|  |
| --- |
| Microsoft |
| **中国足协D级教练员学习班** |
|  |



|  |
| --- |
| **主讲老师：** **2014/11/16** |
| **整理：张春武** |

**理论课一 准备活动的重要性**

一、为什么要做准备活动

****

1.在比赛或训练前为运动员做准备；

2.避免运动员轻易的受伤。

二、都有一些什么样的行为？

1、不结合球的：慢跑、动力性拉伸、跳跃、变速跑等；

2、结合球的：球感、基本技术，主题技术以及一定对抗的练习。

三、都有一些什么主要形式的活动

1、在训练时

一般队员、守门员

2、在比赛时

赛前、替补

四、准备活动的原则

1、带有移动的活动

全体队员都要移动起来，不要排队或少排队要使所有队员都达到准备活动的目的。

2、简单和有效

练习形式尽量简单，通过简单地练习达到预期的效果

3、必要的活动

从无球的慢跑热身，动力性为主的拉伸，逐步增加强度过渡到有球的和有一定压力的练习。如头球主题的准备活动要重点考虑颈部和腰部的拉伸，所有练习要和比赛有关联。

4、多样性

训练形式手段多样丰富、积极调动队员情绪，使队员从身心等方面迅速进入到临战状态。

5、适宜与环境

因天气、环境包括比赛的性质等因素的影响所安排的准备活动要灵活机动，如夏天的准备活动时间就要相对短，而冬天则要相对长点。

6、不要**指导**

鉴于准备活动的目的所以在练习过程中不要终止，可以在不中断练习的基础上用语言或肢体给予队员以提示。

7和主题有关

所有的准备活动一定要有针对性，既为主题服务。

8、容易安排组织

易于安排组织并行之有效。如慢跑不需要组织站队，练习可以采取散点形式进行。

五、都有一些什么主要的活动？

1）热身

2）牵拉

3）快跑

4）活动球

5）起动、反应

**理论课二 影响比赛的因素**

**技术、技能的发展**

一、技术、技能的定义？



1、何为足球技术？

是运动员完成一个无球或有球单个动作的能力。

2、何为足球技能

 是运动员在正确的时间和位置有对手的情况下选择使用正确技术的能力。要求运动员在比赛中根据对手和同伴的情况，作出使用何种技术的正确判断，所以技能更具有不可预见性。

二、足球技术方面

1、足球技术的种类

足球技术可分为有球技术和无球技术两大类：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **类型** | **分项技术** | **具体内容** |
| **无****球****技****术** | 1.起动 | 原地起动、活动中起动 |
| 2.跑 | 快跑、冲刺跑、曲线跑、折返跑、侧身跑、插肩跑、后退跑 |
| 3.急停 | 正面急停、转身急停 |
| 4.转身 | 前转身、后转身 |
| 5.假动作 | 无球假动作 |
| **有****球****技****术** | 踢球 | 正脚背、脚背内侧、脚背外侧、脚弓、脚尖、脚跟（6） |
| 停球 | 脚弓、脚底、正脚背、外脚背、胸部、腹部、大腿、头部（8） |
| 顶球 | 前额正面、前额侧面（2） |
| 运球 | 脚背内侧、脚背外侧、脚背正面、脚内侧（4） |
| 抢截球 | 正面抢截球、合理冲撞抢截球、侧后铲球及断截球（4） |
| 假动作 | 有球假动作 |
| 掷界外球 | 原地掷球、助跑掷球（2） |
| 守门员技术 | 准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、击球、托球、掷球、踢球（9） |

2、足球技术的发展

足球技术的发展过程：

 由单一技术到组合技术、简单动作到复杂动作、有缓慢的发展到快速的完成。

3、未来的足球技术发展方向是什么？

 技术发展的方向必将是越来越快速、简练、准确，并越来越个性化。

4、如何发展技术？

 要我们按照足球未来发展趋势和未来技术发展方向来改变我们这些**知道这脑中固有的足球思维，**用越来越快速、简练、准确，并越来越个性化的标准来指导我们球员的技术练习，使得球员们能够尽早的靠近未来的目标。

**理论课三 设计、建立一堂训练课**

一、如何制定训练课



1、建立练习

- 从比赛中发现问题

![C:\Users\Administrator\AppData\Roaming\Tencent\Users\624734478\QQ\WinTemp\RichOle\3(C9(R7ISBCS[[S3T]04)]3.png]()- 找出要改善的实际场景

