

第一章 简介

本教案针对零基础的，小年龄段孩子而设计，我们坚信，训练的效率越高，即使很小的孩子我们也能看到训练成果。

我们往往觉得小年龄段的孩子，不需要什么科学的训练方法，很少人关注零基础的训练方法，执教零基础孩子的，俱乐部也会派遣一些缺乏教学经验的年轻教练来完成，这恰恰说明了我们忽略了小孩子训练的重要性。

小孩子基础不好，起步晚的话，到了大一些，接手的教练就需要大量补课，本该增加更多的战术训练，由于球员的技术水平达不到，训练中就要花很多时间来弥补球员的基本功，这样一来，所有的教学计划都要滞后，所以说这个年龄段必须使用科学的训练方法，打好孩子的基本功。

本教案分为三个部分：

第一部分理论。

在这个部分我们会简要地介绍5~8岁孩子一些整体的特征，和针对这个年龄段零基础孩子的训练思路、基本理念，在这个年龄段到底该练什么？

第二部分训练计划。

这个部分是一个20个完整教案的系统训练计划，这些训练内容都不是单独分开的，全部的练习和教案之间都是具有相互关联的、循序渐进的，通过这20个教案的学习，希望可以帮助教练员都能建立一个自己的训练框架，给教练员带来针对零基础孩子的一些训练思路和理念。

第三部分教学视频。

该视频55分钟，是把我们第二部分的20个教案中的一些训练通过视频来进行讲解，给教练员带来更直观的理解。

5~8岁的孩子

我们在带这个年龄段孩子的时候，需要注意的不仅仅是技术和战术，也要注意他们的身体机能培养和心理方面的培养。

与大年龄段孩子以及成年人不同，我们工作的对象是孩子，所以我们在制定训练方法的时候必须要考虑他们的身体发育情况和特点，训练的方法和特点往往与成年人不同。

以下我们总结了5~8岁孩子的一些身体和心理上的特征：

1、他们的注意力往往不能长时间保持，所以他们不能理解一些比较复杂的练习，长时间的停顿、讲解对于他们效果并不好；

2、他们很难理解一些抽象的概念，但是可以模仿我们做出来的一些技术动作；

3、他们还处于智力发育阶段，不容易理解大人们的观点；

4、他们有自己的想法，也会觉得其他人的想法都和他们一样，其他人会理解他们的想法；

5、他们所处的阶段，能够用头脑来控制身体的动作，当一个技术动作他们用脑子思考过，描绘过一次后，他们做起来将会相对更加协调和自然；

6、依赖成年人，在队伍中还没有“分帮派”，队伍的中心人物还是教练；

7、由于所处的身体发育阶段，他们的肌肉力量还很弱，但是他们“动”的能力确很强；

8、他们还不能做出很快的动作频率，小孩子的关节灵活性很好，但是他们的呼吸机能、心血管机能和血液循环机能还处于发育中；

9、大部分的训练时间和内容，都要让孩子在乐趣中学习，同时培养孩子对于竞技运动的兴趣。

基础技术能力

足球的技术，在这个年龄段应该发展各个身体部位（规则允许的部位）的触球能力，球员掌握了这些基础的技术能力，才能在竞技状态中表现出来，另外，球员对自己的技术能力越有信心，在比赛中就越勇于表现出来。

我们总结了5个基本的技术能力：

- 1、带球跑。这个能力能让球员在有球状态下更加自信，带球跑的速度越快，或者空间越狭小，防守人数越多，越有难度。这个基本技术往往与其它的技能组合，例如传球或射门。
- 2、触球。与其他队友配合或者射门的基本技能。
- 3、停球。这个能力能让球员接住队友的传球，以此方式保持小组的控球权。这是两个球员间连接的一个重要技能。
- 4、扔球。界外球是场上球员唯一使用到这个技能。
- 5、上抢。

球感

出色的球感能够让球员更容易完成以上的技术动作，球感好的球员，往往能使用恰当的肌肉力量去控制每一个结合球的动作。

球感分为两种：

- 1、球在空中的球感（颠球）
- 2、球在地面的球感

5~8岁球员的技术目标

很多人在这个年龄段都让球员学习所有的技术动作，但是有些技术动作是这个年龄段做不到的，要等他们身体、力量发育到一定程度，他们才能完成的，因此本教案只重点培养球员在这个年龄段可以做到的技术动作。

