能承受失败，能表现出较强的自我调控能力；  
独立思考、自主决策能力有较大提高；  
经验积累渐趋丰富，为进入更高级别的球队打下坚实基础；  
具备较强的逻辑思维能力；  
分析能力得到提高；  
意志能力得到加强；

### （5）社交能力

社交活动的范围越来越大，与他人沟通能力显著提高；  
对于团队的认知程度增加；  
对未来有了更清晰的目标；  
拥有较稳定的生活方式。

## 7.6.3 训练重点

### （1）技术能力（在强对抗中合理准确运用）

个人进攻技术：重点提高符合自己位置的特长技术；

个人防守技术：应对不同特点对手的防守；不同方向1对1防守技术；有效盯防危险区对手的技术；头顶球争顶、头顶球断球；

位置技术；

定位球专长技术；

(2) 战术能力

个人与小组战术：个人、小组攻守能力；局部、整体战术练习情境下的1对1至3对3的战术；个人“定位球位置”战术能力；

局部区域战术：前锋线、前卫线、后卫线之间的局部攻守战术；3至4人的小组防守；小组攻守快速转换；

全队战术：位置协同配合；全队保持合理进攻队形；全队保持紧密防守队形；不同比赛局面下全队渐进式进攻、快速式进攻与压迫式防守、收缩式防守的战术；由守转攻或由攻转守时的全队攻守战术；定位球攻防战术；

(3) 体能：专项速度素质；专项无氧耐力；最大力量基础上的爆发力；灵敏性；位置专项身体素质；身体恢复能力；

(4) 心智能力：独立思考、自主决策能力；心理适应、耐受与抗压能力；团队合作的意识与能力；

(5) 社交能力：尊重与自我尊重；沟通与交流能力；自我展示能力；领导能力；合作能力。



#### 7.6.4 训练要求

表7 提高过渡阶段训练要求

课时间	周次数	训练球号	场地大小	球门规格 (高 X 宽)
75-100 分钟	10 次+1 比赛	5 号	标准 11 人制	2.44 米 X 7.32 米

#### 7.6.5 比赛要求

表8 提高过渡阶段比赛要求

比赛	小组人数	比赛时长	球号规格	场地宽	场地长	球门规格 (高 X 宽)
11 对 11	16-18 人	45 分钟 X 2	5 号	FIFA 标准	FIFA 标准	2.44 米 X 7.32 米

#### 7.6.6 理论学习的要求

(1) 深入理解足球比赛规则；

(2) 逐步理解当代足球运动发展趋势、特征；

- (3) 介绍职业球员的行为准则；
- (4) 结合特殊战例，讲授分析比赛的方法；
- (5) 学习该年龄段技战术、体能、心智训练的专项理论；
- (6) 介绍与足球运动相关学科的基础知识；
- (7) 结合自己位置，有目的地观摩高水平球队的比赛。

#### 7.6.7 教练员职责、指导要求和建议

进入这个年龄段的球员开始对职业足球有了更明确的认识，同伴及与对手之间的竞争也更加激烈，此外，球员的能力也开始出现分层。教练员一方面要尽可能为球员提供公平的提升环境（如为不同水平的球员提供相同数量的比赛机会）；另一方面要全面提高球员的能力，以及球队的整体实力。最后，也要根据球员的个人需求与不足，在与球员的共同探讨后找到解决问题的办法，进而进行强化训练。

(1) 教练员要根据球员的实际情况进行一定量的基本技术练习，并不断提高球员在不同外部条件下，结合自己的位置提高应用技术的能力；

(2) 教练员要注意发展球员在比赛中正确判断、合理选择的能力，执行战术及随机应变的能力，并教授球员比赛分析的方法；

(3) 注意在关键期发展球员相应的身体素质，并应明确其训练效应主要来自于力量训练以及速度、灵敏训练的结合（这与青春期前以及青春期前期不同），并根据不同的位置制定不同的身体素质训练要求；

(4) 教练员要与球员保持定期交流，对话更接近于成人对话的方式；

(5) 传授一些缓解压力、紧张的方法与技巧，并制定一套共同的规则，在团队中规范自我行为；

(6) 关注他们的社会行为，引导他们找到自己职业或生活中的偶像，为他们的私人生活和社交提供参考意见；

(7) 帮助球员建立积极的生活方式；

(8) 教练员要根据球员的实际情况区别对待。

#### 7.6.8 应注意的问题

(1) 在训练和比赛中，注重培养球员主动学习、讲究礼仪、遵守规则、严格规范的自觉意识与习惯；

(2) 在技战术训练中要有针对性地解决比赛中存在的问题，突出实战应用、应变与创造能力，注重发展个人特点；

(3) 遵循比赛原则，突出球员在比赛四个重要时刻的战术行动合理性、实效性要求；

(4) 全面发展专项身体素质，注重专项速度、专项力量、无氧耐力、协调性，以及核心力量的训练。训练应采用有球方式，应考虑性别差异；

(5) 心智训练既要采用专门的单独方式，又要注重采用与其他训练及比赛相结合的方式；

(6) 注重训练过程中的热身、内容安排、负荷控制与恢复整理的合理性；科学安排每次训练之间的休息与恢复。

## 8 守门员

### 8.1 概述

在比赛中，守门员是最后一道防线。现代足球的发展让守门员担负起了进攻第一人的角色。随着足球运动的发展和规则的不断更新，守门员已经从过去单一的防守球门发展到现在逐步走出禁区与球队融为一体，成为足球运动中不可或缺的一部分。

### 8.2 守门员的特点

具有良好的身体素质和专项守门员技术是现代足球对于守门员的要求。现代守门员不但需要良好的智力还需要坚韧的品格，身体的任何部位都是制胜工具。无论是进攻还是防守，守门员都是一个指挥者。在比赛中不但需要具有强大的心理素质，还需要具有清晰的头脑和良好的领导力。比赛时的心理状态、出击时机的把握能力、后场的组织和决策力是守门员通向成功的必经之路。

### 8.3 守门员的发展趋势

随着世界足球潮流朝着越来越快速，越来越紧密的方向发展，足球守门员在新形势下的需求也越来越高，除了正常情况下阻挡对方攻门以外，更主要是为了提高球队的进攻效率和防守的成功率，增加控球率和从后场向前场发起进攻，减轻对方在高位压迫时给球队带来的压力；同时弥补球队对对方实施高位压迫时造成的后场空当。那么足球守门员必须要在技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力上准备应对更高的挑战。

目前存在的问题主要是教练员对传统守门员和现代守门员训练的理念无法进行很好的转变。守门员训练依然主要停留在传统的阶段，过多的将守门员进行单独训练，造成守门员与全队不能很好结合，比赛中没办法形成有效的合力。球队主教练和守门员教练是造成上述现象的主要原因。主教练需要有宏观的认识，例如：确认本球队守门员应该具备什么样的能力和需要何种风格的守门员；守门员教练需要清晰认识到应该在球队整体大框架下进行训练，不能仅仅服务于守门员，首先要服务于球队，脱离了球队整体大框架背景的训练将是无效的。

得球后的反击，是现代守门员应具备进攻的首要意识，反击的机会和速度和整体的战术打法都要通过进攻的发起人——守门员的决策来完成（如手抛球还是脚发球？发球的方向和落点）。守门员在各个阶段都要不断地进行技术和技能训练来完善和适应当今足球规则和需求。

#### 8.4 不同年龄段守门员的发展

不同年龄段守门员的发展如下：

(1) 启蒙阶段（U5）：在此阶段球员由于处于启蒙初级阶段，并不需要太多的专项训练，以提高对足球认知、培养兴趣和提高身体素质为主要训练目标；

(2) 基础阶段子阶段1（U6-U8）：参与绝大部分全队训练和比赛，没有固定位置，每个人都可以成为守门员（射门训练或者比赛中需要轮换体验，从中选拔出合适的守门员人选），此年龄段的守门员的发展如下：

技术能力：主要以球感为主，通过脚下和手上的练习增加对球的感觉；

战术能力：参与球队的练习，不需要单独训练；

体能：基础灵敏、协调、反应、平衡和基本步法；

心智能力：锻炼和提高注意力集中能力，建立遵守纪律意识；

社交能力：沟通能力；

(3) 基础阶段子阶段2（U9-U12）：参与大部分全队训练，单独训练大约占20%，此年龄段的守门员的发展如下：

技术能力：处理地面传中球、1对1、短传发球，出击起始位置；

战术能力：指挥防守和组织进攻（语言表达和基本比赛阅读）、封堵角度；

体能：速度、灵敏、协调，柔韧性、平衡和基本步法；

心智能力：对抗强大对手的勇气，增强责任感；

社交能力：沟通和组织能力；

(4) 发展阶段（U13-U16）：有一定时间的单独训练，需要参与全队的传接球和抢截训练，占比大约是40%-60%，需要教练员具备高效率的训练能力，此年龄段的守门员的发展如下：

技术能力：大量的重复基本动作（上中下手接球、两侧高中低扑球），用以巩固和稳定基本技术、处理高空传中球、长传球技术；

战术能力：指挥防守和组织进攻（语言表达和阅读）、封堵角度（与队友协作）、指挥定位球防守；

体能：速度、弹跳（向前、向后、向上、两侧）、徒手的上下肢力量（单双杆，弹力带等）；

心智能力：对抗强大对手的勇气，克服困难的意志力；

社交能力：沟通和组织能力；

(5) 提高过渡阶段（U17-U21）：本阶段为球员向职业化过渡的阶段，此年龄段的守门员的发展如下：

技术能力：技术能力达到稳定，熟练并合理使用多种技术动作来处理不同场景和应变；

战术能力：具有一定的比赛阅读能力，对主教练战术意图充分理解，能通过比赛场景做出不同应对措施并提前将信息传递给队友；

体能：体能状况逐渐达到巅峰状态，速度（爆发力）、力量（最大力量和力量耐力）、灵活性、协调性、柔韧性均达到历史最高峰；

心智能力：达到同龄人相同阶段，具有正确的价值观、世界观和道德观；

社交能力：能够在团队中与队友和谐相处，尊重和友好，热心助人，具备初步应对媒体的能力（谈吐得当、不随意攻击某种观点、包容）、具备一定媒体镜头前的表述能力。

## 8.5 守门员在比赛中的角色

守门员在比赛四个主要时刻的角色如下：

(1) 本方控球时（进攻）：快速反击时脚和手的发球；控制球权的发球和方向的决策；风险管控，对对方球员的接应点、突击点或者区域（例如：中后卫前的屏障）进行提前靠近和协防（例如：二打一时候的站位），避免丢球后被反击的风险；

(2) 丢掉球权时（由攻转守）：守门员根据场景选择位置；指挥队友回防并占据合适位置（例如：防守人数处于劣势时应当迅速呈扇面收缩至禁区前布防，防守人数占优时应该就地压迫等）；防守球员到位后应在合适时机时呼应队友对对方持球人施压（守门员可以成为场上的领导者，前提是具有相应的比赛阅读能力）并呼应其他队员保持整体队形；

(3) 对方控球时（防守）：与整体保持良好的距离；快速地布防和有效的呼应；组织有效的防守体系（区域）；

(4) 获得控球权时（由守转攻）：第一间接应队友回传或提醒队友拉开到相应位置接应；提醒队友前压，位置前提；跟随整体位置前提，保护队友身后。

另外，在出现定位球时，守门员需要：快速布置、指挥所有防守球员的位置；决策出击、呼喊、守门；本方罚定位球时应参照本方控球时（进攻）第三条风险管控相关内容。

## 8.6 守门员的专项技术

处于启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）的青少年应打下良好的基础，包括良好的灵敏、协调、平衡和步法的移动等能力。

在发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）的守门员，训练的时候需要更多地与球队在一起训练，与其他的队友形成团队。在守门员的训练中技术能力训练为主。更多地参与球队的局部和整体训练。

守门员技术如同艺术和功夫，需要经过独特、艰苦的训练。在专项技术训练时，旨在提高技术水平，反复地训练从而达到自然反应，使肌肉和神经系统产生记忆，达到自动化的目的（条件反射），在技术训练阶段守门员仍然需要单独的、分开的专项训练。守门员专项的技术如下：

(1) 准备姿势：准备动作是非常重要的一个环节，在每个项目的训练和比赛中处理各种球的准备是不同的，主要体现在身体的重心和手的位置上。容易出现的问题是：肘关节放在外侧，限制了活动范围和速度。要点如下：

双脚略宽于双肩，达到站立稳定；

膝关节弯曲程度根据球的远近而定，以此决定重心的高和矮；

身体微前倾，头抬起盯住球；

两肘放置两侧，肘部前移离开身体，手指向前张开，大臂和小臂约成90度角；

(2) 对方控球时（防守）：调整起始位置，做好随时出击和应对射门的准备。主要包括：接球（上手接球）；扑球（扑地滚球）；出击（1对1等）；处理球；

(3) 本方控球时（进攻）：注意第一次触球和传球的质量（准确性、时机、力度和隐蔽性）。主要包括：发球；攻防转换技术；接回传球；传球；处理球；

(4) 专项步法：合理使用（侧移步和交叉步），加强对后移步和后退起跳的训练。主要包括：起始点训练，从前至后的起始状态，少回头定位达到不回头准确的选位；

(5) 指挥训练（领导力）：领导力需要比赛阅读能力和语言逻辑能力来支撑。主要包括呼应和喊叫；

(6) 心理暗示：坚强的自我激励和自我学习。主要包括：训练暗示；心境转换（失球和失误）。

## 9 体能

### 9.1 概念

#### 9.1.1 青少年球员体能长期发展模型

青少年球员体能长期发展模型如下图11所示。

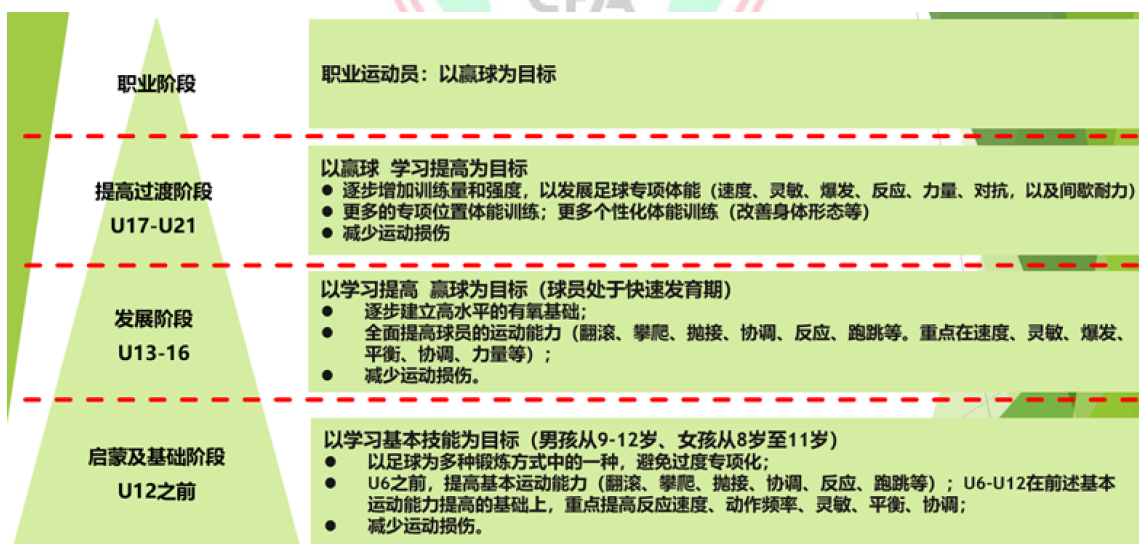


图11 青少年球员体能长期发展模型

#### 9.1.2 青少年体能训练时的个性化考虑



在针对青少年球员进行体能训练时，除了在青春期后期要考虑球员的专项位置体能训练，以及特殊需求的强化训练（如青春期后期体型瘦小球员的肌肉量增加等），还要考虑以下生理和训练学因素。

（1）实际年龄：根据实际出生日期计算出来的年龄；

（2）相对年龄：是指同一年龄组中一起踢球的儿童的年龄差异。例如，同为6岁的球员，一月出生的要比十二月出生的大近一岁。这样的球队中就存在球员之间在身体、情绪和智力发展上的差异；

（3）早熟与晚熟：这里主要是指青少年在生理上的早熟与晚熟。实际年龄相同的青少年，由于早熟或晚熟，他们在体能、技术能力、社交能力和心智能力上会有明显的差别；

（4）青春期快速发育：在这个时期青少年会出现快速身体增长和快速体重增长。青少年在身高快速增长期间会出现神经肌肉控制能力下降，动作不协调的情况；

（5）起始训练状态：在安排训练时还要考虑青少年开始训练的训练年限。对于从低水平俱乐部选拔进入更高水平青少年俱乐部的青少年，评估他们的起始训练状态，对于合理安排他们的训练负荷、减少运动损伤尤其重要。

## 9.2 球员体能训练的基本认识

对于球员体能训练应有以下四点基本认识：

（1）树立“技战术能力优先发展”的训练理念。球员的技术能力和战术能力是足球的根本，也是足球的魅力所在。青少年的身心特点和运动能力的发展规律决定了基本技术能力训练与战术能力训练是青少年阶段的训练重要内容；

（2）处于启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）的球员，更强调以专项的形式发展体能；除足球专项体能训练外，鼓励并为处于此阶段的球员创造参加其它运动项目的机会，从而增加“基本运动能力库”，避免早期专项化。研究表明，竞技水平越高的运动员，其在青少年时期参与非主项训练的比例也越高；在青春期前参与多项运动的青少年运动员比更早专项化的运动员更少受伤，运动寿命更长；

（3）处于发展阶段（U13-U16）的球员，技战术能力的提高仍是重中之重。教练员要明确，足球训练本身就是体能训练的一种重要形成。除力量和特定的能力之外，教练员可以使用精心设计的足球训练方式在练习足球的同时重点强化某方面身体要素（耐力、速度、灵敏等）的能力；

(4) 处于提高过渡阶段(U17-U21)的球员,可以逐步加大专项体能训练和基础体能训练的训练负荷。在训练手段方面可以选择如下方法:结合足球的体能训练方法;可以提高专项速度、灵敏、爆发力且有重要基础作用的自由重量式或其它新型的抗阻训练方法。

### 9.3 青少年体能训练的内容概要

#### 9.3.1 专项耐力

足球运动是间歇性的高强度运动项目,即球员需要在高强度活动后,在没有或者少有完全恢复的情况下再进行下一次高强度活动。因此,在训练的组织上,要结合足球的专项特征和实际生理需求为安排。通常情况下,设计良好的结合球练习(技术+体能,或小场地比赛),可以达到提高球员专项耐力训练的目的。

足球专项耐力训练可以分为:

(1) 有氧低强度训练(平均心率为65%最大心率,运动时的心率区间为50%-80%最大心率);

(2) 有氧中等强度训练(平均心率为80%最大心率,运动时的心率区间为65%-90%最大心率);

(3) 有氧高强度训练(平均心率为90%最大心率,运动时的心率区间为80%-100%最大心率);

(4) 无氧耐力训练。

这些练习均可以通过“结合球”的方式进行。

对于训练量与强度的把握,可参阅本章后半部分的相关年龄段的训练要点。此处需要重点指出的是,只有在到了青春期后期(年龄约为16-18岁,根据球员的个体发育情况而定),才可以逐步安排高强度的无氧耐力训练。

#### 9.3.2 速度

球员需要的速度包括:

(1) 反应速度(对听觉与视觉信号的应答速度);

(2) 感知、预判、决策速度(确保球员预先做出反应和行动);

(3) 无球状态下速度(启动速度和加速度);

(4) 有球动作速度(结合球动作、运球跑变向变速);

(5) 比赛行为速度（快速思维、决策和快速行动能力）。

与田径中的速度相比，球员的速度表现更为复杂。球员需要在比赛高速跑中完成技术动作（例如：高速运球后射门，同时可能会面对后卫抢断、铲球等），比赛中速度还与其它几项素质（灵敏、平衡、协调和力量）是融于一体的（如：高速中躲闪对手、与对手冲撞后保持身体平衡、跳跃落地后仍能快速冲刺等）。此外，球员在比赛中快速感知、预判和决策，抢在对手之前行动（如合理卡位），可以弥补绝对速度的不足。

从跑动的特征来看，比赛中球员完成一次跑动的距离一般在10至40米，平均为20米；其中，60%的全速跑持续时间在4秒以下，10%的全速跑时间较长，约7秒左右。

因此，教练员在组织速度训练时，一方面要重视球员的速度能力的提高，另一方面更要强调与专项的结合，让球员在比赛场上表现出更快的预判、决策和行动。另外，教练员要抓住速度训练的敏感期进行训练，其中反应速度训练敏感期为6-12岁、动作频率训练敏感期为7-13岁。在16岁以后，可以安排更高强度的力量训练和爆发力训练，从而最大程度地发展球员的速度能力。

### 9.3.3 灵敏

灵敏素质是指运动员对刺激信号快速做出变速、变向的能力。变向能力的影响因素涉及：变向技术、直线跑动速度、下肢力量与爆发力、人体形态学特征（身高、体重）；感知与决策过程包括视觉搜索策略、对运动环境的熟悉程度、模式识别与预判。

