# 中国足球技术发展路线图

# 红图计划



中国足球协会

人民体育出版社

人民体育出版社

# 序一

2026年是世界杯年，中国队再次无缘这个舞台。目睹美加墨世界杯的精彩角逐，在北京的我心里难以平静。党中央、国务院始终高度重视足球工作，从2015年《中国足球改革发展总体方案》出台，到2025年“一文一会”高位部署，十余年改革征程潮起潮落。我们经历过金元足球的泡沫与低谷，也见证了U17男足以亚洲杯亚军的成绩23年后重返世界杯的突破。青少年的进步令人振奋，成年队的差距更让人保持清醒。身为足球管理者，我常常反思，国家发展日新月异，新时代的中国在各个领域都有出色的表现，中国足球却徘徊不前，甚至不进反退，这怎么说得过去？越是艰难，越要向前。高科技代表未来，各行各业都在比拼核心技术，足球同样如此。中国足球要走出低谷，走向振兴，就必须在技术上发力，这是根，也是魂。

技术的提高，牛鼻子是青训。全国足球工作会议作出重塑青训体系的战略部署，核心是提升本土青训的竞争力。这件事千头万绪，最难的是统一思想，尤其是统一教练员的思想。长期以来，国内青训缺乏统一的培养语言，各地理念、标准、评价都不一样，彼此缺少衔接。一个孩子从校园足球到社会青训，从地方梯队到国字号队伍，往往要在不同体系间反复适应、不断“转换逻辑”，人才培养效率和成长质量都打了折扣。比利时在低谷之后锚定攻势足球方向，英格兰告别长传冲吊的老路，转向技术足球，两国都依靠清晰的技术路线走出困境。

中国人适合踢什么样的足球？怎样踢这样的足球？这个问题绕不过去。技战术理念存在分歧是正常的，争议本身就是凝聚共识的必经过程，答案要靠全体足球人在实践探索中逐步形成。

2025年，我们把克瑞斯重新请了回来。他是中国足球的老朋友，曾任比利时足协技术总监、摩洛哥足协技术总监，在欧洲足球技术领域深耕多年，也对中国足球有深入了解。请他回来做的第一件事，就是牵头继续完善《红图计划》。这项工作早有基础，此前的版本凝结着一批足球人的心血，只是当年没有机会问世。好的工作成果要保留、要接续发展，不能翻烧饼。这一次，他和技术团队、技术委员会的中方专家们一起，花了半年时间深入调研、反复研磨，完成了新版《红图计划》。这本中西合璧的技术手册，吸纳了当今国际足球前沿的技战术理念和训练方法，也沉淀了中国几代足球人在技术教学和人才培养上的实践经验，是中国足球第一份覆盖从青训启蒙到国字号队伍的完整技术路线图。6～12岁打磨“童子功”，13～16岁发展对抗中的技术，17～21岁完成从潜力到即战力的转化。足球技术贵在千锤百炼，孩子的每一步成长，都要有章可循。

我们要踢什么样的足球？答案必须旗帜鲜明。要踢赏心悦目的技术足球，不要简单粗暴开大脚的功利足球。球在脚下，才能走天下。我们要理直气壮地倡导“技术为王”，推动青训理念从偏重身体对抗，转向技术优先、技术与对抗融合发展，引导球员能在高压下稳定控球、在狭小空间里从容摆脱、在高速对抗中精准传递、在关键时刻敢于创造。更重要的是，要靠技术去吸引孩子——只有当孩子们真正享受到技术足球的快乐，他们才会留下来，中国足球的塔基才能真正厚起来。我一直认为，中国是一个大国，足球要踢出与大国地位相称的气势和胆魄。

《红图计划》是写给每一个中国足球人的。面对各级教练员，让他们有统一的教材和语言；面对基层管理者，让他们有科学的评估和考核依据；面对家长和热爱足球的小球员，让他们能够读懂、参照这套足球成长基因；也面对全社会——足球技术发展的氛围与生态，要靠大家一起营造。教练员抓好青训，青训带动校园；国字号队伍要率先垂范，各级国家队要秉持同一种理念踢球，让孩子们从小就知道努力的方

人民体育出版社

向。在整体风格和理念一致的前提下，各地可以因地制宜、各展所长，既形成一盘棋，又呈现百花齐放。行业环境多元，要允许竞争、鼓励探索，但万变不离其宗——足球，永远用脚说话，核心是技术为王。

足球需要长期主义。中国足球吃够了急功近利的苦头，这个亏不能再吃。《红图计划》的意义，不在于它今天有多完美，而在于它给了中国足球一个可以坚持十年、二十年乃至更长时间的技术方向。一张蓝图画到底，需要耐心，更需要定力。这套体系还要继续生长，在一代又一代足球人的实践中不断丰富、不断完善。我们想要的，是一个活的体系，一种属于中国足球自己的足球哲学。

《红图计划》也是一份邀约，邀约所有关心中国足球的人，用同一种语言、朝同一个方向，共同托起中国足球的明天。追梦之路从非坦途，困顿与磨砺在所难免，但我们有决心，从红图到宏图，步履不停，初心不改，中国足球一定会有光明的未来。

是为序。

宋凯

中国足球协会主席

2026年11月

# 序二

## 红图计划——共同建设中国足球的未来

足球是我一生的热爱。从比利时到中国，再到摩洛哥，一路走来，我愈发体会到：足球的进步，归根结底靠人，靠共同的方向，也靠相信未来的勇气。

担任中国足球技术总监的头四年，我深切感受到这个国家蕴藏的潜力，也看到了孩子们眼里的光——那些踢球的女孩和男孩，理应拥有施展天赋的一切机会。最初的红图计划由此而生：球员的个人发展、一对一能力、技术水平、创造力，以及敢于担当的勇气。这是红图计划的内核，也是今天我们接续建设的基础。

结束在摩洛哥的工作后，面对其他选择，我最终选择回来。我选择中国，是因为我相信中国——相信这里的人民，相信这里的文化，相信这里的年轻一代，也相信这个国家在并不长的时间里创造的非凡进步。同样的远见、决心与恒心，也一定能让中国足球向前走。

中国哲学中有一个理念令我深受启发，那就是阴阳——平衡、和谐，两种力量彼此成就。在人生的这个阶段，我终于找到了属于自己的平衡：对家庭的热爱、对足球的热爱、对中国的深厚感情，三者相互滋养。足球也是这个道理：个人创造力与集体组织、自由与责任、进攻与防守、传统与创新，都在这平衡中共生。

本书呈现的红图计划，在最初的理念基础上，以清晰的比赛原则树立起了共同的足球身份。我们要培养的，是有智慧、有技术、有担当的球员——能读懂比赛、敢作出决策、担得起责任。但红图计划不是一份完成品，而是一段更长旅程的起点。随着后续版本不断更新，我们将继续观察、学习、追问、改进。

理念必须开放，也必须生长，要把国际经验同中国的价值观、现实条件和基层实际结合起来。我们不是来移植别国模式的，而是要和所有中国足球人一道，为中国、也由中国人自己，塑造属于中国足球的身份。它的成败，不看汇报演示，也不看出版物，而要看每一天的训练：执教是否更专业，青训是否更扎实，成长路径是否真正走得通，孩子们是否得到更多机会。这需要基层足球、学校、青训学院、俱乐部和各级国家队同心协力。

衷心感谢中国足协领导层给予我的信任，感谢各位对这份长期事业的支持。同样要感谢北京体育大学，把我们的理念、原则与课堂上的讲授凝练成书，让更广泛的足球界读得到、用得上。

当初点燃红图计划的，正是那些孩子的梦想；今天，它依然是我们前行的动力。我们的责任，是把梦想变成机会。这本书不是终点，而是一个新的开始。中国足球的未来，不由某一个人、某一个部门、某一代人写就，而要靠我们共同书写。

一个团队——一个愿景——一个未来

红图计划是我们共同的根基。路还很长——未来，始于今天。

克瑞斯·范·普维尔德

中国足球协会技术总监

2026 年 11 月

人民体育出版社

人民体育出版社

# 执行引言

为深入贯彻落实国家足球改革发展及青少年足球工作相关部署，统一全国青少年足球培养理念、训练方法、比赛原则与人才发展路径，提升各级会员协会、青训机构及教练员队伍专业化水平，推进中国特色足球青训体系建设，中国足球协会制定并实施“红图计划”。

当前，我国青少年足球发展存在诸多短板，整体发展质效有待提升，主要存在基础规模与竞技产出不匹配、区域发展不均衡、人才培养衔接不畅、训练与赛事标准不统一等突出问题。目前，校园足球、基层青训、社会青训机构、职业俱乐部与国家队尚未形成贯通联动的培养体系，高水平足球人才稳定培育、持续输送的良性机制仍需完善。从梯队发展现状来看，成年国家队国际竞争力不足，但青年国家队在亚洲赛事中的亮眼表现，印证了我国青少年球员具备良好的成长潜力，规范化、系统化的青训模式能够有效提升球员竞技水平。同时，我国海外留洋球员多处于青训阶段，能够立足高水平职业联赛的球员数量稀缺，青训人才向职业化、国际化竞技人才转化的通道亟待打通。此外，优质青训资源、职业平台与高水平赛事资源区域集中化问题突出，部分地区在人才挖掘、教练培养、训练保障、职业晋升等方面存在明显短板。与此同时，在海外成长、具有中国血统的球员所展现出的竞技能力，也充分证明科学、连贯、稳定的培养体系是高水平足球人才产出的核心保障。

“红图计划”立足系统观念、长期发展、质量优先、实践导向，以球员长远发展为核心，树立“发展优先于成绩、学习优先于胜利、质量优先于数量、潜力优先于过早选拔”的培育理念，推动全国青训体系由经验化、分散化、短期功利化，转向科学化、系统化、长效化的发展轨道。

计划实施聚焦五大核心任务：一是构建适配中国足球发展的技术体系框架，统一全国青训核心培养理念、国家队比赛风格、球员成长路径、赛事竞赛原则与标准化训练课程体系；二是搭建分层分类、精准赋能的教练员培育体系，全面提升各级足球技术管理人员、青训总监、专职教练员和基层教练员的专业执行能力；三是完善配套支撑体系，建设标准化视频案例库、训练指导手册、年度训练方案范本与球员评价工具，切实提升计划落地的可操作性；四是推行试点先行模式，择优遴选试点单位，总结提炼可复制、可推广的青训实施经验；五是统筹优化青训配套建设，推动青训学院建设标准、赛事竞赛模式、人才识别体系、数据服务平台和运动科学保障体系的完善，全面适配球员长期成长发展需求。

“红图计划”遵循试点先行、分级推广、全面覆盖、持续提升的原则分步推进，通过启动建设、试点深化、推广普及、体系完善四个阶段，统一全国青训培养语言、训练准则、赛事评价标准和人才发展机制，构建国家统筹、地方落地、机构执行、专家赋能、持续优化的常态化青训工作格局。

实施“红图计划”，旨在夯实我国青少年足球发展根基，提升青训训练质量与人才培育效率，打通基层普及、专业青训、职业衔接、国家队建设的全链条发展通路，持续培育技术扎实、战术成熟、体魄强健、心志坚韧，兼具创造力、竞争力与国际发展潜力的足球后备人才。长期来看，将打造具有中国特色的足球青训标准化体系，统一国内青训培养理念、比赛风格、训练方法、教练培育模式、青训院校标准与人才识别路径，为职业足球和国家队建设提供稳定优质的人才供给，为中国足球长效发展、特色足球文化培育筑牢基础。

本次实施的“红图计划”，并非新增单一专项工作、替代现有青训体系，而是聚焦体系化建设，搭建覆盖全国、贯通各年龄梯队、联动各类培养主体的足球技术发展总框架。统一青训理念、训练方法、考核标准与人才发展路径，推动各级会员协会、青训中心、足球学院、职业俱乐部青训梯队、校园足球及基层训练单位，在统一、科学的方法论指引下开展系统化球员培育工作。

人民体育出版社

# 目录


## 第一篇　理论篇　001

### 第一章　本书核心理念

第一节　运动员竞技能力　003
第二节　以球员为中心的培养与“四个优先”　007
第三节　球员长期发展模型　010
第四节　国家队的建设　015
第五节　球员培养金字塔模型　018

### 第二章　比赛风格与比赛原则

第一节　比赛阵型模型　021
第二节　比赛风格　025
第三节　比赛时刻　029
第四节　比赛原则和子原则　033

## 第二篇　实践篇　041

### 第三章　基础阶段（6~11岁）

第一节　年龄特征　043
第二节　基本原则　047
第三节　训练目标　051
第四节　训练内容　055
第五节　练习形式　061

### 第四章　发展阶段（12~16岁）

第一节　年龄特征　068
第二节　基本原则　069
第三节　训练目标　072
第四节　训练内容　076
第五节　练习形式　079


人民体育出版社

## 第五章　精英竞技阶段（17～21岁）


第一节　年龄特征　083
第二节　基本原则　085
第三节　训练目标　087
第四节　训练内容　088
第五节　练习形式　094


## 第六章　训练方法、教学方法、训练模式与周训练计划


第一节　训练方法　099
第二节　教学方法　104
第三节　训练模式　112
第四节　周训练计划　120


## 第七章　人才发展模式


第一节　组织架构　129
第二节　竞赛体系架构　136
第三节　人才识别与培养路径　142
第四节　基于现存发展问题的 SWOT 分析　152


人民体育出版社

# 第三篇　科技保障　161

## 第八章　基于视频的演绎式学习模式与视频库


第一节　五步法　163
第二节　视频库专题　169
第三节　高水平足球对标案例与本土问题转化　180


## 第九章　运动科学与数据平台


第一节　运动员发展辅助平台　187
第二节　球员发展数据档案与四维人才评估　194
第三节　人才识别平台与长期跟踪　205

## 第四篇　推广与规划　215

### 第十章　推广策略

第一节　面向机构的红图手册　217

第二节　青少年预热宣传与数字叙事内容　219

第三节　本书足球身份的对外表达　224

### 第十一章　战略规划（2025—2035）

第一节　第一阶段 夯实基础（第 1—2 年）　229

第二节　第二阶段 推广扩展（第 3—5 年）　231

第三节　第三阶段 竞技提升（第 6—10 年）　233

第四节　国家足球生态体系建设　237

### 收尾章　中国足球的未来　242


人民体育出版社

人民体育出版社

CFA

# 第一篇　理论篇

人民体育出版社

人民体育出版社

# 第一章
# 本书核心理念

本章围绕运动员竞技能力、以球员为中心的培养原则、球员长期发展模型、国家队建设和球员培养金字塔模型，将技术、战术、身体、心理与社交能力置于统一的球员发展框架之中，强调完整球员不是单项能力突出的结果，而是在真实比赛、长期训练和团队环境中持续生成的综合能力。本章要纠正的，是过早以成绩评价球员、凭经验带队、把培养切成互不相干的片段这三种倾向，把青训工作的起点从短期胜负转向长期潜力、学习质量和国家足球生态建设。通过建立共同理念、共同语言和共同路径，本章为后续比赛风格、年龄阶段训练、人才发展和推广实施提供价值基准。

## 第一节　运动员竞技能力

运动员竞技能力是本书构建球员培养体系的基础概念，也是理解球员长期发展的起点。本书所强调的优秀球员，并非只是在某一项技术或身体能力上表现突出，而是在技术、战术、身体、心理和社交等多个维度上协调发展的完整球员。球员能否在高水平比赛中持续表现，取决于其能否在复杂比赛环境中完成技术执行、理解比赛问题、适应身体对抗、保持心理稳定，并与队友、教练和团队环境形成有效互动。

应坚持系统观念、长期发展、质量优先和实践导向，围绕“统一理念、统一方法、统一标准、统一路径”构建覆盖全国青少年足球培养的技术发展框架，并将技术、战术、身体、心理和社交五大支柱贯穿球员培养全过程，推动青训体系由经验化、分散化和结果导向型培养，转向科学化、系统化和长期发展型培养。在此基础上，球员培养必须以球员为中心，通过多维能力的融合发展，培养能够适应现代足球要求、具备国际竞争潜力的完整球员。

因此，运动员竞技能力应被理解为一个多维、动态、长期发展的综合能力系统。它既包括球员对身体和球的控制能力，也包括其对比赛的理解能力、对高强度对抗的适应能力、在压力环境下保持稳定表现的能力，以及在团队和社会环境中学习、沟通、协作和承担责任的能力。

### 一、五大培养支柱－竞技能力模型

本书所构建的运动员竞技能力模型，以五大培养支柱为基础，即技术、战术、身体、心理和社交。五大支柱共同构成完整球员的能力结构，其中任何一个维度的薄弱，都会限制球员在未来比赛中的综合表现（图1–1）。

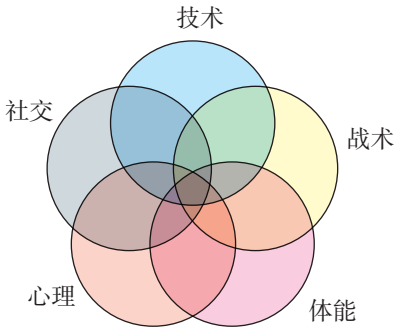



图1–1　运动员竞技能力五大培养支柱

人民体育出版社

### (一) 技术能力：身体与球的控制基础

技术能力是球员参与比赛、解决比赛问题和表达创造力的基础。它不仅包括传球、接球、带球、射门、头球等具体动作，也包括球感掌控、身体协调、第一脚触球、控球方向、动作衔接和不同压力情境下的技术稳定性。

技术能力不能被理解为脱离比赛的单一动作完成能力。真正有效的技术，应能够服务于比赛意图，帮助球员在不同比赛情境中完成控球、推进、摆脱、连接、终结和防守行为。因此，技术能力既是动作能力，也是比赛执行能力。

### （二）战术能力：理解比赛与解决问题的能力

战术能力是球员理解比赛、识别问题并作出合理选择的能力。它包括观察、信息收集、预判、空间识别、跑位选择、攻守转换意识、比赛原则理解和团队协同能力。依据本书的培养逻辑，战术能力不是成年阶段才出现的高级内容，而是从青少年早期就应逐步发展的比赛理解能力。低年龄段球员可以通过简单的方向、空间和同伴关系建立初步战术意识；随着年龄增长，球员应逐步理解局部优势、线间空间、位置责任、比赛节奏和不同比赛时刻中的行为要求。战术能力的核心，是使球员能够在真实比赛中主动观察、独立判断并解决问题。