原因有二：

- 1、有些技术动作在这个年龄段，球员无法完成，例如长距离传高球，头球，球员在这个年龄段的力量无法让他们做出这两个技术动作。

2、把练习这些的时间用来提高球员的球感和一些基本的技术动作，重视1v1技能，更有利于球员的综合发展。


本教案重点培养球员的以下技术动作：

1、带球跑

2、球在地面的球感

3、触球，射门也许是球员最喜欢的技术动作，所以我们设置了很多带有球门的有趣练习。

第二部分中20个教案都会重点培养球员的这几个技术动作，我们相信通过这20个教案的训练，球员的这几个方面能力会有很大的提高。


 基本战术目标：身体假动作、带球假动作

战术（个人或整体）是一个难点。在零基础孩子的训练课中增加整体训练的概念是几乎不可能的，一味增加整体战术训练只会浪费球员基本技术能力的时间，球员在这个年龄段很难理解我们教给他们的整体战术。

但是个人战术有必要在训练课中花时间交给球员，我们所说的个人战术，指的是带球时候的身体假动作和带球时的假动作。

个人战术能力的培养也至关重要，这能提高孩子在1v1突破时候的成功率，而1v1成功率，也是比赛结果走向的一个重要因素。

身体的假动作和带球的假动作，例如单脚踩单车、扣球等，从教学上爱看，也是个人技术带球跑、球感的一个延伸。这个年龄段的球员是能够吸收和学习一些简单的假动作的，只要我们坚持下去，尽管有些球员做得快，有些球员做得慢，但是本教案中所有的假动作，球员都是可以做出来的，可能我们还能惊喜地看到球员利用假动作来完成突破过人。

 身体机能

球员在球场上的每个动作，都可以分解成若干个动作，例如头球攻门，球员必须跳跃、利用眼睛和头部的协调性完成这个动作。走、跑、爬、跳跃、扔等等，这些都属于身体机能的一部分，而且都是“动”的。

现代社会中，我们的孩子在课余时间做的“静态”动作过多，时间过长，例如看手机、看IPAD、看电视，很少做动态的动作，因此我们的孩子们很少进行动态的身体机能，而足球训练恰好能很好地发展孩子们的动态身体机能。

我们的教案示范中也设计了很多练习，能够全面发展孩子的各种身体机能。很多技术薄弱的球员，都是因为身体的协调性能力差，而要发展身体的协调性，首先要让孩子们先动起来，先玩起来。

1、走。在孩子学会站立后，走路是孩子第一个掌握的身体机能，3~5岁这个阶段，孩子们就基本掌握了走路。

2、跑。5~6岁孩子的跑步方式不是最稳定的，步点往往很短，而且很快，直到9~10岁，等孩子的身体协调能力发展起来后，孩子才能找到适合自己的跑步方式。

3、爬行。在可以站立之前，孩子们的移动方式就是爬行，这是孩子最先掌握的移动方法，在可以站立之后，孩子们用这种移动方式的时候就很少了，我们在训练中增加这种身体机能可以增加孩子的乐趣。

4、跳跃。这个身体机能需要孩子一定的协调能力和身体控制能力，通常来说，7~8岁孩子的手和脚协调能力不是最好的，特别是跳跃动作的时候，所以5~8岁的年龄段，特别是做跳跃动作的时候，所以在5~8岁的年龄段，我们只建议球员做较矮高度的跳跃。

5、用手接球、扔球。这个身体机能会随着孩子身体的发育而加强，但是需要从小培养孩子的手、眼协调性。

身体协调性

在6~11岁这个阶段，是孩子们发展以下能力的重要阶段：

- 1、对身体的感知能力
- 2、手眼协调性
- 3、空间、时间的阅读能力

我们通过各种有趣的练习，让球员感知自己身体的每一个部分，球员做动作的时候，教练员也应该先示范一次，让孩子先模仿，也就是在他们的脑子里先描绘一遍我们的示范动作，通过模仿，让他们思考，达到用脑子感知身体，使用身体的目的。

教案的板块

本书的20个示范教案，都会根据以下版块来设定：

- 1、热身阶段
- 2、主要阶段
- 3、结尾阶段

阶段	版块	时间	总时间
热身阶段	热身游戏	10分钟	60分钟
	个人技术或个人战术	15分钟	
主要阶段	技术游戏	10分钟	
	技能游戏	15分钟	
结尾阶段	比赛	10分钟	