就变向能力而言，球员的减速制动能力、再加速的能力、对于身体姿势的控制能力是非常重要的。其中，减速制动能力是大部分教练员所忽视的，针对这一点，教练员的主要工作包括：提高球员的姿势控制能力（低重心）、提高相关运动模式的质量，并在此基础上进行适当的抗阻训练。

在组织形式上，除了在采用专项或开放性形式（如：足球游戏、比赛）提高球员的灵敏之外，还需要针对球员存在的问题，进行单独的、闭合式的强化训练（如变向技术、相关步法、针对弱侧转身或变向方向的练习）。

### 9.3.4 神经肌肉

神经肌肉控制是指人体在完成协调和高效的动作时，肌肉被准确地动员的能力。神经肌肉控制对于预防球员的损伤有重要的作用。为了减少运动损伤，FIFA推出融合了神经肌肉训练的“FIFA 11+”方案，并取得了明显的效果。

研究表明，神经肌肉训练表现出一过性效应，训练频率是神经肌肉产生协调、适应的重要因素；练习的数量对防伤效果有积极的影响；神经肌肉训练的效果也和持续时间高度相关。经过9个月训练的运动员在下肢控制能力和运动能力方面比只经过3个月训练的运动员表现出更高的水平。因此，将神经肌肉训练合理地安排到运动员的日常训练，例如将它们放到准备活动环节是可行的，也更能使得运动员积极参与。

从具体训练的内容来讲，包括提高球员静态姿势平衡能力、动态姿势平衡能力；提高变向、制动、落地的动作质量，如避免韧带主导发力（如：支撑发力时膝关节内扣）、股四头肌主导发力（如：膝关节过脚尖）、单侧腿主导发力等。

### 9.3.5 抗阻

在专业人士指导下的高质量抗阻训练已经被广泛应用于青少年训练之中。抗阻训练是指人体对抗外部阻力的情况进行的训练。通过抗阻训练可以提高球员的力量、爆发力、速度、灵敏等能力，也有预防损伤的作用。抗阻训练可以采用的形式包括，自重训练（如：使用自身重量的上下肢训练、悬吊带、上坡跑、各种跳跃练习等）、外部阻力训练（如：使用弹力带、实心球、沙衣、无轨迹练习器，以及自由重量类，如杠铃、壶铃等）。

为了提高青少年肌肉力量和爆发力进行抗阻训练计划设计时，教练员要考虑心理年龄、训练年龄、抗阻动作能力、练习对专项表现的转化能力，所选择的练习在预防损伤中的作用、训练的周期安排等因素。在抗阻训练时，教练员需要具有“训练动作而不是训练肌肉”、“力量训练是对抗阻力的协调训练”、“发展上下肢力量之前先进行核心、躯干力量”的概念。

在众多的训练方法中，教练员需要：

- （1）选择那些强调本体感觉参与的非组合器械练习；
- （2）重视动作质量，而不是单纯考虑练习时球员负重的大小；
- （3）选择与专项表现更相关、更有“训练转化”效应的动作模式；
- （4）除了下肢力量外，由于比赛中球员要不断地进行身体接触、对抗，还要均衡发展上肢、核心力量。

抗阻训练的风险主要来自于：训练周期安排不合理、抗阻训练动作能力方面的认识不足，以及对于训练的监督不力。

### 9.3.6 柔韧性

针对5岁及以下年龄儿童的柔韧性的相关研究非常匮乏，在可以查到的文献中，研究者提出青春期前（6-11岁）是发展柔韧的关键时期。证据显示，柔韧程度甚至在青春生长高峰期至成年阶段会出现下降趋势。这说明在生长发育后期，应关注对早期获得的柔韧性的保持。

对于足球项目而言，在训练前应以动态拉伸为主，在训练后可采用静态拉伸以恢复肌肉长度。

## 9.4 不同年龄段青少年体能训练要点

### 9.4.1 启蒙阶段（U5）

（1）目标：提高基本运动能力（翻滚、攀爬、抛接、协调、反应、跑跳等）；

（2）组织：除了进行足球训练之外，教练员应该组织或鼓励他们参与不同活动、运动项目，以提高基本和全面的运动能力；不需要安排专门的身体训练课，可以将基本运动能力的练习与其它练习组合在一起进行；在游戏中提高球员的体能；

（3）要点：强调身体的平衡和稳定；强调身体的协调性；通过游戏（如接力、追捕等）和需要做出选择的练习提高球员的速度和反应；在专项耐力训练方面，没有特殊要求，训练负荷以球员自我控制为主；保持良好的身体柔韧性。

### 9.4.2 基础阶段（U6-U12）

#### 9.4.2.1 子阶段 1（U6-U8）

（1）目标：全面提高球员的运动能力（翻滚、攀爬、抛接、协调、反应、跑跳等。重点在反应速度、动作频率、灵敏、平衡、协调）；

（2）组织：除了进行足球训练之外，教练员应该组织或鼓励他们参与不同活动、运动项目，以发展基本和全面的运动能力；不需要安排专门的身体训练课，可以将基本运动能力的练习放在训练前的热身部分和训练后的放松部分之前进行；教练员可以使用精心设计的足球训练方式，在练习足球的同时重点强化体能（如通过游戏和竞争性的比赛发展耐力、协调性、灵敏、速度、频率和反应）；在训练课后指导球员进行合理的拉伸，保持良好的柔韧性；

（3）要点：在专项耐力训练方面，重点在有氧能力；在训练强度和量上，主要以球员自我控制为主；加强基本运动能力的训练，强调跳跃、落地、跑、变向的动作生物力学

要求，强调正确的姿势控制；通过游戏（如接力、追捕等）和需要做出选择的练习（如听教练员指令后做出相应动作）提高球员的速度和反应；可以安排低强度、低训练量的跳跃练习；保持良好的身体柔韧性。

#### 9.4.2.2 子阶段 2 (U9-U12)

(1) 目标：全面提高球员的运动能力（翻滚、攀爬、抛接、协调、反应、跑跳等。重点在反应速度、动作频率、灵敏、平衡、协调），提高专项耐力；

(2) 组织：除了进行足球训练之外，教练员应该组织或鼓励他们参与不同活动、运动项目，以发展基本全面的运动能力；不需要安排专门的身体训练课，可以将基本运动能力的练习放在训练前的热身部分和训练后的放松部分之前进行；教练员可以使用精心设计的足球训练方式在练习足球的同时重点强化体能（如通过游戏和竞争性的比赛发展耐力、动作速度、动作频率、协调性、灵敏和反应）；以克服自身体重和使用功能性器材、场地的方式（如沙坑、台阶、哑铃、实心球等）进行抗阻训练；在训练课后指导球员进行合理的拉伸，保持良好的柔韧性；

(3) 要点：在专项耐力训练方面，重点在有氧能力，优先增加练习时间，其次增加练习强度；在训练强度和量上，此年龄段球员主要以自我控制为主，随着年龄的增长，可以通过持续时间更长的比赛和训练（10-15分钟）来提高球员的专项耐力；加强基本运动能力的训练，强调跳跃、落地、跑、变向的动作生物力学要求，强调正确的姿势控制；通过游戏（如接力、追捕等）和需要做出选择的练习提高球员的速度和反应，可以安排低强度、低训练量的跳跃练习。逐步增加练习的复杂程度；在抗阻练习时，强调动作质量。优先增加练习次数以及练习的变化，其次增加练习强度；这个年龄段的球员一般处于青春期前期，但少数儿童可能已经进入青春期，另外在训练年限、心理成熟度上也会有所区别。教练员在训练安排上要有所区别；加强营养、恢复等方面的教育。

#### 9.4.3 发展阶段 (U13-U16)

(1) 目标：逐步建立高水平的专项耐力基础；全面提高球员的运动能力（翻滚、攀爬、抛接、反应、跑跳等，重点在速度、灵敏、爆发、平衡、协调、力量等）；预防损伤；

(2) 组织：

逐步增加体能训练单元的时间；

根据球员训练年限、训练起始水平、生理、心理成熟度等区别对待。保障团队要密切监控球员发育情况（此年龄段的青少年由于身高的快速增长，会出现身体协调能力暂时性下降的情况；此阶段的青少年中会出现“早熟与晚熟”）；同一个球队也会出现“起始训练状态”相差较大的情况（如转会或跨年龄段的原因），教练员要根据上述信息，合理安排抗阻训练和专项耐力训练；

在发展专项耐力时，根据体能训练的原则，通过合理的组织，教练员可以在发展技战术能力的过程中同时提高专项耐力水平（记住：比赛和小场地比赛本身也是有效的中高强度专项耐力训练方式之一）；

将热身活动“周期化”，可以在每周的不同的训练课前、后安排不同的基础训练内容，如基本运动能力练习以及预防损伤的练习等；

可以开始较为系统的抗阻训练，练习以克服自身体重、功能性器材、场地、自由重量为主（如沙坑、台阶、哑铃、实心球等）；

根据周期安排，抗阻训练和预防损伤训练可以安排单独的训练课、训练单元进行，也可以在训练前热身、训练后放松部分前安排若干次；

为了保证球员基本运动能力的全面发展，要保障球员在校期间正常参加其他体育课。在赛季间歇期或放假期间，鼓励球员进行其他运动项目的训练（如其它球类项目、搏击类项目等，提高基本运动能力的活动如瑜伽、普拉提等）。

### （3）要点：

由于男女青少年在生理上的差异，导致男性和女性青少年在神经肌肉表现（男性进入神经肌肉激增期；而女性则更容易出现神经肌肉控制不足的情况，从这一阶段开始到生长发育成熟，女性运动员下肢损伤率远远大于男性运动员）和身体形态、体成分上出现明显的不同。11至14岁的男性运动员处于伤病的危险阶段。此年龄段的青少年处于快速发育期，即身高快速增长期，身高的增长快于肌肉的发育；同时身体协调性也可能出现明显下降。因此，在训练过程中更要加强基本运动能力的训练，强调跳跃、落地、跑、变向的动作生物力学要求，强调正确的姿势控制，从而预防运动损伤；

研究表明，高、瘦的男性球员通常比矮、未发育或高、发育良好的男性球员更易于受伤。此阶段的青少年中也会出现明显“早熟与晚熟”，以及同一球队球员相对年龄问题导致的身心差别。此年龄段的球员，开始出现从低级别球队向高级别球队转会等情况，同一

个球队也因此出现了“起始训练状态”不同的球员。因此，教练员要综合考虑这些因素，合理安排训练负荷；

在专项耐力训练方面，重点在提高球员的有氧能力。尽可能多地使用足球专项训练形式进行专项耐力训练，逐步提高专项耐力的训练量。但要避免进行无氧乳酸训练；

通过游戏和竞争性的比赛发展动作速度、动作频率、协调性、灵敏和反应等。根据周期安排，可以采用结合球或不结合球的方式进行；

抗阻训练首先强调动作质量、姿势控制，其次，强调增加肌肉耐力、肌腱韧带的强度。合理的抗阻训练也是防止球员受伤，以及女性青少年体脂增加的一个重要方面；

在快速生长发育期的12-20个月之后（男性球员在15-16岁，女性球员在13-14岁）即可逐步安排更大负荷的抗阻训练。如果使用自由重量练习（如杠铃、壶铃等）进行练习，需要考虑如下因素：球员的动作质量；选择练习动作时，要考虑动作的多样性（定期变换动作也是变换练习负荷的方式）；从轻负荷（组数、次数、负重）开始；

强调训练后的恢复、放松；

加强营养、恢复等方面的教育。

#### 9.4.4 提高过渡阶段（U17-U21）

（1）目标：提高高强度间歇耐力；提高专项速度、灵敏、爆发、反应、对抗能力；更多的专项位置体能训练；更强调个性化体能训练；减少运动损伤；

（2）组织：

这一阶段是全面发展球员体能、提高专项位置能力（补弱或增强），以及进行个性化体能训练（如改善身体形态）的重要时期；

适当增加体能训练课、单元的时间和频率，根据情况可以安排专项的体能训练课（如抗阻训练课等）；

在专项耐力训练安排时，根据体能训练的原则，通过合理的组织，教练员可以在发展技战术能力的过程中同时提高专项耐力水平；

将热身活动“周期化”，可以在每周的不同的训练课前、后安排不同的基础训练内容，如基本运动能力练习以及预防损伤的练习等；

抗阻训练的安排要考虑球队周期安排、阶段目标、个人需求。抗阻训练和预防损伤训练可以安排单独的训练课进行，也可以在训练前热身、训练后放松部分前安排若干次；



根据球员的个人需求（位置需求以及个人特殊需求，如改善身体形态），在建立高水平体能水平的基础上进行个人训练；

由于转会、跨年龄段训练等原因，同一支球队会出现“起始训练状态”相差较大的情况，教练员要根据这种情况，合理安排抗阻训练和专项耐力训练；

在赛季间歇期或放假期间，鼓励球员进行其他运动项目的训练（如其它球类项目、搏击类项目等，提高功能动作质量的活动如瑜伽、普拉提等），以及针对自己弱项加练的假期作业。

### （3）要点

该年龄段的球员处于发展无氧耐力和最大力量的最佳时期，这些能力的增加不仅可以提升球员的专项表现，还可以减少运动损伤；

在专项耐力训练方面，重点在提高球员的高强度间歇耐力。尽可能多地使用足球专项训练形式进行专项耐力训练，逐步提高专项耐力的训练量、逐步在有氧高强度训练的基础上，安排高强度无氧耐力训练（包括，反复冲刺训练、乳酸生成训练和乳酸耐受训练）；

加强基本运动能力的训练，强调跳跃、落地、跑、变向的动作生物力学要求，强调正确的姿势控制，从而预防运动损伤；

通过游戏和竞争性的比赛发展动作速度、动作频率、协调性、灵敏和反应等；

进行系统的抗阻训练，强调动作质量和姿势控制。根据周期安排，提高球员肌肉耐力、肌腱韧带强度、肌肉围度、最大力量、爆发力、灵敏、对抗能力等；

对于没有抗阻训练基础（特别是自由力量训练基础）的球员，需要考虑如下因素：球员的动作质量；选择练习动作时，要考虑动作的多样性（定期变换动作也是变换练习负荷的方式）；从轻负荷（组数、次数、负重）开始；

强调训练后的恢复、放松；

加强营养、恢复等方面的教育；

逐步形成良好的职业习惯和与职业相关的生活方式。

## 附录 A

### 中国足协女足青训指南

#### A.1 目标

中国足协女足青训的总体目标为：

以《中国足球中长期发展规划（2016—2050年）》为纲领，以培养高水平球员为使命，以持续改善青训的环境和氛围为己任；以问题为导向，创新驱动，把打造以大学为龙头、以初高中为教育优良配置、以小学为项目普及基础的女足青训中心作为重要抓手，使精英青少年球员不仅可以成长为未来世界级的高水平球员，同时在德智体得到全面发展，为女足可持续发展做好人力资源储备。

中国足协女足青训的近期目标为：

中国足协女足青训体系逐步纳入良性并可持续发展的轨道中，建立、发展和完善青训中心以及教练员、技术人员体系；力争为女足复兴计划提供源源不断的动力、为中国女足长久保持世界领先水平打下扎实的基础；进入世界青少年女足队伍前列。

#### A.2 策略

通过女足青训中心整体布局，协调、配置女足青训体系建设中的各类资源。运用项目管理的思路来搭建“以后备人才培养为主，以教练员团队建设和技术资讯数据平台为辅”的女足青少年精英成长平台。

整个教练员队伍建设，是青训重要的基础工作。教练员队伍整体水平的提高是根本环节。“一个教练可以改变一代甚至几代球员”，他们不仅可以为中国足球发展带来质的改变，同时也会对中国足球文化带来更加深远的影响。

中国足协女足青训将以不断创新、科学严谨的管理思路去考虑发展。通过技术研究，分析、评估各年龄段的青少年发展状况，与世界各国具有代表性的技术流派和发展趋势进行情报收集，找到符合自身特点的定位及解决方案，然后进行有效的青训培养。

此外，中国足协女足青训将与校园足球紧密联系，与社会各种足球组织合作，大力推广足球文化和正能量的价值观；同时让校园参与到青训体系建设中，并成为重要的一员。

#### A.3 措施

### A.3.1 培训方针

以世界标准来要求，摸索出符合中国特色的女足青训体系，建立与足球发达国家同步的技术理论，缩小与世界的差距。秉持训练是为了比赛的理念，把训练的起点建立在对比赛的观察和分析上，最后又通过比赛来检验训练的最终效果。

#### (1) 个人

现代足球的攻防速度越来越快，技术施展的空间和时间越来越少，更需要培养个体在快速移动当中对技能的把控力、同时提升洞察力和决策力。

在启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12），着重培养与女足球员个体相关的兴趣，结合球的速度、灵敏、协调能力，为未来发展打好扎实的技术基础。

在发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）则需要更多对整体战术体系中的位置技术能力的提高，对比赛的阅读能力、洞察力和交流能力以及相匹配的心理和体能上的不断发展。

#### (2) 整体

采取精英集结方式训练的女足球员应该在发展阶段（U13-U16），初步完成对攻防原则的基本认识；对中国女足在世界赛场上主要的一些战术打法所需要的位置能力和位置要求有根本的理解和表现。

在发展阶段（U13-U18），女足球员应该不断完善和提升对整体攻防战术素养的学习和领会，并在实战中获得更多的提高。

### A.3.2 培训体系

本着尊重人才成长规律的原则，充分考虑地域差异性特征，如足球文化基因、历史溯源和人口状况，建立不同起点和侧重点的青训中心体系。

#### (1) 启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）

目标：为发掘优秀苗子，提供优质的环境和训练，精英集训模式（组织架构，工作内容以及教练员参与程度）在不断完善的基础上进行复制；

目的：以培养个体球员的能力为主。在青训中心挑选众多天赋球员，汇集在一起，在良好的环境下定期进行高质量的训练，以防这些天赋球员在本队中过于突出，得不到有效

提升。高水平球员在一起对抗能够互相激励，促进提高。帮助能力突出的球员有效提高，同时她们也将会为整个球队带来更大的提升；

手段：以女足青训中心为龙头，建立和开展精英集训机制；

对象：适龄优秀球员。

## （2）发展阶段（U13-U16）

处于发展阶段（U13-U16）的国家级高水平球员：

目标：为少年精英中的佼佼者提供进一步提升的平台，进一步提升球员和球队的实力。每个年龄段，在全国范围内，至少集结两支顶级精英球队；

目的：在技术能力、战术能力、体能、心智能力和社交能力上进行系统打造。培养球员并给予相对稳定的位置上的专项提高。通过球队内部的强强对话提升个人能力，球员通过高质量的国内外比赛不断学习和获得全方位提高。为未来的职业生涯做好充分的准备，也为未来的世青赛和世界杯培养更多具有国际竞争力和国际视野的优秀球员；

手段：各级女足国字号精英梯队。建立U13-U16每个年龄段的国字号精英队伍。其中，选择U13队伍在条件合适的地方进行共建试点，并匹配优质的教学资源。条件成熟，将逐步推进各梯队国家精英学院与地方共建的模式；建立U16国少队，从集训制向精英学院的长期训练模式发展。同时为球员量身定制文化课程，德智体全面发展；

对象：青训中心的精英队伍以及其他省市青训队伍的优秀球员；

处于发展阶段（U13-U16）的地区级高水平球员：

目标：通过各青训中心建设的不断完善和发展，完成各个年龄段的地方级精英梯队建设；

目的：为全运会、青运会以及女足三级联赛培养高水平球员；

手段：以全运会、青运会、全国和大区的青超比赛、青训中心大区赛为杠杆，逐步组建和完善各青训中心以及其他各省市梯队；

对象：青训中心以及其他省市青训队伍球员；

## （3）提高过渡阶段（U17-U21）：

目标：提供可持续发展的平台。在完成职业选拔的基础上，继续为部分有潜质“漏网”的球员提供职业前期的培训，使所有未来精英获得充分发展和展示自己的机会；

中国足球协会

目的：为部分晚期成熟的天赋球员提供再次发展的机会，也为未来女足职业联赛和国家队建立更大的人才储备平台，同时为未来女足整体事业的完善，开展复合型人才的培养工程；

手段：高校高水平队伍和各省市梯队；

对象：优秀球员以及适龄合格的大学生球员。

#### A.4 内容

##### A.4.1 女足球员选拔机制

###### A.4.1.1 选拔团队工作机制

(1) 启蒙阶段（U5）不涉及到选材问题

(2) 选材对象为基础阶段（U6-U12）球员

人员：每个青训中心配备选拔小组；

组织：地区青训总监+女青智库成员+青训中心教练；

方式：观看地区级体育和教育系统比赛（至少5场，对重点球员的记录和跟踪）；

内容：基本数据、信息、视频采集；

(3) 选材对象为发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）球员

人员：由中国足协配备专家团队；

组织：国字号教练+大区青训总监+资深高级教练+智库成员；

方式：国家级比赛（选拔）；

内容：基本数据、信息、视频采集。

###### A.4.1.2 天赋球员选拔指南

(1) 可能发生的问题

尽管有才能的球员具备出众的技能，但是将这些技能发展到极致也至关重要。人无完人，她们的弱点也会经常出现，而且往往很难被发现（例如，表现退步的因素：内心沮丧、个性缺陷、厌倦持久的努力、动力迅速丢失或球员训练和教育的差距等）。这些因素也会严重阻碍球员的进步，甚至让她无法克服必将会面临的高水平比赛所遇到的障碍。