- 制定一个最接近比赛的练习

- 根据练习逐步简化

- 从繁复的练习回到最简单的技术

2、安排训练课从简单到繁复

- 从无对手到有对手

- 给予队员更多选择区去解决问题

- 慢慢进展到最后的比赛

- 要根据队员能力来订下从哪个练习开始

二、一节课的结构

练习1的特点和要求

特点：引导阶段

 较为简单，但要与下一个阶段紧密衔接，此节段适当结合对抗情况下进行。教练要求：侧重技术、技能，对抗练习人数少，对抗弱，重复次数多。

练习2：特定场景的对抗练习

练习2的特点和要求：

特点：学习阶段

 此阶段要在对抗情境下，反复磨练。教练员在此阶段应对重点问题予以指导，纠正。按照T:(技术）、I：(意识）、C：（交流）几个方面去观察，指导。使他们能够顺利进入下一个阶段训练。

要求：渗入战术、增加人数、提高对抗、体现主题（1、限制：场区/脚数。2、要求。3、得分方式。)，使得主题要求的场景更容易地出现、更多地出现。

练习3：比赛情景的实战练习

练习3的特点和要求：

特点：巩固、提高阶段

 此阶段要在比赛情境下练习合理运用技战术。尽量把本次训练的目的/主题，在比赛情景下体现出来。因此，在此阶段每个技战术要在接近比赛情景下进行，并尽量反复、重复出现训练目的/主题要求的技战术。

三、足球技能方面

1、足球技能分析

 在比赛中，运动员的大部分时间都处于无球的运动，所以他们必须更好地协助进攻和防守。当本方控球时，他们要对进攻做出正确的判断。不论运动员有球还是无球，他们在作出判断时都要对如下三个方面进行分析：

1）如何选择

 运动员是否选择了合理的方法：是传球还是控球；传球给同伴是否正确；是否被吸引出自己的防守位置，而为对方留下危险的空档。

2）如何去做

 当运动员做出最佳选择时，他们就要确定如何达到目标。

3）如何使用合理技术

 在决定如何做后，运动员需要在恰当的时机里运用正确的技术动作

2、技能的发展

1）无对抗条件的单个技术动作练习机会；

2) 增加他们完成技术动作的难度；

3）通过良好的演示来鼓励运动员大胆展示所掌握技术动作；

4）让他们相互合作和对抗，使他们有机会正确使用技术动作；

5）在实战中，展示技术、使用技能。

 技巧的学习与提高过程则是预测、决策与事实的提高过程。记在对比赛情况的把握中判断比别人更好、更准确，行动别别人更迅速。

 技术学习过程+意识提高过程

3、发展技能的方法

1）学习和提高足球技能的最佳方法就是重复练习；

2) 必须具有强烈的求知欲；

3）练习要尽量贴近比赛；

4）在比赛时的情景去完成技术动作；

5）在实战中发展、提高足球技能。

 总之，运动员的技术、技能的发挥，还受身体、心理等因素的制约，教练员必须了解运动员在技术动作学习过程中身体和心理的变化规律，在这方面出现的任何错误都会极大地妨碍运动员的进步和提高。教练员要制定有效的练习来刺激运动员，让他们自己解决场上的问题，使他们能不过分依赖教练员。

 

**理论课四 足球训练原则**

1.目的



 任何训练都需要设定目标。课程可有双重目的。即练体能，练战术，还可以花时间单独训练部分或个别队员。任何情况教练员和队员都必须对当天的训练目的心中有数。教练员必要对训练意图深思熟虑，精心准备，明确每次训练要达到的目的。教练员和队员在训练中和队员共同达到预期目的。否则训练就是两费时间。