### (三) 身体能力：支撑高强度比赛表现的运动基础

身体能力是球员完成技术动作、参与对抗、保持比赛强度和适应现代足球节奏的重要支撑。它包括协调、速度、灵敏、力量、耐力、移动能力、爆发力以及身体控制能力。身体能力的发展必须符合青少年生长发育规律。不同年龄段球员在成熟速度、身体结构、力量水平和运动协调能力方面存在差异，因此身体能力培养不能简单复制成人训练模式，而应根据成长阶段、发育特点和学习准备度进行安排。身体训练的最终目标不是孤立提升体能指标，而是支撑球员在比赛中更高质量地完成移动、对抗、变向、加速或减速、起跳和技术执行。

### （四）心理能力：压力下稳定表现的内在基础

心理能力是球员在训练和比赛压力下保持稳定表现的重要基础。它包括自信、专注、韧性、竞争心态、情绪控制、责任感、纪律性和持续进步的内在动力。优秀球员不仅要具备技术和身体条件，还要能够在压力下保持判断清晰、情绪稳定和执行坚定。因此，心理能力不是附属内容，而是影响球员能否在关键比赛、关键时刻和高压环境中发挥水平的核心因素。

### (五) 社交能力：团队协作与环境适应能力

社交能力是球员在团队、学校、家庭、俱乐部和国家足球体系中实现持续发展的重要能力。它包括沟通、合作、尊重、责任、领导力、团队意识、规则意识和对不同环境的适应能力。足球是一项高度依赖团队协作和社会互动的运动。球员不仅需要在场上与队友形成配合，也需要在日常训练中理解教练要求、尊重规则、承担角色责任，并在不同成长环境中保持积极学习状态。社交能力的发展，有助于球员形成更稳定的团队融入能力和长期发展基础。

人民体育出版社

## 二、五大支柱融合发展的理论基础

### (一) 整体性

五大培养支柱并不是彼此割裂的能力，而是在真实比赛和长期发展过程中相互支撑、相互影响的整体系统。技术能力需要身体协调和心理稳定作为支撑；战术能力需要观察、认知、沟通和决策能力参与；身体能力必须服务于足球行为，而不是脱离比赛目标单独存在；心理能力直接影响球员在压力下的技术执行和比赛选择；社交能力则关系到球员在团队中的协同、学习和责任承担。

因此，本书所倡导的运动员竞技能力，不是“先技术、后战术、再身体、再心理与社交”的线性叠加，而是五大支柱在球员发展全过程中的交叉融合。技术出色但缺乏对比赛理解能力的球员，难以在高水平比赛中稳定解决问题；身体条件突出但心理不稳定的球员，难以在关键时刻保持高水平的表现；个人能力强但缺乏团队协作意识的球员，也难以融入现代足球的集体比赛要求。

从培养角度看，整体性意味着训练、竞赛和评价都应关注球员的综合表现，而不是孤立指标。球员在比赛中的一次有效行动，往往同时包含技术执行、战术判断、身体移动、心理决断和团队沟通。必须通过整体化能力观，引导教练员和培养机构从“单项能力培养”转向“多元融合球员培养”。

### （二）阶段性

运动员竞技能力的发展具有明显阶段性。不同年龄段球员在身体发育、认知能力、心理成熟、社会适应和比赛理解方面处于不同水平，因此五大培养支柱在不同阶段的侧重点也应有所不同。

基础阶段应更多关注兴趣、球感、协调、创造力和基本对抗，使球员建立积极参与足球的初始动力和身体—球关系。发展阶段应逐步强化技术稳定性、基础战术意识、动作速度和简单决策能力，使球员从单一动作执行逐步进入初步比赛理解。发展阶段应更加重视战术智慧、位置基础、身体发育管理和竞技习惯，使球员能够在更复杂的比赛环境中理解角色、空间和团队关系。精英阶段则应进一步强化职业球员准备度、战术成熟度、高水平竞技文化、比赛稳定性和位置专项能力。

阶段性发展并不意味着某一阶段只发展某一项能力，而是指五大支柱在不同阶段呈现不同重点。低年龄段并非没有战术，战术更多表现为简单的方向、空间和同伴关系；高年龄段也并非不再发展技术，而是技术必须在更高速度、更强压力和更复杂比赛要求下继续提升。同样，心理和社交能力贯穿所有阶段，只是其表现形式会随年龄和环境变化而不断深化。

因此，本书的能力发展应坚持“阶段适配”原则：既避免低年龄段过早成人化、战术化和结果化，也避免高年龄段停留在低水平重复和单一技术训练。不同阶段之间应形成连续递进关系，使球员能够在长期发展过程中逐步完成从兴趣建立到比赛理解、从技术掌握到战术执行、从个体成长到团队贡献的转变（图1–2）。

人民体育出版社

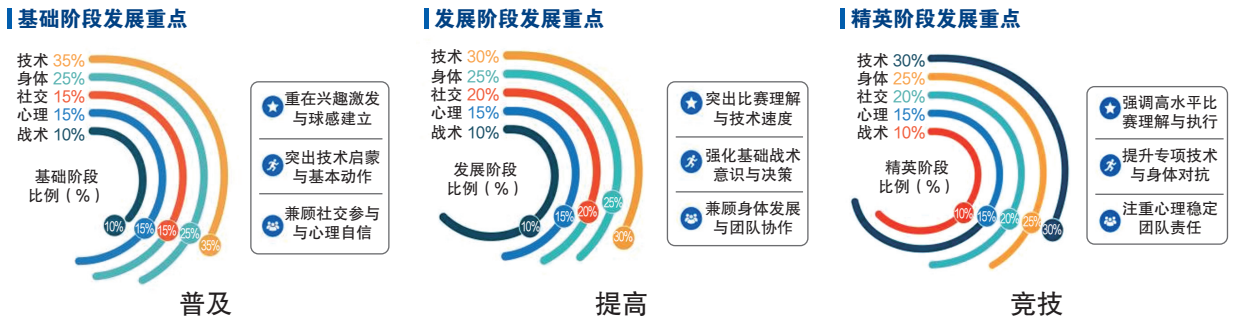



图1-2　运动员竞技能力阶段性发展模型

## 三、窗口期

运动员竞技能力的发展还应遵循窗口期规律。所谓窗口期，并不是机械地规定某一能力只能在某一年龄训练，而是强调球员在不同生长发育阶段，对某些能力的发展具有更高敏感性和更好学习准备度。应尊重儿童和青少年身体发育、认知发展、心理成熟和社会适应的差异，避免用同一尺度要求所有年龄段的球员。

在青少年发展过程中，球员的生物年龄和实际年龄并不完全一致。早熟球员可能在某一阶段表现出更强的身体优势，晚熟球员则可能在技术、认知或长期潜力方面具备更大成长空间。因此，窗口期理念要求教练员和培养机构既关注当前表现，也关注发展潜力；既尊重阶段规律，也尊重个体差异。

从五大支柱角度看，窗口期要求培养内容与球员的发展准备度相匹配。技术能力的发展需要大量触球、动作探索和比赛情境；身体能力的发展需要符合生长发育特点，避免过早高强度专项化；战术能力的发展应从简单比赛理解逐步过渡到复杂结构认知；心理能力的发展应重视自信、韧性和情绪调节；社交能力的发展则需要在团队环境、规则意识和责任承担中逐步形成。

因此，窗口期理念的核心不是“提前训练越多越好”，而是“在合适的阶段提供合适的发展刺激”。这与本书所强调的长期发展、质量优先和潜力优先高度一致。只有尊重成长规律，才能避免过早选拔、过度训练和短期成绩导向对球员长期发展的损害（图1-3）。

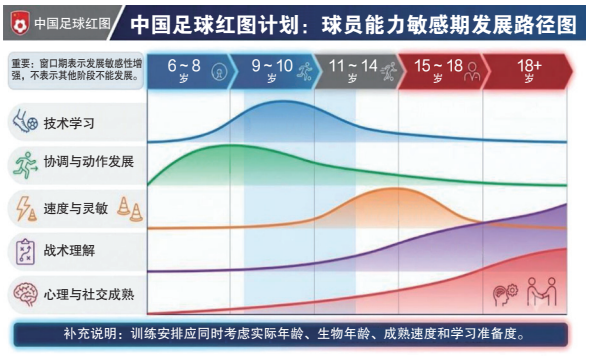



图1-3　运动员竞技能力发展敏感期

人民体育出版社

## 第二节　以球员为中心的培养与“四个优先”

以球员为中心，是本书最基本的培养立场，也是贯穿球员长期发展、训练方法、竞赛设计、人才识别和教练员教育的核心原则。第一节已经明确，运动员竞技能力不是单一技术或身体指标，而是技术、战术、身体、心理和社交等多维能力的综合发展结果。因此，青少年足球培养必须从“球员如何长期成长”出发，而不能简单从短期成绩、阶段性选拔或成人化竞赛要求出发。

本书以球员长期发展为核心，强调“发展优先于成绩、学习优先于胜利、质量优先于数量、潜力优先于过早选拔”，并要求推动全国青训体系从经验化、分散化、结果导向型培养，向科学化、系统化、长期发展型培养转变（图1–4）。“以球员为中心”不是一般性教育口号，而是本书重构中国足球青训体系的价值基础和方法前提。




图1–4　球员培养过程中的四个优先原则

从国家足球发展框架看，以球员为中心意味着所有培养决策都必须服务于球员的长期成长。训练环境的设计、竞赛体系的安排、教练员的指导方式、人才识别的标准以及青训机构的评价机制，都应围绕球员个体发展和长期潜力展开，而不应被短期比赛结果、早期身体优势或单一技术表现所主导。

### 一、以球员为中心的基本内涵

第一，以球员为中心意味着尊重球员作为发展主体的完整性。青少年球员不是成人球员的缩小版本，也不是单纯服务于比赛成绩的执行者，而是处于身体、认知、心理和社会性持续发展过程中的成长个体。其培养过程必须尊重年龄特征、成熟速度、学习准备度和个体差异。

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

第二，以球员为中心意味着培养目标应从“赢得当前比赛”转向“促进长期发展”。比赛成绩可以作为检验训练质量和球员成长的参考，但不应成为青少年培养的唯一目标。尤其在低年龄段，过早追求成绩容易导致训练内容成人化、球员角色固定化、创造力受限和晚熟球员被忽视，从而损害长期发展质量。

第三，以球员为中心意味着教练员角色需要从单纯指令者转向学习引导者。教练员不仅要传授技术动作和战术要求，更要创造真实、有挑战、有反馈的学习环境，引导球员观察、理解、决策、执行和反思。本书的学习哲学强调球员在踢球中学会踢球，教练员应逐步从“指令者”转变为“学习引导者”，最终培养场上的独立思考者。

第四，以球员为中心意味着培养体系必须具备包容性和连续性。不同球员在生长发育、技术学习、心理成熟、家庭支持和竞赛经历方面存在差异，因此培养体系不能只服务于早熟球员或短期表现突出的球员，而应为不同类型、不同发展节奏的球员提供持续成长机会。

## 二、关注“个体潜力”而非“单一选拔表现”

“潜力优先于过早选拔”强调，青少年人才识别不能过早固化球员价值判断，也不能仅依据早期成绩、身体优势或短期表现决定球员未来。球员发展具有长期性和非线性，不同球员的成熟速度、学习节奏和成长曲线存在显著差异。

长期运动员发展理论强调，应尊重球员年龄、生物成熟度、个体差异和技能水平等，避免过早以成绩或早熟优势决定球员未来。这一原则对于中国足球青训尤为重要。过早选拔容易放大早熟球员的身体优势，忽视晚熟型球员、技术型球员和长期潜力型球员，也容易使青训体系过早围绕少数“当前表现好”的球员配置资源。

潜力优先于过早选拔，并不意味着不进行人才识别，首先要求人才识别从“静态筛选”转向“动态跟踪”。应关注球员的技术进步速度、比赛理解能力、学习能力、心理品质、身体发展潜力和持续投入程度，而不仅是某一年龄段的即时表现。其次，需要建设球员发展数据档案和人才识别平台，逐步采集球员基本信息、身体发育、身体素质、技术能力、战术理解、体能表现、心理特征和比赛数据，为人才识别、分层培养、国家队选拔和长期跟踪提供依据。潜力识别必须依赖长期观察、系统记录和综合判断，而不是一次比赛、一次测试或单一指标。

因此，潜力优先于过早选拔要求青训体系保持开放性。球员发展路径应允许“早期突出者继续提升”，也允许“晚熟球员逐步追赶”，更要允许不同类型球员在不同阶段展现潜力。只有这样，本书才能扩大人才基础，避免过早流失，并真正服务于中国足球长期竞争力建设。

人民体育出版社

## 三、发展优先于成绩

“发展优先于成绩”是本书以球员为中心理念的首要原则。其核心含义是：青少年足球的根本任务不是在早期阶段获得短期比赛胜负，而是帮助球员在长期过程中形成稳定、全面和可持续的竞技能力。

成绩并非不重要，但在青少年培养阶段，成绩必须服从于发展目标。比赛应成为检验训练质量、促进球员成长、发现发展问题和提升比赛理解能力的平台，而不是过早筛选、淘汰或固定球员的工具。应推动竞赛模式与球员发展目标相衔接，U6—U12阶段以足球节、小场比赛、均等上场时间和兴趣激发为重点，弱化成绩排名，强化触球次数、创造力和1对1能力培养；U13—U15阶段兼顾比赛竞争与成长空间；U16—U18阶段逐步强化高水平比赛和职业准备（图1–5）。




图1-5　竞赛模式与球员发展目标

因此，发展优先于成绩并不是否定竞争，而是重新界定竞争在青少年阶段的功能。竞争应服务于学习，比赛应服务于成长。合理的竞赛环境能够激发球员投入、提升对抗质量和促进问题解决；不合理的成绩导向则可能导致保守比赛、试错机会减少、创造力被抑制和长期潜力被忽视。

在本书中，发展优先于成绩要求教练员、青训机构和竞赛组织者达成共识：青少年阶段最重要的成果，不是某一场比赛的胜负，而是球员是否在长期训练过程中获得更好的技术基础、比赛理解、身体能力、心理韧性和团队责任。

## 四、学习优先于胜利

“学习优先于胜利”强调，足球培养的核心过程是学习，比赛胜利应建立在高质量学习和持续进步基础之上。青少年球员必须在真实或接近真实的足球情境中，通过观察、尝试、犯错、反馈和改进，逐步形成理解比赛和解决问题的能力。

学习不应是被动接受指令，也不是机械重复动作，而是在比赛情境中主动探索和作出判断。训练形式应优先体现比赛、情境和练习的递进关系，并通过观察、理解、决策、执行和反思形成学习循环。学习优先于胜利的实质，是把球员放在真实问题情境中，使其通过持续体验提升足球理解能力。

学习优先于胜利还意味着，错误应被视为发展过程的一部分。青少年球员在学习技术、理解空间、适应对抗和处理比赛压力时，不可避免会出现失误。如果训练和比赛环境只奖励结果、惩罚错误，球员容易形成保守意识，降低探索意愿。相反，如果教练员能够将错误转化为反馈和再学习机会，球员就更可能发展创造力、决策力和责任感。

因此，学习优先于胜利要求本书建立学习导向的训练文化。教练员应关注球员是否理解比赛问题，是否敢于尝试，是否能从错误中改进，是否能在下一次相似情境中作出更好的选择。胜利仍然重要，但胜利应成为高质量学习之后的结果，而不是压倒学习过程的目标。

## 五、质量优先于数量

“质量优先于数量”强调，青少年培养不能简单依赖训练时间、训练次数或竞赛数量的累积，而应更加关注训练环境、训练内容、教练反馈、比赛真实性和球员参与质量。


本书由中国足协技术总监办公室监制

高质量训练首先应符合足球真实逻辑。训练内容应尽可能与比赛问题相关，技术动作应服务于比赛意图，练习设计应使球员在真实空间、真实压力和真实决策中发展能力。青训教练员培训应重点关注训练课设计、1对1攻防、小场比赛、比赛原则训练、技术动作与战术目标结合以及球员反馈与评价方法。这体现了从“训练数量”向“训练质量”的转变。高质量训练还要求球员获得充分参与机会。训练组织应保证球员有足够的触球、对抗、决策和反馈的机会，而不是长时间等待、低密度重复或脱离比赛意图的机械练习。对于青少年球员而言，真正有效的训练不是“练了多少”，而是“在多大程度上促进了理解、执行和进步”。

质量优先于数量也适用于青训体系建设。应建立统一的培训大纲、课件、视频案例和讲师标准，建设视频资源库和球员发展数据平台，并推动各级会员协会和青训机构在统一方法论下开展培养工作。这些要求的核心，都是通过提高体系质量来提升球员培养质量，而不是简单扩大球员规模。

因此，质量优先于数量要求在训练、竞赛、教练员教育和青训机构评估中坚持高标准。数量是基础，但只有高质量的训练环境、比赛环境和发展支持，才能真正促进球员长期成长。本节重要观点如表1-1所示。

表1-1　本节重要观点总结表

| 原则 | 核心含义 | 主要作用 |
| --- | --- | --- |
| 发展优先于成绩 | 青少年培养以长期成长为根本目标 | 防止短期成绩导向 |
| 学习优先于胜利 | 比赛和训练首先服务于学习过程 | 保护探索、试错和创造力 |
| 质量优先于数量 | 注重训练、竞赛和反馈的实际效果 | 提升培养环境质量 |
| 潜力优先于过早选拔 | 重视长期潜力和动态发展 | 避免早熟优势主导选材 |

