

# 青年手冊



亞洲足協教練指導手冊給13-20歲男、女青年



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	6
家長, 教師及行政人員的角色	11
亞洲足協“足球金字塔”	13
青少年球員發展	14
球員發展階段	
形成期	16
青年後期	25
推薦	32



“你一定要熱愛足球運動並願意與球員分享其觀點與人生。”  
雲格(阿仙奴領隊)

## 簡介

本手冊的目的是協助教練及教師們計劃及提供有意義的、適當的及有趣的訓練予13至16歲的青少年及17至20歲的青年人。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。

足球比賽讓青少年建立起他們的技術，同時亦使他們建立獨特的生活技巧，健康的生活方式及擁有正面的個人經驗。

這手冊內的指引是亞洲足協教練指引中，教導6至12歲球員的進階。當訓練青少年時，應建基於基本技術及樂趣。本書亦旨在協助教練去認識清楚及明白青少年的主要特質。

訓練青少年，在於透過參與而提升在技、戰術及位置打法與整體戰略上的發揮。球員經過“後青年期”（17至20歲）的培訓發展後，應該已為成年賽事或甚至職業球員生涯作好準備，但別忘記，當球員逐漸變得成熟及獨立的時候，他們正需要我們去理解、指導及協助，才可盡量把潛質發揮出來。

---

本書的指引祇可作為參考, 根據亞洲足協基層及青年政策中提及, 各協會會員須應不同需要而實行適當的建議。球員的培訓任重而道遠, 而面對青少年球員, 更富挑戰性, 為了對我們的青少年球員作出正面而深遠的影響, 教練們必須更要具備耐性。

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

## 訓練早期少年的策略

在年齡介乎13到20歲的青少年來說，雖然他們的力量、速度和體力仍有很多發展的空間，但他們通常都具備了比賽的基本技術及知識，這樣，他們已作好準備去接受更複雜的技術及戰術的訓練，教練此時應該作出一些內容豐富的活動以教導他們基本技術之餘亦傳授比賽的戰術。此外，教練亦需要在適當時展示他的教導能力及向青年球員分析球賽情況。

早期的青少年階段是一個足球員發展的特別關鍵時刻，以下的情況是足球場上典型的例子：

- 一些成長迅速的球員往往憑著已改善的力量、速度及體力去提升表現，相反他卻忽略了柔韌性、靈活性及協調性的改善，這樣便妨礙了發展。

- 若我們強調“為求勝利,不擇手段”,那麼,富技巧性的球員一定不受重用,結果他們便對足球失去興趣,再提不起勁了。
- 較出色的球員通常會在場中擔當重任,指揮約定,而能力稍遜者卻在場內場外都得不到器重及尊重。
- 不斷增加的外界環境影響,包括功課壓力、其他社交活動、異性的誘惑、同輩的唆擺、家庭的糾紛等,都是青少年所面對的挑戰。



---

因此, 青少年球員的教練們及有關工作人員必須採取特別的訓練方法及人際技巧, 以協助青少年透過足球比賽去實現社會性的實踐。

教練、家長及行政人員們應該培養青少年的社交技巧, 包括鼓吹良好態度及行為, 如公平競技、力爭上游、顧及他人及如何對抗逆境及尋找樂趣。





維持健康的生活習慣，包括注意飲食，拒絕非法行為，建立良好的力量、速度、柔韌性與及充足的休息和睡眠都是球員個人成長的關鍵所在。

總括而言，教練在培育青年球員中擔當一個非常重要的角色，你們應該奮力地協助青年球員，培育自尊，提升他們的責任感，建立他們與球員間的良好關係，最後還是要形造一個具挑戰性、刺激及充滿歡樂的環境，讓青少年好好參與足球。