2.计划

 工作或行动以前预先拟定的具体内容和步骤。在设计计划的时候要考虑以下几点：课程目的；场地；时间；人数、器材、队员能力、可能的辅助手段、训练方法、其他。

3.用球

 一个是球的数量要保证训练的需求。另外一个要考虑到训练中球从何处来，一定要符合比赛的真实场景，这样的训练才是真实的。

4.训练转移

 在比赛中发现的问题，应回到训练中改进和提高，经过改进和提高的技能再回到比赛中，在实战中成功运用，以此不断往复下去。

5.强度与练时

 反复练习有利于技术动作从熟练化向自动化的过度，更加有利于向技能的转换。

6.竞争性

 在训练手段上尽量安排包含比赛的因素

7.教学与指导

 灌输知识，通过训练去教育与改善

8.沟通与交流

发出信息—— 吸收信息

语言表达—— 非语言表达

表达内容—— 表达情绪

 多运用鼓励和启发性的语言去激励队员，帮助

他们体会到成功的喜悦。交流有三种形式：

9.检查评估

 对训练检查评估有利于适时监控训练，对于训练各周期目标落实至关重要。

10.个别：注重对个体的分析和因材施教

11.趣味性：趣味是最好的老师，它是激发队员内驱力的最直接因素。

**理论课五 青少年足球的特点**

概要不同的需求，态度和成长阶段，身体，生理和心理层面



特点

 • Fragile, growing period.

 •身体素质力量较弱

 • Limited attention and concentration.

 •缺乏注意力和集中力

 • Great imitation (visual memory).

 •极强的模仿能力（视觉记忆）

 • Loves the game and plays for himself.

 •热爱足球，为自我而战

 • Want to have fun.

 •得到快乐的欲望

训练内容



Basic skills.

基本技术

Exercises for beginners.

初学者级别的练习方法

Small sided games: 4x4, 5x5.

小范围的比赛：4x4, 5x5

Alternance between exercises and games.

练习和比赛交替进行

Groups or teams balanced.

分组和分队实力平均

一、教练员的职责6-8岁



Secures and organise games and exercises.

确保比赛和训练的安全性和组织性

Demonstrates exercises.

进行示范

Simplified language and imaginery.

表述语言简练，演示简短清晰

Few intervention – let play.

较少暂停 – 更多队员练习时间

Pedagogy of encouragement.

多给与队员鼓励

DEVELOPMENT CHARACTERISTICS **发展特点**9-10 YEARS OLD
****

Characteristics 特点



Increased endurance and speed.

耐力和速度力量的增加

Improved coordination.

更好的协调性

Significant visual memory.

更好的视觉记忆

High self-confidence.

充足的自信

Capacity to argue.

分析的能力

Wants to learn and discover.

学习和发掘的欲望

Group spirit, collective sense.

团队精神，团队意识

Contents of training 训练内容



Basic skills (football basics).

基本技术（足球专项技术）

Basic organisation of the team.

队伍的基本构成

Speed, alertness, reaction, coordination.

速度，灵敏，反应，协调性

Training games.

训练比赛

Small sided games: 5x5, 7x7.

小范围比赛：5x5, 7x7

Alternance between exercises and games.

比赛与练习相互交替

Groups or teams balanced.

分组和分队实力平均

二、教练员的职责9-10



Methodology and pedagogy of teaching.

教育与教学的方法

Technical and emotional leader.

给予技术和心理的指导

Capacity of organisation and communication.

组织与沟通的能力

Team spirit.

团队精神

General knowledge of football.

具备基本的足球知识

Demonstration, execution, correction.

具备演示，执行和纠正的能力

Pedagogy of encouragement.

多给予队员鼓励

**DEVELOPMENT CHARACTERISTICS发展特点11-12 YEARS OLD
**

Characteristics 特点



Significant changes in their body.

较大的生理变化

Better balance and coordination.

更好的平衡和协调能力

Increase in the visual and auditory memory.

更好的视觉和听觉记忆

Critical thinking, ability to discuss.

批判思想，分析的能力

More attention.

较高的注意力

Wish to learn.

求知的欲望

Affirmation of himself/herself.

具有主见

Development of competitive work.

对抗能力的提高

Team spirit.

团队精神

Contents of training训练内容



Speed, alertness and reaction.

速度，灵敏和反应

Coordination.

协调性

Basic football.

基本技术

Basic organisation of the team: 3-2-3.

基本队伍构成：3-2-3

General principles and animation of the games.

比赛基本原则和跑位演练

Control of space.

场上空间的控制

Small sided games: 5x5, 7x7, 9x9.

小场地比赛：5x5, 7x7, 9x9

Encourage creativity.

鼓励队员的创造性

Individual initiative.

个人的主动性

ROLE OF THE COACH EDUCATOR**教练员讲师的职责**11-12 YEARS OLD
****

Methodology and pedagogy of teaching.

教育与教学的方法

Sense of team spirit.