这些都是选材过程中比较突出的事实。尤其成长的过程中，有些球员的中长期发展往往不遂人意。

## （2）高质量的选材

不仅局限于在比赛中观察球员或通览人才评估要求的清单，选拔专家必须能够观察球员在多种场合的表现来判断她在球场的行为，在训练场、比赛中，与队员和教练的相处，甚至是足球生活之外与家庭和朋友的相处。然后，我们再确认球员是否具备了运动神经、精神和体能的技能。

尽管普遍认为的训练和发展项目的最佳时段为8-10年，事实上却很难用数据指出达到高水平的成功需要多少年。年轻球员的进步速度是不尽相同的，而且他们不能用同样的训练负荷、发展要求和准备计划来打造成顶尖球员。人才发展的阻碍因素还有很多。

完善的选材体系应该要比只是观察天赋球员然后安排其到青训中心训练做得更多。我们应该不断研究，提供合适的训练和发展架构以及高质量的社交和教育环境以保证球员的后续发展，帮助其达成潜能的最大拓展。

### A. 4. 1. 3 选材观测点

选拔标准不一定等于球员的发展方向。要观察到球员各不相同的能力曲线，选拔出有可能成功的球员，使其曲线包含的面积最大。

#### （1）处在启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）的女足球队选材观测点：

对足球与众不同的热情和专注（“满场飞”）。掌控球的能力提高很快。勇气和专注；对于U12的球员来说灵感比判断能力更重要，应更重视能改变比赛进程的个人能力，还要注意描绘出球员缺点得到改善后的形象，从多个角度衡量球员能力；

#### （2）U13以上的女足球队选材观测点：

能力曲线的设计和跟踪。个人的学习能力、创造力、判断力、预判能力以及综合能力的不同阶段；

对于U14的球员来说要求更高的局势判断能力。在注重球员特点、未来走向的同时，还要注意球员的基本功。此外，速度（判断速度、动作速度、奔跑速度）、理解能力（战术思维、能否适应多个位置等）以及永不放弃的斗志也应得到重视；

中国足球协会

对于U16的球员来说综合能力即将成为取胜所必须的能力。在不忽视球员特点和发展方向的同时，着重观察基础能力的优劣。很擅长某一位置、拥有能左右比赛的独门绝技等也是很重要的能力。

#### A. 4. 2 女足教练员培养机制

##### A. 4. 2. 1 技术团队与具体分工

中国足协女子足球部以世界标准高点定位为指导思想，积极引进海外高水平教练员参与教练员培训工作，除了常规的证书培训以外，结合精英队伍的训练为培训的主要场景，建立更加符合实战以及本土教练学习发展需求的新型培训模式。

全国女足青训的技术团队，由协会技术总监指导，女子足球部青训总监牵头、各大区青训总监配合，各年龄段精英训练营的教练工作组、各青训中心及省市体育局的教练和技术团队成员，共同组成。

具体分工与分布如下图12 所示：

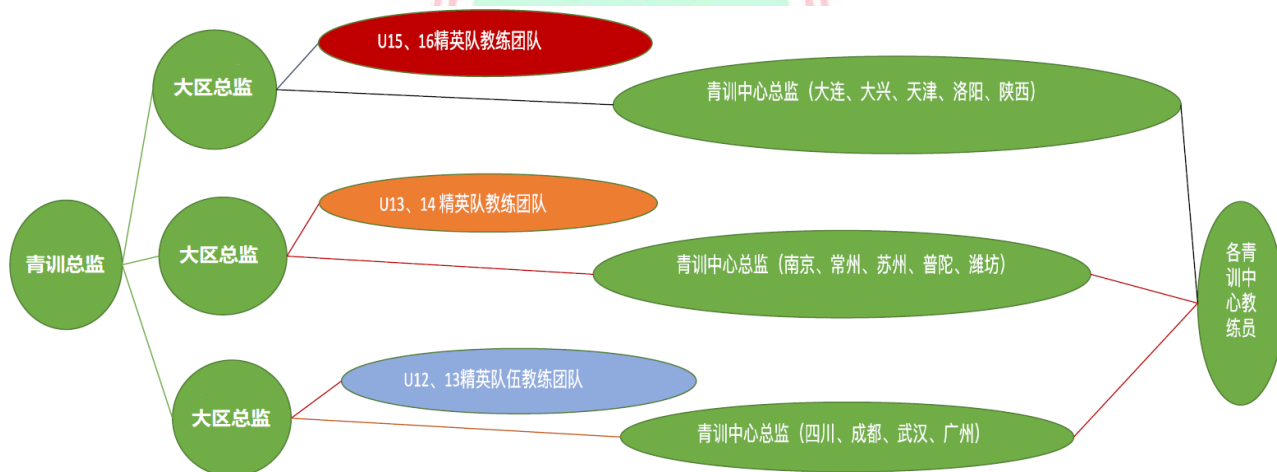


图12 分工与分布

##### A. 4. 2. 2 星火计划

女足教练员培养“星火计划”的核心内容如下：

(1) 凡是参加过世界最高级别（奥运会和世界杯）5场以上比赛选手，退役后通过等级证书和技术专家考核，择优进入国字号15岁以上精英队伍，参与教练及技术分析工作；

(2) 凡是参加过世界A级比赛10场以上球员，退役后通过等级证书和技术专家考核，择优进入国字号13岁以上精英队参与教练及技术分析工作；

(3) 凡是参加过国内顶级联赛（女超、女甲）5年以上经历者，可在退役后申请奖学金，成绩和表现优异者，推荐录用至各级青训中心；

(4) 对退役优秀球员，由女子部提供各种训练营和各种比赛调研、考察学习的实践机会，成绩和表现优异者，提供国外比赛调研和培训机会。

#### A.4.2.3 女足教练员培训

(1) 目的：作为等级证书培训的补充，女子部的教练员培训计划以线上和线下交流互动的方式进行。各大区青训总监对应负责该年龄段所有教练员的教育培训，在球员的选拔、跟踪、培训和比赛分析等方面给予指导，同时对教练员的执教态度、学习能力给予评估和监督。帮助下属地区总监和教练员获得系统足球知识学习的同时，通过更多的实战、讲座提高执教能力；

(2) 对象：青训中心教练员，中国足协聘用教练员，退役高水平球员，持有C级以上需要更多实战学习的教练员；

(3) 学习内容：模块和主题化学习。在常规等级证书学习以外，培养不断更新并获取足球知识的一种习惯；

(4) 方式：

常规模式：讲座、比赛分析、小组讨论等。大家共同参与讨论，根据每周训练的效果评估训练设计的合理性，并发现问题，创造性的思考解决问题的方案。同时，经常参与国内外最高等级比赛等分析；

创新模式：国字号队伍实践交流和学习。每年拟邀请青训教练员定期观摩由中国足协聘请的教练所带领的国字号精英队伍集训、青训中心大区和地区精英集训，并采取互动交流的学习实践；

(5) 学习要求：态度端正、不无故缺席；积极参与讨论，不做沉默者；不怕犯错，和对待球员一样，把错误视为发展提高的必经体验。

#### A.5 女足青训结语



中国足球协会

无论是教练员还是球员，都应以不断学习和提高成为自我价值实现的巨大动力。以中国足协女足青训体系的一员为坐标，不断增加身份认同感、学习新的知识、完善自己的人格、提升自己的综合能力，为实现中国女足的复兴和可持续发展共同努力！

### A. 5.1 行知合一

最后再一次重申，中国足协女足青训的任务是把青少年球员培养成为顶尖高水平球员。所有的比赛和训练，都是为了围绕如何提高来开展。这不仅需要遵循从比赛出发，回到比赛的执教原则，更重要的是化繁为简，在球场上，直截了当的去体验和um提高带队能力。

用什么样的方式来提高队伍和球员？资讯发达的今天，教练员很容易在网络上、教材上找到成千上万种的训练方法和理论；而且通过各种培训，教练员也可以获得专家们总结的成功和失败的经验。然而，只“知”不“行”，只是纸上谈兵。所有这些，毕竟不是教练员自己的。球场上，信息瞬间变化，去找书本，为时已晚。只有在训练和比赛的过程中带着眼睛去看带着头脑去思考去实践，在无数的成功和失败中不断学习和成长，才能真正获得属于教练员自己的能力定型。要敢于创新、理论和实践相结合、经验和更新相结合。

### A. 5.2 敬业和专业

#### (1) 敬业

永葆初心、热爱足球是一种信仰。在足球教学的过程中所获得的乐趣往往无法用金钱来衡量；要关爱球员的发展，对她们的成长承担道义上的责任。同时，对女足这个运动项目有高度的责任心和荣誉感。

#### (2) 专业

不断提升执教的水准。把高效作为带训和参赛能力的衡量指标。同时，以一种深耕的工匠精神，不断完善我们的青训理念，成为中国本土教练的大师级人物。

### A. 5.3 态度和细节

#### (1) 态度决定一切

不积跬步，无以至千里。教练的自我管理和教学技能的不断提升，日积月累，才能对中国青训的质量起到真正决定性的作用。

## （2）细节决定命运

优秀的教练之所以能够获得巨大成功，不仅仅是场上有出色的球员和组织，在教练团队、保障团队、管理团队所做的每一个细节都值得令人称道。

## 附 录 B

### 现代足球运动和中国球员能力现状

#### B.1 现代足球运动发展的趋势

速度更快

压迫更强

空间更小

强度更大

战术灵活

##### B.1.1 高水平球队特征

国际足联在每届世界杯结束后都要通过技术调研人员的观察、分析、提炼，撰写技术分析报告，概括总结当今足球比赛发展的主要趋势，主要表现在如下几个方面：

比赛攻防节奏越来越快；

整体积极向前控球的攻击性打法；

更多的边路进攻；

更多的以球为中心的整体防守；

更多的有选择性逼抢；

更多的整体性反击；

更多的关键性定位球；

比赛阵型的灵活应用；

更强大的综合体能；

个人技能（1对1）水平越来越高；

日益重要的个人对球队的作用；

中国足球协会

良好的职业态度与素质；

抗应激和调节能力；

强烈的取胜欲望并为之顽强拼搏。

球员要适应现代足球发展趋势的需要，不仅应该具备相应的综合能力，也应该重点提高适合于球队战术需要的特殊能力。

#### B. 1. 1. 1 技术能力

对于球员技术能力的要求是创造和利用纵深空间的能力。现代足球比赛要求球员不断发现和创造对方防线之间和后卫线身后空间及相互间缝隙，并通过成功的传球，聪明地利用这些空间。有球技术要求在狭小空间和高压力下通过成功的传递配合向前推进，以创造射门得分机会。

(1) 守门员：守门员的技术已经不仅仅局限于传统的扑救技术方面，新时代守门员必须具备场上其他位置球员的技术能力，以有效地参与比赛的攻防组织，控制后卫的回传球以及冲出罚球区外拦截危险球，并根据情况及时准确地传出有利于进攻的关键球；

(2) 后卫：边后卫更偏重于具备向前推进进攻的技术能力（1对1和传中），而中后卫要具备简练实用的不同距离传接球的能力，为球队组织进攻发挥更多的作用；

(3) 中场：高水平比赛中，中场更多安排一名防守前卫，其与两名中后卫构成三角形站位，主要负责夺回球权，并具备在防守反击进攻时完成第一传的技术能力；中前卫则需要良好的无球跑位技巧，给持球人传球进攻创造有利条件，善于在对方两条防线之间和两名防守球员之间接球，并适时出其不意接球转身传出威胁性球或插向对方身后空当；边前卫既要参与进攻也要参与防守，所以对边前卫的技术要求更加全面；

(4) 前锋：所有成功的队伍中都有非常好的助攻和得分球员，他们有能力通过自己的方式创造机会并进球得分。

#### B. 1. 1. 2 战术能力

现代足球高水平球队在战术能力，尤其是整体战术、比赛阵型和攻防转换方面表现以下特征：

(1) 整体战术

当今更多的球队在比赛中表现得更为积极，尽一切努力进球和赢得比赛，而不是把目标定位在尽量不输球和不失球。所以，压上进攻得分比保守安全的踢法更重要。成功球队的一个关键因素是他们在诠释比赛打法时能够表现出更多的灵活性，一支队采用的战术体系，是可以随着新球员的替换，演绎出不同效果的，新入队的或替补球员必须能够立即融入球队的战术体系。球队作战的整体性越来越强，无论进攻与防守都需要整体参与，且防守时更倾向于形成密集的队形；

### （2）比赛阵型

因为球队阵型安排要以针对比赛的有效性为前提，所以球队趋向于使用更灵活的队形而不是固定不变的阵型。高水平的球队不会害怕短暂地失去队形，此理念有助于球队在比赛各个时段、各个区域获得主动权。具体位置球员体现在：

两名边前卫既要参与进攻也要参与防守；

如果球队采用双前锋，且当失去球权后其中一名前锋会退回到中场参与防守；

更多的球队打法是建立在做好坚固的防守基础上，通过中场发起进攻，且进攻更多的是通过地面传控推进；

边后卫向前推进提供进攻的宽度和传中的选择，并在进攻中扮演边锋的角色，在进攻区域提供更多的支援；

防守型后腰多数采用据后防守，以利于给边后卫创造向前推进的机会；

球队的防守更多在前场形成有球区域的人数优势实施紧密的封锁，失去球权后，边路球员大多会收进中场区域收缩防守。

### （3）攻防转换

攻防转换的质量与速度节奏是现代足球比赛突出的特点。比赛中，攻防转换的节奏越来越快，当重获球权后，球队也会争取快速向前。所有球队都会将快速反击作为比赛战术的一部分，而更出色的球队则有能力发起快速、突然、有效的反击进攻。

#### B.1.1.3 体能

现代足球比赛要求球员的速度、节奏、爆发力达到很高的水平。球员的体能能否适应高强度的比赛节奏至关重要。球队的进攻需要整体参与，但防守时也要形成密集的队形，这种比赛的方式意味着球员需要具备更充沛的体能，尤其是连续快速度和高强度参与攻防的体能。为此，良好的高强度活动能力和高强度活动后快速恢复能力是重要的保障。

#### B.1.1.4 心智能力

球队的进攻需要整体参与，但防守时也要形成密集的队形，这种比赛的方式意味着球员需要具备更高的意志力和责任心，要在激烈对抗和比赛场内外压力下有效调节心态，稳定发挥自身综合实力。最成功的球队往往拥有全能型球员，他们能通过自己的行为、比赛奉献精神、人格魅力、强烈的取胜欲望和出色的表现对球队起到重要的影响作用。

#### B.1.1.5 社交能力

为了争取更多的胜利，球队的健康氛围和团队精神，以及强大的团队凝聚力是核心保障。球员之间健康良好的交流技巧、相互信任、相互尊重、有效协同合作是关键。

#### B.1.2 未来球员

在培养未来球员时，要重视以下关键因素：

能够利用双脚和身体其他有效部位在各种不同距离下进行准确而迅速地传球，能熟练地踢出各种旋转球、高球和快速传球来提升传球的效率；

能够运用有安全的、多样性的、创造性的第一次触球将来球控制好；

能够在激烈的对抗中快速、精确地行动，并始终确保控球权；

在高速中精准传球和合理控球的能力；

在球场上跑动的面积更大、距离更长、速度更快；

相互传球的速度更快；

传球次数更多；

突出1对1的攻防能力；

更多进球来自防守反击；

能够独立或融入小组防守的球员；

能够在保持平衡的同时迅速调整脚下步伐和身体姿态进行防守；

能够独立或小组合作抵御对方的防守反击或长时间的控球进攻；

能够防守对方更加快速的传接配合。

如果球员可以把这些特性结合起来，并且拥有基本的进攻、防守技能和智慧，他们就能一直立于不败之地。

### B. 1. 3 不同位置球员的特点和需要

#### B. 1. 3. 1 场上球员通用能力（非守门员）

##### （1）技术能力

掌握扎实的基本技能，在传球、接球、控球和运球时拥有熟练的触球技能；

过人、接球和控球技术出色；

个人始终有能力创造出时间与空间机会；

可以在各种距离条件下，聪明而有效率地进行传球；

即使在狭小空间内也可以在最佳速度和变化速度下发挥自身的技能；

识别运球跑动的机会，并且能够高效运球；

触球时能够以各种方式进行变向和转身；

可以在1对1或与他人配合的情况下击败对手；

左右脚都能熟练踢球；

熟练掌握受限脚数和一脚出球技巧；

可独立防守；

具有创造力，在合适的地点和时间能有让对方“意料不到”的行动；

##### （2）战术能力

对自身和球队有较强的理解能力；

通过练习和经验积累，了解个人在比赛中的角色；

理解球队的进攻和防守技术；

技能全面，熟悉其他位置；

可以预测比赛形势而非在之后作出反应；

在跑动时持续关注比赛情况并注意了解全局，以便在接球前作出高效决策；

是一名自信而明智的决策者；

有效地保持和保护控球权，可应对1对1的局面；

了解如何获得个人战术优势；

##### （3）体能

有很好的灵敏、速度和力量素质；

有很好的耐力和反复冲刺的能力；

中国足球协会

(4) 心智能力

求知欲强（可训练的球员）；  
自控能力与适应力强；  
可靠、热情、自律；  
有求胜心态，不服输；  
理解比赛状态并相应行动；  
有良好的空间意识，可迅速响应比赛情况；  
可承受失望、批评和错误，恢复力强、性格乐观；

(5) 社交能力

尊重自己、队友、教练员、裁判员、观众；  
具备与队友、教练员有效沟通交流的能力；  
具备一定的领导能力。

B.1.3.2 守门员专项位置能力

(1) 技术能力

出色的手上接球技能；  
能够沉着冷静地用双脚传球和接球；  
可以在不同的距离运用各种传球技巧进行传球；  
能够有信心处理传中球，特别是在人员密集区（如定位球）；  
可独立防守并具有创造力，在合适的地点和时间能有让对方“意料不到”的行动；

(2) 战术能力

了解良好初始位置的原则，包括控球和失球两种情况；  
可作出良好决策，了解何时接球、托球或挡球；  
理解比赛状态并采取稳妥做法；  
为球队发起防守反击的机会；  
良好的比赛理解能力和决断力，在跑动时持续关注比赛情况，关注全局，以便在接球前作出高效决策；  
有效地保持和保护控球权，可应对1对1的局面；  
了解如何获得个人战术优势；



出色的阅读比赛能力；

(3) 体能

灵活、敏捷、活跃，可快速、平衡、协调地在球场/足球周围跑动；

头脑和身体反应快；

具有充足的体能和力量，可应对身体接触；

(4) 心智能力

具备极强的抗压能力；

在任何情况下能够保持沉着、冷静；

自信心极强；

能够勇敢地面对任何对手；

具备极强的责任心；

是一名自信而明智的决策者；

(5) 社交能力

尊重自己、队友、教练员、裁判员、观众；

利用通用术语高效沟通；

具备与队友、教练员有效沟通交流的能力；

具备一定的领导能力；



### B.1.3.3 后卫球员专项位置能力

(1) 技术能力

具备正面、侧面争顶球和快速移动、转身、补位能力；

具备良好的正面防守技术动作，如正面施压封堵、抢断、正面铲球技术；

具备侧面防守技术动作的能力，如合理冲撞、侧面铲球、封堵、抢断技术；

具备双脚控制球的能力，可以运用短传或长传球技术准确地将球传递给同伴；

(2) 战术能力

具备小组协同防守能力，能够与后卫线球员、守门员相互配合、相互补位；

具备较强的1对1防守能力；

具有良好的阅读比赛能力；

具备良好的选位意识和判断对手进攻路线、进攻落点的能力；



中国足球协会

进攻战术中合理地选择接应位置，正确地做出控球和传接球的选择；  
防守战术中执行球队防守策略，保护后场区域，封锁对手进攻空间；  
由攻转守时，选择合理的位置，做出正确的防守行为；  
由守转攻时，将球交给本方进攻球员或自己控制球权；  
在定位球进攻和防守战术中利用高空球和判断落点优势为球队发挥作用；

### (3) 体能

身高适中，有高空球优势，身体强壮；  
动作、反应、移动速度快，爆发力强，体能好；  
短距离冲刺能力强；  
具备较好的上肢、下肢、核心力量；  
具备较好的灵敏性、柔韧性、协调性、平衡性；

### (4) 心智能力

勇敢、果断、自信、冷静、耐心；  
有责任心、敢于担当，具备抗压能力，善于竞争；

### (5) 社交能力

尊重自己、队友、教练员、裁判员、观众；  
具备与队友、教练员有效沟通交流的能力；  
具备一定的领导能力。

## B.1.3.4 中场球员专项位置能力

### (1) 技术能力

具备正面、侧面争顶球和快速移动、转身、补位能力；  
具备良好的正面防守技术动作，如正面施压封堵、抢断、正面铲球技术；  
具备侧面防守技术动作的能力，如合理冲撞、侧面铲球、封堵、抢断技术；  
具备双脚控制球的能力，可以运用短传或长传球技术准确地将球传递给本方进攻球  
员；

