

基層手冊



亞洲足協教練指導手冊給6-12歲男、女兒童



亞洲足協版權2006
版權所有, 本書任何部份若未經亞洲足協書面允許, 不得用任何方式抄襲或翻印。
第一版

目錄

簡介	3
教練的角色	4
家長、監護人及行政人員的角色	6
亞洲足協“足球金字塔”	9
基層球員培育	10
球員培育階段	
趣味期	12
基礎期	20
推薦	28



「要踢悅目的足球，你必須採用進攻足球，
賽事才會引人入勝。」

告魯夫

簡介

這本教練指引的目的是協助現時及未來教練們計劃及提供有意義、適當及具趣味性的訓練予6至12歲的兒童。書中所建議及提供的資料，都是取材於國際上成功的青訓計劃。

指引內容廣泛地說明及反映亞洲足協於基層及青少年政策的理念，是著眼於男女兒童之特別需要、限制及能力，這個階段之足球發展純粹建立兒童之興趣。

亞洲足協相信足球賽事為男女兒童提供一個基層去建立特有的社交技能、健康生活模式及正面之個人經歷，換句話說，足球猶如一所「終身學習的學校」！

亞洲足協基層及青訓發展部希望本手冊能為閣下作出貢獻。

2006年1月，馬來西亞，吉隆坡

教練的角色

兒童從教練對其支持及鼓勵而獲得正面的經驗, 教練對兒童不應有不設實際的期望, 同時亦有責任吸引更多兒童接觸足球運動, 繼而能夠終身參與。



教練可透過與兒童的交往接觸而提供一個有助學習的環境, 從中應強調高度參與、個人技術提升及促進良好之團隊精神。

目標一

足球可提供灌輸兒童良好之社會價值觀及健康生活習慣之機會，並能作為教育的手段。「公平競技」及「良好體育精神」之概念是參與期間之重要元素。

目標二

建議教練於訓練及比賽時應強調趣味性及享受之元素，而非著眼於賽果或勝負。此外，教練亦應致力於發展兒童個人基本技術及對足球運動之認識，而戰術及/或隊中之個別位置在基層訓練並不重要。

最後，教練們應謹記培育球員是漫長之旅程，過程中需要耐性。我們必須耐心地讓兒童在舒適的步調中成長及磨鍊技術的能力。

家長/監護人及行政人員 的角色

為確保兒童在參與足球活動中能得到莫大的得益，作為家長/監護人及行政人員在組織各個水平的訓練及比賽時應採取及實行一些守則。

守則必須反映下列各項原則：

- 鼓勵有興趣之兒童踢足球。
- 鼓勵兒童發展基本技術並避免於早期專注於一個固定位置上。
- 不應把兒童視為成年人的縮影。
- 不要在兒童作出決定時對其責罵或大聲叫喊。
- 個人成功應合乎教育理念。
- 不要假設團隊的成功是單靠教練的付出。
- 強調努力及表現多於比賽成績。
- 教導兒童「公平競賽」的觀念並勇於面對及接受挫敗。

- 鼓勵兒童遵守比賽規則, 並遵從工作人員及教練之指示。
- 任何時候皆不應辱罵或嘲笑球員、觀眾及工作人員。
- 保持耐性, 有些兒童需要較長時間去成長。
- 教導兒童懂得欣賞及認同教練、家長及工作人員的重要性。
- 應於教育及兒童足球發展兩者間取得平衡。
- 提供基本食物營養需要及適當之健康護理。





亞洲足協 「足球金字塔」



亞洲足協“足球金字塔”顯示出基層足球發展是球會及國家隊的基礎，我們深信基層越廣，表示參與學校及社區足球隊的人數越多，希望通過享受足球的樂趣，從而能誘發更多球員成為教練、工作人員及行政人員。

基層球員的培育

基層訓練

- 設計訓練及比賽予6-12歲之兒童時，應利用簡化規則以強調享受及趣味性。
- 訓練活動應強調不同技術發展而非單一技術或位置。
- 與兒童交往時，教練需要提供正面及富鼓勵性的學習環境，這包括確認兒童之努力付出、參與性、技術之進展、社交能力及良好之團隊精神。



基層比賽

- 不同比賽及足球節對確保每個年齡組別之持續發展十分重，並能提供不同的挑戰。
- 亞洲足協建議各協會成員及各省、市及地區足球總會組織定期聯賽，並於學校假期期間額外舉辦一些比賽。
- 各分齡比賽之年齡差距不應多於兩年，例如：U10、U12、U14或U9、U11、U13。
- 建議每年最少有20至30場定期賽事。(參閱十六頁之「比賽模式」)
- 每場定期賽事期間最少應有兩節之訓練課。
- 建議球隊及教練至少透過一年之定期訓練及比賽，球員的發展及知識傳遞才能獲取最佳的效果。