热身阶段

热身阶段共25分钟，分为2个部分练习。

1、热身游戏版块

主要的练习是设计场景的游戏，让球员释放自己玩的天性，同时提高孩子的某项技术和身体机能，这也是为下一步训练做好热身准备，以防止孩子受伤。

2、个人技术或个人战术版块

当球员通过热身游戏之后，会更加专注于下个练习，注意力更好集中，这个时候我们让球员学习个人的技术或者战术，例如带球、假动作。

个人技术或战术的动作都是经过精心挑选的，有必要每节训练课都让球员重复这些动作，帮助我们的球员掌握最基本的足球技能。

这个版块分为两种，一个是个人技术，我们之前提到，这个年龄段最基本的个人技术是带球跑、球在地面时的球感和控制，还有触球，在这个版块我们主要是针对带球跑和地面球的控制，这就包括利用脚不同的接触部位、变向、跑动中急停、急停后的启动等等。

第二种是个人战术版块，个人战术，并不是指阵型的战术跑位，而是个人技术的延伸和加强，在这个版块我们主要提高的是球员带球时通过假动作来突破对手的技能。

在让球员重复这些动作的同时，也是教练员在一堂训练课中重点指导球员技术动作的时候，这个时候教练员可以叫停训练（但是尽量避免过长的展示和讲解，让球员多做），展示正确的技术动作，其它阶段尽量不要为了纠正球员的技术动作而叫停训练。

主要阶段

主要阶段分为2个练习

1、技术游戏

2、技能游戏

这个阶段和前一个阶段的主要区别在于，在这个阶段，教练员不要为了球员的技术动作或者动作技能错误而叫停训练，但是教练员也会观察，同时不叫停纠正，这就会让球员有更多的时间体会动作的要领。

我们之前说过，触球也是这个年龄段应该提高的个人技术，但是我们设置的大多数练习都是以触球射门为主，而不是传球为主呢？原因有两个：

1、射门给球员带来的成就感和自信心比传球练习多；

2、射门的练习比传接球练习更加有趣，当然这只是针对5~8岁这个年龄段孩子来说，要是9岁以上的孩子，就不能一直不练传接球了，相反小组之间的传接球配合应该是训练的重点。

技能游戏中，我们将会把之前学到的个人技术或者个人战术动作加以强化，让这些技术变成一种技能。

足球比赛中，要求球员在最短时间内在不同的场景下做出决策，所以在零基础教学中，我们首先要把技术和技能训练号，让球员在做这些技术动作的时候快速、合理。

最后阶段

最后阶段的练习以比赛为主，这也是教练员观察球员是否学会一项技术的重要手段。

零基础教学的比赛中，我们主要要求球员展示个人的技能，把前几个练习学到的带球技术、假动作技术、控球技术运用到比赛中。

可以运用学到的动作，也是鼓励球员充分发挥自己的想象力和创造力，大胆做出突破的动作，慢慢鼓励球员让球员增加信心和兴趣。

一开始的比赛可以设置2v2，慢慢到5v5，不建议在这个年龄段设置5人以上的比赛，因为比赛人数越多，意味着每个球员的触球次数就会越少。

阶段	版块	时间	总时间
热身阶段	热身游戏	10分钟	60分钟
	个人技术或个人战术	15分钟	
主要阶段	技术游戏	10分钟	
	技能游戏	15分钟	
结尾阶段	比赛	10分钟	

第二章 个人技术和个人战术部分

个人技术训练部分：15分钟

训练计划的前10个教案的技术练习部分将会有15分钟，主要是提高球员的基础技术水平，球员在技术练习部分将要学习用双脚不同部位触球和控球，提高脚感。

所有练习都将在以下图中区域进行，每个小长方形约12m*8m。球员在该区域内带球跑动，每组2-4名球员，球员将用教练员指定、示范的技术动作来带球。

以下为10种不同的带球、触球方法供教练员们参考。

练习1:

双脚脚底踩球缓慢向前走动：球员慢慢用左右脚底踩球向前走动，目的是加强球员的控球和球感，着重对踩球的力度和身体的跟进流畅度进行教学，带球节奏较慢。

练习2:

双脚脚底踩球跳跃式向前：注重球员的身体协调性，前进节奏慢。

练习3:

站立双脚脚底轮流往内侧拉球：提高球员脚感还有脚下的灵活性。

练习4:

脚底拉球横向走动：控球、身体假动作和护球的基础练习，把球始终放在自己身前，在比赛中是护球的关键技术动作。

练习5:

脚底拉球横向跑动：比拉球横向走动更加要求球员的身体协调性和脚底触球的频率、对球的控制能力，这个技术动作也更加贴近比赛，1v1的时候球员需要更加快速的触球。

练习6:

脚内侧带球前进：双脚脚内侧快速触球前进，可以提高球员双脚脚内侧控球能力，可以慢慢让球员增加前进的速度和触球的频率。

练习7:

双脚外脚背带球：这个练习能够提高球员的外脚背带球能力和变向能力，重点教学外脚背触球