具备有球和无球时摆脱对手的能力，良好的第一次触球和动作衔接能力；

### (2) 战术能力

具备良好的阅读比赛能力；

具备组织球队进攻、小组进攻配合、控制球队进攻节奏的能力；

在进攻战术中需要观察、移动接应、做出合理高效的决策，具有想象力和创造力；

在防守战术中执行球队防守策略，保护中后场区域，个人或小组选择合理的防守行为，延缓、拦截、阻断对手进攻；

由守转攻时，给予队友及时的支援，快速做出合理的决策，保护球权或者第一时间向前；

由攻转守时，个人或小组选择合理的防守行为，组织好中场的防守站位；

定位球战术中，利用双脚技术优势或头顶球优势为球队发挥作用；

### （3）体能

动作、反应、移动速度快，爆发力强，体能好；

冲刺能力强；

具备较好的上肢、下肢、核心力量；

具备较好的灵敏性、柔韧性、协调性、平衡性；

### （4）心智能力

勇敢、果断、自信、冷静、耐心；

有责任心、敢于担当，具备抗压能力，善于竞争；

良好的注意力集中与转换能力；

### （5）社交能力

尊重自己、队友、教练员、裁判员、观众；

具备与队友、教练员有效沟通交流的能力；

具备一定的领导能力。

## B.1.3.5 边锋球员专项位置能力

### （1）技术能力

具备良好的选位意识和不同速度下跑动接应能力；

具备双脚运控球的能力，擅长快速变向，利用假动作突破能力；

具备良好的左右脚技术能力，可以完成短传球、长传球、边路传中、内切射门技术动作；

具备较强的1对1进攻能力；

## （2）战术能力

具备良好的阅读比赛能力；

在进攻战术中通过个人突破或者与队友进行配合主要攻击对手两侧边路区域；

有球、无球的内切跑动、接应以及突然前插身后的能力；

在防守战术中执行球队防守策略，压迫或紧盯对方两侧边路区域，个人或小组选择合理的防守行为，延缓、拦截、阻断对手进攻；

由守转攻时，快速跑动接应或快速向前传球、运球，个人突破完成进攻或者为队友制造空间；

由攻转守时，个人或小组选择合理的防守行为，组织好前场的防守站位、回防协防；

定位球战术中，利用双脚技术优势或头顶球优势为球队发挥作用；

## （3）体能

动作、反应、移动速度快，爆发力强；

具备快速攻防跑动能力；

具备较好的上肢、下肢、核心力量；

具备较好的灵敏性、柔韧性、协调性和平衡性；

## （4）心智能力

勇敢、果断、自信、冷静、耐心；

有责任心、敢于担当，具备抗压能力，善于竞争；

良好的注意力集中与转换能力；

## （5）社交能力

尊重自己、队友、教练员、裁判、观众；

具备与队友、教练员有效沟通交流的能力；

具备一定的领导能力。

### B.1.3.6 中锋球员专项位置能力

#### （1）技术能力

具备良好的选位意识、敏锐的门前嗅觉、不同速度下跑动接应能力；

具备双脚运控球的能力，擅长运用身体各部位完成射门；

具备良好的抢点意识，在瞬间做出正确的决策并出其不意完成射门；

具备较强的1对1进攻能力；

具备良好的背身控球、前插时机的把握能力和观察力、高速移动中的射门得分能力；

#### (2) 战术能力

具备良好的阅读比赛能力；

在进攻战术中能够通过个人能力保护球权，等待队友支援，与队友形成配合攻击对手中路或边路区域，通过反复的跑动接应，为队友制造空间，以个人能力攻击对手球门；

在防守战术中执行球队防守策略，压迫或紧盯对方前场区域，个人或小组选择合理的防守行为，延缓、拦截、阻断对手进攻；

由守转攻时，快速跑动接应、回接保护球权，与队友进行快速配合、快速向前传球或运球，个人突破完成进攻或者为队友制造空间；

由攻转守时，个人或小组选择合理的防守行为，组织好前场的防守站位；

在定位球战术中，利用双脚技术优势或头顶球优势为球队发挥作用；

#### (3) 体能

动作、反应、移动速度快，爆发力强，体能好；

冲刺能力强；

具备较好的上肢、下肢、核心力量；

具备较好的灵敏性、柔韧性、协调性和平衡性；

#### (4) 心智能力

勇敢、果断、自信、冷静、耐心；

有责任心、敢于担当，具备抗压能力，善于竞争；

#### (5) 社交能力

尊重自己、队友、教练员、裁判员、观众；

具备与队友、教练员有效沟通交流的能力（包括以身体语言与队友交流的能力）；

具备一定的领导能力。

## B.2 中国球员能力现状

### B.2.1 优势

#### (1) 技术能力

## 中国足球协会

无对抗或弱对抗下运用技术的熟练性高；

技术风格多样，且具有一定的特点；

短传球准确性较高；

具备较强的头顶球能力；

### （2）战术能力

思维灵活性强；

定位球战术应变具有很大的潜力；

### （3）体能

身体形态良好，主要表现出高度、力量的优势；

球员身体形态特点鲜明，选材面广；

身体柔韧性好；

身体灵活性表现好；

绝对力量、爆发力较强；

位移速度快；

### （4）心智能力

球员具备吃苦耐劳的精神；

勇猛顽强；

球员具备较强的表象能力；

### （5）社交能力

人、事记忆力和想象力较强；

球员之间具备良好的沟通能力。



## B.2.2 劣势

### （1）技术能力

技术全面性较差；

对抗情况下技术运用合理性差；

球员特长技术不突出；

左右脚技术不均衡，表现出逆足技术不熟练；

技术的运用想象力与创造力不足；

中长传、长传球准确性较低；

1对1能力较差；

#### （2）战术能力

战术理论知识和理解能力相对缺乏；

战术识别与预判能力不足；

战术意识水平偏低；

临场调整战术决策能力较差；

战术执行能力不足；

战术执行中缺乏想象力与创造性；

阅读比赛能力、观察能力和交流能力不足；

#### （3）体能

爆发性的低强度活动能力不足，特别是制动、变向方面与国际水平存在一定差距；

专项耐力不足，球员在比赛中可以达到世界平均跑动距离数据，但一场比赛中高强度、高功率的活动距离、次数相对较少；

球员伤病较多；

合理利用身体能力较差；

节奏变化能力、制动能力和变向能力不足；

#### （4）心智能力

球员意志品质较差，遇到不利局面时容易放弃；

球员应急能力不足；

球员普遍缺乏自信；

球员注意力集中和转换能力差；

球员责任感缺失现象一定程度存在；

洞察力和决策力不足；

创造性不足；

#### （5）社交能力

球员团队合作能力较差；

球员人际感受能力和理解力较差；

交往的风度与表达能力较差；

中国足球协会

与教练员沟通不足；

人际交往的艺术性有所欠缺；

口头(口语)和非口头(肢体语言)语言交流能力较差。

## 附 录 C

### 比赛的四个主要时刻以及针对性的训练内容

#### C.1 比赛的四个主要时刻详解

##### C.1.1 本方控球时（进攻）

成功的球队不仅有能力通过球场中路迅速进攻，还能够通过一系列的传接配合创造射门机会。

球队在重获球权的情形下迅速发动反击，攻入进攻三区，实现射门，球队在反击时应确保防守安全性；如果反击的机会被对方阻断，应通过精心设计，准确、果断地传球以及合理地接应和创造性地移动来制造进球机会；在防守三区获得球权后，由守门员和后卫组织和发起最初的进攻；在可能的情况下，在足球周围或足球前方的球员应该通过在球场上纵深的跑动吸引防守球员，为控球球员减轻压力；在比赛所有阶段重新获得控球权，将球转移到球员相对较少的区域，以便在必要时向前深入；利用个人和小组的移动与换位，在对方半场创造进球和助攻机会；创造出对方防守球员周围的空间，以便接球和渗透，在球场中路、边路创造助攻或进球机会；

##### C.1.2 丢掉球权时（由攻转守）

###### （1）目的

最接近球的球员立刻压迫，阻止对方发动有效反击，例如阻止对方向前直接长传；

所有球员设法防止对手破门得分；

###### （2）如何实现

迫使对手踢向两侧；

传球比运球进攻推进速度快，迫使对手无目的运球；

迫使对手回传；  
以防止失球为最大原则；  
封堵对手射门；  
良好的防守位置；  
防止直接危险，例如阻止直接穿透防线的危险球。

### C.1.3 对方控球时（防守）

从防守角度而言，现代足球发生了很大的变化。全场压迫这种单一战术已经被更多样化的防守战术组合所取代。

丢球后尽早对持球球员和最可能传球路线施压，在进攻半场尝试夺回控球权；丢球后如战术上不能进行压迫，则迅速落位，在靠近本方球门一侧重组队形；建立战术上可行的第一防线，如在中圈的前边缘或半场线；再次进行持续压迫之前，构建至少7~8名非守门员球员构成的紧凑防守队伍；从第一防线开始防守，保护和阻止对方进入防守三区，如射门和传中区域；控制和引导对手（在可能情况下），在本方半场内将对方进攻路线驱赶至本方策略上允许的区域和位置；在对方进攻时，对对方核心战略的传球组织球员通过盯人、施压或干扰等防守手段加以限制；不在后防线留下无人防守的空间，注意防守纵深和守门员的策应；在战术上控制后防线和中场球员之间的空间。利用防守型中场球员缩小两条防线之间的空间；严密盯防处于禁区内或禁区周围潜在得分位置的对方关键球员；在队形分散、个体球员或局部小组相互隔离时抵御对方的反攻。

### C.1.4 获得球权时（由守转攻）

#### （1）目的

快速组织有效进攻；  
尽快把球直接打进对方球门；

#### （2）如何实现

有效向前传球：传球的质量（速度、高度、方向）；传球者需要时间和空间；互相沟通、眼神接触（传球者与接球者）；阅读当时比赛状况；准确的传球时间；传球到脚下、空当；准确地完成射门；



中国足球协会

直接运球攻向对方球门；  
整体推进。

## C.2 四个主要时刻针对性的训练内容

### C.2.1 本方控球时（进攻）

#### （1）个人技战术训练重点

1对1进攻；  
快速移动、变向、快慢节奏、摆脱接球；  
直接攻击球门；  
决策（个人运球、控球、传球、接球、射门）；

#### （2）小组战术训练重点

墙式配合；  
交叉掩护配合；  
后套配合；  
短传倒脚；  
第三人、第四人配合；  
位置轮转；  
包抄（含二点球）位置；

#### （3）整体战术训练重点

组织进攻（防守三区、中场三区）；  
中边路进攻配合完成射门（进攻三区）；  
快速进攻（中场三区）；  
反击（防守三区）；  
由守转攻；  
定位球进攻。



### C.2.2 丢掉球权时（由攻转守）

#### （1）压迫球

快速攻击持球人；

干扰对方进攻组织；

(2) 追赶球

迅速向有球一侧转换；

快速回防到基本位置；

球附近形成人数优势。

### C.2.3 对方控球时（防守）

(1) 个人技战术训练重点

个人防守技术（移动步伐、抢球、断球、铲球、封堵）；

有目的性驱赶；

1对1防守；

(2) 小组战术训练重点

小组防守站位（三角形、线、菱形、方形）；

移动保护；

防线波动、摆动；

压迫保护（夹抢、三角、菱形）；

移动时的防守距离；

(3) 整体战术训练重点

收缩防守、中场防守、高位防守；

移动保持阵型，封闭向前传球；

密集（距离、队员、防守线间的插空）；

压迫（集体移动）。



### C.2.4 获得球权时（由守转攻）

(1) 控制住球权；

(2) 有球球员向前传球、运球或整体推进，无球球员快速支援接应；

(3) 充分拉开场地空间。

### C.3 定位球的攻防

#### C.3.1 定位球进攻

##### (1) 目的

直接射门得分；

将球传入靠近对方球门的地方，创造射门得分的机会；

##### (2) 如何实现

射门的质量；

传球的质量；

接应队员跑动的时机、角度和方向。

#### C.3.2 定位球防守

##### (1) 目的

阻止对方射门得分；

让球远离本方球门；

##### (2) 如何实现

人墙的组织；

对无球攻击者的盯防；

对空间的掌控；

防守者互相沟通。



## 附录 D

### 训练方法示例

#### D.1 概述

本部分教案仅用于示例，主要用于让教练员了解训练方法的逻辑关系，进一步帮助教练员开拓思路。在实际训练过程中建议教练员根据本大纲的理念和球队实际情况制定相应的训练计划和教案。

本大纲强调在实践教学过程中，将1对1和无球战术能力作为中国青少年球员必须加强训练的基础内容，贯穿于从启蒙阶段（U5）至提高过渡阶段（U17-U21）四个阶段的训练之中。其中，针对启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）的青少年训练要强调1对1和无球战术能力的引导和掌握；针对发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）的青少年训练要强调1对1和无球战术能力在比赛四个主要时刻的应用，建议可将每两周训练作为一个单元针对比赛的某一个主要时刻进行训练，通过比赛验证两周训练成果，然后进入到针对下一个比赛主要时刻的训练。针对比赛四个主要时刻的训练通过八周完成一个循环后，可重新开始新的循环。

## D.2 1对1的引导和掌握

本部分示例适用于处于启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）球员。

### 一、总体描述

（1）训练主题：1对1。

（2）训练目标：通过抓捕游戏引导并球员有1对1进攻和防守意识。

针对“五环”模型的详细训练目标如下：

技术能力：提高球员在1对1过程中用到的运球、控球等技术。

体能：发展球员的身体平衡能力，以及协调性和灵活性。

心智能力：发展球员观察力、判断力、决策力等心理素质。

社交能力：感受足球的快乐。

（3）基本设置：

场地：宽8-12米的正方形区域。

球员人数：8-12人。

器材：20个球、10件标志服、20个标志盘。

### 二、引导和掌握

（1）方法：场地如图。

球员分成两组，分别站在对角线的A和B处，设置两种不同颜色的四个小门在每条边线的中间，每个小门2米宽。

两组球员进行1对1比赛（无球状态下），一组进攻一组防守。

首先从蓝队进攻红色球门（1和2），红队防守开始。

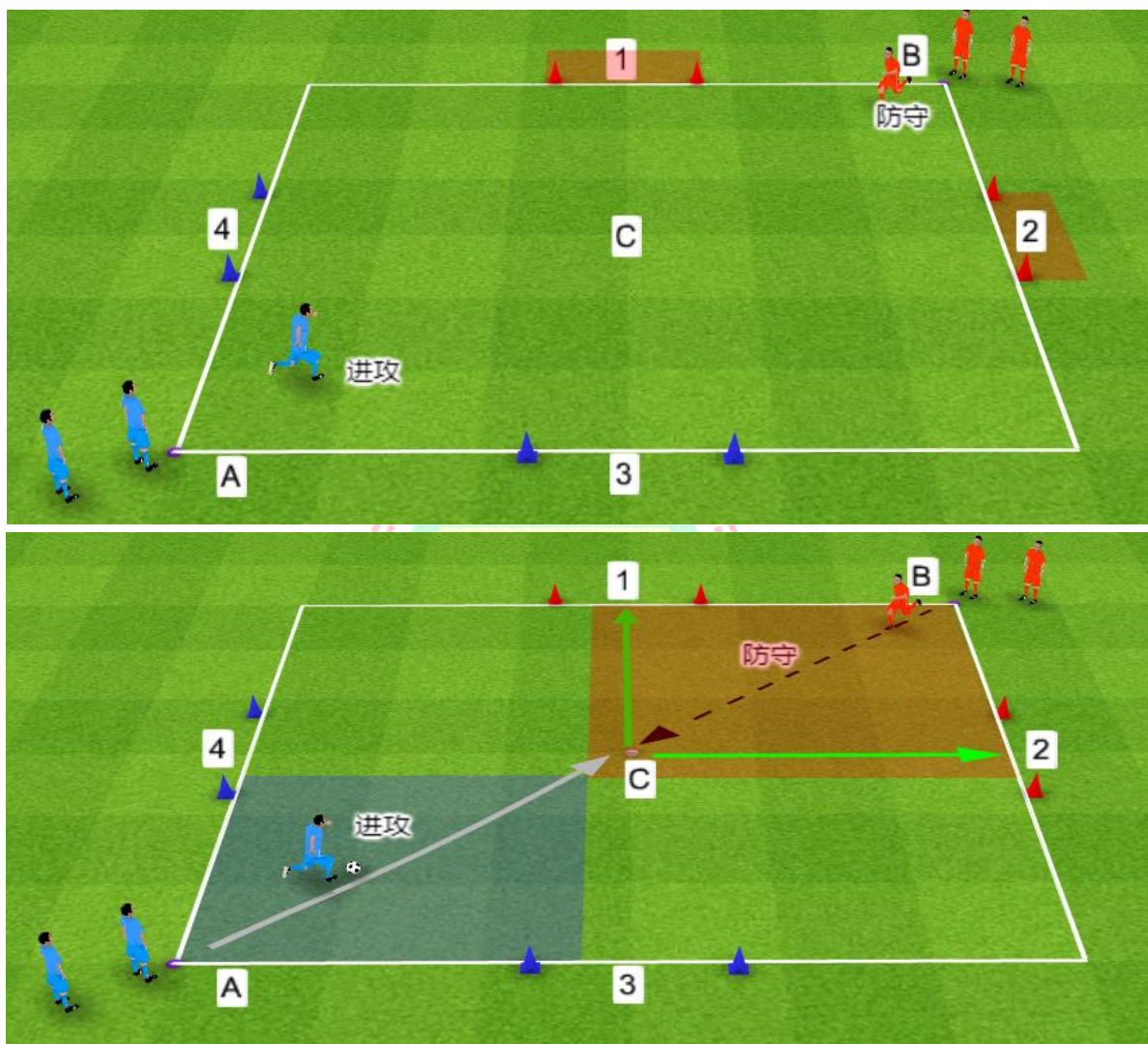
中国足球协会

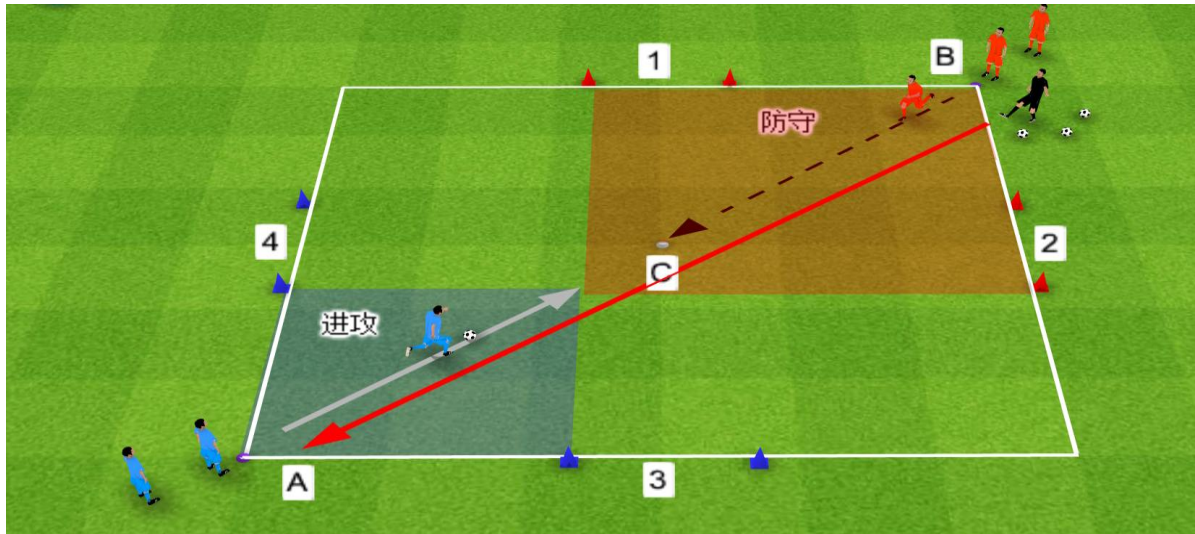
进攻球员需躲避红队球员追赶并成功跑进对方球门，防守球员接触到进攻球员得分。

变化1：蓝队进攻球员尝试运球通过球门。

变化2：蓝队进攻球员接应教练员传球，第一脚触球便入场区，尝试运球通过球门。

变化3：蓝队所有球员完成后进行攻防转换和起始位置互换。红队进攻蓝色球门，蓝队防守。





(2) 对球员引导要点:

鼓励和引导球员快速观察，果断决策等。

蓝队球员如果直接从A处跑向红色球门1或者2的话，距离红色球门比防守方红队球员远，所以会很容易被封锁路径并被抓到。

蓝队球员在进攻的时候可快速跑向并接近中点C处，因为接近C处，同时选择两个红色球门的角度将增大。

进攻球员多利用变向变速、假动作诱使防守球员失去重心，从而快速变向并通过球门。防守球员要密切注意进攻球员每一个动作的意向、调整防守身体姿态和脚步移动。

### D.3 无球战术能力的引导和掌握

本部分示例适用于处于启蒙阶段（U5）和基础阶段（U6-U12）球员。

#### 一、总体描述

(1) 训练主题：无球战术能力。

(2) 训练目标：接应、传球和跑位过程中有“三角形”的概念。

针对“五环”模型的详细训练目标如下：

技术能力：接应、传球和跑位。

战术能力：处理球前后过程中不断观察和呼应，形成“三角形”。

体能：移动速度。

心智能力：发展球员观察力、判断力等心理素质。

社交能力：呼应和沟通。

(3) 基本设置:

场地: 宽8-12米的三角形区域。

球员人数: 10-12人。

器材: 20个球、10件标志服、20个标志盘。

二、引导和掌握

(1) 方法: 场地如图, 设置一个三角形区域。

A处多名球员, B、C、D处各1名球员。

训练从B处做摆脱防守开始。B做一个摆脱跑动(假设在右侧后方有防守球员盯防的情况下, 图中教练员的位置), 并主动呼应球员A传球, 同时要保持和A的距离。A听到B的呼应后, 注意传球时机, 传球给B并跑向B位置, B接球前侧身观察A和C的位置, 第一时间传球给A。

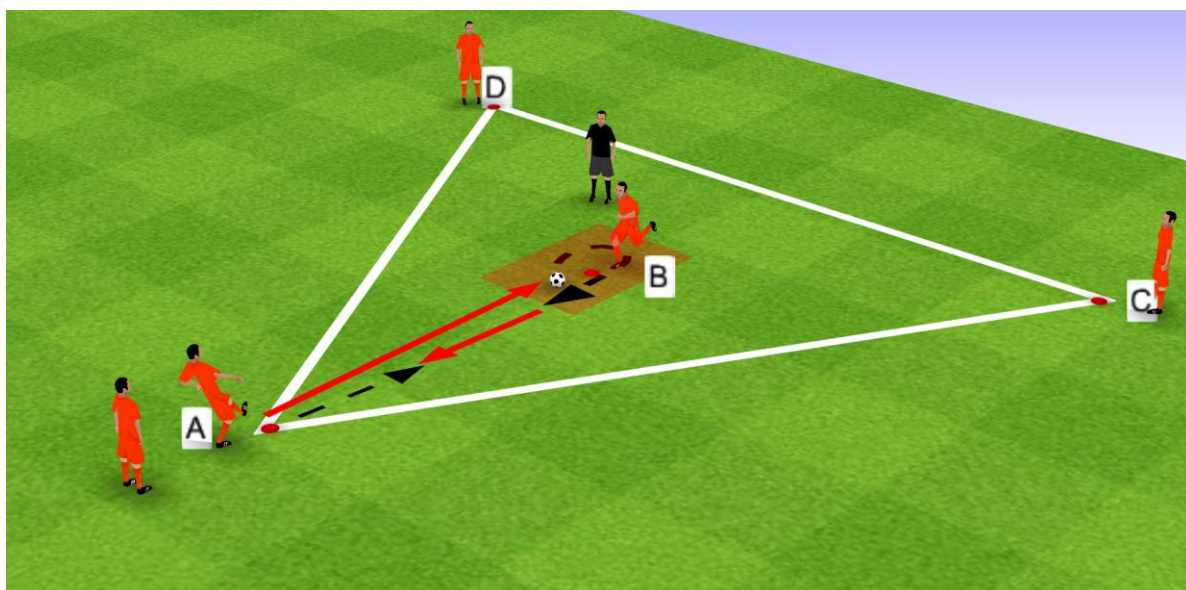
B传球给A后, 牵扯防守球员并跑向C处。A接球后再传球给C。C始终观察A和B的传接球, 在看到A成功接球后, 主动呼应A传球。C接到球后再传球给D并跑到D的位置。

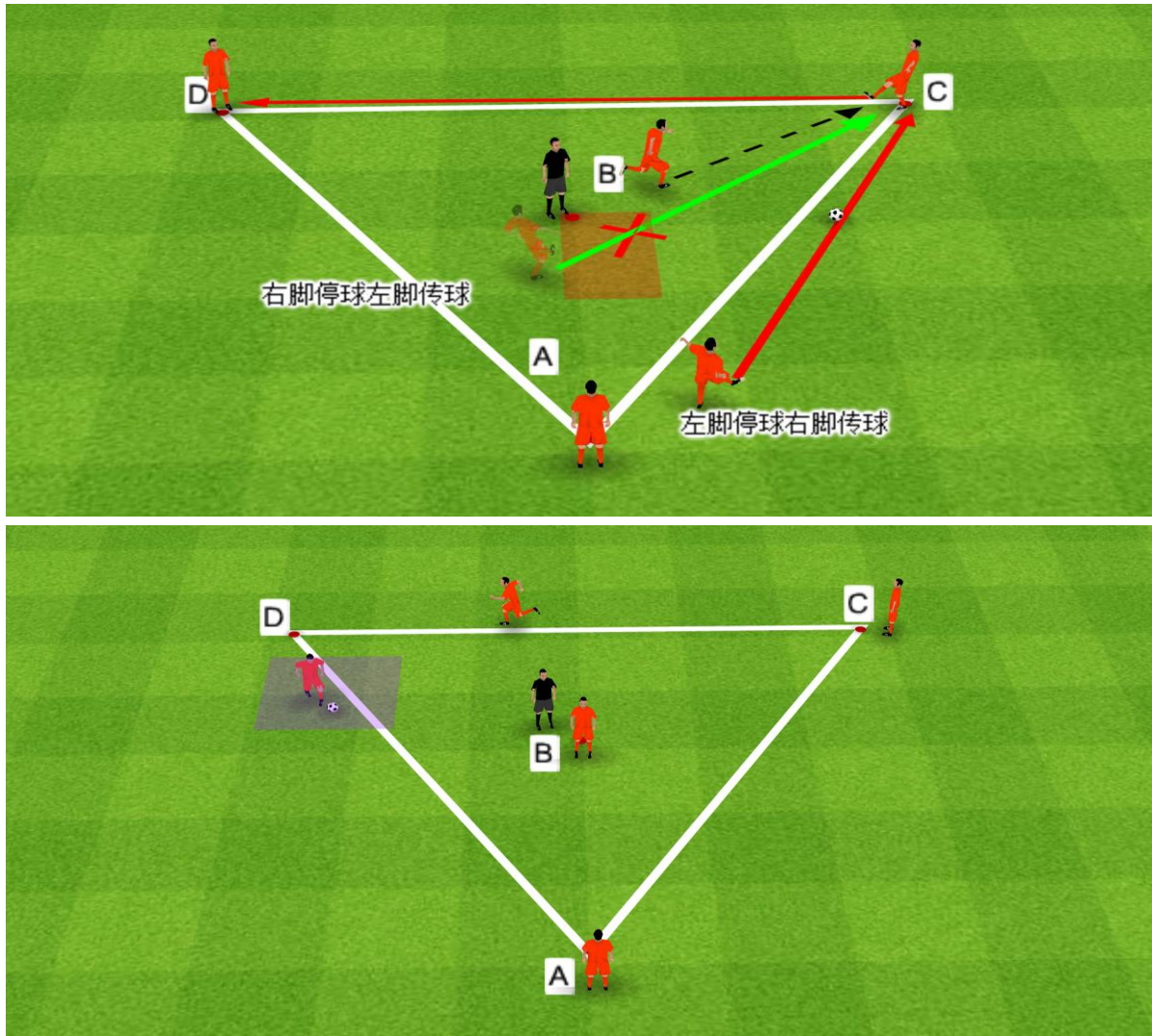
D接到C的传球后, 运球回到A处。

跑位方向: A到B、B到C、C到D、D到A。

变化1: 改变方向, 按照顺时针方向完成上述训练: 防守球员位置变换在B左侧后方, A接球后再传球给D, D接到球后再传球给C。

变化2: B身后加入真实防守球员。





(2) 对球员引导要点:

球员B在跑动过程中要始终保持侧身跑，眼睛的余光能够形成一个扇形观察面，可以观察防守球员的位置和球员A、C的位置，B和A、C形成三角形。B和A两人距离不能太近，在实际比赛中，距离太近会形成一个防守球员可以迅速盯防B和A两人的局面。

球员A传球给C过程中，上图绿色指示线的传球起始位置和线路为错误，无法有效形成三角形，且容易被假设在B身后的防守球员抢断。

C和D接球的方式与A相同，提前启动跑向传球者方向，主动呼应。

D.4 1对1和无球战术能力在本方控球时（进攻）的运用：组织进攻和创造射门

本部分示例适用于13岁及以上球员。

D.4.1 组织进攻



## 一、总体描述

(1) 训练主题：组织进攻。

(2) 训练目标：由后场传球配合打破对手的高压防守，推进到中场。

针对“五环”模型的详细训练目标如下：

技术能力：传球（中长传、向前传球、一脚传球、第一次触球）。

战术能力：占据空间保持阵型、换位移动三角型接应、第三人的移动（无球人）。

体能：速度与变换节奏。

心智能力：自信、在干扰下敢于控球。

社交能力：沟通呼应，互相帮助。

(3) 基本设置：

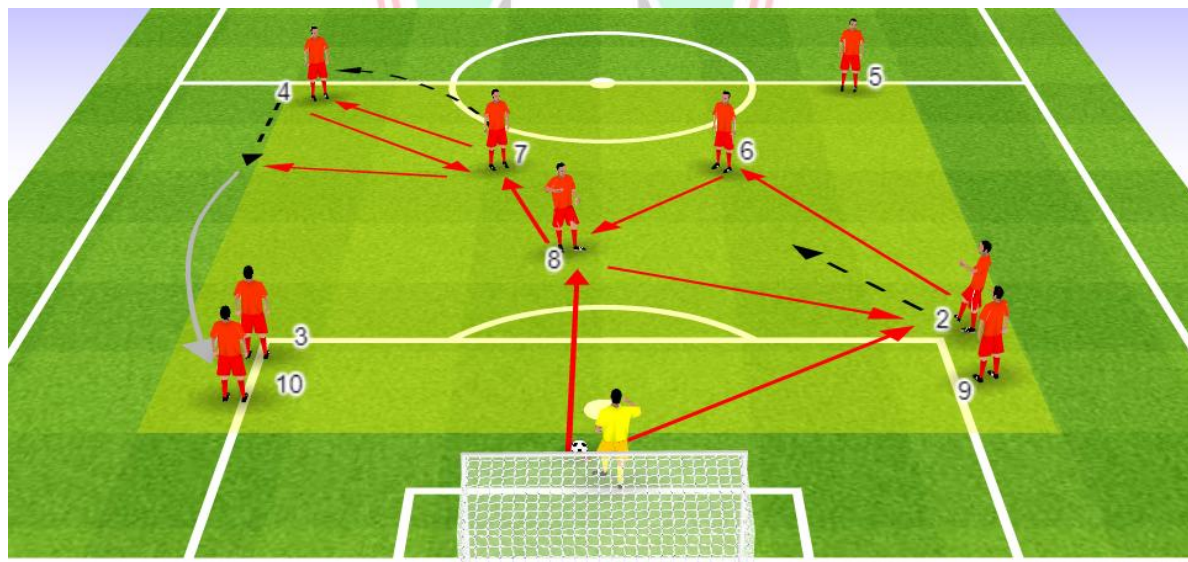
场地：60米\*68米。

练习时间：80-85分钟。

球员人数：22+4GK。

器材：30个球、20件标志服、30个标志盘。

## 二、准备活动（热身阶段）



(1) 目标：完成热身、传接球移动时的要点。

(2) 方法：场地如图，10分钟。

守门员发球门球开始，通过边路或中路向前推进。

球员接球后，与中间球员接应配合将球传至中场线处。

使用墙式配合等。

两侧循环做。

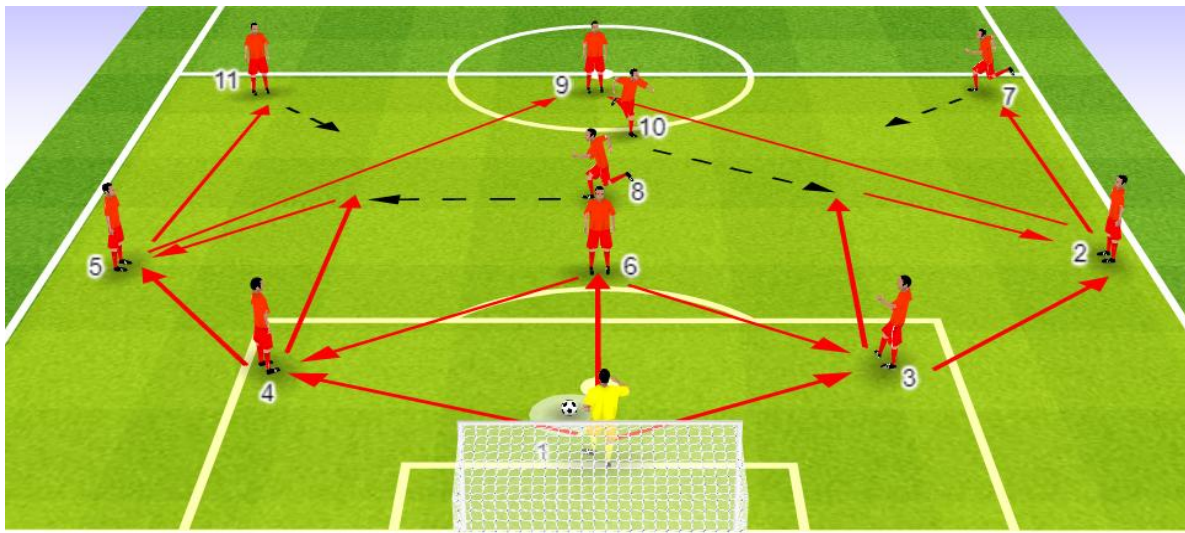
(3) 指导点:

技术能力: 速度、准确、接球身形。

战术能力: 时机、位置、有创造性的传球。

心智能力: 积极沟通、热情活跃。

### 三、技术练习(指引阶段)



(1) 目标: 向前传球, 中场球员移动, 创造空间要球, 11号和7号球员练习跑位要球。

(2) 方法: 场地如图, 20分钟。

守门员发球门球开始, 通过边路或中路向前推进。

按设计路线传球向前。

可变化为自由传球向前。

(3) 指导点:

技术能力: 第一次触球的质量。

战术能力: 宽度创造空间, 保持接应的三角型、前卫移动换位时机, 接球前观察、前锋站住前场的位置。

体能: 移动速度。

### 四、技能练习(学习阶段)

(1) 目标: 组织进攻打破对方的高压防守, 并进入中场。

(2) 方法: 场地如图, 20分钟。

红队守门员发球开始, 蓝队6名球员适时压迫防守。

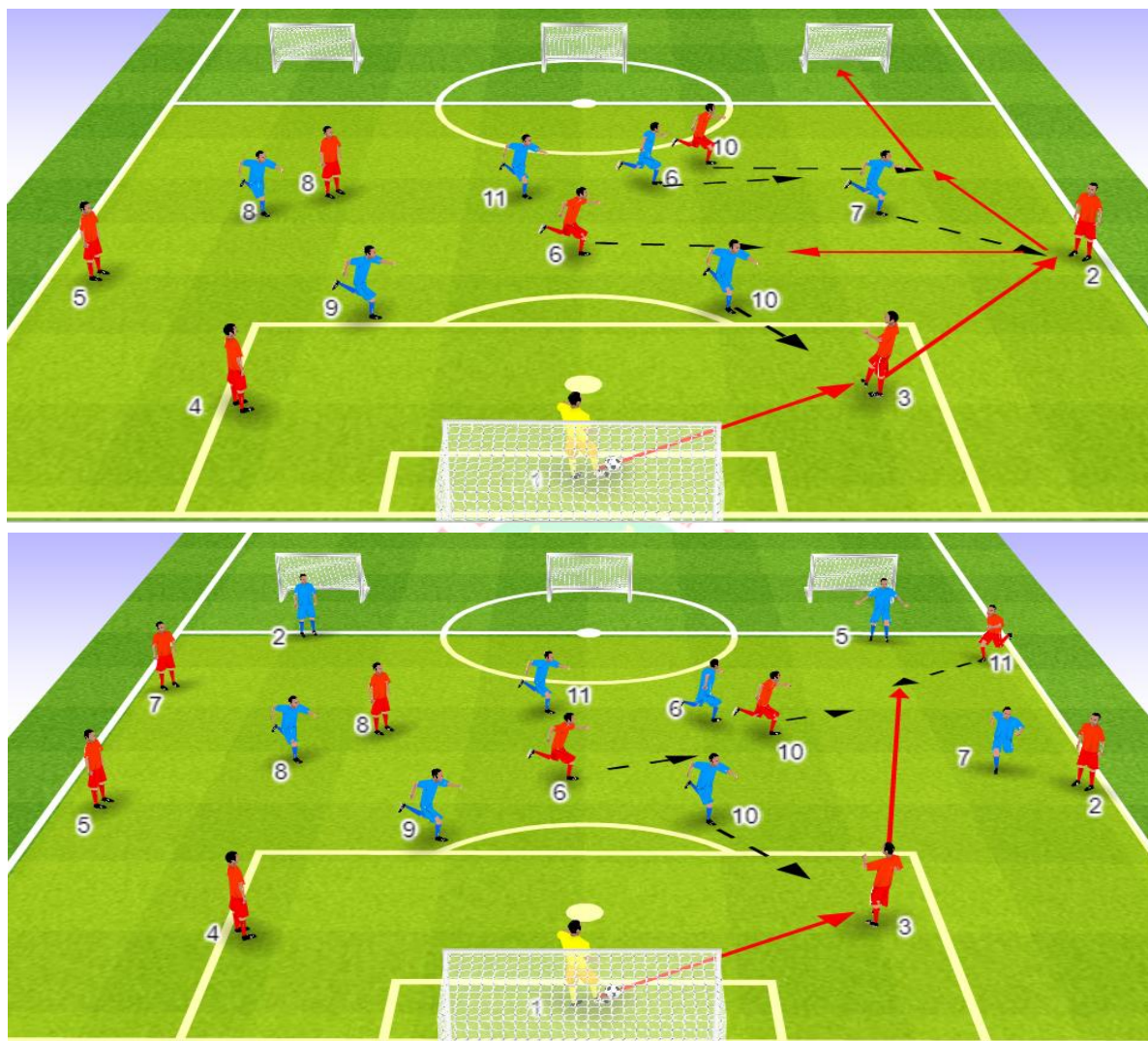
中国足球协会

红队通过地面传球进入中场，攻击三个小门。

训练刚开始时，可以要求红队球员最多3次触球。

蓝队得球后快速进攻，红队迅速防守。

红队增加7号和11号位球员，蓝队同时增加两名边后卫，形成1GK+9对8。



(3) 指导点:

战术能力：充分拉开，占据空间；观察，指导传球路线和1对1（尤其是7号和11号球员）；指导无球球员战术决策（通过换位移动利用形成的人数优势，如守门员、中场、边后卫）。

五、比赛（对抗阶段）

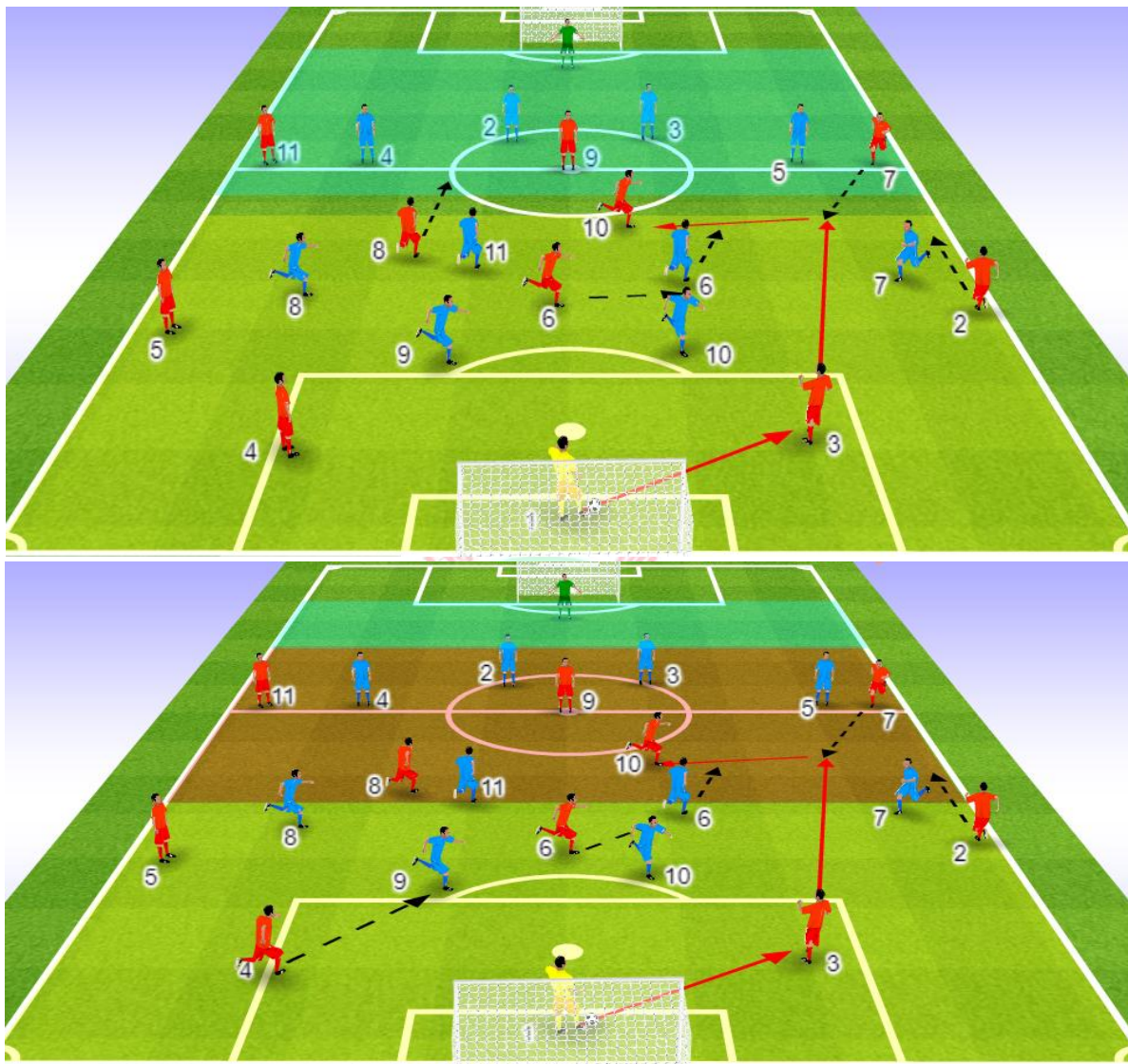
(1) 目标：通过传接球组织进攻，进入到中前场。

(2) 方法：场地如图，20分钟。

分成三个场区（即后、中、前场）。

将球传至中场后，进入进攻的组织阶段，即2名边后卫球员前提与前后腰球员一起在中场区域形成5对4的优势局面。

熟练后合并成一个场地，进行11对11比赛。



(3) 指导点:

战术能力：整体占据空间、球附近三角、菱形接应；观察，指导传球路线和1对1（尤其是7号和11号位球员）；指导无球球员战术决策（通过换位移动利用形成的人数优势，如守门员、中场、边后卫）；攻中带守。

五、牵拉放松（结束阶段）

(1) 目标：身心快速恢复。

(2) 方法：10-15分钟。

慢跑，牵拉或安排其它如简短的核心力量练习等。可考虑针对个别位置的小强度练习。

中国足球协会

(3) 指导点:

较少指导提醒,同时对训练课进行简短的小结。

## D.4.2 创造射门

### 一、总体描述

(1) 训练主题: 创造射门

(2) 训练目标: 提高在中、前场控球时, 寻机向前创造射门和转移进攻创造射门的能力。

针对“五环”模型的详细训练目标如下:

技术能力: 传球(长传转移, 连续短传球)。

战术能力: 三角型接应、第三人插上、转移后进攻, 1对1突破。

体能: 速度。

心智能力: 自信、1对1的决心。

社交能力: 沟通呼应, 互相帮助。

(3) 基本设置:

场地: 70米\*68米。

练习时间: 85-90分钟。

球员人数: 22+4GK。

器材: 30个球、20件标志服、30个标志盘。

### 二、准备活动(热身阶段)

(1) 目标: 热身, 提高传球准确性和速度。

(2) 方法: 场地如图, 45米\*20米, 10分钟。

传球路线如图所示, 一脚球最好, 传地面球。

(3) 指导点:

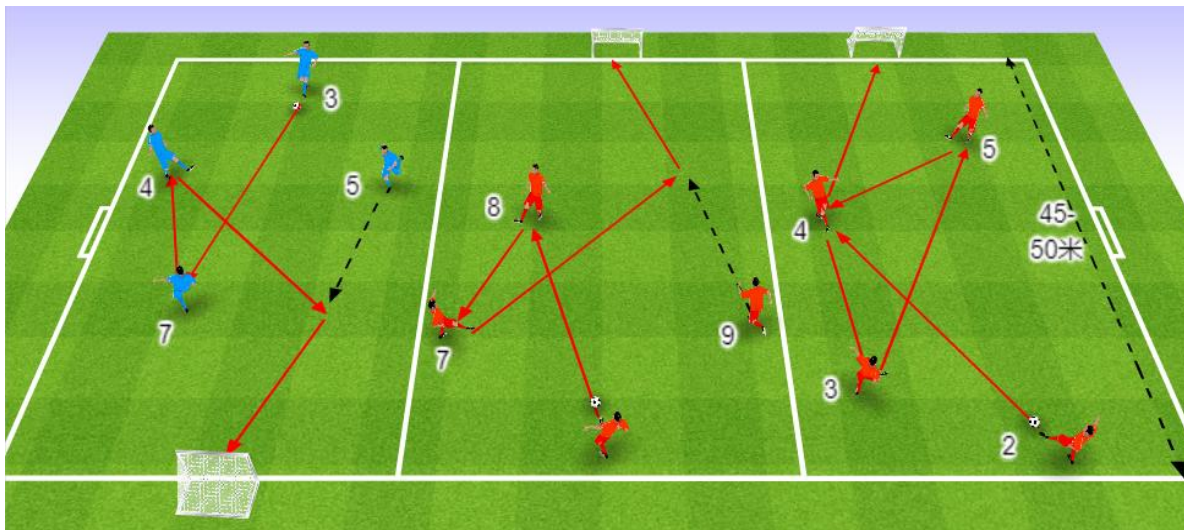
技术能力: 一脚传球质量, 传球方向(脚下, 空间)。

战术能力: 接球前的摆脱移动, 传、跑插上时机正确。

体能: 速度。

(4) 常见问题: 站在原地接球。





### 三、技术练习（指引阶段）

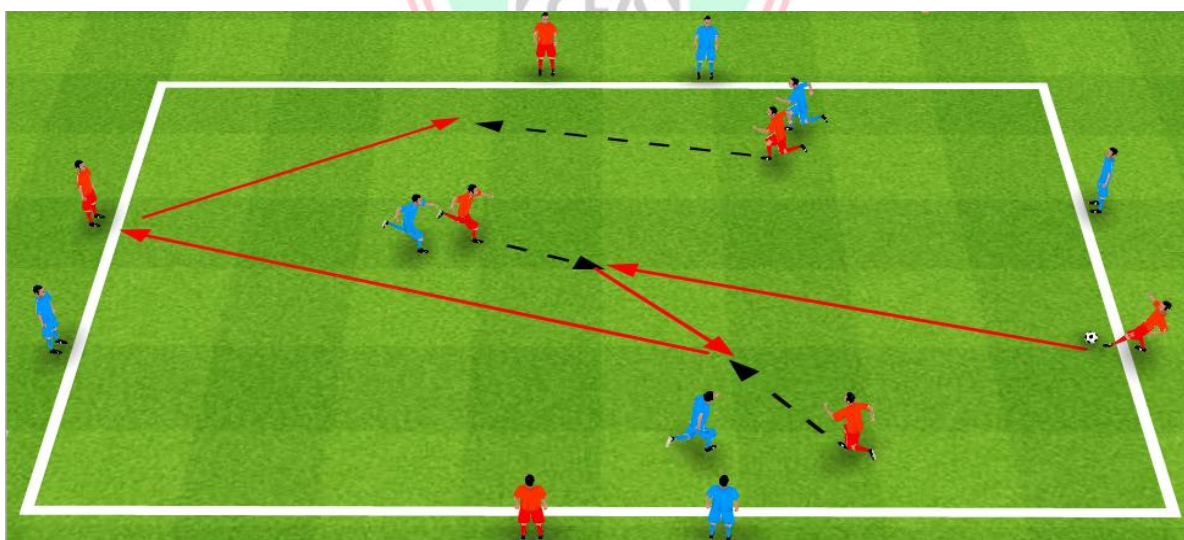
(1) 目标：提高控球向前时发现防守空间并利用的能力（接应、传球），传球+意识+控球向前的理解。

(2) 方法：场地如图，20米\*15米，15分钟。

线外球员无防守，可两次触球，选择传给线内的球员。

三分钟做一分钟间歇，换组。

变化：4+4对4+4。



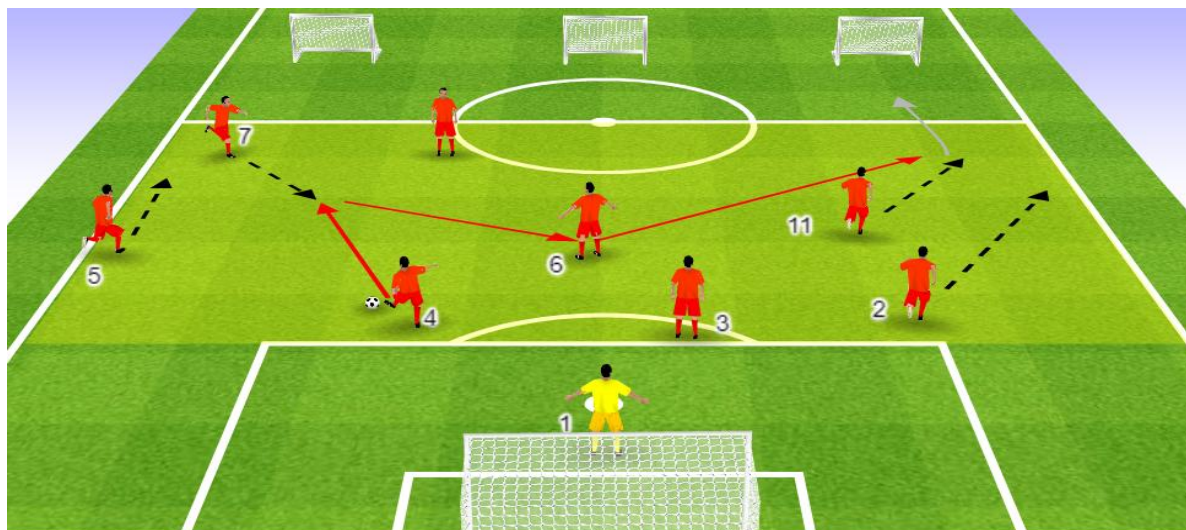
(3) 指导点：

技术能力：准确、快速。

战术能力：三角、菱形接应，无球战术能力，正确的决策（转身或回做）。

社交能力：沟通，语言和手势。

### 四、技能练习（学习阶段）



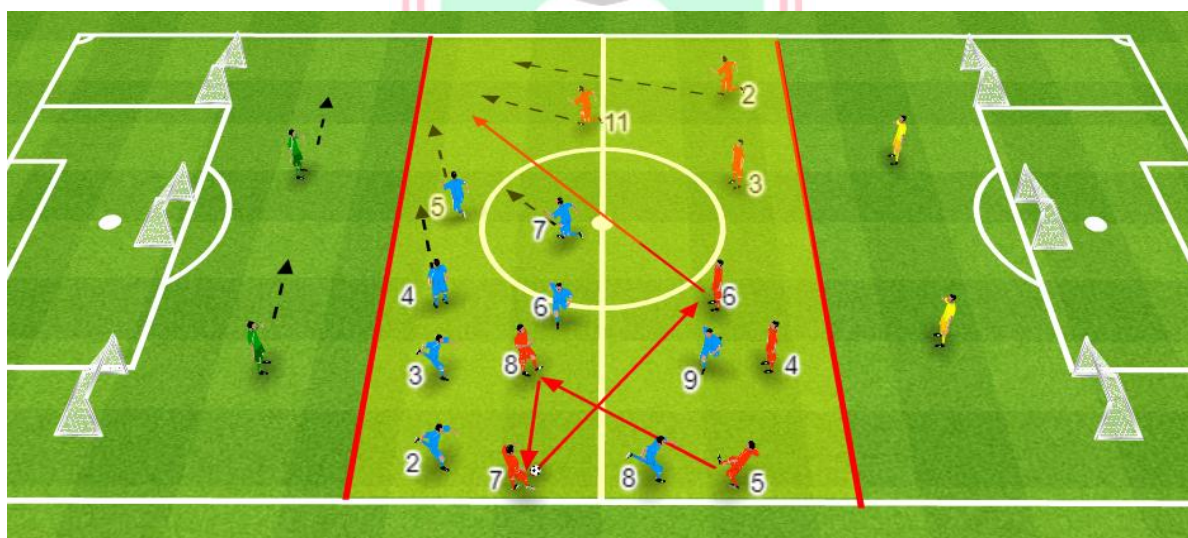
(1) 目标：利用目标球员做为支点，在防守线中要球。转移进攻。

(2) 方法：场地如图，30分钟。

开始时无防守。

加入防守 2GK+8对8+2GK，2GK防守三个小门。

在开始的阶段可以让进攻球员进入进攻区域后防守球员不进入，以便观察进攻球员的射门能力。当球员完成较好时，可以增加防守球员进入这个区域干扰。



(3) 指导点：

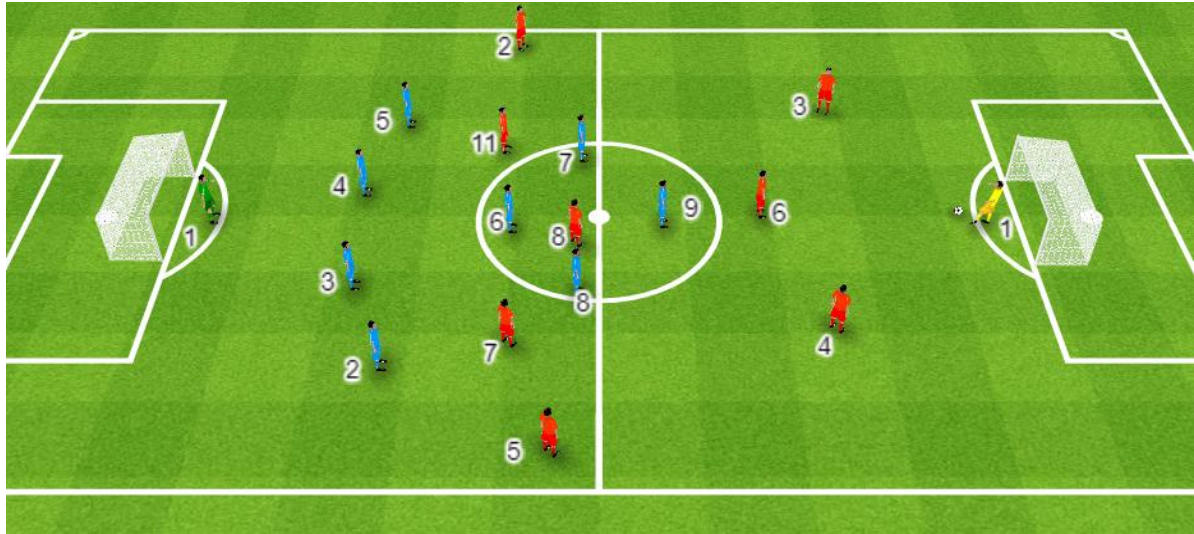
技术能力：准确、速度。

战术能力：三角、菱形、宽度；转移决策，第三名球员的跑动，小组战术。

体能：速度的变化。

社交能力：语言上的交流。

五、比赛（对抗阶段）



(1) 目标：提高在中场区域进攻向前。转移进攻的能力。

(2) 方法：场地如图，20分钟。

1GK+8对8+1GK。

总是守门员发球，无定位球。

在比赛部分使用正常比赛的规则来进行。

(3) 指导点：

战术能力：转移，第三名球员的跑动，小组战术。

技术能力：准确、速度。

体能：1对1（无氧的练习内容）。

社交能力：交流。

五、牵拉放松（结束阶段）

(1) 目标：身心快速恢复。

(2) 方法：10-15分钟。

慢跑，牵拉，根据身体情况增加一些核心力量练习。可考虑有针对性的个别位置练习。

(3) 指导点：

鼓励与提醒，同时对训练课进行简短的小结。

## D.5 1对1和无球战术能力在对方控球时（防守）的运用：高位压迫和深度防守

本部分示例适用于13岁及以上球员。

### D.5.1 高位压迫



## 一、总体描述

(1) 训练主题：基于4-4-2、4-3-3阵型整体高位防守。

(2) 训练目标：通过整体高位防守快速夺回球权的能力和重新布阵的能力。

针对“五环”模型的详细训练目标如下：

技术能力：不轻易犯规。

战术能力：统一行动，保持阵型。

体能：速度。

心智能力：压迫气势，坚决果断。

社交能力：沟通呼应。

(3) 基本设置：

场地：70米\*68米。

练习时间：85-90分钟。

球员人数：22+4GK。

器材：30个球、20件标志服、30个标志盘。

## 二、准备活动（热身阶段）

(1) 目标：由慢到快的移动，达到热身目的。学习在整体移动中保持距离。

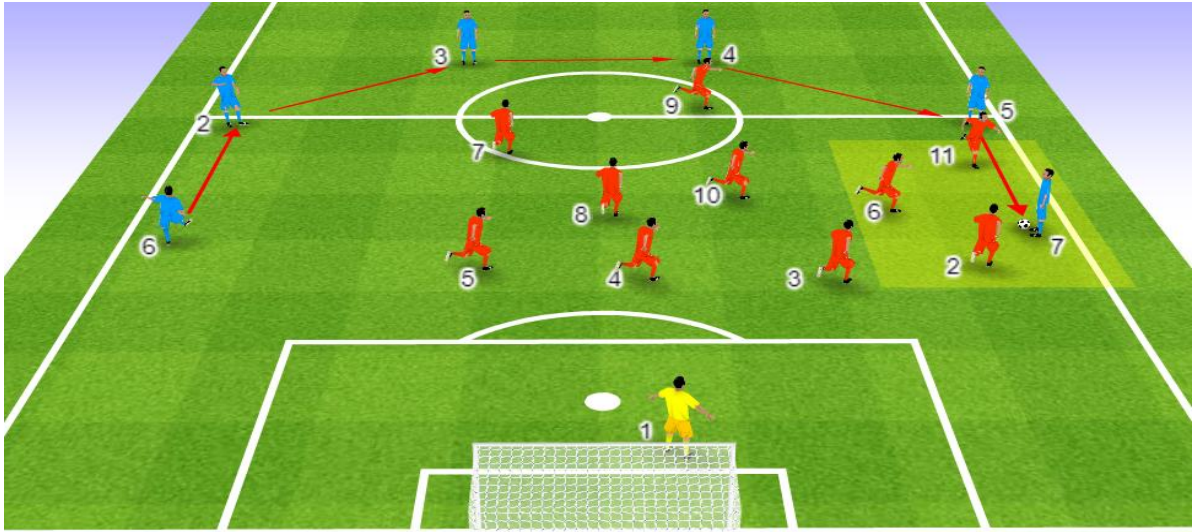
(2) 方法：场地如图，10分钟交换角色，共20分钟。

蓝队依次传球，红队则上前阻截压迫。

当球进入边路区域时，快速实施夹抢。

蓝队传球要有更多变化。





(3) 指导点:

战术能力: 移动时三条线保持紧密, 合适距离, 在指定的区域内实施逼抢。

体能: 快速移动时的速度。

三、技术练习 (指引阶段)