## 第三节　球员长期发展模型

球员长期发展（long-term athlete development，LTAD）模型是构建科学化、系统化足球人才培养体系的重要理论基础，也是衔接球员个体成长规律与中国足球长期发展目标的重要框架。前两节已经明确，本书所倡导的球员培养，应着眼于技术、战术、身体、心理和社交等多维能力的协调发展，促进球员综合素养与竞技能力的全面提升；同时，坚持以球员为中心的培养理念，遵循“发展优先于成绩、学习优先于胜利、质量优先于数量、潜力优先于过早选拔”的基本价值导向。在此基础上，本节将进一步从球员成长规律和足球人才培养规律出发，阐释球员在不同年龄阶段和发展水平下的培养目标、阶段任务与进阶要求，明确各阶段之间的衔接关系，构建连续性、阶段性与个体适应性相结合的长期发展路径。最终，将球员个体发展与国家足球人才培养体系建设相结合，推动足球人才培养从短期成绩导向转向长期发展导向，为中国足球人才储备、竞技水平提升、人才培养质量优化和可持续发展提供理论依据与实践指导。

## 一、球员长期发展模型定位

球员长期发展模型首先是球员个体成长模型。它强调球员发展不是线性、单一和短期的过程，而是由身体发育、技术学习、比赛理解、心理成熟和社会适应共同构成的长期发展过程。不同球员在同一年龄阶段可能呈现不同的成熟状态和发展速度，因此，培养体系必须关注球员长期潜力，而不能只依据当前表现作出固定判断。

同时，球员长期发展模型也是国家足球发展路径理论模型。中国足球要实现长期竞争力提升，不能只依赖少数优秀球员的偶然出现，而必须建立能够持续扩大参与基础、提升培养质量、改善竞技表现并保障体系可持续运行的发展机制。本书通过长期发展模型，将球员培养、教练员培养、竞赛环境、人才识别和技术管理体系纳入统一发展框架。

因此，本节中的长期发展模型具有双重功能：一方面，它为球员个人从儿童足球走向精英竞技提供阶段化路径；另一方面，它为中国足球从基层普及到国家队建设提供长期发展逻辑。其核心目标，是使球员发展不再依赖短期结果和局部经验，而是建立在统一理念、科学依据、阶段递进和持续支持的基础之上。

## 二、球员长期发展模型的基本内涵

球员长期发展模型的核心，是将球员成长理解为一个由儿童期、青少年期、青年期到成年竞技阶段连续推进的过程。在这一过程中，球员的身体发育、技术学习、比赛理解、心理成熟和社会适应并未同步发展，也不会按照完全相同的节奏进步。因此，不能以单一年龄标准、单一成绩指标或单一能力表现评价球员，而应建立更加长期、动态和综合的发展视角。

### （一）球员长期发展模型的三个原则

从理论层面看，球员长期发展模型强调三个基本判断。

第一，球员发展具有长期性。高水平球员的培育需要持续多年积累，不能依赖短期强化或阶段性选拔完成。青少年阶段的主要任务，是为未来高水平表现奠定技术、战术、身体、心理和社交基础。

第二，球员发展具有阶段性。不同年龄阶段具有不同发展重点，基础阶段、学习阶段、发展阶段、精英准备阶段和精英竞技阶段之间应形成连续递进关系。每一阶段既有自身重点，也必须为下一阶段做好准备。

第三，球员发展具有个体差异性。同一实际年龄的球员，可能在身体成熟、生物年龄、心理稳定性、认知能力和学习准备度方面存在显著差异。因此，人才识别和训练安排必须关注个体发展曲线，而不能过早以当前表现做出固定判断。

由此，球员长期发展模型并不是一张简单的年龄表，而是本书开展球员长期培养工作的基本方法。它要求所有培养环节从“当前成绩”转向“长期潜力”，从“统一要求”转向“阶段适配”，从“短期选拔”转向“持续跟踪”。

### （二）球员长期发展模型成长、成熟与生物年龄

球员长期发展模型的重要价值，在于提醒青训体系不能只依据实际年龄判断球员发展水平。青少年球员在青春期前后会出现明显的生长速度变化、身体比例变化、力量发展变化和运动协调性变化。相同年龄的球员，可能因为生物成熟度不同，在速度、力量、对抗和比赛表现上呈现较大差异。

因此，在球员发展和人才识别中，应重视实际年龄、生物年龄、成熟状态和学习准备度之间

人民体育出版社

的差异。早熟球员可能在某一阶段表现出更强的身体优势，但这并不必然代表其长期潜力更高；晚熟球员可能在当前对抗中处于劣势，但其技术基础、比赛理解、心理韧性和未来发展空间同样需要被系统观察。

球员长期发展模型要求青训体系避免“早熟优势导向”。如果过早依据身体优势进行选拔，可能导致晚熟球员被忽视，也可能使早熟球员过度依赖身体条件而忽略技术、战术和心理能力发展。应通过长期跟踪、综合评价和阶段适配，为不同成熟节奏的球员提供持续发展机会。

## （三）球员长期发展模型与身体发展窗口期

在球员长期发展模型中，身体发展是重要组成部分，但身体训练不应被简单地理解为增加力量、速度或耐力训练，而应建立在青少年成长和成熟规律基础之上。Lloyd与Oliver提出的青少年身体发展模型（youth physical development model，YPD）为理解不同年龄和成熟阶段的身体能力发展提供了重要参考。该模型强调，应系统认识青少年运动员在不同年龄、成熟状态和训练阶段中的身体素质发展差异，并据此安排更加适配的发展内容。

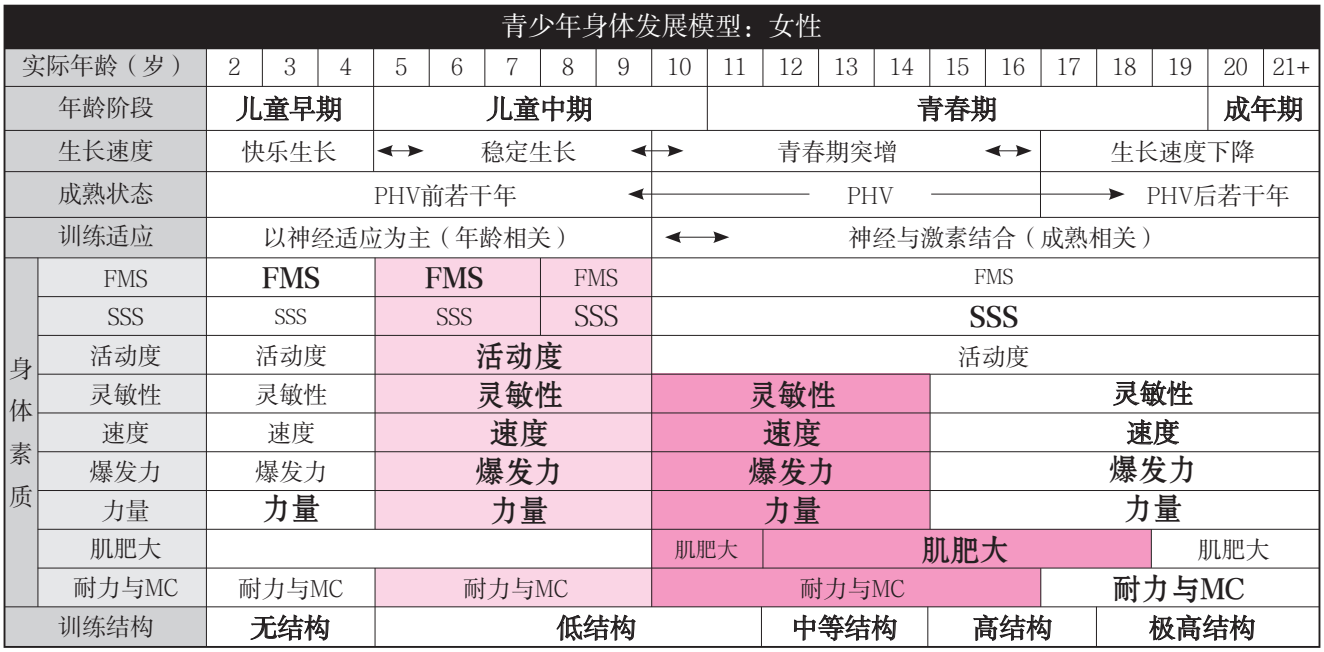
如图1–6、图1–7所示，青少年身体发展与年龄阶段、生长速度、PHV（peak height velocity，身高增长峰值速度）、神经—肌肉适应和成熟状态密切相关。不同身体素质，如基础动作技能、特定运动技能、活动度、灵敏性、速度、爆发力、力量、肌肥大、耐力与代谢能力，在儿童早期、儿童中期、青春期和成年期呈现不同发展重点。两图还提示，男女球员在青春期发育时序和训练适应窗口上存在差异，因此身体发展安排应考虑性别、成熟状态和个体差异。

人民体育出版社

| 青少年身体发展模型：男性 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实际年龄（岁） | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21+ |
| 年龄阶段 | | **儿童早期** | | | **儿童中期** | | | | | | | **青春期** | | | | | | | | | **成年期** |
| 生长速度 | | 快乐生长 | | | ←→ 稳定生长 | | | | | | ←→ | ←→ 青春期突增 | | | | ←→ | 生长速度下降 | | | | |
| 成熟状态 | | PHV前若干年 | | | | | | | | | ← | PHV | | | | → | PHV后若干年 | | | | |
| 训练适应 | | 以神经适应为主（年龄相关） | | | | | | | | | | ←→ 神经与激素结合（成熟相关） | | | | | | | | | |
| 身体素质 | FMS | **FMS** | | | **FMS** | | | | FMS | | | FMS | | | | | | | | | |
| | SSS | SSS | | | SSS | | | | **SSS** | | | **SSS** | | | | | | | | | |
| | 活动度 | 活动度 | | | **活动度** | | | | | | | 活动度 | | | | | | | | | |
| | 灵敏性 | 灵敏性 | | | **灵敏性** | | | | | | | **灵敏性** | | | | **灵敏性** | | | | | |
| | 速度 | 速度 | | | **速度** | | | | | | | **速度** | | | | **速度** | | | | | |
| | 爆发力 | 爆发力 | | | **爆发力** | | | | | | | **爆发力** | | | | **爆发力** | | | | | |
| | 力量 | **力量** | | | **力量** | | | | | | | **力量** | | | | **力量** | | | | | |
| | 肌肥大 | | | | | | | | | | | 肌肥大 | | **肌肥大** | | | | | 肌肥大 | | |
| | 耐力与MC | 耐力与MC | | | 耐力与MC | | | | | | | | 耐力与MC | | | | **耐力与MC** | | | | |
| 训练结构 | | **无结构** | | | **低结构** | | | | | | | **中等结构** | | | **高结构** | | | **极高结构** | | | |

注：字体大小表示重要性；浅蓝色方框青春期前的适应期，深蓝色方框代表青春期的适应期；FMS=基础动作技能；MC=代谢条件反射；PHV=峰值高度速度；SSS=特定运动技能；YPD=青少年身体发展。

图1–6　青少年身体发展模型：男性




注：字体大小表示重要性；浅粉色方框青春期前的适应期，深粉色方框代表青春期的适应期；FMS=基础动作技能；MC=代谢条件反射；PHV=峰值高度速度；SSS=特定运动技能；YPD=青少年身体发展。

图1-7　青少年身体发展模型：女性

在本书中，YPD模型可作为球员长期发展（LTAD）体系下“身体发展窗口期”的补充依据。它提醒教练员和青训管理者：身体能力发展不应机械套用成人训练逻辑，也不应把某一身体素质训练限制在单一年龄阶段；相反，应根据球员成熟状态、发育速度和训练准备度，持续、系统、适配地发展身体能力。

## 三、球员发展阶段重点

本书采用七阶段球员发展路径，用于衔接基础阶段、发展阶段和精英竞技阶段。该模型强调按照年龄、生物成熟度和学习准备度，逐步提升球员的技术、战术、身体、心理与社交能力。

七阶段路径并非将球员机械切割为彼此孤立的年龄组，而是为长期培养提供清晰的发展主题。不同阶段之间应保持连续性，使球员能够从快乐参与逐步走向理解比赛，从技术基础逐步走向战术发展，从青少年竞技逐步走向精英表现（表1-2）。

表1-2　我国球员长期发展七阶段路径

| 阶段 | 年龄 | 发展主题 | 核心导向 |
| --- | --- | --- | --- |
| 第一阶段 | 6～8岁 | 快乐踢球 | 兴趣、球感、基本运动能力 |
| 第二阶段 | 9～10岁 | 学习踢球 | 技术学习、基础比赛意识 |
| 第三阶段 | 11～12岁 | 理解比赛 | 技术与战术理解并重 |



本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 阶段 | 年龄 | 发展主题 | 核心导向 |
| --- | --- | --- | --- |
| 第四阶段 | 13～14岁 | 战术发展 | 位置理解、转换行为、集体协同 |
| 第五阶段 | 15～16岁 | 竞技发展 | 专项能力、比赛强度、稳定性 |
| 第六阶段 | 17～18岁 | 精英准备 | 职业标准、适应高水平比赛 |
| 第七阶段 | 19岁及以上 | 精英竞技 | 持续优化、国际竞争力 |

这一发展路径与本书所强调的分阶段培养要求一致。本书中国适配版应覆盖U6—U9基础阶段、U10—U12学习阶段、U13—U15发展阶段、U16—U18精英准备阶段，并逐步延伸至U21精英竞技阶段，必须在全国范围内建立清晰、连续、可衔接的球员发展路径。

同时，长期发展模型要求不同阶段的发展重点随球员成长逐步调整。早期阶段应强调兴趣、球感、协调和小场比赛体验；中期阶段逐步增加战术理解、比赛问题解决和位置认知；后期阶段则强化竞技强度、专项能力、职业标准和国际竞争力。

根据球员长期发展理论补充资料，6～8岁阶段可强调技术基础、小场比赛和竞赛体验；9～10岁阶段继续加强技术发展和小场比赛；11～12岁开始形成技术与战术理解并重；13～14岁重点进行战术发展、位置理解、转换行为和集体协同；15～16岁强调竞技发展、专项能力、比赛强度和稳定性；17～18岁进入精英准备、职业标准和高水平比赛适应；19岁及以上则进入精英竞技和持续优化（表1–3）。

需要强调的是，本节只说明长期发展中的重点递进关系，不展开具体训练内容、练习形式和周训练计划。具体训练安排将在后续实践篇和训练方法章节中展开。本节的重点在于明确：不同年龄段的发展重点可以不同，但其共同目标始终是服务球员长期发展。

表1–3　球员长期发展阶段与重点递进

| 阶段 | 年龄 | 训练重点方向 |
| --- | --- | --- |
| 第一阶段 | 6～8岁 | 技术基础、小场比赛、竞赛体验 |
| 第二阶段 | 9～10岁 | 技术发展、小场比赛、基础比赛意识 |
| 第三阶段 | 11～12岁 | 技术与战术理解并重，逐步增加比赛问题解决 |
| 第四阶段 | 13～14岁 | 战术发展、位置理解、转换行为、集体协同 |
| 第五阶段 | 15～16岁 | 竞技发展、专项能力、比赛强度、稳定性 |
| 第六阶段 | 17～18岁 | 精英准备、职业标准、高水平比赛适应 |
| 第七阶段 | 19岁及以上 | 精英竞技、持续优化、国际竞争力 |

这一递进关系体现了本书对长期发展规律的基本判断：基础阶段不能过早成人化，发展阶段不能忽视战术理解和身体发育管理，精英阶段不能停留在低水平重复，而应逐步对接高水平比赛要求和职业标准。

## 四、中国足球发展目标

球员长期发展模型不仅服务于个体球员成长，也应服务于中国足球整体发展目标。从国家足球发展角度看，应围绕数量、质量、表现和可持续性四个维度建立长期发展策略。

第一，数量是足球发展的基础。扩大青少年足球参与人口，拓宽学校、基层俱乐部、青训中心、职业俱乐部和区域训练体系之间的参与通道，是形成更大人才池的前提。只有扩大参与基础，才能提高人才发现概率，并为不同类型、不同成熟节奏的球员提供持续进入发展体系的机会。

第二，质量是球员发展的核心。不能只追求参与人数增长，更要提升训练质量、竞赛质量、教练员执教质量和青训机构运行质量。要建立统一培训大纲、课件、视频案例和讲师标准，提升青训总监、教练员和基层足球工作者在同一方法论下开展球员培养的能力。因此，数量增加必须与质量提升同步推进。

第三，表现是长期发展的结果。本书的最终目标，是为国家青年队、职业足球和中国足球长期发展夯实人才基础，并培养技术扎实、战术成熟、体魄强健、心态坚韧的高水平球员。表现目标不应被理解为短期比赛成绩，而应体现为球员在更高水平比赛中的稳定竞争力、国家队人才储备质量和中国足球整体竞技水平的提升。

第四，可持续性是体系建设的保障。中国足球长期发展不能只依赖少数球员或单个项目，而必须建设可持续运行的人才培养体系。这一生态不仅包括球员培养，也包括教练员、青训总监、技术领导者和讲师队伍建设。应通过教练员教育、讲师培养、技术部门能力建设和标准化课程体系，形成能够长期复制、推广和持续改进的国家足球发展机制。

由此，球员长期发展模型的意义，不仅在于规定球员不同年龄阶段的发展重点，更在于为中国足球建立“扩大基础—提升质量—改善表现—保障可持续”的长期发展闭环。球员发展、教练员发展、讲师发展和技术管理者发展应相互支撑，共同构成中国足球长期竞争力建设的基础。

人民体育出版社

# 第四节　国家队的建设

国家队建设是红图计划长期发展体系的战略指向，也是前文运动员竞技能力、球员中心培养原则和长期发展模型最终形成的具体体现。

中国足球拥有庞大的人口基数和长期的发展历史。中国人口超过14亿，自2002年首次进入世界杯决赛圈以来，中国男足已连续六届无缘世界杯决赛阶段比赛。实践表明，国家队竞技水平提升不能依赖成年阶段的短期调整，而必须建立覆盖基层、青训、职业足球和国家队的长期人才培养体系，通过持续稳定的人才供给不断提升整体竞争力。1924年，中华全国体育协进会成立；1931年，该会加入国际足联。中国足球协会于1955年正式成立。然而，人口规模和足球资源优势尚未完全转化为国际竞技竞争力。

因此，国家队竞争力不能依赖成年阶段的短期建设，而必须建立在长期、连续和系统化的人才培养体系基础之上。红图计划提出，中国足球

需要形成统一的足球身份、统一的发展框架、统一的比赛语言和统一的培养路径，通过基层足球、青训体系、职业足球和国家队建设之间的有效连接，持续培养具备国际竞争力的球员。