团队精神

Quality of conduct.

练习的质量

Knowledge of football.

足球知识

Language and communication skills.

交流与沟通的能力

Learning through playing.

通过练习进行学习

Animate the group.

鼓励团队合作

Demonstration, execution, correction.

演示，执行和纠正

Pedagogy of encouragement.

给予队员更多鼓励

PEDAGOGICAL APPROACH**教学方法**

****

Preparation of the session. 训练课的准备



paper with the session written.

书面的训练教案

objectives.

目标

planning of necessary time and space.

必须时间和空间的准备

adaption / individualisation for the children.

适应青少年队员的特点及培养个性球员

Organisation of the session. 训练课的组织



set up the field.

场地的准备

material and first aid kit.

急救药物的准备

organisation of the teams / groups.

团队/小组的组织

duration and evolution of the exercises.

练习的长度和评价

To conduct the session. 训练课的执行



simple and comprehensive explanation of the objectives of the session.

简短，全面的训练课目标讲解

presentation of the contents.

练习内容的讲解

organisation of the groups / teams, depending on the characteristics of the group.

小组和团队的构成，根据小组队员的特点

To finish the session. 结束训练课



gather children and return to calm.

聚集队员，放松

evaluation and introduction for the next meeting.

总结和下堂课‘简单介绍

collect material.

收集训练器材

organisation of the departure of children.

安排队员离开场地

**MIXED GENDER男女混合**

****

Children are separated by age or level, not by their gender.

根据年龄和水平分组，不根据性别

No difference between girls and boys until the age of 12-13 years old.

男女队员到12-13岁时才会逐渐显露差别

Better tolerance and education. Mutual respect.

彼此帮助和更好的教育程度。相互尊敬。

Positive effect on their development.

对各自发展有积极作用

**理论课六 教练指导的要求**

**一、四个主要因素**

****

1、整体印象

1）外表：穿着、外形、气质是否向一名教练员；

2）投入程度及一般举止：是否热情投入到教学中来；

3）激励与感染：是否有激励的语言去帮助学生体会成功的喜悦；

2、组织能力

1）安排装备和分组能力：场地器材的摆设以及分组是否迅速有效；

2）训练的真实性：训练内容的安排是否是在比赛中出现的情况；

3）进展是否依据队员能力：安排的练习是否根据授课的对象的实际能力。训练的难度要适中；

3、观察及指导能力

1）认识并找出存在问题：观察位置是否有利，观察的问题是否是主题中的要点；

2）准确诊断主要问题与正确指导：根据主题要求是否一针见血找到问题所在，并通过正确指导引导队员得到正确答案；

3）重组：教练员对于教学中出现的问题及时叫停，予以引导指导队员找到正确答案而重新开始练习的过程；

4、表达能力

1）主题是否清晰明白：这是教练员指导的重要环节，它是教学成败的骨架；

2）清晰的语言表达：语言是否流利，语速是否抑扬顿挫，声音是否洪亮，用词是否准确，语言是否简单有效等；

3）正确的示范：对于青少年教学正确的示范非常重要，队员对于直观教学接受很快；

**理论课七 教练员的素质**

一、教练员角色和素质要求



1教师：传授新知识和新技能

2体能教练员：提高身体素质

3创新者：创新正确有效的训练方法

4执法者：善于组织

5管理者：善于组织

6公关代理：掌握公共关系

7社会工作者：提供意见和建议

8朋友：鼓励，一如既往

9科学家：分析，评价和综合

10学生：善于听取意见和学习

二、教练员所必须的技能



1、足球专门技术

2、解剖学和生理学

3、心理学

4、表达能力

5、肌肉的工作原理

6、训练原则和方法

7、数据的统计和分析

三、教练员的不同风格



1、专制型：一人做主，独揽大权

2、放任型：基本不教不做主

3、管理型：启发队员共同决定并指导队员选择和实现目标

4、机动型：根据情况随机应变

四、不同年龄段球员对教练员的要求



 随着现代足球运动的发展，对足球教练员提出了更高的要求，教练员需要掌握不同领域里广泛的知识。带不同年龄段球员所需的知识也应是不同的，教练员只有充分了解某一年龄段的知识才能带好球员。