(1) 目标: 基于4-4-2阵型高位防守。

(2) 方法: 场地如图, 15分钟。

蓝队守门员发球开始。

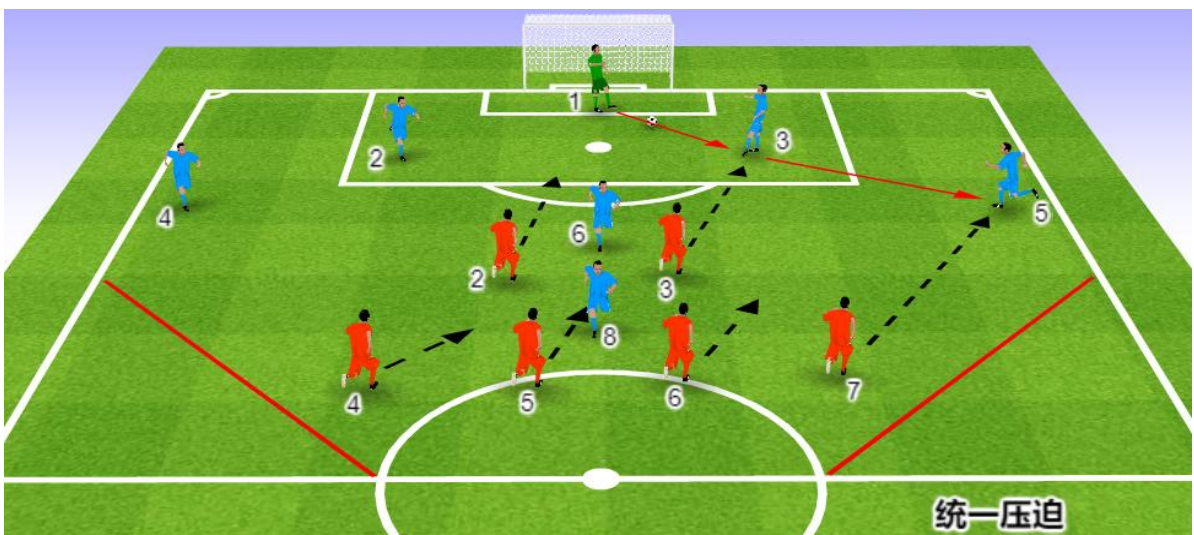
红队前锋是第一防守人。

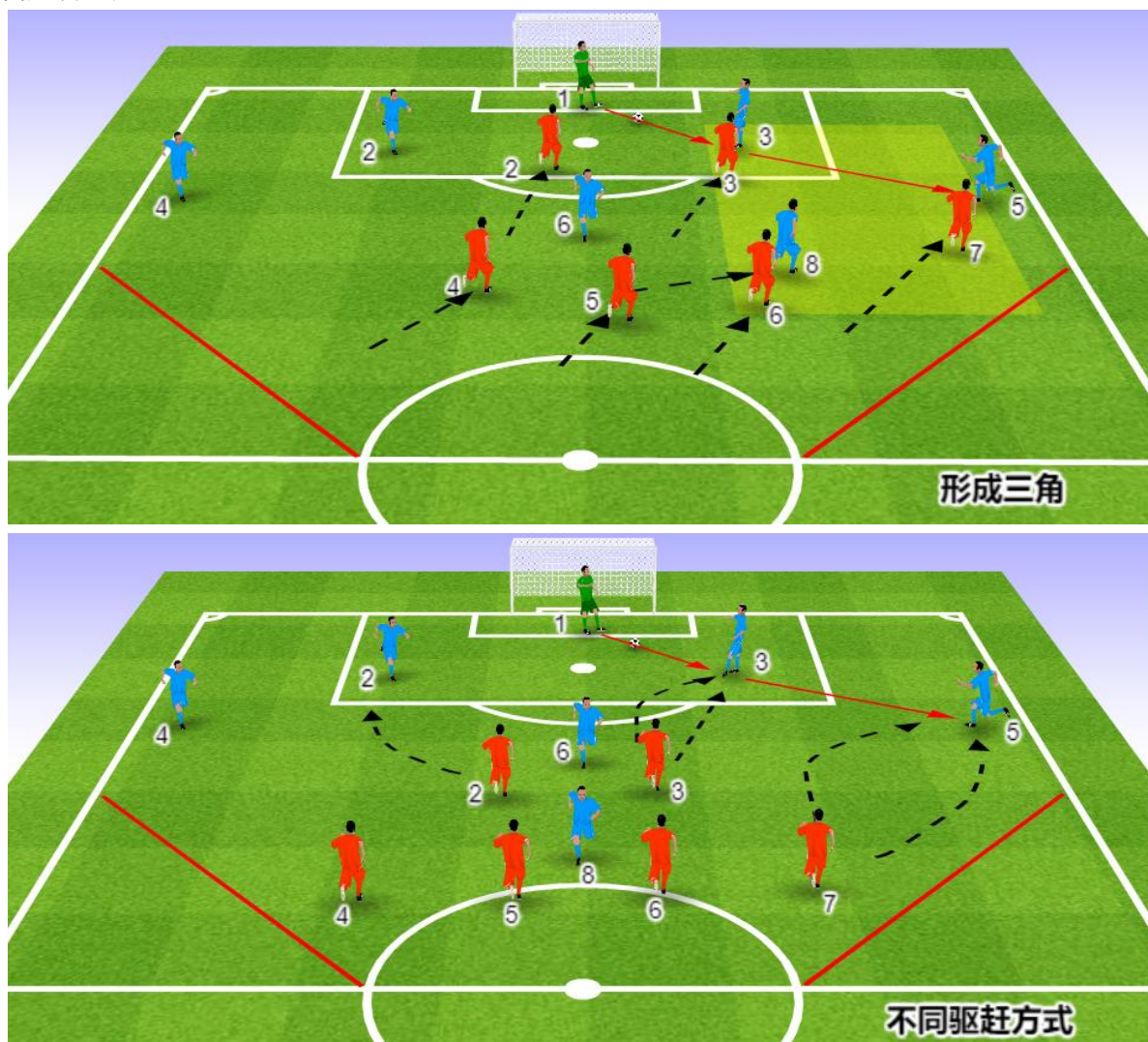
(3) 指导点:

技术能力: 不犯规。

战术能力: 上抢压迫的时机, 并保持三角型态势。得球后的快速进攻。

心智能力: 快速果断。





#### 四、技能练习（学习阶段）

(1) 目标：基于4-3-3阵型，通过比赛提高实战中的高位防守能力。

(2) 方法：场地如图，20分钟。

总是蓝队发球开始，配合进攻过中线。

红队实施高位防守战术，夺得球权后，快速进攻射门。

增加边路进攻人员。

(3) 指导点：

技术能力：不犯规。

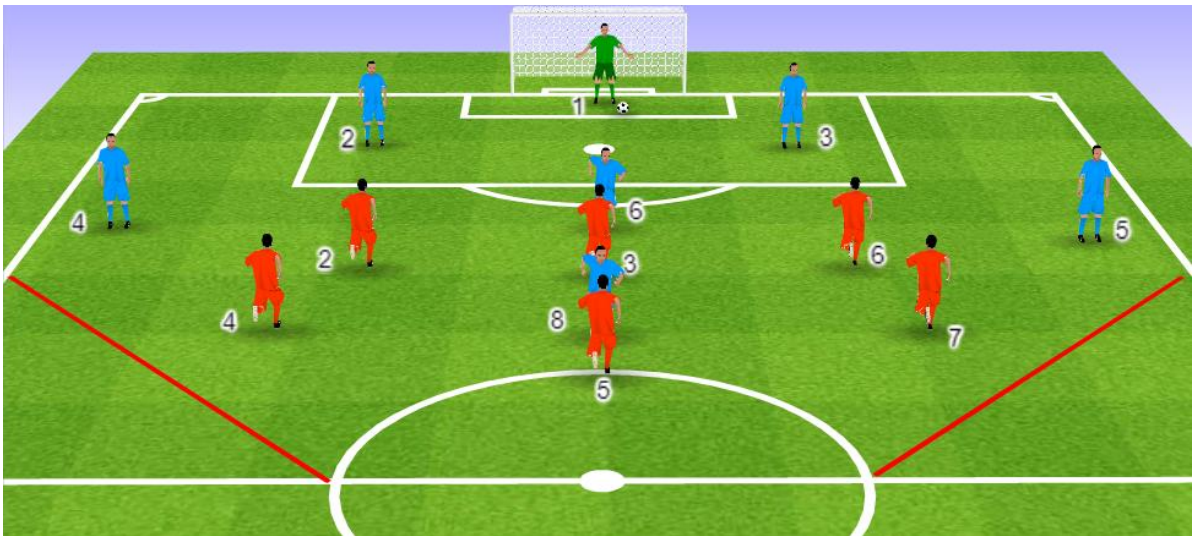
战术能力：上抢压迫的时机，并保持三角型防守态势。得球后的快速进攻。5-6秒未抢下，快速回撤。

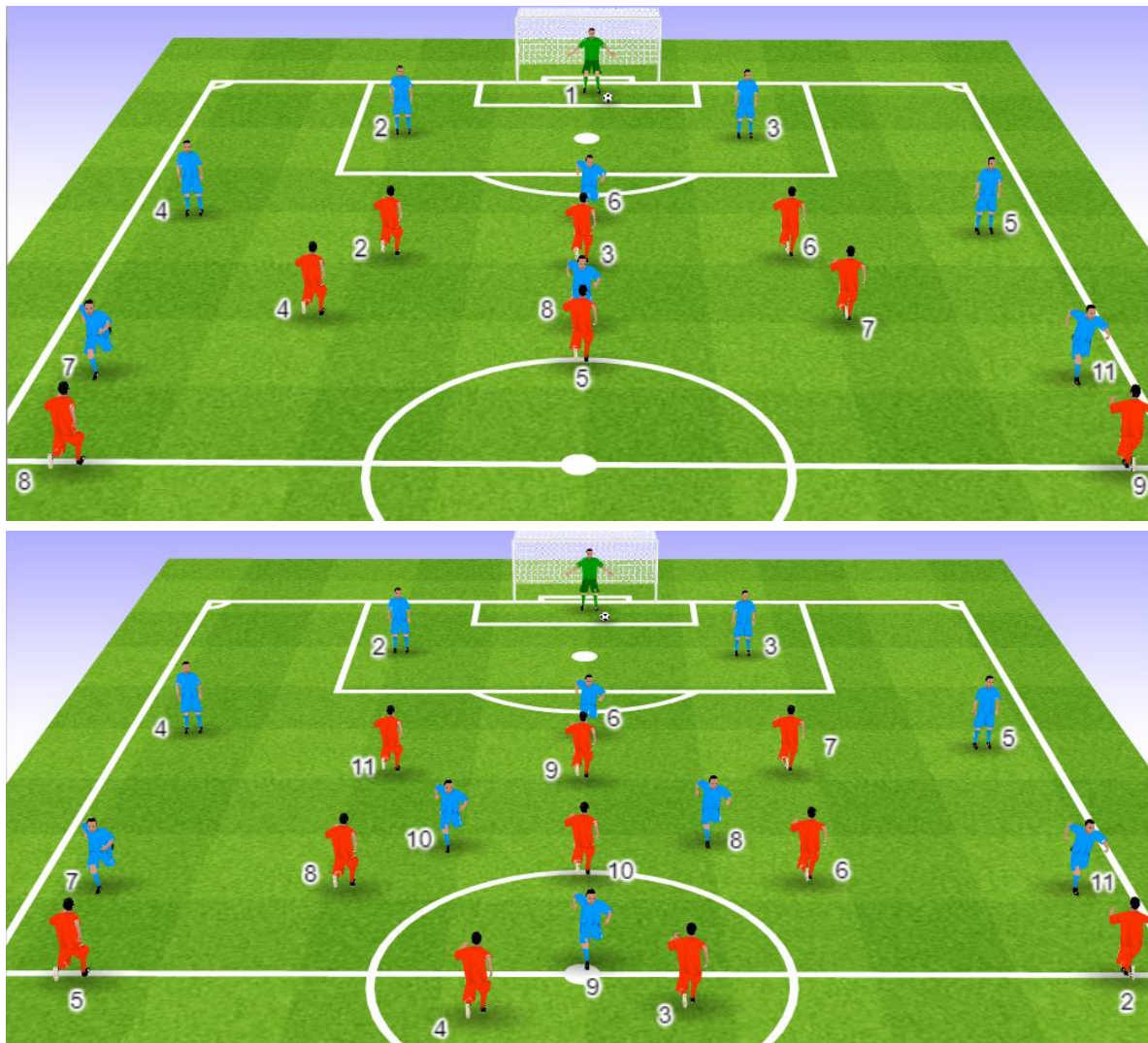
心智能力：快速果断。



五、比赛（对抗阶段）

4-3-3阵型下的前场防守参考，20分钟：





## 六、牵拉放松（结束阶段）

(1) 目标：身心快速恢复。

(2) 方法：10-15分钟。

慢跑，牵拉或安排其它如简短的核心力量练习等。可考虑针对个别位置的小强度练习。

(3) 指导点：

较少指导提醒，同时对训练课进行简短的小结。

### D.5.2 深度防守

#### 一、总体描述

(1) 训练主题：门前密集防守。

(2) 训练目标：在后场组织密集防守，阻止对手的进攻射门。

针对“五环”模型的详细训练目标如下：

技术能力：封堵传球路线，逼围抢不犯规。

战术能力：收缩并保持密集阵型，形成对区域的盯防和保护。

体能：1对1逼抢。

心智能力：耐心，全力以赴防守。

社交能力：呼应，保持行动统一。

（3）基本设置：

场地：70米\*68米。

练习时间：80-85分钟。

球员人数：22+4GK。

器材：30个球、20件标志服、30个标志盘。

二、准备活动（热身阶段）



（1）目标：通过练习达到热身，并复习移动中封堵传球路线。

（2）方法：场地如图，45米\*20米，10分钟。

红队和蓝队尝试在自己的区域内传球给对面的同伴。

中间区域的球员阻止对手传球路线，得球后传给对面的同伴。

适时交换角色，间歇时牵拉。

（3）指导点：

技术能力：脚步、身形。

战术能力：三角型移动保护。

体能：移动速度。

### 三、技术练习（指引阶段）



(1) 目标：密集防守时，阵型紧密并保持三角型。

(2) 方法：场地如图，45米\*40米，20分钟。

蓝队进攻1-2-3，红队防守1-4-3。

蓝队传球倒脚，红队根据传球路线，练习整体移动。

蓝队开始时不允许一脚传球。

球员轮换。

(3) 指导点：

技术能力：上抢时不能莽撞，避免犯规。

战术能力：移动中保持整体阵型的紧凑（横向、纵向）前卫线上压与保护（三角型），阻止对手穿透球，后卫线盯人、盯位。

### 四、技能练习（学习阶段）

(1) 目标：密集防守时，在禁区前保持紧密的阵型。

(2) 方法：场地如图，45米\*40米，20分钟

蓝队进攻1-2-3，红队防守1-4-3。

蓝队（3号、5号）传球给场内球员训练开始。可回传给3号、5号。

蓝队进攻射门得分；红队抢回球后，传给7号、9号、11号得分。

球员轮换。



(3) 指导点:

技术能力: 盯人的角度, 上抢时不莽撞, 避免犯规。

战术能力: 移动中保持整体阵型的紧凑(横向、纵向), 前卫线阻止对手向防守线传球; 后卫线盯人、盯位; 守门员对后卫线的保护和指挥。

心智能力: 注意力集中。

社交能力: 呼应, 互相支援, 行动统一。

五、比赛(对抗阶段)

(1) 目标: 基于451阵型后场密集防守。

(2) 方法: 场地如图, 20分钟。

蓝队进攻2-1-4-3, 红队防守4-5-1。

中圈发球, 蓝队进攻。红队防守, 如夺回球权进攻三个小门。

总是蓝队开始。





中国足球协会

(3) 指导点:

技术能力: 盯人的角度, 上抢时不莽撞, 避免犯规。

战术能力: 移动中保持整体阵型的紧凑(横向、纵向), 前卫线阻止对手向防守线传球, 后卫线盯人、盯位; 守门员对后卫线的保护和指挥。

心智能力: 注意力集中。

社交能力: 呼应, 互相支援, 行动统一。

六、牵拉放松(结束阶段)

(1) 目标: 身心快速恢复。

(2) 方法: 10-15分钟。

慢跑, 牵拉, 根据身体情况增加一些核心力量练习。可考虑有针对性的个别位置练习。

(3) 指导点:

鼓励与提醒, 同时对训练课进行简短的小结。

#### D.6 1对1和无球战术能力在丢掉球权时(由攻转守)的运用: 立即压迫

本部分示例适用于13岁及以上球员。

一、总体描述

(1) 训练主题: 立即压迫。

(2) 训练目标: 向前进攻丢球后不后退, 并立即反抢。

针对“五环”模型的详细训练目标如下:

技术能力: 在实施压迫中不犯规, 不急躁。

战术能力: 丢球不后退, 持续上抢。

体能: 速度耐力。

心智能力: 注意力集中, 思维快速转换。

社交能力: 沟通, 呼应, 行动统一。

(3) 基本设置:

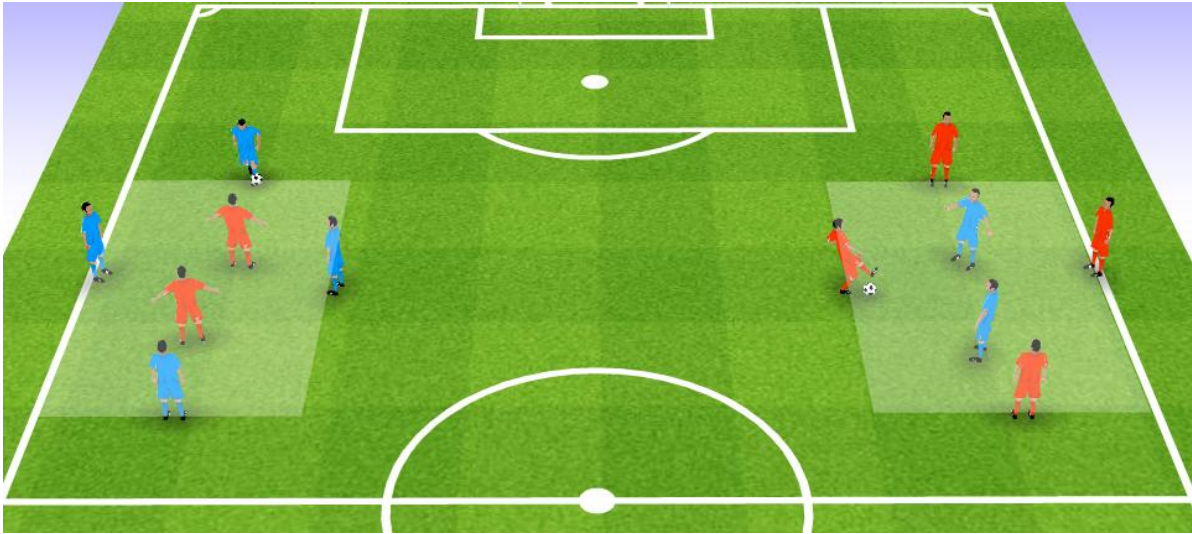
场地: 70米\*68米。

练习时间: 85-90分钟。

球员人数: 22+4GK。

器材: 30个球、20件标志服、30个标志盘。

## 二、准备活动（热身阶段）



（1）目标：达到热身，同时提高注意力和快速转换思维。

（2）方法：场地如图，10米\*8米，15分钟。

4对2传控球，丢球后4名进攻球员立即反抢。

球出界进攻方继续控球。

根据时间互换角色。

控球球员两脚球。

（3）指导点：

技术能力：压迫时不犯规。

战术能力：丢球后快速行动。

体能：快速启动的速度。

心智能力：思维的转换。

社交能力：呼应，行动一致。

## 三、技术练习（指引阶段）

（1）目标：进攻丢球不后退，主动持续压迫对手持球人。

（2）方法：场地如图，35米\*25米，20分钟。

前场5对5进攻射门，目标队丢球后立即压迫。

防守队断球成功后进攻对手小门过线得分。

教练随时供球。

开始两脚触球，根据情况调整。





(3) 指导点:

技术能力: 压迫紧逼时不犯规。

战术能力: 丢球不后退, 持续施压。

体能: 快速启动的速度。

心智能力: 思维转换快速。

社交能力: 呼应, 行动一致 (对持球人压迫, 紧盯接应人)。

四、技能练习 (学习阶段)



(1) 目标: 进攻丢球不后退, 主动持续压迫对手持球人。

(2) 方法: 场地如图, 60米\*40米, 20分钟。

目标队8对7+GK进攻大球门, 丢球后立即压迫, 5秒内未抢回球, 快速回防布阵。

防守队断球后进攻两个小球门。

教练快速供球。

(3) 指导点:

技术能力: 压迫紧逼时不犯规。

战术能力: 丢球不后退, 三个小组行动统一。

体能: 快速启动的速度。

心智能力: 思维转换快速。

社交能力: 呼应, 行动一致 (对持球人压迫, 紧盯接应人)。

## 五、比赛 (对抗阶段)



(1) 目标: 进攻丢球不后退, 主动持续压迫+快速回防。

(2) 方法: 全场, 20分钟。

使用正常比赛规则。

目标队2次触球, 5秒内压迫未成功, 快速回防。

(3) 指导点:

技术能力: 压迫紧逼时不犯规。

战术能力: 丢球后对球持续施压。

体能: 快速启动的速度。

心智能力: 思维转换快速。

社交能力: 呼应, 行动一致 (对持球人压迫, 紧盯接应人)。

## 六、牵拉放松 (结束阶段)

(1) 目标: 快速身心恢复, 减少伤病。

(2) 方法: 10-15分钟。

中国足球协会

慢跑，牵拉，根据身体情况增加一些核心力量练习。可考虑有针对性的个别位置练习。

(3) 指导点：

鼓励与提醒，同时对训练课进行简短的小结。

#### D.7 1对1和无球战术能力在获得球权时（由守转攻）的运用：快速反击

本部分示例适用于13岁及以上球员。

##### 一、总体描述

(1) 训练主题：快速反击。

(2) 训练目标：防守得球后，通过快速向前传球，完成进攻射门。

针对“五环”模型的详细训练目标如下：

技术能力：传球的质量（准确，力度，向前快速运球）。

战术能力：快速进攻时的1对1和无球跑动，整体压上。

体能：高速跑中的变向与制动。

心智能力：思维上快速转换，自信，果敢。

社交能力：沟通与奉献精神。

(3) 基本设置：

场地：全场

练习时间：90分钟。

球员人数：22+4GK。

器材：30个球、20件标志服、30个标志盘。

##### 二、准备活动（热身阶段）

(1) 目标：通过练习达到热身，结合球的速度与灵敏。

(2) 方法：场地如图，20分钟。

向中间球员传球后，与中间球员接应配合传到对面。

使用墙式配合。

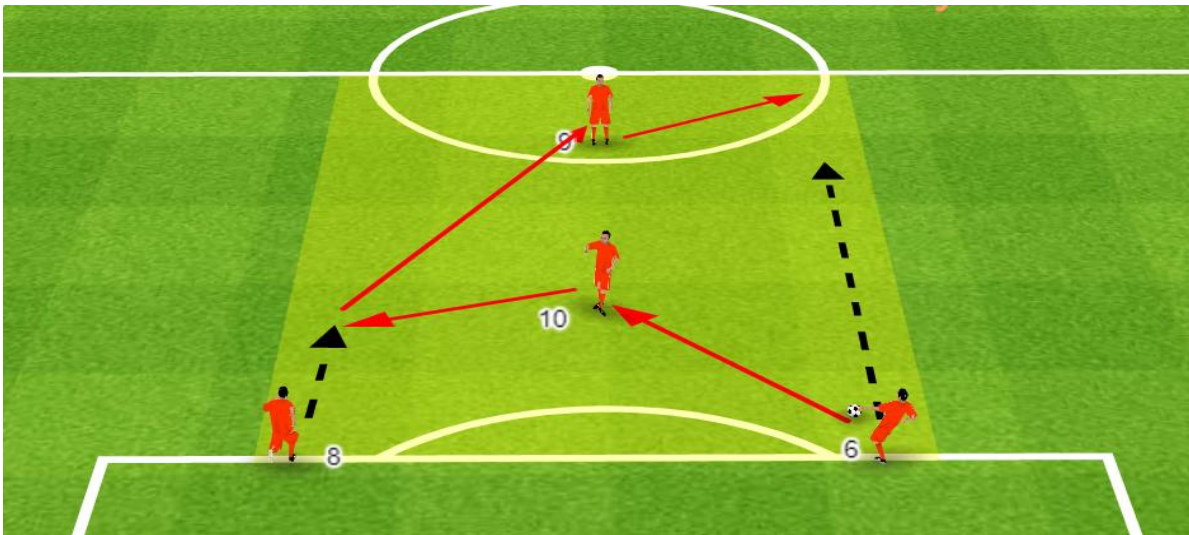
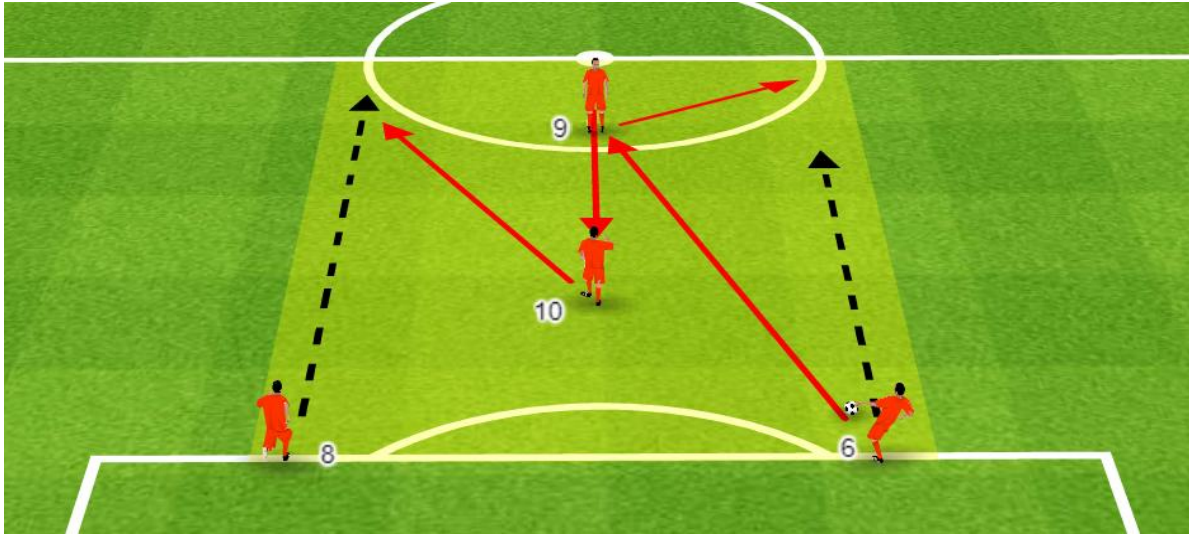
(3) 指导点：

技术能力：传球脚法，质量（力量、空间）。

战术能力：小组配合。

体能：速度变化。





### 三、技术练习（指引阶段）

（1）目标：传球给目标人后，快速接应，完成射门。

（2）方法：场地如图，70米\*40米，20分钟。

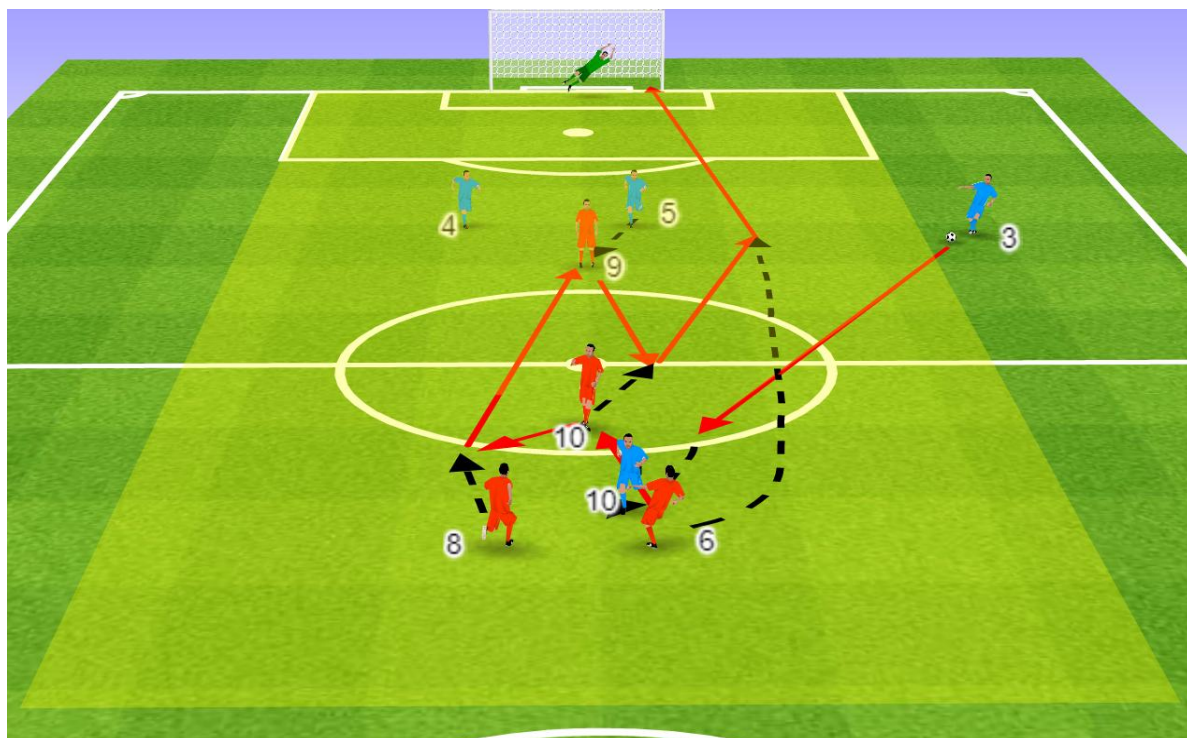
分为2个场区（中后场和中前场），红队抢断得球后快速反击。

（3）指导点：

技术能力：传球质量（准确性），快速运球跑。

战术能力：换位跑动，快速向前。

体能：速度结合球。



#### 四、技能练习（学习阶段）

(1) 目标：传球给目标人后，快速接应，完成射门。

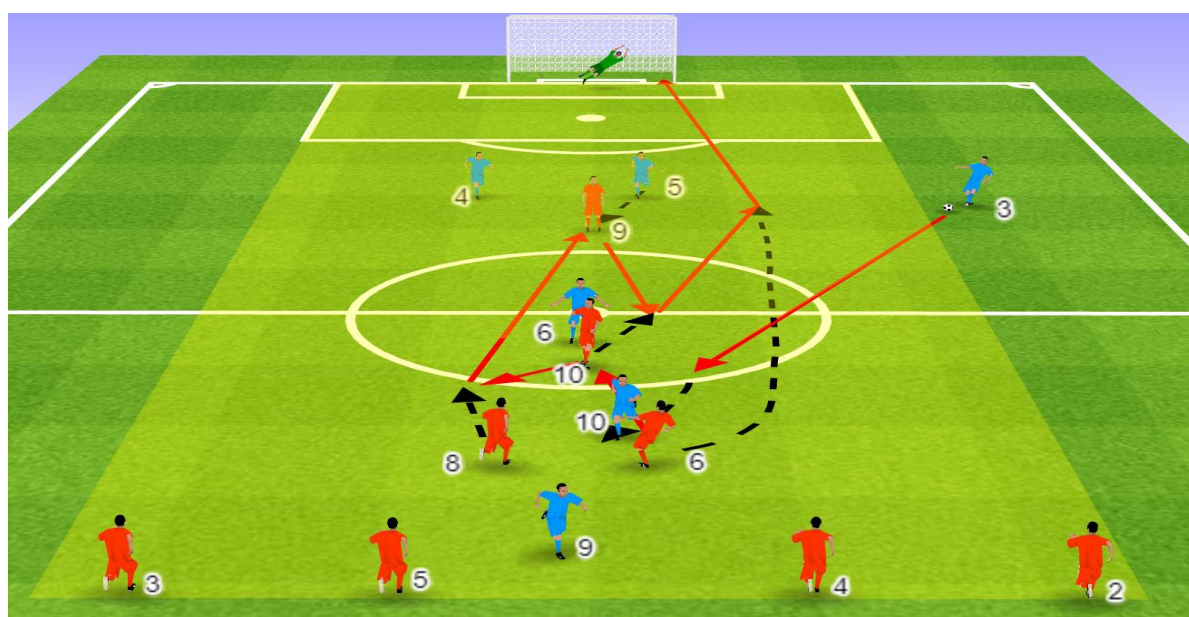
(2) 方法：70米\*40米，20分钟。

增加位置球员如图，分为2个场区（中后场和中前场），红队抢断得球后快速反击。

(3) 指导点：

技术能力：运球能力和得球后的决策。

战术能力：目标人的接要球时机和行为，传球后的快速向前。



## 五、比赛（对抗阶段）

### 比赛1：

（1）目标：利用目标人，快速向前传球，完成射门。

（2）方法：场地如图，70米\*40米，20分钟。

分为2个场区（中后场和中前场），红队得球后利用前场目标人做支点，其他人员快速前插进行反击。

（3）指导点：

技术能力：得球后的第一脚球，快速跑中的传球技术。

战术能力：无球人的跑动，快速向前。

体能：高速运球跑。

社交能力：坚决，果断。



### 比赛2：

（1）目标：利用目标人，快速向前传球，完成射门。

（2）方法：全场，15分钟。

11对11比赛，红队在本方半场实施密集防守战术。

成功抢断球后快速进攻。

正常比赛规则。

（3）指导点：



中国足球协会

技术能力：得球后的第一脚球，快速跑中的传球技术。

战术能力：无球人的跑动，整体向前移动。

体能：高速度跑，快速运球跑。

社交能力：坚决，果断。



## 六、牵拉放松（结束阶段）

（1）目标：身心快速恢复。

（2）方法：10分钟

慢跑，牵拉，根据身体情况增加一些核心力量练习。可考虑有针对性的个别位置练习。

（3）指导点：

鼓励与提醒，同时对训练课进行简短的小结。

## D.8 1对1和无球战术能力在定位球时的运用：进攻和防守

本部分示例适用于13岁及以上球员。

### D.8.1 定位球进攻

本部分示例适用于13岁及以上球员。

## 一、总体描述

(1) 训练主题：定位球进攻

(2) 训练目标：针对“五环”模型的详细训练目标

技术能力：脚法，头顶球。

战术能力：配合。

体能：身高。

心智能力：自信。

社交能力：沟通与呼应。

(3) 基本设置：

场地：全场。

练习时间：60分钟。

球员人数：22+4GK。

器材：30个球、20件标志服、30个标志盘。

## 二、准备活动（热身阶段）



(1) 目标：角球进攻战术、边路任意球战术、球门球战术。

(2) 方法：全场，15分钟。

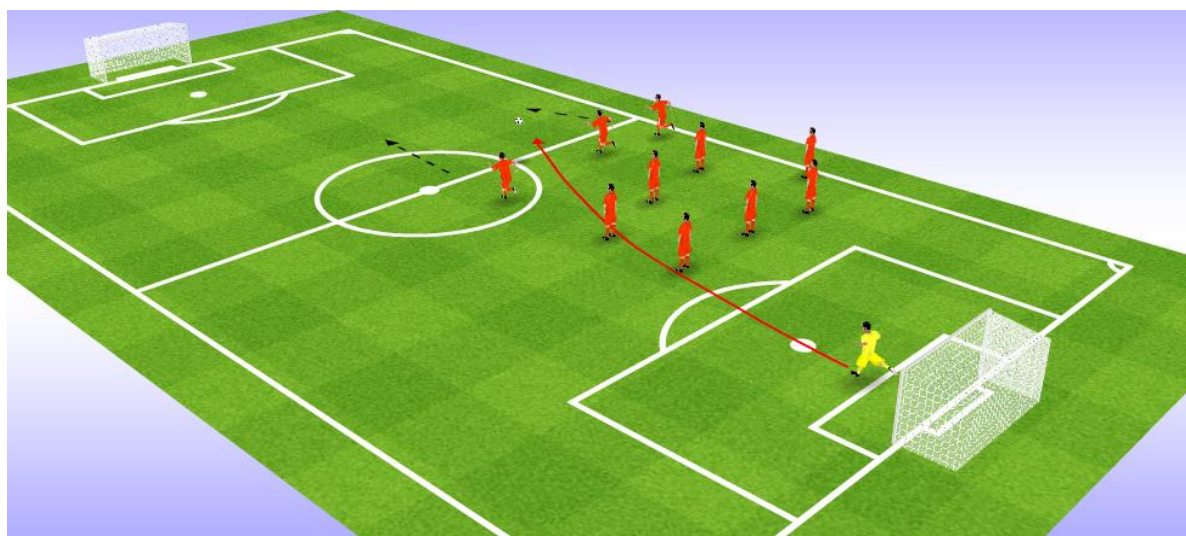
在球队中选出2-3名脚法出众的球员，在位置上向固定区域的传球练习。

守门员经常练习向两个区域的长传球练习。

(3) 指导点：

技术能力：脚法运用。

### 三、球门球练习



(1) 目标：球门球战术。

(2) 方法：全场，15分钟。

在球队中选出守门员和2-3名相关位置（如中后卫）脚法出众的球员，在位置上向固定区域的传球练习。

### 四、边路任意球战术



(1) 目标：边路任意球战术。

(2) 方法：全场，15分钟。

在球队中选出2-3名脚法出众的球员，在罚球位置上向固定区域的传球练习。

### 五、角球进攻战术



(1) 目标：角球进攻战术。

(2) 方法：全场，15分钟。

在球队中选出2-3名脚法出众的球员，在位置上向固定区域的传球练习。

#### D. 8. 2 定位球防守

本部分示例适用于13岁及以上球员。

##### 一、总体描述

(1) 训练主题：定位球防守。

(2) 训练目标：提高角球与边路任意球的防守能力。

针对“五环”模型的详细训练目标：

技术能力：争抢头顶球。

战术能力：行动统一，破坏对手的战术。

体能：身高。

心智能力：自信。

社交能力：沟通与呼应。

(3) 基本设置：

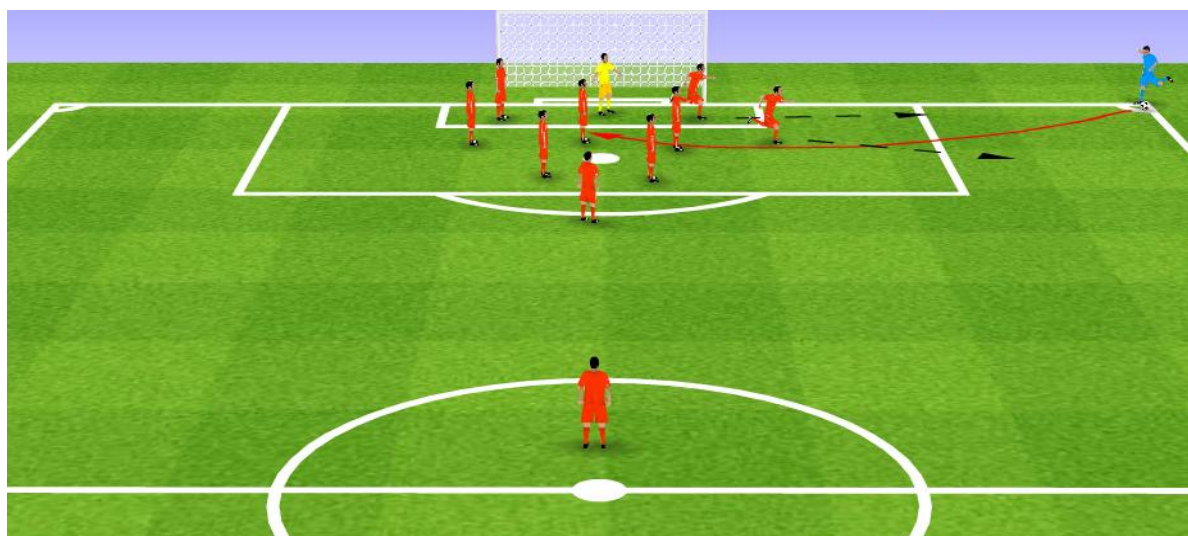
场地：全场。

练习时间：60分钟。

球员人数：22+4GK。

器材：30个球、20件标志服、30个标志盘。

## 二、角球练习



(1) 目标：提高区域防守为主的角球防守战术。

(2) 方法：利用角球区，15分钟。

防守队区域位置站好。

加入进攻队。

(3) 指导点：

技术能力：看球看人，争夺身前球。保护队友身后空当。

战术能力：寻找快速反击的机会。

社交能力：守门员指挥

## 三、任意球练习



(1) 目标：提高区域和盯人防守结合的任意球防守战术。

(2) 方法：边路区域，15分钟。

防守队区域位置站好。

加入进攻队。

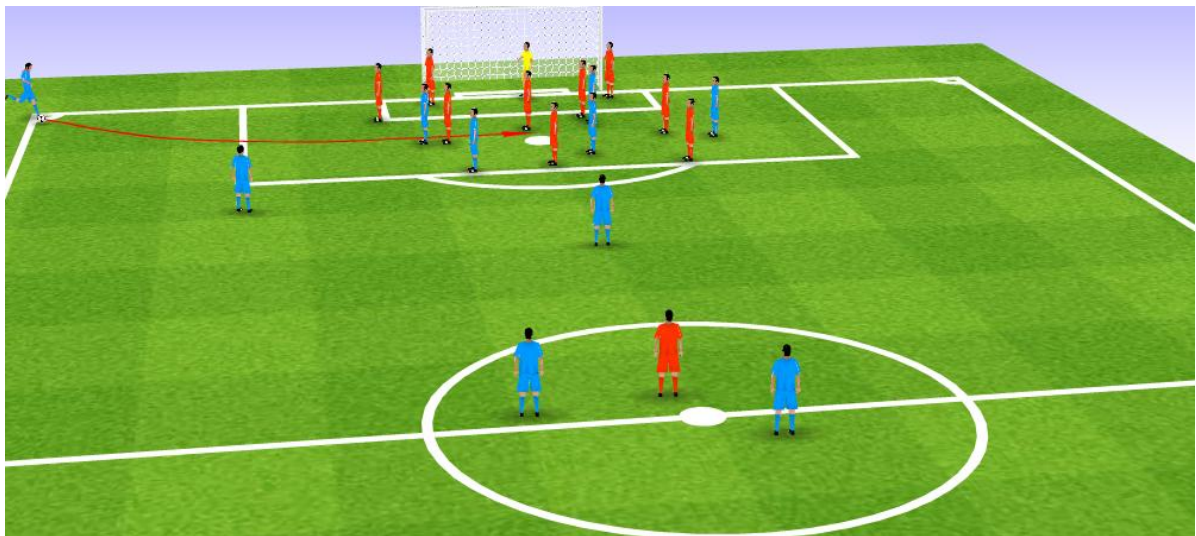
(3) 指导点:

技术能力: 看球, 看人, 活动中站位并挡住进攻球员。

战术能力: 统一行动, 在踢球人接触球时才要移动身体位置。

心智能力: 勇敢自信。

#### 四、训练实施



(1) 目标: 通过比赛练习提高角球和前场任意球的进攻和防守能力。

(2) 方法: 全场, 30分钟。

双方比赛。以一侧角球开始。

角球发出后, 比赛开始进行1分钟, 换另一侧发球, 然后是任意球……以此类推。

(3) 指导点:

技术能力: 看球, 看人。

战术能力: 全力争夺身前球。保护好队友身后空当。

心智能力: 勇敢自信。

社交能力: 守门员指挥。

## 附录 E

### 参考文献

《中国足球改革发展总体方案》

[http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/16/content\\_9537.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2015-03/16/content_9537.htm)

《中国足球中长期发展规划（2016—2050年）》

[http://www.gov.cn/xinwen/2016-04/11/content\\_5062954.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2016-04/11/content_5062954.htm)

《中国足球协会2020行动计划》

<http://www.thecfa.cn/2020xingdongjihua/20171218/22560.html>