从中国足球整体发展环境来看，国家队建设面临的核心问题，并非单一年龄阶段或单一赛事成绩，而是足球发展体系整体运行效率。我国职业足球资源仍主要集中于东部地区，全国足球发展水平存在区域差异，基层参与、人才培养和职业发展通道尚未形成均衡覆盖。人口规模、足球资源和历史积累尚未充分转化为持续稳定的国际竞技竞争力，这也是实施“红图计划”的现实背景。

## 一、国家队建设的基本逻辑

国家队位于足球发展金字塔顶端，代表一个国家足球体系的最高竞技表现。但塔尖高度取决于塔基规模、培养路径质量以及人才输送体系的完整性。中国足球当前面临的重要挑战，是如何将庞大的人口基数转化为稳定的人才供给。虽然中国拥有超过14亿人口，但职业足球资源仍存在区域集中现象。2026赛季中国足球超级联赛共有16支球队，其中多数位于东部地区，部分区域至今没有职业俱乐部。这说明，国家队建设首先需要扩大足球参与基础，建立覆盖全国的人才发现体系。

近年来，中国足球青年发展呈现积极变化。2026年U23亚洲杯和U17亚洲杯，中国青年国家队均进入决赛，其中U23国家队获得亚军，U17国家队获得亚军，并获得国际青年赛事资格。这表明，结构化的发展体系能够逐渐转化为青年竞技成果。然而，青年成绩提升仍需要通过长期培养体系实现持续转化。根据中国足协海外球员跟踪数据，目前已有112名海外球员进入跟踪范围，其中约92人在欧洲，约74人在西班牙，他们的年龄主要集中在12～20岁。大量球员仍处于青训发展阶段，说明中国足球已经形成一定海外人才基础，但距离稳定产生国际高水平球员仍需要完整的发展路径支持。

因此，国家队建设包括三个核心层面：

第一，建立广泛的人才基础。通过校园足球、基层足球和区域赛事扩大人才入口。

第二，建立连续的发展路径。构建连接基层参与、青训学院、职业俱乐部和国家队的培养体系。

第三，建立高质量支撑体系。培养优秀教练员、技术领导者、青训管理者和足球教育者，为球员成长提供长期保障。

## 二、国家队建设金字塔的层级结构

国家队建设金字塔体现了从基层参与到国际竞技表现的递进关系（图1–8）。

金字塔底部是广泛参与基础，包括校园足球、基层俱乐部、社区足球和区域赛事体系，其主要任务是扩大足球人口规模，培养兴趣，增加比赛参与机会，并发现具有发展潜力的年轻球员。

金字塔中部是发展培养体系，包括区域训练中心、青训学院、职业俱乐部青训体系以及青年竞赛平台。该阶段重点提升球员技术、战术理解、身体发展和综合比赛能力，实现从广泛参与向专业培养的转化。

金字塔上部是精英发展阶段，包括职业俱乐部梯队、国家级训练中心、U系列国家队以及高水平青年赛事体系。该阶段通过高质量训练和高强度比赛环境，促进优秀球员向职业竞技水平发展。

金字塔顶部是国家队竞技表现。国家队金字塔的发展过程同时对应我国青少年竞赛体系的递进关系。球员应依据不同年龄阶段的发展规律，逐步完成五人制、八人制和十一人制比赛形式的转换，并依托校园足球、中国青少年足球联赛、职业俱乐部青训体系和职业联赛，形成从普及参与到精英竞技的连续发展路径，使不同年龄阶段训练目标与竞赛要求保持一致。

人民体育出版社

## 中国足球人才发展金字塔路径




| 组别 | 人才发展重点 |
|---|---|
| U23 | 运动表现识别和赛出成绩的队伍 |
| U20 | 运动表现识别和赛出成绩的队伍 |
| U19 | 天赋及运动表现识别和转化的队伍 |
| U18 | 天赋及运动表现识别和转化的队伍 |
| U17 | 天赋及运动表现识别和赛出成绩的队伍 |
| U16 | 天赋及运动表现识别和转化的队伍 |
| U15 | 天赋及运动表现识别和转化的队伍 |
| U6～U14 | 人才识别与选拔 |

人民体育出版社




图1-8　国家队建设金字塔模型

本书由中国足协技术总监办公室监制

## 三、业余足球与职业足球的双通道支撑

国家队人才体系并非单一职业足球通道，而是由业余足球和职业足球共同支撑的。业余足球体系承担扩大足球参与规模、培养兴趣和发现人才的基础功能，包括学校足球、社区足球、城市球队和区域赛事等。职业足球体系承担人才质量提升和精英转化功能，包括职业俱乐部、青训学院、青年联赛和职业梯队。

两类体系并非彼此独立，而是在不同阶段相互衔接：基层参与扩大人才入口；青训体系提升培养质量；职业体系完成竞技转化；国家队实现最高水平输出。

因此，中国足球需要建立“广泛参与—人才发现—专业培养—精英竞技”的完整发展路径，使国家队建设成为整个足球生态长期发展的结果。与此同时，应不断完善人才培养保障机制，通过培训补偿、联合机制补偿等制度，引导学校、基层俱乐部和青训机构持续投入青少年培养，建立人才培养、人才输送和利益共享的长效机制，为国家队建设形成更加稳定的人才供给基础（图1–9）。

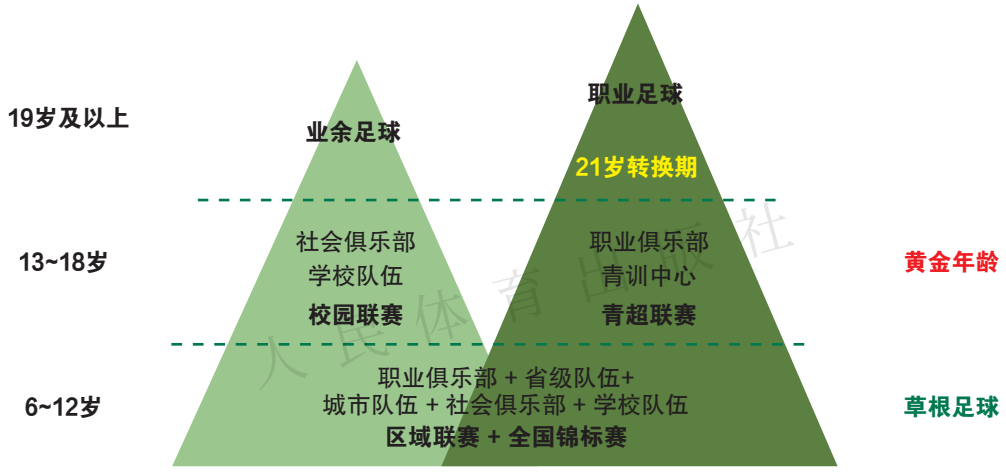



图1–9　足球发展双塔模型

## 第五节　球员培养金字塔模型

球员培养金字塔模型是对本书核心理念、发展路径和培养目标的结构化呈现。前四节分别从运动员竞技能力、以球员为中心的培养原则、球员长期发展模型和国家队建设逻辑出发，阐述了本书的基本理念与发展方向。本节则通过金字塔模型，将上述内容整合为一个清晰、可视化、可传播的总体框架。

红图计划是一套全国统一、长期可持续的足球发展框架，其目标是建立从基层到精英的完整培养体系，统一理念、统一路径和统一方法。该体系以球员为中心，融合技术、战术、身体、心理等核心支柱，并联动青训学院、教练员、学校、职业俱乐部与国家队，共同构建具备国际竞争力的足球文化。

因此，球员培养金字塔模型并不是单一的图形展示，而是本书整体逻辑的浓缩表达。它以使命与愿景为底座，以核心培养原则为价值基础，以足球身份和球员发展路径为中间结构，以精英

球员竞技表现为顶端目标，并通过技术、战术、身体、心理等培养支柱贯穿全过程。

## 一、金字塔模型的总体定位

球员培养金字塔模型呈现了足球人才发展的整体结构。模型由使命与愿景、核心培养原则、足球身份、球员发展路径和精英球员竞技表现等层级组成，体现了从理念基础到竞技目标的发展递进关系。

金字塔底部代表足球发展的使命与愿景，为人才培养提供长期方向；中间层体现培养过程中的价值原则、球员特征和发展阶段；顶部则指向精英球员竞技表现，体现体系建设最终形成的竞技成果。

该模型强调，球员成长是一个长期、连续的发展过程，需要通过统一理念、统一路径和统一方法，实现从基层培养到精英发展的有效衔接。

## 二、底座与价值基础

金字塔底座由使命与愿景构成，为球员培养体系提供长期发展方向。

红图计划旨在建立能够持续培养技术精湛、战术智慧、身体素质出色和心理坚韧的球员的发展体系，并在提升国家队和职业足球竞争力的同时，推动可持续足球文化建设。

在使命层面，红图计划通过结构化、以球员为中心的培养框架，支持青训学院、教练员和足球机构开展系统化人才培养，并通过人才识别、训练方法、教练员教育、学校与职业俱乐部协作以及表现监测与评估等机制，保障培养体系有效运行。

建立在使命与愿景基础之上的核心培养原则，进一步明确了人才培养的价值方向。

该原则强调以球员为中心，坚持全面发展和长期发展理念，倡导学习导向的执教方式，并坚持“发展优先于成绩、学习优先于胜利、质量优先于数量、潜力优先于过早选拔”的原则。

## 三、球员金字塔身份与发展路径

足球身份体现红图计划对未来球员能力特征的总体要求。

未来中国球员应具备技术卓越、战术智慧、动态身体表现和心理强大的综合能力。在技术方面，球员需要具备良好的身体与球感控制、第一脚触球、传球、盘带和终结能力；在战术方面，需要能够理解比赛环境、识别战术规律，并在压力条件下完成有效决策；在身体和心理方面，需要具备适应现代足球要求的竞技能力、竞争意识和可持续发展的能力。

球员发展路径则体现不同阶段之间的递进关系。基础阶段重点培养足球兴趣、运动能力、技术技能和创造力；发展阶段重点提升战术理解、高阶技术和渐进式身体发展能力；精英竞技阶段重点强化高水平比赛能力、职业准备和精英竞技环境适应能力。

足球身份明确人才培养目标，基于上述要求，红图计划进一步将未来球员的发展特征概括为三个递进层次：掌控身体与球权（master body and ball），形成稳定的技术基础和身体控制能力；赢下对抗（win the duel），形成现代足球比赛中的局部竞争优势；智慧踢球（play with intelligence），能够通过观察、理解、决策和执行持续影响比赛。这三个层次共同构成未来中国球员的核心足球身份，也是各年龄阶段训练设计的重要依据。

## 四、塔尖与贯穿支柱

金字塔顶部代表精英球员竞技表现，是球员培养体系发展的最终目标。精英球员竞技表现并非单一能力形成的结果，而是技术、战术、身体、心理等多方面能力长期发展的综合体现。

人民体育出版社

高水平球员需要具备适应职业足球、国家队以及国际比赛要求的综合能力，并能够在高强度比赛环境中保持稳定表现。

技术、战术、身体、心理和社交五大培养支柱贯穿整个球员发展过程。技术能力支撑比赛执行，战术能力促进比赛理解和决策，身体能力保障竞技表现，心理能力支持持续竞争，社交能力促进团队协作和环境适应。

通过使命与愿景、培养原则、足球身份、发展路径以及五大培养支柱的共同作用，球员培养金字塔模型形成了完整的发展逻辑，实现从理念体系到球员竞技表现的有效衔接。

## 本章小结

本章确立了本书的核心理念体系：以球员为中心，以长期发展为路径，以技术、战术、身体、心理和社交能力的融合为完整球员培养基础。章节通过“四个优先”、球员长期发展模型、国家队建设和球员培养金字塔，将个体成长、训练质量、竞赛环境与国家队目标连接为连续系统。由此形成的理念框架，为全书后续章节提供了判断标准：所有训练、竞赛、评价和推广工作，都应服务于中国球员长期、系统、可持续的发展，并最终支撑中国足球形成稳定的人才供给和国家竞争力。

人民体育出版社

# 第二章
# 比赛风格与比赛原则

本章是连接足球理念与具体比赛行为的关键环节，重点阐释中国球队应确立怎样的比赛理念与风格，以及球员如何在不同比赛情境下如何阅读比赛并做出决策。章节首先从比赛阵型入手，将阵型界定为一种动态的空间组织系统，而非静态的人员站位图，强调阵型应根据比赛进程、攻守关系和空间变化进行灵活调整。在此基础上，围绕比赛风格与比赛的四个时刻系统构建比赛原则，形成从整体比赛理念到球员个体行为的层级化指导体系。本章着力解决当前青少年足球培养中可能存在的训练内容碎片化、战术理解不统一以及训练要求与实际比赛行为脱节等问题，避免训练仅停留在技术动作练习或固定阵型模仿层面，而忽视球员对比赛规律、战术意图和团队协作的整体理解。通过将中国足球的比赛理念与风格转化为具体、可理解、可训练、可观察和可评价的比赛原则，为不同年龄阶段的训练内容设计、教练员执教实践与反馈、球员比赛行为评价以及青少年足球竞赛组织提供统一的理论依据和实践参照。

## 第一节　比赛阵型模型

人民体育出版社

比赛模型是本文技术体系的重要组成部分，是中国足球比赛模型在训练和竞赛中的具体表达。比赛模型并不局限于传统意义上的阵型排列，而是指球队在不同比赛情境下，通过空间组织、球员关系、技术行为和战术原则形成的整体运行结构（表2–1）。

传统阵型通常用数字组合描述球队站位，例如1–4–3–3、1–4–4–2等，但现代足球中的阵型并不是静态位置安排，而是在比赛过程中不断变化的动态结构。球员需要根据球、队友、对手和比赛区域的变化，持续调整自己的位置和行为，从而实现空间创造、空间利用和空间限制。比赛模型既是球队比赛方式的空间表达，也是培养球员比赛理解能力的重要工具。

### 一、从静态阵型到动态结构

阵型模型首先应被理解为动态空间组织系统，而不是静态站位图。在本方控球（B+），阵型需要为球队提供宽度、纵深和中路连接，使持球者能够获得向前、横向、回做和转移等多种选择。在对方控球（B–），阵型需要帮助球队压缩空间、保护中路、保持紧凑，并限制对手向前推进。由守转攻（T+）、由攻转守（T–）状态下，阵型则需要快速完成结构切换：由守转攻时迅速展开，由攻转守时快速压缩。

因此，阵型的核心价值不是告诉球员“站在哪里”，而是帮助球员理解“为什么在这里”“什么时候移动”“如何通过自己的行为影响比赛”。

表2-1 比赛模型中的空间组织原则

| 空间要素 | 主要功能 | 比赛表现 |
| --- | --- | --- |
| 宽度 | 拉开防守结构，创造传球线路 | 边路展开、弱侧转移 |
| 纵深 | 攻击防线身后空间 | 前插、直线推进、跑动牵制 |
| 中路连接 | 保持球队组织核心 | 后场—中场—前场联系 |
| 支援关系 | 提高持球队员选择数量 | 三角、菱形、第三人配合 |
| 保护关系 | 保持攻守平衡 | 丢球后压迫与恢复 |

## 二、从小场地比赛向11人制大场地的结构递进

阵型模型的空间组织并非从完整11人制结构开始，而是从最小空间关系逐步演化而来。青少年球员对阵型的理解，应经历从三角关系到菱形结构，再到连续菱形网络的递进过程。

三角关系是阵型认知的起点。在3v3及相近的小人数比赛中，球员开始理解持球者、接应者和支援者之间的基础关系。持球者不再只是独立带球，而是需要根据同伴位置和对手压力选择传球、带球或保护球。接应者需要提供出球角度，支援者则通过宽度或纵深创造额外选择。三角关系的价值在于帮助球员形成最基础的“我不是孤立完成比赛”的认知。

在三角关系基础上，5v5阶段可以逐步形成基础菱形结构。菱形结构相比三角结构更完整，因为它使持球点周围同时具备前点、后点、左点和右点。前点提供纵深推进与进攻方向，后点提供安全回撤与重新组织，左右点提供宽度和横向支援，持球点则根据对手压力和空间变化进行决策。菱形结构的出现，标志着球员从单一传接关系进入多方向选择关系。

随着比赛人数增加，8v8阶段开始形成连续菱形结构。球队不再只依赖一个局部菱形，而是在后场、中场、边路和前场形成多个相互连接的空间单元。后场菱形支持出球和安全组织，中场菱形支持线间接应和方向转换，边路菱形支持局部人数优势，前场菱形支持终结前的配合与第三人跑动。此时，球员需要理解的不只是一个局部结构，而是多个结构之间如何连接、转移和转换。

进入11v11阶段后，阵型模型进一步发展为全场菱形网络。此时，菱形关系不再是固定图形，而是全场范围内持续生成的动态支援体系。中后卫、边后卫、后腰和中场之间可以形成后场出球网络；后腰、中前卫、边锋和边后卫之间可以形成边中结合网络；前腰、中锋、边锋和中场之间可以形成前场进攻网络。球在不同菱形网络之间流动，球队通过连续的支援结构，实现控球稳定、向前推进、方向转移和丢球后的即时保护。

菱形结构并不是某一年龄段的固定阵型，而是贯穿青少年阵型递进的基础空间语言。它帮助球员理解比赛中的四类关键关系：向前推进关系、横向支援关系、后方保护关系和转换平衡关系（表2-2、图2-1）。

人民体育出版社

表2-2　年龄段阵型递进与菱形结构演化

| 年龄阶段 | 比赛形式 | 结构特征 | 菱形关系发展重点 |
| --- | --- | --- | --- |
| U6—U7 | 2v2、3v3 | 个人与最小合作关系 | 球感、1v1、创造力、方向意识 |
| U8—U9 | 5v5 | 基础空间结构 | 宽度、纵深、支援、简单组合 |
| U10—U12 | 8v8 | 区域连接与局部协同 | 传球选择、空间利用、攻守转换 |
| U12以上 | 11v11 | 完整比赛模型 | 位置职责、团队协同、比赛执行 |