## 家長、工作人員及管理人員的角色

為確保青年人在參與足球活動中能得到莫大的收益,作為家長、工作人員及行政人員在組織比賽及訓練時應採取及實行一些守則。

為使青年球員的足球天份得以盡量發揮,家長、工作人員及管理人員必須關注每一位球員的身心健康。球員會因為鼓勵及讚賞而表現得更積極,而卻害怕面對懲罰。另一方面,像其他運動一樣,青少年球員必須要學會尊重大會工作人員及管理人員,各方面經常保持溝通與聯繫可以確保球員的要求得以照顧周到,而球員也學懂欣賞工作人員及管理人員的寶貴付出。



## 亞洲足協“足球金字塔”



亞洲足協“足球金字塔”表示出基層及青少年足球是我們球會及國家隊的基礎，我們深信基層越大表示參與學校及社區足球隊的球員人數越多，我們亦希望多一些人能享受參與足球的樂趣，便能誘發他們將來成為教練、工作人員及管理人員的一份子。作為教練或管理人員，我們應該鼓勵青少年，不管任何年齡和性別，都能永遠參與足球。

# 青年球員的發展

## 青年級別的培育

- 對教練來說, 認識青少年球員的生理及心理發展, 與及他們的潛質和強弱所在, 都是很重要的。
- 很多青年人在青少年階段會尋找及發展其他社交生活, 教練和管理人員須理解並訂出一些策略以吸引青年球員繼續留在足球場上。
- 13至20歲的青年球員一般都希望從備受保護的家庭生活中尋找一些機會去獨立處事和擔當重任。足球隊應極力支持及鼓勵這些進取的青年人, 在球隊中委以重任(例如: 隊長、裁判、運動領袖等)。

- 教練、領隊及工作人員都被青年人視為典範，而這是十分重要的，因此，所有參與者無時無刻都應在行為上盡顯優良的體育精神。除此之外，我們還須訂立並強調行為的標準，以確保所有球員、家長及工作人員都明白到不良行為會帶來的重大影響。
- 踏入“青年後期”(17至20歲)，勝利及成功對這些青年人來說是一種最重要的鼓勵，因為他們無論在場內場外都渴望別人的認同。教練時常跟球員檢討的應是與他們的表現攸關的，而非與比賽的勝負攸關。
- 每週進行定期的賽事，對每個年齡組別的球員都相當重要，因為唯有這些挑戰才能刺激及推動他們去提升表現，所以亞洲足協建議各協會成員多組織校際、省際及區際的定期聯賽，在學校假期的日子，更可加設一些錦標賽及足球學堂等活動，好讓不同年齡組別的青少年盡情參與。

## 球員的發展期



### 第三期 --- 形成期 U14至U16

青少年在這期間會經歷發育帶來的重大改變(生理上的, 心理上的及情緒上的), 教練須要認清這些改變及幫助球員面對和應付這些新挑戰並全程作出支援。

## 球員的特性

- 情緒飄忽。
- 各人發育不同。
- 對技術及戰術更瞭解。
- 個人性格漸趨成熟, 有個人見解、需要及期望。



## 教練應考慮之事項

- 當要建立彼此的信任、尊重和理解時，與球員溝通是最有效的。
- 清楚解釋對球員期望的行為。
- 促進自我意識和責任感。
- 對球員的個人問題和擔憂表現出理解和同情。
- 對待球員需要公平和公正。
- 提供能改正和有建設性的反饋。
- 永不在球隊面前嘲笑個別球員。
- 處理球隊事務時需要包括球隊代表在內。

## 訓練時之考慮事項

- 分析和評估球隊或球員先前的表現。
- 提供意見去改善訓練時段和強化球隊的優點。



- 經常能做到有充足準備的訓練時段。
- 訓練內容應該包括各方面的個人技術、技術性和戰術性的比賽。
- 機動性技能和協調工作應該與熱身運動合併和偶爾包含在其他訓練部份。
- 練習賽是改善條件的主要方法, 但不適用於協調能力。
- 受傷後的康復和個別弱點需要有特殊的訓練。
- 將足球訓練練習綜合在比賽之中。