球員的發展期



第一期---趣味期 (U6 至 U10)

九歲及以下之球員主要透過遊戲及各項身體之挑戰而獲取基礎身體運動能力及協調技巧，兒童在這階段參與訓練及/或體育課時，應以能提供較多基本活動能力為主。設計訓練及遊戲規則時，應按照基本比賽的模式。

球員的特性

- 喜歡跑動。
- 喜愛競爭。
- 肌群未完全發展。
- 短暫之集中能力。
- 高度敏感。
- 盲目及強烈地追求成年偶像。
- 成長及體格發展有個別差異。



教練應考慮之事項

- 鼓勵兒童享受足球活動之樂趣。
- 祇給予必要之指示。
- 在適當的時候多給予讚賞。
- 給予兒童自由空間去多作嘗試。
- 教導兒童之基本社交能力, 例如準時出席活動、一般合作能力、禮貌及良好之儀態、收拾器材, 若缺席訓練及比賽時應先取得同意。
- 教練需作良好之榜樣: 友善、公平、準時、熱誠、尊重對手及工作人員, 並推廣公平競賽。
- 不要讓成年人之比賽策略加於兒童身上, 應顧及兒童真正的能力及需要。



訓練時之考慮事項

- 以最簡單之規則提供最大之刺激與樂趣。
- 教導最重要之足球技巧, 例如盤球、傳球及射門。
- 提供額外遊戲及活動, 例如捉人、接力賽等。
- 訓練應包括全身活動及技巧。
- 引入社交技巧及培養正面之態度。
- 解釋基本足球詞彙。

比賽時之考慮事項

- 基本足球意念: 入球及避免失球。
- 以遊戲形式學習基本規則: 開球、界外球、角球、自由球、點球及球門球。
- 透過比賽及訓練教育球員。
- 比賽: 7對7。

比賽形式

年齡	人數	球場	時間	每年比賽場數	足球型號
U 6	4對4	40 x 30米	10 - 30分鐘	20 - 25	3
U 7	5對5	40 x 30米	15 - 30分鐘	20 - 25	3
U 8	5對5	50 x 40米	20 - 40分鐘	20 - 25	3
U 9	5對5	50 x 40米	20 - 40分鐘	20 - 25	3
U10	5對5	50 x 40米	20 - 40分鐘	20 - 25	3 - 4

訓練課舉例

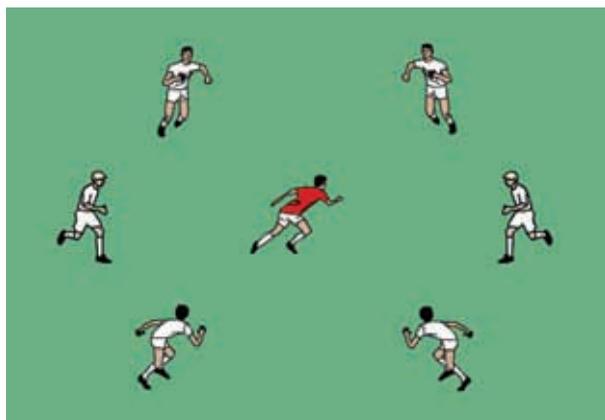
每節訓練可分下列基本部份:

1. 熱身：簡介、略述訓練內容、捉人遊戲、賽跑遊戲、趣味競賽。
(佔訓練時間20%)
2. 應用技能發展：個人技巧練習、與隊友配合練習、小型比賽練習。
(佔訓練時間30%)
3. 簡易比賽：4對4、3對3、2 + 3對3等。
(佔訓練時間40%)
4. 緩和運動：伸展、隊友間溝通。
(佔訓練時間10%)

建議趣味期之每節訓練時間為40 - 60分鐘。

趣味期之訓練課

1. 熱身



組織：

- 場地面積：15 x 10米
- 用具：背心、足球及飛碟
- 每方格內之人數
(按照年齡及能力)