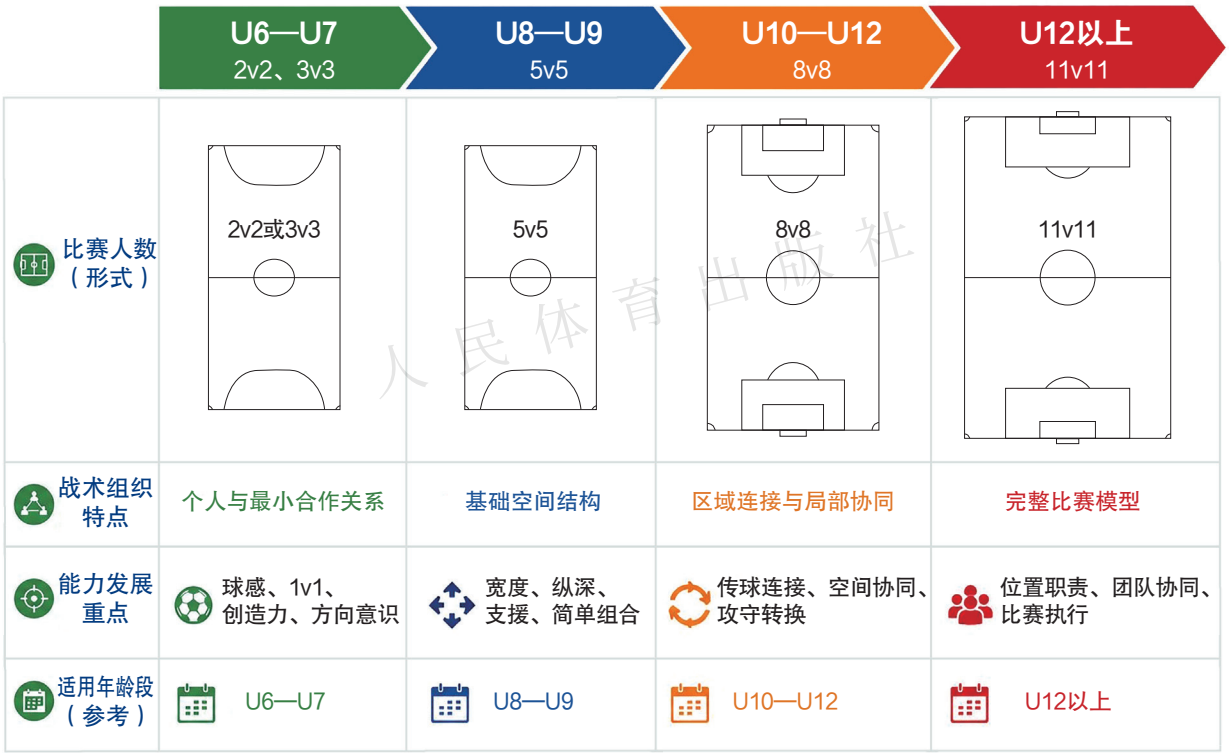



图2-1　不同年龄比赛人数与阵型变化

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

## 三、整体比赛阵型模型的定位

青少年阵型递进应遵循由少到多、由简到繁、由个体到团队、由局部到整体的发展规律。不同年龄段比赛人数的变化，本质上反映的是空间复杂度、协同关系和决策要求的逐步提升。

U12以上逐步进入11v11。该阶段阵型模型从局部协同上升为整体协同，球员开始理解位置职责、线间关系、整体推进、整体防守和四个比赛时刻下的结构变化。11人制不应被简单理解为固定阵型编号，而应被视为完整比赛模型的承载形式。其重点在于通过全场菱形网络实现控球、推进、转移、压迫、保护和反抢的统一。

### （一）1-4-3-3阵型价值

红图计划使用1-4-3-3作为比赛的基础阵型，它并不是限制球队只能采用一种固定战术，而是一种帮助球员理解现代足球空间关系和位置职责的共同语言。后场稳定组织；中场连接控制；边路创造宽度；前场保持纵深；攻守转换快速衔接。

### （二）1-4-3-3模型中的位置功能

1-4-3-3的价值不在于七个位置名称，而在于每个位置在不同比赛时刻承担的功能。门将与中后卫构成最后一道组织起点，后腰连接攻防，中前卫负责推进与联系，边锋与中锋承担创造和终结。位置功能只有进入比赛时刻才具有实际意义：本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）和由攻转守（T-）构成阵型运行的基本逻辑，各位置的任务随之变化（表2-3）。

人民体育出版社

表2-3　1-4-3-3阵型各位置功能

| 位置 | 比赛功能 | 核心能力 |
| --- | --- | --- |
| 门将 | 最后防线与进攻发起点 | 扑救、出击、脚下组织、比赛阅读 |
| 中后卫 | 防守核心与后场组织者 | 防守判断、制空、传球、领导能力 |
| 边后卫 | 提供宽度和攻防连接 | 推进、传中、防守覆盖 |
| 后腰 | 连接攻防和控制节奏 | 观察、传球、防守保护 |
| 中前卫 | 推进和创造联系 | 空间理解、跑动、决策 |
| 边锋 | 创造进攻优势 | 1v1、突破、终结 |
| 中锋 | 制造和完成进攻机会 | 跑位、对抗、射门 |

## 四、比赛时刻的阵型转换

阵型模型只有进入不同比赛时刻，才能真正体现其组织价值。红图计划中的1–4–3–3并非静态结构，而是随着球权、空间和对手位置变化不断调整。

在本方控球（B+）时，球队整体结构以展开为主。球员通过宽度、纵深和中路连接，为持球者提供多方向选择，并保持向前推进的可能。

在对方控球（B–）时，球队整体结构以压缩为主。各条线之间缩短距离，优先保护中路和球门方向，并通过整体移动限制对手向前。

在由守转攻（T+）时，球队需要从防守压缩迅速转入进攻展开。前方球员及时攻击纵深，附近球员形成接应，后方球员保持必要保护。

在由攻转守（T–）时，球队需要从进攻展开迅速转入防守压缩。最近球员即时施压，周围球员封锁线路，远端球员向中路和关键区域回收。

因此，阵型运行并不是四套彼此独立的站位，而是同一比赛模型在不同比赛状态中的动态变化（表2–4）。

表2–4　四个比赛时刻的阵型运行逻辑

| 比赛时刻 | 阵型运行状态 | 核心组织任务 | 结构表现 |
| --- | --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 展开 | 创造空间与向前推进 | 宽度、纵深、中路连接 |
| 对方控球（B–） | 压缩 | 限制空间与保护中路 | 紧凑、防线协同、区域保护 |
| 由守转攻（T+） | 快速再展开 | 利用空间与快速进攻 | 前点激活、纵深跑动 |
| 由攻转守（T–） | 快速再压缩 | 即时反抢与结构恢复 | 就近压迫、整体收缩 |

人民体育出版社

# 第二节　比赛风格

比赛风格是本书技术体系中关于“球队如何比赛”的总体表达，是国家足球理念在比赛行为层面的集中体现。与阵型模型侧重空间组织不同，比赛风格重点回答球队在不同比赛状态下应呈现何种行为倾向、决策方式和竞技特征。它不是某一固定阵型、单一战术套路或阶段性比赛策略，而是贯穿控球、无球和攻守转换全过程的共同比赛语言。应逐步建立具有中国足球统一标识的青训理念、比赛风格、训练方法、比赛原则和人才发展路径，推动全国青少年足球培养在理念、方法、标准和路径上实现统一。比赛风格正是这一统一体系在场上行为层面的体现，其作用在于使不同年龄段、不同训练环境和不同竞赛层级的球员，能够在共同原则下理解比赛、参与比赛并解决比赛问题。

从整体方向看，中国足球比赛风格应体现现代、主动、智慧、快速和充满活力的特征。球队应追求掌控比赛，而非被动应对，在比赛各阶段保

持主动意识；应坚持向前进攻，通过传球、盘带和跑动，不断创造进攻可能；应在失去球权后立即反应，通过积极反抢和集体协同尽快夺回球权；应培养富有创造力与比赛智慧的球员，使其能够在压力下完成观察、判断、决策和执行。

因此，比赛风格应被理解为一个围绕比赛四个核心时刻形成的行为系统：控球时强调主动组织与向前进攻，无球时强调积极防守与球权回收，由守转攻时强调快速利用机会，由攻转守时强调即时反应与集体反抢。四个方面共同构成球队鲜明、连续和可识别的比赛方式。

## 一、控球时的比赛风格：主动组织与向前进攻

控球时的比赛风格应体现主动组织、积极推进和持续创造机会的行为导向。控球的目的不是单纯保持球权，而是通过有目的的组织和高质量的决策，不断寻找向前推进和制造威胁的可能。球队获得球权后，应主动掌握比赛节奏，通过传球、带球、无球跑动和位置调整，持续向对方防线施加压力。

向前意图是控球阶段最重要的行为特征。球员在接球前应持续观察，判断队友、对手、空间和球门之间的关系，并在条件允许时优先选择向前传球、带球推进或纵深跑动。向前并不意味着盲目冒险，而是要求球员在充分观察和判断的基础上，选择能够推动比赛发展的最优方案。当直接向前的条件不足时，球队可以通过回做、横向连接和转移进攻重新创造空间，但整体进攻意图不应丢失。

本文将控球阶段进一步划分为后场组织、中场推进和前场终结三个主要区域。后场组织阶段强调通过合理站位和传接配合稳定出球，突破对手第一道压迫；中场推进阶段强调通过线间接应、带球推进和穿透性传球连接不同区域；前场终结阶段则强调通过1v1、传中、最后一传和射门完成进攻。三个区域并非彼此割裂，而是构成从组织到推进再到终结的连续过程（表2-5）。

控球阶段还强调第一脚触球的功能性。第一脚触球不应只是把球停住，而应服务于下一步比赛行动，例如，摆脱对手、打开身体、向前推进、转移方向或为后续传球创造条件。球员需要在接球前完成观察，使第一脚处理与比赛意图保持一致。同时，球员不能只关注第一次跑动和最直接的传球选择，还应观察第二、第三阶段的移动关系。第一次跑动可能用于牵制防守，真正有效的传球机会往往出现在随后形成的空间中。对第二、第三阶段跑动的理解，有助于提升球队的连续进攻能力和球员的比赛智慧。控球时的比赛风格最终应体现“主动组织—向前推进—创造优势—完成终结”的连续链条。

表2-5　控球阶段不同区域的主要任务

| 比赛区域 | 主要任务 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 防守三区 | 稳定组织并突破第一道压迫 | 提供出球角度、保持支援、向前连接 |
| 中场三区 | 推进比赛并连接前后场 | 线间接应、带球推进、穿透性传球 |
| 进攻三区 | 创造并完成得分机会 | 1v1、传中、最后一传、射门与抢点 |

人民体育出版社

## 二、无球时的比赛风格：主动防守与夺回球权

无球时的比赛风格应体现积极防守、主动压迫和快速夺回球权的行为导向。无球阶段不是被动等待对手完成进攻，而是球队重新掌握比赛主动权的重要过程。球队在失去控球权后，应通过集体防守、即时施压和协同移动限制对手向前推进，并创造重新夺回球权的条件。

积极防守首先要求球员始终保持对比赛的参与。球员不能只关注球本身，而应同时感知持球者、接应者、传球线路和危险空间。所谓“不盯球”，并不是不看球，而是不成为被动观察者。球员需要持续移动、调整位置，并根据比赛变化承担压迫、保护、补位或平衡任务。

集体防守强调球队的整体协同，而不是依赖单个球员孤立上抢。距离球最近的球员负责对持球者施压，周围球员负责封锁传球线路并提供保护，远端球员则保持整体紧凑和防守平衡。通过这种协同，球队能够在提高防守侵略性的同时，避免因个体盲目压迫而破坏整体结构。

本文将无球防守划分为高位、中位和低位三个主要高度。高位防守主要发生在本方防守一区，目标是干扰对手组织并争取在靠近对方球门的区域夺回球权；中位防守主要发生在中场区域，重点是压缩空间、保护中路并诱导对手进入可控制方向；低位防守则主要发生在本方防守三区，首要任务是保护球门、限制传中和射门，并控制禁区内的关键区域（图2–2、表2–6）。




图2–2　进攻三区、防守三区示意图

个人1v1防守是集体防守的基础。球员需要掌握合理的身体姿态、压迫角度、距离控制和对抗技术，能够通过延缓、限制和引导，让对手的选择变得可预测。积极防守并不等于盲目抢断，而是要求球员在判断时机和队友保护的基础上完成防守行动。

无球时的比赛风格最终应体现“积极压迫—集体协同—限制推进—夺回球权”的连续链条。


本书由中国足协技术总监办公室监制

表2-6　不同防守高度的主要任务

| 防守阶段 | 主要区域 | 核心任务 |
| --- | --- | --- |
| 高位防守 | 本方防守一区 | 干扰组织、迫使失误、靠近对方球门夺回球权 |
| 中位防守 | 本方防守二区 | 压缩空间、控制中路、诱导传球方向 |
| 低位防守 | 本方防守三区 | 保护球门、限制传中和射门、控制禁区 |

## 三、由守转攻的比赛风格：快速反应与向前推进

由守转攻是球队从防守状态进入进攻状态的关键时刻，也是最容易利用对手防守失衡的阶段。该时刻的比赛风格应体现快速判断、主动向前和有效利用空间的行为特征。

球队夺回球权后，球员应立即从防守思维切换为进攻思维，第一时间观察前方空间、队友跑动和对手防守恢复情况。当对手尚未完成防守重组时，应优先通过向前传球、带球推进或纵深跑动发动快速进攻。第一脚处理质量直接影响转换进攻能否形成威胁。夺回球权后的第一脚传球或第一脚带球，应尽可能服务于向前推进。球员在防守过程中也应保持对下一步进攻可能性的感知，使其能够在赢得球权后迅速作出判断，而不是停留在防守状态。

由守转攻并不是单个球员的个人反击，而是全队围绕球权变化形成的共同反应。前方球员应及时进行纵深跑动或拉开空间，附近球员应快速接应，后方球员则保障进攻连续性和丢球后的保护。只有多个球员同步做出反应，转换机会才能真正转化为进攻优势。当直接向前条件不足时，球队不应勉强冒险处理，而应先稳定球权，重新建立支援关系和进攻结构。由守转攻的核心不是无条件快速，而是在最短时间内做出最合理的选择。由守转攻的比赛风格可以概括为“夺回球权—快速观察—第一脚处理—向前利用—形成威胁”。

## 四、由攻转守的比赛风格：即时反应与集体反抢、立即压迫

由攻转守是球队失去球权后从进攻状态进入防守状态的瞬间。该时刻通常伴随较大的空间暴露和组织失衡，因此要求球队立即做出反应，最大限度阻止对手第一时间向前推进。

失去球权后，防守行动必须立即开始。距离球最近的球员应第一时间对持球者施压，限制其抬头观察、向前传球或快速带球推进。最近球员的第一次压迫能够为其他球员争取时间，使球队重新形成保护、补位和平衡。周围球员需要迅速封锁潜在的传球线路，并优先保护中路和纵深空间。远端球员则应向关键区域收缩，减少对手可以利用的空间。反抢不是所有球员同时冲向球，而是由最近球员压迫、周围球员保护、其他球员保持整体平衡的集体行为。

当具备条件时，球队应争取在丢球区域附近立即夺回球权；当反抢条件不足或第一压迫被突破时，则应迅速转入组织防守，恢复整体紧凑。由攻转守既包含积极反抢，也包含在无法立即夺回球权时快速恢复结构的判断。该时刻要求球员具备高度一致的反应习惯和责任意识。每名球员都需要理解自己在丢球后的第一任务，而不能等待教练指示或依赖队友处理。由攻转守的比赛风格可以概括为“失去球权—即时反应—就近压迫—保护中路—恢复结构或重新夺回球权”（表2-7）。

表2-7　两类转换时刻的行为要求

| 转换时刻 | 核心目标 | 主要行为 |
| --- | --- | --- |
| 由守转攻（T+） | 利用对手尚未恢复的防守空间 | 快速观察、第一脚向前、纵深跑动、稳定球权 |
| 由攻转守（T-） | 阻止对手第一时间推进 | 就近压迫、封锁线路、保护中路、恢复紧凑 |

## 第三节　比赛时刻

比赛时刻是对足球比赛动态过程的结构化划分，是建立比赛原则、训练内容和评价标准的重要基础。本书的比赛模型围绕本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）时四个核心时刻展开，并强调每一比赛时刻均由战术原则、球员行为和技术能力共同支撑。在此基础上，定位球（SP）作为比赛暂停后的结构化重启情境，也应纳入比赛理解、训练设计和比赛评价体系之中。

从比赛运行规律看，本方控球（B+）与对方控球（B-）代表相对稳定的攻防状态，由守转攻（T+）与由攻转守（T-）代表球权变化瞬间的状态切换，SP则代表比赛重新开始时的特殊组织情境。五类时刻共同构成完整的比赛过程，使球队能够在不同状态下明确组织任务、行为要求和技术支撑。

比赛时刻框架的价值，不仅在于区分比赛状态，更在于建立统一的比赛理解语言。它帮助教练员围绕真实比赛情境设计训练，帮助球员在不同状态下完成观察、判断、决策和执行，也帮助评价体系从单一技术动作评价转向比赛行为评价。由此，训练内容不再是孤立的技术练习或静态的战术安排，而是与比赛问题、比赛行为和比赛结果建立直接联系（图2-3、表2-8）。

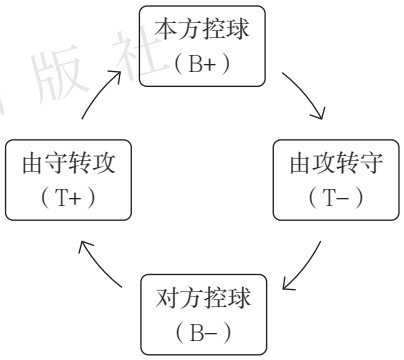



图2-3　比赛模型的四个核心时刻

表2-8　比赛时刻总体框架

| 比赛时刻 | 英文缩写 | 基本含义 | 核心任务 |
| --- | --- | --- | --- |
| 本方控球 | B+ | 本方拥有球权 | 组织进攻、向前推进、创造机会、完成终结 |
| 无球时 | B- | 对方拥有球权 | 压缩空间、保护中路、限制推进、夺回球权 |
| 由守转攻 | T+ | 本方刚夺回球权 | 快速观察、第一脚处理、向前出球、攻击空间 |
| 由攻转守 | T- | 本方刚失去球权 | 即时反应、就近压迫、保护中路、恢复紧凑 |
| 定位球 | SP | 比赛暂停后的结构化重启 | 通过预设组织创造威胁或限制威胁 |