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

13 至15歲的球員開始明白球賽中較高層次的策略運用, 他們樂於學習作為一個整體, 在球場上如何去擔當後衛、中場和前鋒的角色。

所以教練應讓球員嘗試各種小隊組織和策略部署, 同時亦應讓他們嘗試不同的位置, 使球員能全面發揮其才能。



## 比賽形式

年齡	人數	球場	時間	每年比賽場數	足球型號
U14	11 vs 11	90 x 60 yds	30 - 60 mins	25 - 30	5
U15	11 vs 11	90 x 60 yds	40 - 80 mins	30 - 35	5
U16	11 vs 11	90 x 60 yds	40 - 80 mins	35 - 40	5

## 訓練課程舉例

每節訓練可分下列幾基本部份:

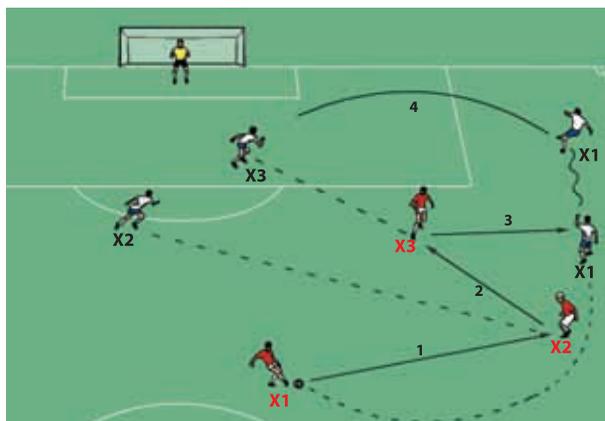
1. 熱身：講解訓練大綱及要求、慢跑、協調練習、伸展等。  
(佔訓練時間20%)
2. 技巧練習：個人技巧練習、與隊友配合練習、小型比賽練習。  
(佔訓練時間30%)
3. 簡易比賽：5對5, 4對4, 3對3, 2 + 3對3等。  
(佔訓練時間40%)
4. 緩和活動：伸展、隊友間溝通。  
(佔訓練時間10%)

建議對正處於發展階段的青少年，一節訓練約是75-90分鐘。

## 發展階段訓練課

1. 熱身
  - 慢跑
  - 協調活動(韻律練習)律動
  - 伸展

## 2. 技巧培育



目標: 傳球, 疊瓦式, 控球, 斜長傳及射門

### 組織:

- 場地: 40 x 25米
- 用具: 雪糕筒, 波, 球門
- 球員: 三位場區球員及一位守門員

### 練習:

1. X 1 傳球予X 2 並在其身後作疊瓦式
2. 控接來球, 並再傳予X 3
3. X 3 在接控來球後再傳予邊路疊瓦助攻的X 1
4. X 2 和X 3作攻門準備, 當X 1傳出剎那即起動接應
5. X 1 傳球予 X 2 或 X 3去完成攻門

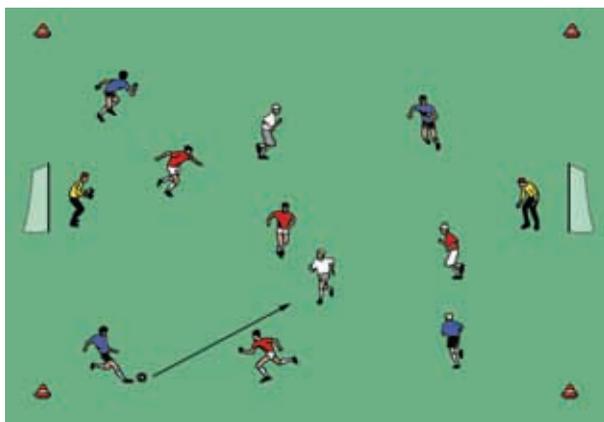
### 變化:

- 改變練習方向, 由右面進攻改為左面

### 強調要點:

- 要求動作在恰當的時間完成

### 3. 簡易比賽



#### 組織:

- 場地 40 x 25米
- 用具: 雪糕筒,足球,顏色背心和飛碟等
- 球員: 8人分兩組,另加兩位守門員及兩位中立球員

#### 練習:

- 保持控球權
- 4 對 4 兩個球門
- 中立球員協助控制球賽(持球)方
- 連續10次順暢傳球相等於一個入球

#### 變化:

- 限制球員觸球次數,如兩或三次
- 加添中立球員
- 增加連續傳球次數,才達至一個入球
- 中立球員在場邊協助

### 4. 緩和活動

- 慢跑,伸展,查詢剛才練習感受及重溫重點

## 第四階段—青年後期 (U17 - U20歲)

17-20歲是由青少年足球過度至成年足球的「最後階段」。雖然在此階段中, 球員已準備好面對艱苦、需求大量體力和心理的高層次足球比賽, 但仍要謹記這只是青少年足球賽事。

教練在球場內外均應協助球員培養其獨立思考能力, 給予球員時間和機會去學習及細想其行為、判斷和帶來的後果。



這個年紀的球員常希望別人把他們當作成年人看待，給予同樣的自由、好處和得益。但作為教練卻應培養球員良好的思維及社交技巧，例如堅強的意志力、充滿自信、能夠自我批判、高度的團隊精神和運用戰術等。

「確立目標」是協助球隊和個別球員制定長、短期目標，是其中一種最有效的方法。它可令球隊或球員清晰知道該季度或該星期內訓練的焦點，目標是因人而異的，可以是為了提昇體能或是為改善一些特殊技巧而訂定。因此，教練要監控球員的表現和進度，也要提供支援及練習，令球員達到他們既定的目標。

團隊的目標能營造正面的團隊精神和給球員一個共同的方向。



## 球員的特點：

- 具備理解較高層次技術和戰術運用的能力。
- 大部份的球員均已經完全成長，最明顯是體質和速度已長成。
- 注重成果和表現自我。
- 有獨特個性，具個人意見、需要和選擇。
- 期望被看作成年人。

## 教練應考慮之事項：

- 建立誠信。
- 給予個別注意。
- 在球員之間提倡責任感。
- 鼓勵積極性、創造性、冒險、個人創作等等。
- 需要球員設定目標和解難。
- 清楚明白球員的社會關係情況(學校、家長、人際關係、工作、經濟等等)。

### 訓練時之考慮事項：

- 全面的戰術考慮, 在比賽的環境下表現出來。
- 提供練習, 促進比賽狀態, 讓球員適應要求, 提高質素。
- 對特殊的弱點提供個別訓練時段。
- 將操練和比賽結合, 集中在相似的戰術理念。
- 尋覓各種各樣的方法, 運用在比賽形勢的技術元素。
- 容許球員有創造性和在球隊中能夠擔任不同的位置。
- 部分集中的訓練內容應建基於先前的比賽表現。
- 一個多變的訓練計劃應該包括協調、速度、機動性和耐久力。
- 奔跑和跳躍的協調應該與熱身運動合併。
- 練習賽是一個有效改善體質的方法。
- 受傷後的康復和改善個別弱點, 需要有特殊條件作用的訓練。
- 綜合的心理訓練包括鬆弛、呼吸、集中力、想像力和表象練習。

## 比賽時之考慮事項：

- 球隊廣闊多變的戰術。
- 精確優良的個人戰術。
- 提升所有小組形式的進攻和防守戰術  
(如:撞牆式, 交接式, 疊瓦式, 隨意走位, 擴闊空檔及交叉配合等)
- 面向對方進襲的防守戰術。
- 發展球隊戰術概念,特別在進攻和防守的能力上。
- 鼓勵在比賽中具創造性, 積極性及個人創作等等。



## 比賽形式

年齡	人數	球場	時間	每年比賽場數	足球型號
17以下	11 v 11	100 x 64米	90分鐘	40 - 45場	5
18以下	11 v 11	100 x 64米	90分鐘	40 - 45場	5
19以下	11 v 11	100 x 64米	90分鐘	40 - 45場	5