捉人遊戲：

- 徒手捉人
- 被捉到後需加入捉人行列

變化：

- 每人一個足球
- 中間加兩名球員

2. 應用技能發展



組織：

- 場地面積：20 x 15米
- 用具：背心、障礙物、足球及飛碟

盤球/傳球：

1. 每人一個足球
- 盤球穿越障礙物
2. 兩人一組、一個足球
- 互相傳球及成功穿越障礙物得分

變化：

- 兩人一組：在最短時間內成功傳球穿越障礙物者勝

3. 簡易比賽



組織：

- 場地面積：20 x 15米
- 用具：足球、背心、飛碟及1對活動龍門

小型比賽：

- 4對4、用一對活動龍門
- 條件：沒有限制
- 用具：障礙物 足球 球門
- 球員：三位場區球員及一位守門員

4. 緩和運動

- 伸展、總結及收拾用具

第二期---基礎期 (U11 至 U13)

這階段為青少年球員的運動技能發展之「學習黃金期」，球員應在這階段掌握基本足球技巧。

球員的特性

- 不同身體及運動技巧發展。
- 渴望學習新的技巧。
- 尋求朋友、父母及教練之認同。



教練應考慮之事項

- 有效地示範所需之技巧並讓球員反覆練習。
- 培養球員獨立能力及學會承擔責任及後果。
- 教練需作良好之榜樣。
- 對正面之表現多作讚賞。
- 個人技術發展較比賽結果更重要。
- 鼓勵球員嘗試不同位置。



訓練時之考慮事項

- 有系統地教導所有技巧：
 - 以左右腳盤球、傳球
射門利用腳內側及外側變速及變向
 - 控不同高度之來球
 - 基本頭球技巧
 - 以假動作越過對手(瞞騙對手及假動作)
 - 以簡易球例作小型比賽
 - 較多身體活動技能及協調練習, 包括：
 - 捉人遊戲/接力
 - 障礙賽
 - 反射練習
 - 平衡練習
 - 韻律訓練練習
 - 利用不同體育器材
- 創造成功的機會予任何能力之球員。
- 發展及提升比賽能力。



當講解新的技巧和練習時, 可利用以下方法:



比賽時之考慮事項

- 容許每名兒童作不同位置之嘗試, 由守門員至中鋒均可。
- 列出球員在不同位置之應有之行為表現。
(防守、中場、進攻、定位球情況如自由球、角球等)
- 沒有固定球隊及小組戰術。
- 給予球員有創作之機會, 不應責罵其錯誤。

比賽形式

年齡	人數	球場	時間	每年比賽場數	足球型號
U11	7對7	60 x 40米	30 - 60分鐘	25 - 30	4
U12	7對7	60 x 40米	30 - 60分鐘	25 - 30	4
U13	9對9 - 11對11	70 x 50米	30 - 60分鐘	25 - 30	4 - 5

每節訓練可分下列幾基本部分:

訓練課舉例

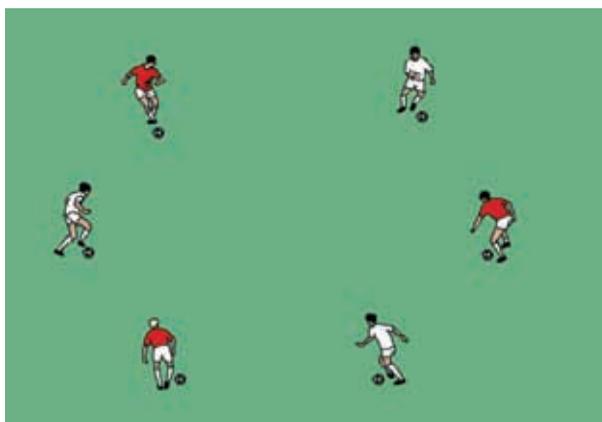
每節訓練可分下列幾基本部分:

1. 熱身：簡介、略述訓練內容、捉人遊戲、賽跑遊戲、趣味競賽。
(佔訓練時間20%)
2. 應用技能發展：個人技巧練習、與隊友配合練習、小型比賽練習。
(佔訓練時間30%)
3. 簡易比賽：4對4、3對3、2 + 3對3等。
(佔訓練時間40%)
4. 緩和運動：伸展、隊友間溝通。
(佔訓練時間10%)

建議趣味期之每節訓練時間為60 - 75分鐘。

基礎期之訓練課

1. 熱身



組織：

- 場地面積：15 x 10米
- 用具：飛碟及足球
- 每方格內之人數
- (按照年齡及能力)