人民体育出版社

## 一、本方控球（B+）：进攻组织、纵向推进与机会创造

本方控球（B+）是本方掌握球权后，通过组织、推进和配合创造得分机会的阶段。其核心目标不是单纯延长控球时间，而是通过合理站位、持续观察和高质量技术执行，使球逐步向对方球门发展。

控球阶段首先强调组织稳定。球员需要通过合理的身体朝向、接应角度和站位距离，为持球者提供向前、横向和回做选择。门将和后场球员不仅承担防守职责，也是进攻组织的第一发起点。球队应在保持必要安全性的同时，积极寻找突破对手第一道压迫的机会。向前推进是本方控球（B+）的主要方向。球员应在接球前观察前方空间、队友位置和对手防守结构，并在具备条件时优先选择向前传球、带球推进或穿透性跑动。若直接推进条件不足，则可以通过回做和转移重新组织，但球队应始终保持明确的向前意图。

球队进入前场后，控球任务由推进逐步转向机会创造和终结。球员需要通过1v1突破、第三人配合、反向跑动、边中结合以及禁区内的跑位与抢点，打破对手防守平衡。前场控球的质量，最终应体现在能否进入关键区域、形成有效射门和持续威胁球门。比赛场地区域模型，将本方控球（B+）过程进一步划分为三个阶段：后场组织、中场推进和前场终结。三个阶段分别对应不同的比赛任务，但在实际比赛中并非固定顺序，而会根据球权位置、对手压力和空间变化反复转换。本方控球（B+）要求技术行为始终服务于比赛意图。第一脚触球应帮助球员摆脱压力、改变进攻方向或创造下一步处理条件；传球质量应与接球队友的位置和后续行动相适应；无球跑动不仅要为自己创造空间，也要为队友创造进攻线路（表2–9）。

表2–9　本方控球（B+）的三区任务

| 场地区域 | 阶段名称 | 主要任务 | 关键行为 |
| --- | --- | --- | --- |
| 进攻一区 | 后场组织（build–up） | 保持控球并突破第一道压迫 | 宽度、纵深、中路连接 |
| 进攻二区 | 推进（progression） | 穿越中场并连接前后场 | 线间接应、带球推进、渗透性传球 |
| 进攻三区 | 终结（finishing） | 创造并转化得分机会 | 1v1、传中、最后一传、射门 |
| 防守三区 | 后场组织（build–up） | 保持控球并突破第一道压迫 | 接应、开放身体、向前连接、转移方向 |

## 二、对方控球（B–）：防守组织、压缩空间、重获球权

对方控球（B–）是对方掌握球权时，本方通过组织防守、限制推进和保护球门争取重新夺回球权的阶段。该时刻的核心不是被动等待，而是通过主动压迫和集体协同减少对手可利用的空间，使其进攻选择受到限制。

整体紧凑是对方控球（B–）的基本要求。球队需要控制横向和纵向距离，使队形保持可相互支援的状态。防线、中场线和锋线之间不能出现过大间隔，球员之间也不能因盲目上抢而失去保护关系。整体越紧凑，对手越难通过中路或线间完成推进。

中路保护是无球防守的重要优先原则。中路通

常连接球门和最直接的进攻路线，因此球队应通过站位和移动限制对手向中路发展，并根据比赛情况将其引导至边路或防守方更容易控制的区域。压迫行为应建立在明确触发条件之上。对手触球质量下降、身体朝向受限、传球速度较慢、球处于空中、接球队员没有提前观察，均可能成为压迫信号。球队应在识别信号后形成集体行动，由最近球员施压，周围球员封锁线路，其他球员负责保护，维持平衡。对方控球（B-）还可根据防守位置划分为高位、中位和低位三个防守高度。不同高度的具体任务不同，但都应围绕限制对手向前、保护关键空间和争取夺回球权展开。

1v1防守是集体防守的基础。球员需要通过身体姿态、距离、角度和移动控制对手，优先延缓其进攻并迫使其进入可预测方向。防守质量不能只以是否完成抢断衡量，还应考察球员是否保护了危险区域，是否为队友争取了恢复时间（表2-10）。

表2-10　对方控球（B-）的防守高度

| 防守阶段 | 主要区域 | 主要任务 | 关键行为 |
| --- | --- | --- | --- |
| 高位防守 | 对方防守三区 | 干扰后场组织，争取靠近对方球门夺回球权 | 前场压迫、封锁短传、限制门将和中卫出球 |
| 中位防守 | 中场三区 | 压缩空间，保护中路，诱导进攻方向 | 队形紧凑、控制线间、识别压迫时机 |
| 低位防守 | 本方防守三区 | 保护球门和禁区，限制传中与射门 | 防线协同、封堵、盯防、争夺第一和第二落点 |

人民体育出版社

## 三、由守转攻（T+）：快速判断与空间利用

由守转攻（T+）发生在本方刚刚夺回球权的瞬间。此时对手往往仍处于进攻展开状态，防守结构尚未完全恢复，因此可能出现较大的纵深、边路或线间空间。

夺回球权后的第一任务是快速观察。球员需要立即判断前方是否存在向前传球、带球推进或纵深跑动的条件。第一脚处理往往决定转换机会能否被有效利用，因此第一脚触球和第一脚传球应尽可能具有明确方向。

当对手防线失衡、身后空间暴露或局部形成优势时，球队应优先向前发展，通过快速传递、带球推进和无球跑动形成进攻威胁。前方球员需要及时拉开宽度或攻击纵深，附近球员应提供接应和第二选择，后方球员则保持必要的保护。快速并不等于仓促。当对手已经恢复防守结构，或者向前处理风险较高时，球队应先稳定球权，重新建立宽度、纵深和支援关系。由守转攻（T+）的关键是快速作出合理选择，而不是机械执行快速反击（表2-11）。


本书由中国足协技术总监办公室监制

表2-11 由守转攻（T+）的行动逻辑

| 行动阶段 | 主要任务 | 关键要求 |
| --- | --- | --- |
| 夺回球权 | 稳定第一控制 | 保护球、保持身体平衡 |
| 快速观察 | 识别前方空间和队友跑动 | 抬头扫描、判断对手恢复情况 |
| 第一脚处理 | 决定转换方向 | 优先向前，必要时稳定控球 |
| 攻击空间 | 利用对手失衡 | 纵深跑动、边路拉开、快速接应 |
| 重新组织 | 无法快速推进时恢复进攻结构 | 保持球权、建立支援、重新展开 |

## 四、由攻转守（T-）：即时反应与结构恢复

由攻转守（T-）发生在本方刚刚失去球权的瞬间。由于球队原本处于进攻展开状态，球员之间的距离可能较大，部分球员位置较高，防守空间也可能暴露，因此该时刻具有较高风险。

失去球权后的第一要求是立即反应。距离球最近的球员应快速对持球者施压，限制其抬头观察、向前传球或快速推进。第一压迫的主要作用不一定是立即完成抢断，而是延缓对手进攻，为全队恢复结构争取时间。周围球员应迅速封锁传球线路，并优先保护中路和防线身后空间。远端球员需要快速回收，使球队重新形成横向和纵向紧凑。全队的行动必须具有共同方向，避免出现个别球员受到压迫、其他球员没有同步保护的情况。

当球队具备人数、距离和空间条件时，可以在丢球区域附近立即实施集体反抢，争取快速夺回球权。若反抢条件不足，或者对手已突破第一压迫，球队则应迅速转入有组织防守，恢复防守层次。由攻转守（T-）时体现的不只是身体反应速度，也包括责任意识和判断能力。每名球员都需要明确失球后的第一任务，并根据自己与球、队友和对手的位置关系作出相应行动（表2-12）。

表2-12 由攻转守（T-）的行动逻辑

| 行动阶段 | 主要任务 | 关键要求 |
| --- | --- | --- |
| 失去球权 | 立即进入防守状态 | 不停顿、不抱怨、快速反应 |
| 第一压迫 | 限制持球者向前 | 最近球员施压，控制方向 |
| 周边保护 | 封锁传球线路 | 保护中路、形成支援 |
| 整体收缩 | 恢复球队紧凑性 | 远端回收、缩短线间距离 |
| 反抢或回撤 | 根据条件选择防守方式 | 条件成熟时反抢，否则恢复组织 |

### 五、定位球（SP）时刻：结构化重启与专项执行

定位球是比赛暂停后的结构化重启情境，包括球门球、角球、任意球、掷界外球和中圈开球等形式。与开放比赛相比，定位球的起始位置、人员站位和执行方式相对明确，因此可以进行更有针对性的组织和训练。

进攻定位球的主要任务是通过预设站位、跑动和技术执行创造直接射门或二次进攻的机会。球员需要明确发球、跑位、掩护、抢点和第二落点控制等职责。定位球质量不仅取决于发球者，也取决于整体配合和执行时机。

防守定位球的首要任务是保护球门和关键区域。球队需要根据比赛要求采用区域防守、盯人防守或混合防守，并明确第一落点、第二落点和解围后的组织责任。球员需要保持对球和对手的共同感知，并通过沟通完成协同。

定位球结束后，比赛会迅速进入开放状态，因此球队必须具备转换准备。进攻定位球未能形成射门时，需要防范对手反击；防守定位球完成解围后，则需要判断是否可以立即进入由守转攻（T+）（表2-13）。

表2-13　定位球时刻的主要内容

| 定位球类型 | 主要任务 | 关键内容 |
| --- | --- | --- |
| 进攻角球和任意球 | 创造射门机会 | 发球质量、跑动时机、抢点 |
| 防守角球和任意球 | 保护球门和禁区 | 盯防、区域保护、争顶、解围、沟通 |
| 球门球 | 重新组织进攻 | 门将与后场站位、短传出球、突破压迫 |
| 掷界外球 | 保持或推进球权 | 接应、摆脱、回做、向前选择 |
| 定位球后转换 | 进入开放比赛 | 防止反击、二次进攻、快速恢复结构 |

人民体育出版社

## 第四节　比赛原则和子原则

比赛原则和子原则是比赛方法论的核心内容，是连接比赛风格、比赛时刻、训练设计和球员评价的重要环节。比赛风格回答球队希望呈现怎样的整体特征，比赛时刻说明球队当前处于何种攻防状态，而比赛原则进一步明确：球队和球员在不同比赛时刻中，应依据什么逻辑观察、判断和行动。

比赛原则既不是脱离比赛情境的抽象口号，也不是单纯的战术要求。每一项原则都应能够转化为具体比赛行为，并由相应技术能力提供支撑。球员不仅要知道“应该做什么”，还要理解“为什么这样做”“何时这样做”，以及如何根据球、队友、对手和空间变化调整行动。

比赛原则体系由核心原则、阶段原则，以及子原则及其行为要求与技术支撑构成。核心原则明确国家比赛风格的总体方向；阶段原则对应本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）和由攻转守（T-）四个比赛时刻；子原则进一步将比赛要求转化为可理解、可训练和可评价的球员行为（表2-14）。

本书由中国足协技术总监办公室监制

在此基础上，比赛原则还需要建立统一的局部判断逻辑。无论采用何种阵型、战术体系或比赛计划，球员都需要持续判断球周围本方与对方的人数关系，并通过移动、支援、压迫和整体调整，争取形成有利局面。原则本身保持相对稳定，其表达方式和执行复杂程度则根据年龄、竞技水平和比赛环境逐步变化。

表2-14　比赛原则体系的总体结构

| 层级 | 主要任务 | 功能定位 |
| --- | --- | --- |
| 核心原则 | 积极主动、向前进攻、快速反抢、创造力与比赛智慧 | 明确国家比赛风格和总体方向 |
| 阶段原则 | 本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）中的主要组织任务 | 明确不同比赛时刻的行动逻辑 |
| 子原则 | 纵向性、动态性、决策、禁区效率、防守结构、压迫触发 | 转化为具体比赛行为 |
| 行为与技术要求 | 观察、身体朝向、第一脚触球、传球、跑动、压迫、对抗 | 支撑原则执行 |
| 人数判断逻辑 | 形成人数优势、避免人数均势、拒绝人数劣势 | 帮助球员判断局部关系 |

## 一、比赛原则体系的总体结构

比赛原则体系按照“核心原则—阶段原则—子原则及其行为与技术要求”的层级展开。这样的结构既保留了国家比赛风格的统一方向，也使原则能够落实到训练任务和比赛行为之中。

核心原则位于体系上层，主要回答中国足球希望呈现怎样的比赛方式。阶段原则位于中间层，根据本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）和由攻转守（T-）四个比赛时刻明确球队的主要任务。子原则进一步说明，在具体比赛情境中，球员应如何利用空间、组织支援、完成压迫或作出决策。

比赛原则体系还具有攻防镜像关系。进攻和防守并非两套独立的逻辑，而是在同一比赛空间中形成对应关系。进攻强调推进、支援、机动性和宽度，防守则相应强调夺回球权、防守保护、平衡与盯防以及紧凑。进攻希望扩大比赛空间并加快比赛发展，防守则希望压缩比赛空间并降低对手推进速度。

这种镜像关系有助于球员完整地理解比赛。球员理解如何通过宽度拉开防守，也就需要理解无球时如何保持紧凑；理解如何通过移动制造空间，也就需要理解防守时如何通过盯防和平衡恢复秩序（表2-15）。

表2-15　攻防原则的镜像关系

| 进攻原则 | 防守原则 | 主要关系 |
| --- | --- | --- |
| 推进 | 夺回球权与延缓 | 进攻向前，防守限制向前 |
| 进攻保护 | 防守保护 | 进攻提供选择，防守提供覆盖 |
| 机动性 | 平衡与盯防 | 进攻制造变化，防守恢复秩序 |
| 宽度 | 紧凑 | 进攻扩大空间，防守压缩空间 |

## 二、核心原则：比赛风格的行为基础

比赛原则体系的最高层是核心原则。中国足球的比赛理念基于四项核心原则：积极主动、向前进攻、快速反抢、创造力与比赛智慧。这四项原则共同构成比赛风格的行为基础，也为本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）和由攻转守（T–）各时刻中的具体原则提供方向。

### （一）积极主动

积极主动要求球队在不同比赛时刻保持清晰的行动意图，而不是被动等待对手完成行动。控球时，球队应主动组织、创造空间和寻找推进机会；无球时，应主动压迫、限制线路并争取夺回球权；转换时，则应在球权变化后立即作出反应。

积极主动也体现在球员的个体行为中。球员应敢于接球、敢于向前、敢于对抗，并主动承担解决比赛问题的责任。主动性不是盲目冒险，而是在充分观察和判断的基础上作出有目的的行动。

### （二）向前进攻

向前进攻是控球的基本方向。球队获得球权后，应优先寻找向前传球、带球推进或纵深跑动的机会，通过持续推进接近对方球门。

向前并不意味着每一次处理都必须直接纵向发展。当直接推进条件不足时，球队可以通过回做、横向连接和转移进攻重新创造空间。但无论采用何种处理方式，整体进攻意图都应保持清晰，避免无目的控球。

### （三）快速反抢

快速反抢强调失去球权后的即时反应。距离球最近的球员应第一时间对持球者施压，周围球员封锁传球线路并形成保护，其他球员则迅速恢复紧凑结构。

反抢的目标是在条件允许时尽快夺回球权。如果无法直接恢复球权，也应通过压迫和延缓阻止对手立即向前，为全队重新组织争取时间。

### （四）创造力与比赛智慧

本文强调培养能够理解比赛、主动解决问题的球员。创造力体现在球员能够通过传球、带球、跑动、配合和终结等方式打破对手平衡；比赛智慧则体现在观察、信息收集、预判、决策和执行质量。

统一原则并不意味着限制个体创造。相反，原则为球员提供共同方向，创造力帮助球员在复杂情境中找到不同答案。球员既要遵循整体比赛逻辑，也要敢于在1v1、线间接应和关键区域作出有决定性的行动。

### （五）人数关系的基本判断逻辑

在四项核心原则指导下，球员还应具备识别和运用局部人数关系的能力。人数关系直接影响比赛空间利用、攻防组织和战术决策。红图计划将其概括为三个基本逻辑：积极创造人数优势、主动破解人数均势、有效应对人数劣势。

1. 积极创造人数优势

人数优势是指通过球员之间的支援、接应、跑动和整体移动，在局部区域形成相对的人员优势。进攻中，通过增加接应点和配合选择，突破对手防线，创造向前推进和射门机会；防守中，通过协同压迫、协防和相互保护，限制对手出球并争取夺回球权。创造人数优势并非简单增加球员聚集，而应兼顾局部配合与整体空间平衡。

2. 主动破解人数均势

人数均势是指双方在局部区域参与人数相当的状态，并不必然意味着战术被动。进攻中，可通过第三人跑动、交叉换位、快速传切和进攻方向转换改变局部关系，也可利用个人技术在1v1对抗中创造优势；防守中，则应通过合理站位、协同移动和相互保护，限制对手推进与配合。关键在于主动识

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

别空间和行动机会，将人数均势转化为有利局面。

3. 有效应对人数劣势

人数劣势是指本方在局部区域参与人数少于对手。进攻中，可通过回做、快速转移和增加接应，摆脱局部围抢，重新建立进攻联系；防守中，距离球最近的球员应优先延缓对手推进，其他球员通过回收保护、封堵传球线路和保持防守紧凑，为全队恢复防守平衡争取时间。球员应根据比赛情境灵活选择应对方式，避免局部劣势扩大为整体防守危机（表2-16）。

总体而言，人数关系判断强调结合比赛区域、空间条件和攻防任务，动态调整局部人员配置，将人数优势转化为空间和行动优势，在均势中创造机会，在劣势中寻找解决方案。

表2-16　人数关系的基本原则

| 基本原则 | 进攻中的表现 | 防守中的表现 |
| --- | --- | --- |
| 形成人数优势 | 增加支援点和传球选择 | 增加压迫与协防人数 |
| 避免人数均势 | 通过第三人和移动打破平衡 | 通过靠拢和协防改变1v1局面 |
| 拒绝人数劣势 | 回做、转移、增加接应 | 延缓、回收、压缩空间 |

