

## <<中国青少年儿童足球训练大纲>>

### 图书基本信息

书名：<<中国青少年儿童足球训练大纲>>

13位ISBN编号：9787500943402

10位ISBN编号：7500943407

出版时间：2013-1

出版时间：人民体育出版社

作者：人民体育出版社

页数：157

字数：224000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中国青少年儿童足球训练大纲>>

### 内容概要

中国足球协会审定的《中国青少年儿童足球训练大纲》是依据当代世界足球发展趋势和亚洲足球运动发展的新局面，以及中国国内足球运动发展的具体情况，在中国足球协会组织领导下进行编写的。本书的编写工作，是在借鉴中国国内以往青少年足球训练大纲、国际足联草根足球培训手册、德国青少年基础与提高训练教材、荷兰青少年足球训练指定教材、日本青少年足球训练大纲、韩国青少年足球训练大纲、美国体育教学大纲中的青少年足球训练教程、巴西青少年足球训练方法等足球发达国家的共性经验的基础上，结合中国青少年足球训练的发展需要完成的。

《中国青少年儿童足球训练大纲》在整体结构上更加规范与完整，在各个年龄阶段的训练目标与任务上更加细化，并添加了相应实践内容的练习方法示例，尤其吸收了一线教练员丰富的实践经验。全书逻辑结构合理、清晰，陈述准确、规范。希望能够为广大教练员和教师提供借鉴与帮助。

# <<中国青少年儿童足球训练大纲>>

## 书籍目录

- 1 《大纲》编写说明
  - 1.1 制定《大纲》的依据
  - 1.2 制定《大纲》的目的和任务
  - 1.3 《大纲》的基本原则
- 2 各年龄阶段基本训练原则、目标、内容和要求
  - 2.1 基本训练原则
  - 2.2 U6年龄阶段
  - 2.3 U7—U8阶段
  - 2.4 u9—U10阶段
  - 2.5 U11—U12阶段
  - 2.6 U13阶段
  - 2.7 U14阶段
  - 2.8 u15阶段
  - 2.9 U16阶段
  - 2.10 U17阶段
  - 2.11 U18阶段
  - 2.12 检查考核部分
- 3 训练方法示例
  - 3.1 热身游戏练习方法示例
  - 3.2 球性、球感练习方法示例
  - 3.3 传球技术练习方法示例
  - 3.4 接球技术练习方法示例
  - 3.5 运球技术练习方法示例
  - 3.6 射门技术练习方法示例
  - 3.7 头顶球技术练习方法示例
  - 3.8 个人防守技术练习方法示例
  - 3.9 个人进攻战术练习方法示例
  - 3.10 小组防守战术练习方法示例
  - 3.11 小组进攻战术练习方法示例
  - 3.12 相邻位置间及整体防守战术练习方法示例
  - 3.13 局部进攻战术练习方法示例(边路进攻)
  - 3.14 局部进攻战术练习方法示例(中路进攻)
  - 3.15 整体攻防战术练习方法示例(攻守转换)
  - 3.16 小型比赛练习方法示例
  - 3.17 定位球练习方法示例(任意球)
  - 3.18 定位球练习方法示例(角球)
  - 3.19 定位球练习方法示例(掷界外球)
  - 3.20 体能练习方法示例(协调性、灵敏性)
  - 3.21 体能练习方法示例(速度素质)
  - 3.22 体能练习方法示例(专项耐力)
  - 3.23 体能练习方法示例(力量素质)
- 《大纲》说明
- 主要参考文献

## <<中国青少年儿童足球训练大纲>>

### 章节摘录

版权页：插图：2.11.1.3身体基本具备足球比赛所需的各项身体素质，其发展水平接近成年球员的水平。

爆发力水平有明显提高。

2.11.1.4心理 / 心智 团队精神、集体意识水平更加突出。

进取争胜、永不放弃的比赛作风最大限度地得到提高。

经验积累渐趋丰富，为进入更高级别的球队打下坚实基础。

2.11.2基本内容 2.11.2.1技术训练部分 在比赛状态下，继续进行全面完善接控、运球、传球（包括头顶球）、射门技能的练习。

在比赛状态下，继续进行全面完善个人防守技术、技能（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；铲球等）的练习。

在比赛状态下，继续进行全面完善位置技术合理性、精准性、熟练性、稳定性的练习。

继续进行培养具有定位球技术特长队员的专门练习。

2.11.2.2战术训练部分 个人与小组战术 继续进行完善个人、小组攻守能力的练习。

继续进行完善在局部、整体战术练习情境下的1v1、2v2、3v3的战术练习。

继续进行完善定位球攻防战术中个人“定位球位置”战术能力的练习。

局部区域战术 继续进行完善前锋线、前卫线、后卫线之间局部攻守战术的练习。

继续进行完善中路、边路之间局部攻守战术的练习。

继续进行完善由守转攻或由攻转守时刻局部攻守战术的练习。

全队战术 在整体攻守战术中，继续进行完善相关位置协同配合的练习。

继续进行完善全队保持合理进攻队形的战术练习。

继续进行完善全队保持紧密防守队形的战术练习。

在不同比赛局面下，继续进行完善全队渐进式和快速式进攻，以及压迫式和收缩式防守战术的练习。

继续进行完善由守转攻或由攻转守时刻的全队攻守战术练习。

定位球战术 继续进行提高、完善罚球区附近任意球进攻（预设方案）与防守（快速布防）战术演练的练习。

继续进行提高、完善角球进攻（预设方案、跑动方向与路线）与防守（快速安排盯人、区域站位、区域结合盯人）战术演练的练习。

继续进行提高、完善罚球区附近掷界外球进攻与防守战术的练习，突出防守长距离界外掷球的练习。

继续进行提高、完善中场开球、球门球发动进攻（预设方案、跑动方向与路线）与防守战术的练习。

2.11.2.3身体训练部分 继续进行结合球的专项速度素质练习。

继续进行结合球的专项无氧耐力练习。

继续进行最大力量基础上的爆发力练习。

继续进行不同位置的专项身体练习。

继续进行改善灵敏性的练习。

继续进行注重身体训练单元中的恢复性练习。

2.11.2.4心理训练部分 继续突出训练过程中的目标变化与内容难度的练习，提高、发展队员的独立思考、自主决策的意识与能力。

<<中国青少年儿童足球训练大纲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>