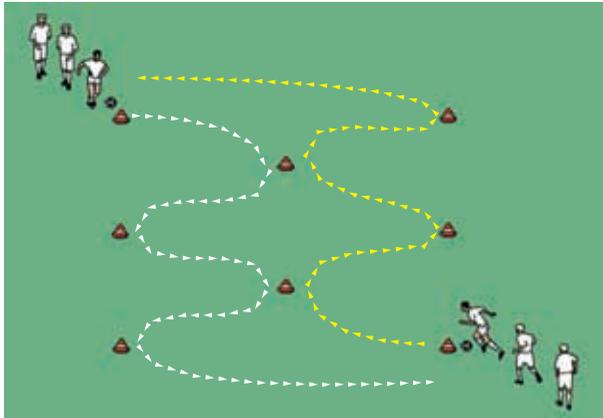
盤球：

- 每人一個足球
- 利用左右腳於方格內盤球
- 利用一個或兩個假身

變化：

- 依照教練示指與隊友交換足球
- 把對方之足球踢離方格

2. 應用技能培育



組織：

- 場地面積：30 x 20米
- 用具：雪糕桶及足球

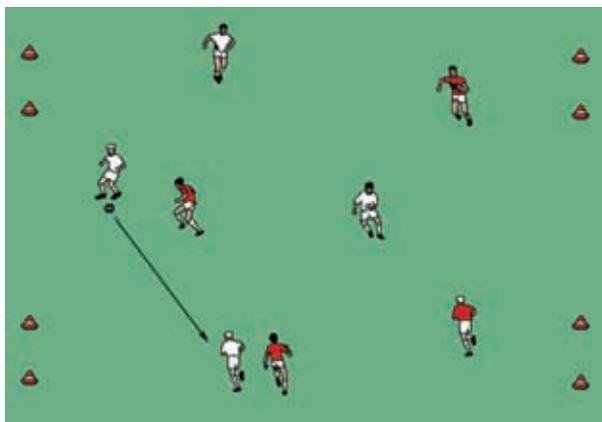
盤球/假動作：

- 每人一個足球
- 盤球至雪糕桶前作假身

變化：

- 改變方向
- 使用不同類型之假身，如朗拿度、插花、雙插花、碰後等

3. 簡易比賽



組織：

- 場地面積：30 x 25米
- 用具：飛碟、足球、背心及雪糕桶

小型比賽：

- 4對4、2對小龍門
- 每隊進攻及防守各兩對球門

4. 緩和運動

- 伸展、總結及收拾用具

推薦

推薦網頁、書籍

提供下列網址, 以備查詢青年教練事務資訊:

Websites:

www.bbc.co.uk/sports/academy
www.coachingcorner.com/soccer/
www.fa-soccerstar.com
www.fundamentalsoccer.com/
www.mindtools.com/page11.html
www.nzsoccer.com (Small Whites Coaching Manual)
www.soccerclinics.com
www.soccerfitness.net/programs.html
www.soccerhelp.com/
www.soccerrom.com
www.successinsoccer.com
www.the-afc.com
www.ussoccer.com

Books:

Baller, Gerhard New Soccer Techniques, Tactics and Teamwork
Bischops, Gerards Junior Soccer – A Manual for Coaches
Bischops, Gerards Coaching Tips for Children's Soccer
Clark, Bobby Coaching Youth Soccer: A Baffled Parent's Guide
German Football Association Success in Soccer, Basic Training
Kollath, Erich Soccer, Techniques and Tactics
MacCarthy, John. P. Coaching Youth Soccer: Better Way Coaching Kids Series
Neumann, Georg Nutrition in Sport
Rees, Roy & Cor, Vander Coaching Soccer Successfully
Thompson, J. Positive Coaching: Building Character and Self-Esteem Through Sports.
Wein, Horst Developing Youth Soccer Players

Software (DVD):

Soccer – Youth Drills and Small Sided Games By Reeds Wein.

這青年手冊由以下亞洲足球協會基層及青少年發展部製作, 包括

亞洲足協基層及青少年發展部總監
- Mr. Thomas Flath

亞洲足協基層及青少年發展主任(西亞)
- Dr. Shamil Khamil

亞洲足協基層及青少年發展主任(中、南亞)
- Mr. Jita Singh

亞洲足協基層及青少年發展主任(東亞)
- Dr. Annathurai Ranganathan

亞洲足協基層及青少年發展主任(東南亞)
- Mr. Nasaruddin Abd Jalil



特別鳴謝:-

亞洲足協市場推廣部顧問
- Mr. Ulli Niedermeyer

手冊設計:-

亞洲足協市場推廣部多媒體/繪圖主任
- Mr. Abd Rahman Hyder



Asian Football Confederation, AFC House, Jalan 1/155B, Bukit Jalil, 57000 Kuala Lumpur
Tel: +603 8994 3388 Fax: +603 8994 2689
email: media@the-afc.com

www.the-AFC.com