## 三、阶段原则：四个比赛时刻下的组织逻辑

阶段原则是比赛原则体系的主体部分，分别对应本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）和由攻转守（T-）四个比赛时刻。不同比赛时刻承担不同的组织任务，因此需要形成具有明确目标、行为要求和技术支撑的原则体系。各阶段原则既体现球队整体组织方式，也通过具体比赛行为落实到球员个体，为训练设计、比赛执行和评价反馈提供统一依据。

### （一）本方控球（B+）：推进、创造与终结

控球时的主要目标是保持球权、向前推进、创造优势并完成终结。球队需要通过推进、进攻保护、机动性、宽度和渐进式控球，构建完整进攻体系，使控球始终服务于向前发展，而不是为了控球而控球。

向前推进是控球时的第一意图。球员在接球前应持续观察比赛环境，并在具备条件时优先向前传球、带球或进入前方空间。开放或半开放的身体朝向，以及具有明确目的的定向第一脚触球，是实现快速推进的重要技术基础。

进攻支援要求持球者周围始终形成前方、后方和侧方多个传球选择。支援球员需要保持合理的角度和距离，为持球者提供向前发展、保持球权或转移进攻方向的可能性，同时保证球队在失去球权后仍具有基本防守平衡。

移动强调通过有球和无球移动不断改变防守结构。纵深跑动、回撤接应、反向跑动、交叉换位和第三人配合，不仅创造新的传球线路，也为队友腾出空间，提高整体进攻流动性。

宽度要求球队充分利用场地横向空间，通过边路展开、弱侧转移和合理分布拉伸对方防守，为中路推进、1v1突破和方向转换创造条件。

控球推进强调控球应服务于推进，而不是单纯保持球权。球队在组织阶段应保持宽度与纵深，保证持球者身后始终具有支援，在具备条件时，优先通过向前传球打破防线；当无法直接向前传球时，可通过回传和方向转移重新创造推进机会；突破防线后，立即提高进攻节奏，加快进入创造机会和终结阶段。

为了保证整体进攻结构，球队还应遵循合理占位原则，避免过多球员集中于同一空间。球员应

人民体育出版社

通过纵向分层、横向展开以及交叉轮转保持结构平衡，为持球者持续创造向前传球线路和空间优势。

随着球队进入前场，控球任务逐步由推进转向创造机会和完成终结。球员需要通过1v1突破、边中结合、快速配合、传中、禁区跑位和射门，将进攻优势转化为高质量得分机会（表2-17）。

表2-17　本方控球（B+）的阶段原则

| 阶段原则 | 主要要求 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 向前推进 | 优先向前发展 | 向前第一脚、向前传球、带球推进 |
| 进攻支援 | 为持球者提供多方向选择 | 前后侧方支援、合理角度与距离 |
| 移动 | 通过移动打破防守结构 | 纵深、回撤、反向跑动、第三人 |
| 宽度 | 扩大场地横向空间 | 边路展开、弱侧转移 |
| 控球推进 | 控球服务于推进 | 保持宽度纵深、突破防线、回传再推进 |
| 终结 | 将进攻转化为得分机会 | 传中、最后一传、射门、抢点 |

### （二）对方控球（B-）：压缩、限制与夺回球权

对方控球（B-）的主要目标是限制对手向前、保护中路和球门，并争取重新夺回球权。球队需要通过夺回球权、防守保护、平衡与盯防、紧凑以及危险区域防守建立整体防守体系。

夺回球权是防守的第一目标。距离球最近的球员应快速接近持球者，限制其向前处理，并在条件允许时实施抢断。当无法立即夺回球权时，应优先延缓对手，为队友恢复位置争取时间。

防守保护要求任何实施压迫的球员都不应孤立行动。队友需要在其身后和侧后方形成覆盖，优先保护中路和通向球门的轴线，维持整体层次。

平衡与盯防强调防守球员同时观察球与对手，识别对手准备攻击的空间，并通过盯防、补位、换防和整体移动恢复防守秩序。

紧凑要求球队围绕球所在区域保持较高密度，缩短球员之间以及各条线之间的距离，限制对手在线间接应和向前渗透。

危险区域防守要求球队综合运用区域防守和盯人责任，通过滑步、防守站姿、封堵、拦截以及门将与后卫之间的协同保护球门。第一防守者应采用合理身体姿态接近持球者，无法立即夺回球权时通过延缓迫使对手向边路或弱侧发展，整体防守保持可控（表2-18）。

表2-18　对方控球（B-）的阶段原则

| 阶段原则 | 主要要求 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 夺回球权 | 主动限制并争取恢复球权 | 快速接近、施压、抢断、延缓 |
| 防守保护 | 为第一防守者提供覆盖 | 斜向保护、中路封锁、层次协防 |
| 平衡与盯防 | 恢复防守秩序 | 观察人球、盯防、补位、换防 |


本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 阶段原则 | 主要要求 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 紧凑 | 压缩对手可利用空间 | 缩短线间距离、保护中路、引导向外 |
| 危险区域防守 | 控制禁区及关键区域 | 区域+盯人、封堵、拦截、门将协同 |

### （三）由守转攻（T+）：第一时间向前与空间利用

由守转攻（T+）发生在本方刚刚夺回球权的瞬间。此时对手防守结构尚未恢复，因此球队应迅速判断是否能够通过推进、移动和进攻保护形成快速进攻。

夺回球权后的第一反应是观察前方空间和队友跑动。当具备向前条件时，应优先通过第一脚传球、带球推进或纵深跑动利用对手失衡。

前方球员需要及时攻击纵深或拉开空间，附近球员快速形成支援。当无法立即向前时，应稳定球权，重新建立宽度、纵深和接应关系，为再次推进创造条件。

攻守转换不仅体现战术组织能力，也体现球员身体能力。所有球员都应快速完成启动、加速、变向和连续行动，以速度、灵敏和力量保证转换效率，任何球员都应立即参与转换，而不是等待比赛节奏恢复（表2–19）。

表2–19　由守转攻（T+）的阶段原则

| 主要原则 | 关键要求 |
| --- | --- |
| 推进 | 第一时间观察并优先向前 |
| 移动 | 纵深跑动、拉开空间、快速接应 |
| 进攻保护 | 为夺回球权者提供安全和向前选择 |
| 人数优势 | 快速在球周围形成额外支援 |
| 快速转换 | 全队立即启动，利用速度和空间完成推进 |

### （四）由攻转守（T–）：即时反应与集体反抢

由攻转守（T–）发生在本方刚刚失去球权的瞬间。球队原有进攻结构可能较为展开，因此必须立即通过夺回球权、防守保护和紧凑恢复整体防守秩序。

距离球最近的球员应快速施压，限制对手观察和向前发展。周围球员同步封锁传球线路并保护中路，远端球员迅速回收，恢复整体紧凑。

球队在丢球区域附近具备人数和距离优势时，应积极实施集体反抢；若无法立即恢复球权，则应通过延缓限制对手推进，为整体防守争取重组时间。

由攻转守阶段同样要求全体球员迅速完成身体转换，通过快速启动、回追、变向和协同移动恢复人数平衡和防守结构，实现由进攻组织向防守组织的快速切换（表2–20）。

表2-20　由攻转守（T-）的阶段原则

| 主要原则 | 关键要求 |
| --- | --- |
| 夺回球权 | 最近球员即时施压 |
| 防守保护 | 周边球员封锁线路并保护中路 |
| 紧凑 | 全队快速收缩，恢复线间距离 |
| 拒绝人数劣势 | 通过延缓和回收恢复人数平衡 |
| 快速转换 | 全队迅速回追并恢复整体防守结构 |

## 四、子原则：从原则表达到比赛行为

子原则是比赛原则落地的关键环节。它将核心原则和阶段原则转化为球员在训练和比赛中可以理解、执行、观察和评价的具体行为。

子原则主要包括纵向性、动态性、决策、禁区效率、防守结构和压迫触发六个方面。

### （一）纵向性

纵向性强调在具备条件时优先向前推进。其核心不是盲目向前，而是在充分观察和判断的基础上，通过向前传球、带球推进、线间接应和长传身后等方式创造进攻优势。与之对应的技术要求包括向前的定向第一脚触球、合理身体朝向、高质量传球、夺回球权后的第一脚向前处理以及穿透性传球。为保证纵向推进效率，球队应保持合理场地占位。球员应通过纵向分层、横向展开和交叉轮转，避免集中于同一空间，使持球者始终具有多个向前传球的选择，提高整体推进效率。

### （二）动态性

动态性强调通过移动、轮转、支援和配合打破对手平衡。球员需要在保持整体平衡的前提下，通过前插、反向跑动、换位、做球、第三人配合和2v1局面创造进攻优势。动态性不仅是跑动数量，更强调跑动时机、跑动方向和跑动与传球之间的协同关系。

### （三）决策

决策强调球员在比赛行动前完成观察、理解和选择。决策始于球到达之前，球员首先通过预先移动和身体朝向做好准备，随后持续扫描队友、对手和空间，判断跑动与传球时机，再根据人数优势、空间利用和比赛目标作出最佳选择。球员需要识别何时传球、何时带球、何时跑动、何时转移以及何时完成终结。第一次跑动并非始终是最佳选择，也可能承担吸引防守、创造第二进攻点的作用，因此，应根据比赛环境灵活决策。

### （四）禁区效率

禁区效率是进攻原则的最终指向。球队需要将控球和推进转化为高质量得分机会，并在进入进攻三区后提高行动速度和决定性。禁区内球员需要通过跑位、抢点、传中、倒三角、射门和第二落点行动形成多点威胁。球员应根据球的位置、队友跑动和防守者站位选择合理的终结方

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

式。禁区效率不仅体现在射门数量，也体现在是否能够进入有威胁区域、是否形成合理包抄，以及是否能够及时完成终结。

### （五）防守结构

防守结构强调球队在无球状态下通过整体紧凑、区域防守、纵深管理、防线同步和中路封锁控制对手。防守结构不是静态站位，而是在球的位置、对手跑动和空间变化中持续调整的集体组织行为。其目标是缩小对手可利用空间，使对手进攻方向和处理选择变得可预测。

### （六）压迫触发

压迫触发是球队判断何时主动施压的重要依据。压迫应建立在明确的触发信号和压迫区域基础上，而不是依靠个人情绪或盲目上抢。对手触球质量下降、身体朝向受限、传球速度较慢、球处于空中、持球犹豫或接球前没有观察，都可以成为压迫信号。识别触发信号后，最近球员快速接近持球者，周边球员同步封锁传球线路，并在身后形成保护、支援和平衡。若无法立即夺回球权，则应通过延缓限制对手向前推进，保持整体防守结构稳定（表2–21）。

表2–21　子原则的行为要求与技术支撑

| 子原则 | 行为要求 | 技术支撑 |
| --- | --- | --- |
| 纵向性 | 观察前方、优先向前、利用线间和身后空间 | 定向第一脚、开放身体、向前传球 |
| 动态性 | 纵深、回撤、反向跑动、第三人参与 | 无球移动、节奏变化、配合技术 |
| 决策 | 扫描、判断人数和空间、选择最佳方案 | 观察频率、身体朝向、处理速度 |
| 禁区效率 | 抢占关键区域、形成多点终结 | 射门、传中、头球、禁区内移动 |
| 防守结构 | 压迫、保护、补位、保持紧凑 | 防守站姿、移动、拦截、对抗 |
| 压迫触发 | 识别信号并形成集体行动 | 接近速度、压迫角度、延缓与抢断 |

人民体育出版社

## 本章小结

本章围绕比赛风格与比赛原则，建立了本书的比赛行为框架。阵型模型被定义为服务空间占领、支援连接、攻防转换和球员发展的动态系统；比赛风格则通过四个核心比赛时刻体现主动控球、向前推进、积极压迫、快速转换和集体协同。章节进一步将比赛原则和子原则分解为不同年龄段能够理解、训练和评价的行为要求，使比赛模型不再停留在概念层面，为训练课设计、视频分析和球员评价提供共同语言，也为国家队建设提供统一的比赛参照。这一框架为后续基础、发展和精英阶段的具体训练目标确立了标准。

CFA

# 第二篇　实践篇

人民体育出版社

人民体育出版社

# 第三章
# 基础阶段（6～11岁）

本章聚焦6～11岁基础阶段球员的培养，该阶段重点关注球员基本运动能力、球感、创造力、动机的培养与发展。基础阶段球员不是缩小版成人球员，训练不宜复制成人训练逻辑，也不能以短期成绩或早熟优势过早筛选。训练应遵循高参与、高触球、高乐趣和高动作质量原则，使儿童在安全、适龄且富有挑战的环境中敢于控球、主动观察、自由尝试、乐于合作，并逐步形成解决简单比赛问题的能力。本章依次分析年龄特征、基本原则、训练目标、训练内容和练习形式，建立“年龄特征—原则—目标—内容—形式”的逻辑链；以“掌控身体、掌控球、掌控大脑”为培养主线，统筹技术、战术、身体、心理和社交发展，明确1v1、小场比赛、游戏、人数不均等比赛和站区训练的组织价值及适龄边界，为进入发展阶段奠定动作、技术、认知和学习基础。

## 第一节　年龄特征

基础阶段是儿童从足球启蒙走向基础学习的关键时期，是球员长期发展路径中最重要的起点阶段。该阶段通常对应6～11岁儿童，既包括“快乐踢球”的启蒙阶段，也包括从“玩球”逐步走向“学习踢球”和“初步理解比赛”的过渡阶段。基础阶段的核心任务，不是提前复制成人足球的训练模式，也不是过早进行竞技选拔和成绩评价，而是通过适龄、愉悦、丰富和高质量的足球活动，帮助儿童建立对足球的兴趣、信心和持续参与意愿。

这一阶段的球员不是缩小版的成人球员。他们在身体发育、认知能力、情绪控制、注意力保持、社会交往和比赛理解等方面都处于快速变化之中。因此，基础阶段训练必须尊重儿童的成长、成熟规律及生物年龄，关注个体差异和学习准备度，避免过早用比赛胜负，身体优势或早熟表现判断球员未来发展潜力。运动员长期发展理论强调，球员培养应以发展规律为基础，将训练内容、竞赛环境、评价方式和人才识别与球员实际发展阶段相匹配。

### 一、基础阶段的发展定位

基础阶段首先应被定位为“兴趣建立、动作奠基、球感形成和比赛启蒙”的阶段。足球运动属于相对晚发育项目，儿童早期的身体成熟程度、身高体重、速度力量和比赛表现并不能直接决定其未来竞技水平。因此，6～11岁阶段不宜急于用成人比赛标准评价儿童，也不宜过早进行固定位置分工、复杂战术灌输和淘汰式选拔。

该阶段应坚持发展、学习、质量和潜力优先的原则，关注每名儿童的进步轨迹。成熟较晚、协调性或信心建立较慢的球员，同样需要充分时间和发展机会。从发展规律看，6～11岁是协调性、创造力、球感、基本技术和学习兴趣快速发展的关键时期。此时，儿童的大脑和身体都具有较强的可塑性，适合通过丰富的身体活动和大量触球经历建立运动基础。训练应抓住训练窗口期，强调广泛运动能力发展，使儿童在跑、停、冲刺、转身、跳跃、落地、滚动、爬行、攀爬、接抛、传踢等多样动作中建立身体基础，再逐步转化为足球专项动作。

人民体育出版社

基础阶段训练还应重视儿童对比赛问题的初步感知。足球运动不是简单的技术动作组合，而是持续发生的观察、判断、选择和执行过程。因此，儿童从一开始就应在游戏和小场比赛中接触真实比赛问题，如如何带球避开对手、如何保护球、何时将球传给同伴、失球后如何追回、如何抢回球权、如何朝球门方向进攻。1v1局面是该阶段的核心学习环境，既包括控球时的进攻1v1，也包括无球时的防守1v1。

因此，基础阶段的发展定位可以概括为：以兴趣为前提，以身体控制为基础，以球感和技术习惯为核心，以1v1和小场比赛为主要学习环境，以创造力和比赛理解为发展方向。它不是为短期比赛成绩服务的阶段，而是为儿童长期热爱足球、持续学习足球和未来高水平发展奠定基础的阶段。

## 二、不同年龄段的表现特征

基础阶段内部并不是完全一致的发展时期。6～7岁、8～9岁和10～11岁儿童在注意力、规则理解、空间感知、同伴意识和比赛行为方面存在明显差异。因此，基础阶段训练既要保持整体理念一致，又要根据年龄段特点进行递进设计。

6～7岁儿童注意力集中时间较短，主要围绕“我和球”理解比赛。活动宜简单、变化快、参与度高，以带球、射门、追逐、抢球、变向和方向任务建立球感、身体控制与信心。

8～9岁儿童开始理解方向、目标、队友和对手，可在游戏中加入短传、接球转身、1v1、2v2、3v3和简单人数优势，逐步从控制球过渡到在压力下选择动作。

10～11岁儿童的专注力、协调、规则和空间理解进一步提高，可在5v5、8v8等情境中学习宽度、纵深、支援和基础转换。任务真实性可以提高，但内容仍须适龄，避免成人化倾向。

从上述递进设计可以看出，基础阶段年龄特征的发展主线，是从个人探索到同伴互动，从自由玩球到初步比赛，从单一技术动作到比赛情境中的动作选择。不同年龄段的训练内容应逐步提升复杂度，但始终不能脱离儿童的认知水平、身体发展规律和学习兴趣（表3-1）。

人民体育出版社

表3-1　基础阶段年龄特征与训练关注

| 年龄段 | 主要发展特征 | 训练关注 | 教练提示 |
| --- | --- | --- | --- |
| 6～7岁 | 爱玩、易分心，以自我和球为中心，主要通过示范、模仿和游戏学习；规则意识、空间意识和同伴意识处于萌芽阶段 | 多种移动、每人一球、简单规则、带球游戏、射门游戏、追逐抢球、方向感和身体控制 | 少讲解，多示范；练习时间短、变化多；避免排队等待；鼓励儿童自由探索和大胆尝试 |
| 8～9岁 | 开始理解队友、对手、方向和目标，能够从个人玩球逐步过渡到共同比赛；初步具备合作和规则理解 | 短传、接球转身、1v1、2v2、3v3、人数优势、视觉感知和简单决策游戏 | 保持游戏性，在同一组织形式下增加变化；通过提问引导观察和选择；鼓励进攻与防守两方面参与 |
| 10～11岁 | 专注力和协调性增强，空间、时间、节奏和合作理解提升，能够在小场比赛中学习基础协同 | 5v5、8v8、支援角度、拉开宽度和纵深、线间接应、攻防转换、反抢和基础团队协作 | 提高任务质量和比赛真实性；强调过程、兴趣和长期发展；避免过早固定位置和复杂战术纪律 |