## 訓練課例子

每節訓練應分成下列幾個基本部份：

1. 熱身---解說指示,訓練綱要和要求,慢跑,協調練習,伸展活動。  
(佔訓練時間20%)
2. 技巧練習---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---9對 9, 2 + 7對7, 1 + 4對4, 2 + 3對3 等。  
(佔訓練時間40%)
4. 緩和活動---伸展,隊員相互溝通。  
(佔訓練時間10%)

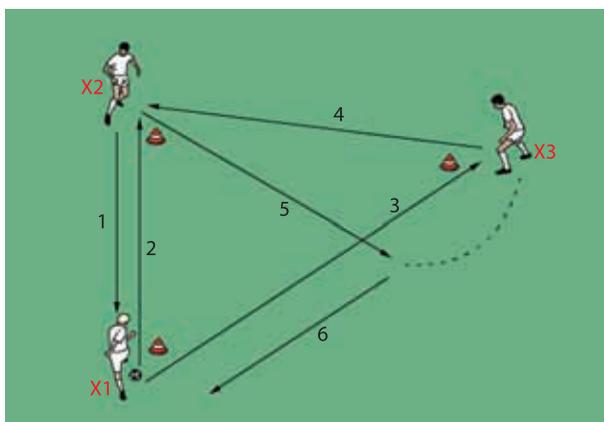
建議青年後期的訓練課時應為90分鐘

## 青年(後期)訓練課

### 1. 熱身:

- 慢跑
- 協調練習韻律練習(律動)

### 2. 應用技能培育



#### 組織:

- 練習範圍15 x 10米
- 用具: 雪糕筒, 足球
- 球員人數: 三人分三角形站立

#### 練習:

1. X 1 傳球予X 2, 再接控X 2 回傳之來球
2. 接著 X 1 傳予X 3, X 3 控球後與 X 2 作一撞牆傳球
3. 之後 X 1 走到 X 2 的位置去

#### 變化:

- 擴大或縮小場地

### 3. 簡易比賽



#### 組織：

- 練習場地 50 x 40米
- 用具:背心,足球,飛碟,雪糕筒等
- 球員人數: 守門員 1 人,7個後衛,8個前鋒

#### 練習：

- 攻防練習
- 7位防守球員(綠衣者)對抗8位進攻球員(黃衣者)
- 黃隊開始進攻,以射球入網為得分
- 綠隊則以奪取控球權,阻截進攻和嘗試把球射進設在中線上的兩個小球門

#### 變化：

- 教練可因應球員能力而略作改變練習模式

### 4. 緩和活動

- 伸展及討論練習感受和重溫重點

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

Books:

**Baller, Gerhard** New Soccer Techniques, Tactics and Teamwork  
**Bangsbo, Jens & Peitersen, Birger** Soccer System and Strategies  
**Baum, K. & Trubo, R.** The Mental Edge: Maximize Your Sports Potential with the Mind-Body Connection  
**Bischops, Gerards** Coaching Tips for Children's Soccer  
**Bischops, Gerards** Junior Soccer : A Manual for Coaches  
**Bischops, Gerards** Soccer: Warming Up and Cooling Down  
**Clark, Bobby** Coaching Youth Soccer: A Baffled Parent's Guide  
**Frank, Gerhard** Soccer: Creative Training  
**Frank, Gerhard** Soccer: Training Programmes  
**German Football Association** Success in Soccer, Advanced Training  
**German Football Association** Success in Soccer, Basic Training  
**Jasper, Bettina M.** Train your brain, Mental and Physical Fitness  
**Kollath, Erich** Soccer: Techniques and Tactics  
**MacCarthy, John P.** Coaching Youth Soccer: Better way  
**Neumann, Georg** Nutrition in Sport  
**Orlick, T.** In Pursuit of Excellence: How to win in sport and life through mental training  
**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  
Graphics designed with **easy Sports-Graphics** ([www.sports-graphics.com](http://www.sports-graphics.com))



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](mailto:media@the-afc.com)

[www.the-AFC.com](http://www.the-AFC.com)