8-10岁年年龄段教练员应具备的条件



 该年龄段教练员必须喜欢孩子，他们能从训练中得到乐趣，在练习中不能把成年队的联系方法简单滴照搬到这个年龄段的球员身上。他们训练的目的是让球员从训练和比赛中获得乐趣，教练员在训练和比赛中应该让球员自由发挥，和她们一起分享足球的快乐。不能过分强调比赛的输赢，否则球员会因比赛失利而失去对足球的兴趣和踢球的信心。

11-18岁年龄段教练员应具备的条件



 段的队员由于身心的发育不太容易管理，教练员要尊重队员，和球员打成一片，成为他们的朋友，了解他们的想法。球员需要教练员对他们的信任，教练员的信任是他们训练的动力

 善于及时发现队员的问题并给以纠正。对于进步慢的队员教练员要区别对待，给与鼓励，教练员不要过早轻易的给球员下结论，因为球员的发展是不平衡的，要避免做出错误的判断。

**理论课八 足球训练的安全与防范**

一、足球运动损伤的发生，总结起来有以下几方面原因



1)肌肉韧带拉伤



指肌纤维撕裂而致的损伤

内因：训练水平不够、柔韧、力量、协调性差，生理结构不佳；

外因：准备活动不充分、场地、气温、湿度。主要由于运动过度或热身不足造成；

处理：24小时前为急性期：停止运动，并在痛点敷上冰块儿或冷毛巾，保持30分钟，一使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切记搓揉及热敷24小时候为恢复期：配合按摩、微动、康复或恢复性锻炼。

2)关节扭伤



内因：技术掌握不好、协调性差，关节周围肌肉力量小、生理结构不佳、疲劳产生体力差；

外因：准备活动不够、场地滑；

预防：准备活动充分、了解场地；

处理：伤踝关节、膝关节、腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷2-3天后再热敷。如扭伤部位肿胀、皮肤青紫和疼痛，可用陈醋半斤炖热后用毛巾蘸敷伤处，每天2-3次，每次10分钟。

3）挫伤



由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。

轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理24小时候可用活血化瘀叮剂，局部可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎，隔日换药一次，每日2-3次加理疗。

4）脱臼



既关节脱位。

一旦发生脱臼，应嘱病人保持安静、不要活动，更不可揉搓脱臼部位。如脱臼部位在肩部，可把患者肘部弯成直角，再用三角巾把前臂和肘起，挂在颈上，再用一条宽带缠过脑部，在对侧脑作结。如脱臼部位在髋部，则应立即让病人躺在软卧上送往医院。

5）骨折



常见骨折分为两种，一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，成为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，成为开放性骨折。

二、预防损伤的几个主要方法



1、热身运动：走、踏步、分并跳、伸展等，净量将身体各关节活动开。

2、护腕、护膝，护踝等是必要的；

3、10%增加的原则，一周内不要增加频率、强度、持续时间过10%，循序渐进；

保持有氧运动和无有氧运动的锻炼均衡。同时参加一些力量和柔韧练习防止受伤；

5、你的身体需要时间去回复，锻炼但不要使身体受伤；

6、运动前不要空腹、运动的前中后要饮足够的水；

7、参加不同的训练如：较差训练锻炼不同的肌肉群；

8、应学会摔倒时的各种自我保护方法，如落地使用适当的滚翻动作以缓冲外力等。

**比赛三个时刻**

三个时刻



一、当队伍控制球权时

二、当队伍失去球权时

三、当攻防转换交替的时刻-由攻到守和由守到攻

在现代足球比赛中最重要的是攻防转换的时刻

当队伍拥有球的时刻

-- 持球队员

• 进攻对手

- 向前传球

- 突破过人

- 射门

• 利用娴熟技能去对付对手

• 利用优秀战术去对付对手

-- 其余无球队员

•进攻对手

-移动协助进攻

-包括队员跑到前方进攻位置

-移动破坏对方防卫

当队伍没有拥有球的时刻

•整队队伍均要防守

•最靠进球的队员实施压迫

•其余队员马上保护、盯对方球员

•队伍或会整队用压迫对手并尽快夺回控制权

当攻防转换交替的时刻

--从攻到守

•尽快在态度上转换

•尽快在行动上转换

- 技术型包括压迫、盯人及追人等

-战术性包括保护、逼迫与紧密

--从守到攻

•尽快在态度上转换

•尽快在行动上转换

--快速向前传球

--目的向前场目标

--其他突破队员快速移前

--尽快攻门