## 三、身体、球与大脑的同步发展

基础阶段球员的发展不是单一技术学习，而是身体、球和大脑的同步发展。身体、球和大脑三者不是彼此分离的训练内容，而是在真实足球活动中共同作用的能力系统。儿童只有在移动中控球、在对抗中观察、在压力下选择，才能真正形成足球能力。

身体方面，儿童需要发展灵敏、平衡、协调、速度、节奏感和基础力量，形成高质量移动能力。足球中的跑动、急停、转身、变向、跳跃、落地、加速、减速和身体对抗，都依赖早期身体控制基础。基础阶段不应把身体训练理解为成人化体能训练，而应通过游戏、障碍、追逐、跳跃、平衡、协调和多方向移动，让儿童在愉悦情境中发展运动能力。

球技方面，儿童需要在大量触球中形成球感、带球、接球、传球、射门和简单对抗能力。基础阶段训练应最大化每名球员的触球次数，使其在不断重复、变化和尝试中形成对球的熟悉感。触球不仅是数量问题，更是质量问题。儿童需要在不同速度、方向、空间、压力和任务中触球，逐步学习如何用不同部位控制球、改变方向、保护球、突破对手和完成射门。每节训练课都应最大化触球次数，并以小场比赛作为主要学习环境。

大脑发展依托比赛中的观察、判断和选择。儿童要逐步理解带球、传球和抢球的时机与目的，而非仅按口令完成动作。

因此，训练设计应把身体、球和大脑放在同一情境中，而不是把体能、技术和认知割裂开来。一个高质量的基础阶段练习，应同时包含移动要求、触球任务和决策问题。例如，1v1练习不仅训练盘带和防守，也训练身体控制、勇气、观察和对抗决心；2v1练习不仅训练传球配合，也训练空间识别、时机判断和共同进攻；小场比赛不仅训练比赛技术，也训练攻守转换、情绪调节和团队沟通（表3–2）。

人民体育出版社

表3–2　基础阶段“身体—球—大脑”同步发展重点

| 发展维度 | 核心内容 | 训练体现 | 发展目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体 | 灵敏、平衡、协调、速度、节奏感、基础力量和身体控制 | 追逐游戏、变向跑、跳跃落地、转身、急停急起、协调性游戏 | 形成高质量移动能力，为提高足球专项动作和对抗能力奠定基础 |
| 球 | 球感、带球、控球、接球、传球、射门、保护球和1v1对抗 | 每人一球、带球游戏、射门游戏、1v1、2v2、小场比赛 | 提高触球质量和控球自信，形成主动处理球的习惯 |
| 大脑 | 观察、判断、选择、反应、创造力和问题解决能力 | 感知游戏、人数优势、方向任务、自由比赛、问题引导 | 培养比赛理解，使儿童能够在情境中作出合理选择 |

## 四、基础阶段的心理与社交特征

基础阶段儿童的心理发展同样具有鲜明特点。该年龄段儿童通常好奇心强、模仿能力强、情绪变化快，且容易受到教练员评价、同伴关系和训练氛围的影响。积极的训练体验能够增强儿童的自信心和参与意愿，而过度批评、过早比较和单纯结果导向则可能削弱儿童对足球的兴趣。

因此，基础阶段训练应重视心理安全感和积极激励。儿童需要在允许犯错的环境中学习足球。错误不应被视为失败，而应被视为探索和成长的一部分。教练员应鼓励球员尝试新的动作、主动突破、积极抢球和大胆射门，避免因为失误而立即否定球员。应让球员在犯错与探索中学习，并让每名球员都能在足球中获得乐趣。

在社交方面，6～11岁儿童正在从以自我为中心逐步走向理解同伴和团队。早期球员可能更关注自己能否拿到球、能否成功射门、能否赢得对抗；随着年龄增长，他们开始理解队友、合作、轮换、规则、公平和共同目标。训练应通过小组游戏、小场比赛、合作任务和团队挑战等方式，帮助儿童学会沟通、等待、分享球权、帮助同伴和遵守规则。

心理和社交能力的发展，也是五大培养支柱的重要组成部分。球员发展不仅包括技术、战术和身体，也包括心理和社交能力。基础阶段正是这些能力形成的起点。一个优秀的基础阶段球员，不只是技术动作更熟练，更应做到愿意参与、敢于尝试、积极面对失败、尊重同伴、遵守规则和享受比赛。

## 五、基础阶段年龄特征对训练与评价的启示

基础阶段的年龄特征决定了训练与评价必须以长期发展为中心。训练方面，应避免成人化、单一化和过早专项化。儿童需要的是多样活动、大量触球、小场比赛、自由探索、适度挑战和积极反馈，而不是长时间排队、机械重复、复杂的战术讲解和以胜利为唯一目标的比赛安排。

评价方面，应从“谁赢了比赛”“谁进球最多”“谁身体更强”转向“谁在持续进步”“谁敢于参与”“谁能够控制球”“谁能够观察和选择”“谁能够在失球后继续反应”。对6～7岁球员，应重点观察其参与意愿、身体协调、球感和方向理解；对8～9岁球员，应重点观察其带球、传接球、1v1、简单合作和攻防参与；对10～11岁球员，应重点观察其支援意识、空间理解、转换反应和小组协作。

基础阶段应以年龄适配和个体差异为依据，保护儿童的积极体验与发展机会，使其为后续技术速度、战术理解和位置学习建立可靠基础（表3–3）。

表3–3　基础阶段训练与评价启示

| 年龄段 | 训练设计重点 | 评价关注重点 | 不宜过早强调 |
| --- | --- | --- | --- |
| 6～7岁 | 游戏化、多触球、简单方向、自由探索、身体移动 | 是否愿意参与，是否敢于触球，是否理解进攻方向，是否享受足球 | 固定位置、复杂规则、长时间讲解、淘汰式评价 |
| 8～9岁 | 1v1、2v2、3v3、短传接应、带球转身、简单决策 | 是否敢于对抗，能否观察队友和对手，能否作出简单选择 | 成人化战术、过度纠错、只看进球和胜负 |
| 10～11岁 | 5v5、8v8、宽度纵深、支援角度、攻防转换、基础协同 | 能否形成支援，是否理解空间，能否在转换中快速反应 | 复杂阵型纪律、过早固定位置、忽视创造力 |

人民体育出版社

## 第二节　基本原则

基础阶段训练遵循高参与、高触球、高乐趣和高动作质量“四高”原则，以球员长期发展为中心（图3-1）。兴趣与安全是前提，大量触球和1v1是核心，小场比赛是主要学习环境，创造力、协调性和初步比赛理解是发展方向。

从运动员长期发展角度看，基础阶段训练应坚持个体差异优先于单一标准，长期路径优先于短期结果。不同儿童在生物成熟度、身体协调、注意力、情绪控制和学习准备度上存在差异，教练员不能只依据当前身体优势或比赛胜负评价球员，而应关注球员是否持续进步、是否保持兴趣、是否建立信心、是否具备未来发展的可能。

因此，基础阶段十大基本原则可以简略概括为：球员优先，兴趣与安全打底，强调通过高触球和1v1提升技能水平，通过小场地比赛提升球员比赛理解力与创造力（表3-4）。

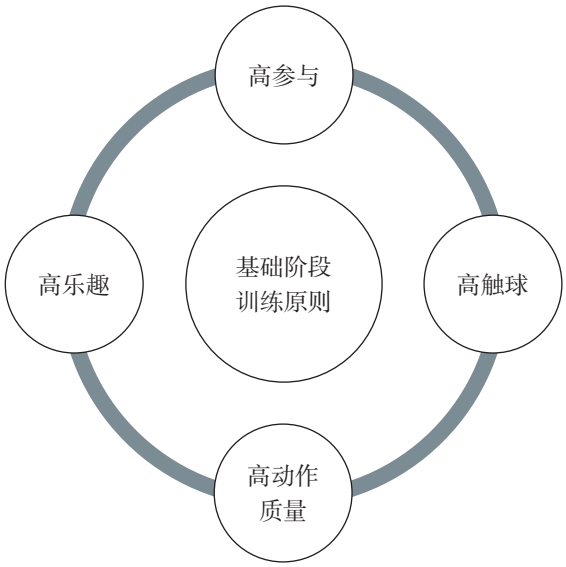



图3-1　基础阶段训练“四高”原则

人民体育出版社

表3-4　基础阶段十大基本原则

| 序号 | 准则 | 训练含义 |
|---|---|---|
| 1 | 球员发展优先于成绩 | 评价训练时首先看参与、进步、兴趣和长期发展，而不是单场比分 |
| 2 | 每节训练课最大化触球次数 | 减少排队和等待，尽量做到每人一球、多人同时行动 |
| 3 | 鼓励创造力与自由尝试 | 允许球员用不同方式过人、传球、射门和解决问题 |
| 4 | 优先开展一对一局面 | 同时训练本方控球（B+）和对方控球（B-）时的个人攻防能力 |
| 5 | 以小场比赛作为主要学习环境 | 通过2v2、3v3、4v4、5v5提高触球、观察和决策频率 |
| 6 | 发展协调性与基础运动技能 | 以多元化运动建立跑、跳、转、停、平衡和反应能力 |
| 7 | 营造愉悦且富有激励性的氛围 | 让训练既有挑战、有成功体验，也有积极反馈 |
| 8 | 让球员在犯错与探索中学习 | 把错误视为学习信号，不用成人化指责打断儿童尝试 |
| 9 | 聚焦长期发展，避免过早专项化 | 广泛发展身体和球类能力，不提前固定位置和单一角色 |
| 10 | 培养球员对足球的热爱 | 让儿童愿意在训练外继续踢球、看球和谈论足球 |

以上十条原则不是彼此孤立的训练要求，而是构成基础阶段训练质量的整体框架。球员优先决定了训练评价方向，最大化触球次数决定了训练组织方式，创造力和自由尝试决定了教学氛围，1v1和小场比赛决定了核心学习环境，协调性和基础运动技能决定了身体发展基础，长期发展和热爱足球则决定了整个阶段的最终目标。

## 一、球员优先于成绩

球员优先于成绩，是基础阶段最根本的原则。基础阶段比赛可以有胜负，应让儿童体验竞争、合作和情绪变化，但训练目标不能被成绩替代。对于6～11岁儿童而言，比赛首先是学习环境，而不是淘汰工具；胜负首先是成长经历，而不是评价球员价值的唯一标准。

在基础阶段，儿童需要通过比赛学习如何竞争、如何合作、如何面对失败、如何尊重对手、如何遵守规则，也需要学会赢得体面、输得起、继续尝试。教练员应把评价重点放在球员是否主动参与、是否敢于带球突破、是否愿意观察和选择、是否能在失误后继续投入、是否比上一阶段更自信。相比单场比分，这些表现更能反映基础阶段训练是否真正促进了球员发展。

因此，基础阶段教练员在组织训练和比赛时，应始终把“这个任务能否帮助每名球员成长”放在首位。比赛可以赢，但不能为了赢牺牲儿童的发展；训练可以有竞争，但竞争必须服务于学习；评价可以关注表现，但表现应包括参与、勇气、创造、进步和团队行为，而不是只看进球、比分和名次。

## 二、最大化触球次数与高质量参与

最大化触球次数是训练组织的核心。大量、多样的触球能够帮助儿童形成球感、信心和技术习惯，长时间排队、等待或听讲则直接降低训练质量。

基础阶段训练应尽量做到每人一球、多人同时行动、小组轮换快速、任务清晰简洁。特别是在6～8岁阶段，训练内容应以技术基础和球感发展为主，参考运动员长期发展训练比例建议，该阶段可将较大比重用于技术基础和小场比赛体验；9～10岁阶段则可在继续发展技术的基础上，逐步增加小场比赛和比赛问题解决内容。

触球质量来自情境变化。带球、传球和射门应在不同方向、速度、压力、人数关系和目标下出现，使重复始终带有观察、选择和比赛意图。

高质量参与还意味着每名球员都应在训练中有充分行动机会。教练员需要关注那些身体较弱、性格内向、技术基础较差或暂时不够自信的儿童，避免训练只围绕少数能力较强的球员展开。基础阶段的课堂质量，不是看最强球员完成了多少精彩动作，而是看每名球员是否都获得了足够的触球、尝试、反馈和成功体验。

## 三、鼓励创造力与自由尝试

基础阶段是儿童创造力发展的重要时期。足球比赛本质上充满不确定性，球员未来能否在复杂情境中解决问题，很大程度上取决于早期是否拥有自由探索和创造性尝试的经历。因此，基础阶段训练不能只要求儿童模仿标准答案，而应鼓励他们用不同方式过人、传球、射门、防守和解决问题。

1v1、小场比赛和人数优势情境可以形成探索空间，让球员尝试假动作、节奏变化、突破方向、传带选择和快速终结。

训练环境应自然激发球员的大脑与创造力，可采用1v1创意对抗、小场比赛、人数不均等比赛形式、以比赛为基础的问题解决、感知与意识训练游戏、自由踢球环境以及协调性与认知融合练习。

因此，教练员应减少“只能这样做”的封闭式要求，增加“你还能怎么做”“哪里有空间”“什么时候可以突破”“队友在哪里”等引导式问题。儿童在不断尝试中，会逐步形成自己

人民体育出版社

的动作经验和比赛判断。对于基础阶段而言，敢于尝试往往比暂时做得完美更重要。

## 四、一对一优先，小场比赛承载学习

1v1是基础阶段最重要的比赛学习环境。足球比赛中的许多关键能力，都可以从1v1中开始发展，包括身体控制、球感、方向变化、对抗勇气、突破意识、防守站位、上抢时机和夺回球权的决心。1v1局面始终是该阶段的核心学习环境，既包括本方控球（B+），也包括对方控球（B–）。

进攻者学习观察对手重心、改变速度与方向并完成突破或射门；防守者学习距离、角度、延缓、保持站立和选择上抢时机。

小场比赛则把1v1放进真实关系中，使球员在有限空间内反复遇到队友、对手、方向、目标和转换。2v2、3v3、4v4和5v5能显著提高儿童触球频率、观察频率、攻防转换频率和决策频率。相比成人化大场比赛，小场比赛更符合基础阶段儿童的身体能力和认知水平，也更容易让每名球员参与到比赛核心情境中。

## 五、发展协调性与基础运动技能

基础阶段训练不仅是足球技术训练，也是儿童基础运动能力发展的重要过程。6～11岁儿童处于协调性、平衡能力、反应能力、节奏感和动作控制能力快速发展的时期。良好的身体基础，是未来提高技术质量、对抗能力、速度能力和伤病预防的重要前提。

身体能力宜通过足球游戏和多样任务发展，包括跑、跳、转、停、变向、减速、平衡、滚爬、落地、接抛和反应，避免高负荷、单一重复和惩罚性消耗。

协调性训练还应与球和认知结合。儿童可以在带球穿越障碍时观察颜色信号，在追逐游戏中根据教练指令改变方向，在1v1中同时处理身体、球和对手的关系，在小场比赛中完成移动、观察和决策。这样，身体训练就不再是孤立体能活动，而成为足球能力整体发展的组成部分。

## 六、营造愉悦且富有激励性的训练氛围

基础阶段训练必须让儿童感到安全、愉悦、有挑战并愿意再次参与。兴趣是儿童长期参与足球的基础。如果训练长期充满等待、批评、失败感和压力，儿童即使短期内能完成任务，也难以形成持续热爱。相反，如果训练既有趣又有目标，既允许尝试又提供挑战，儿童就更容易形成积极的足球身份。

愉悦并不等于没有要求。基础阶段训练应在游戏性和质量之间建立平衡。训练既可以有竞争、有比分、有挑战、有速度要求，也可以要求球员提高触球质量、观察和决策。但这些要求应以儿童能够理解和接受的方式呈现，通过游戏规则、任务目标、积极反馈和示范引导实现，而不是通过成人化训斥或过度压力实现。

教练员的语言和态度对训练氛围有直接影响。基础阶段教练员应多使用鼓励性、启发性和具体性的反馈，例如“你刚才敢于向前突破很好”“接球前看看队友在哪里”“再试一次不同方向”“失球后马上追回很棒”。这种反馈能够帮助儿童理解行为目标，同时保持学习信心。

## 七、让球员在犯错与探索中学习

错误是基础阶段学习的重要组成部分。儿童学习足球的过程，本质上就是不断尝试、失败、调整和再次尝试的过程。如果教练员每次看到错误都立即停止训练、长时间讲解或严厉批评，那么儿童会逐渐害怕犯错，减少主动突破、传球、射门和创造性选择。

基础阶段应把错误视为学习信号，而不是失败标签。一次带球被抢，可能说明球员需要学习保护球或观察对手；一次传球失误，可能说明球员需要改善身体朝向或传球时机；一次防守被突

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

破，可能说明球员需要调整距离、角度和上抢时机。教练员应帮助球员理解错误背后的比赛问题，并鼓励其再次尝试。

干预以短暂停顿、个别提醒、关键词或简短示范为主，避免长时间中断。规则调整可用于引导观察与合作，但不能降低行动密度。

## 八、聚焦长期发展，避免过早专项化

基础阶段应聚焦长期发展，避免过早专项化。过早专项化有五种常见表现：固定位置、只练单一技术、按当前身体优势选拔、强调成人化战术纪律、追求短期比赛成绩。这些做法可能会限制儿童动作经验、创造力和对比赛理解的全面发展。

在6～11岁阶段，球员可以轮换体验不同位置和不同任务。前场球员要学习防守，后场球员也要学习带球和进攻，身体强的球员要学习合作，身体弱但技术好的球员要获得对抗机会。通过多样经历，儿童才能形成更完整的足球理解，为后续发展阶段的位置学习和专项提高奠定基础。

## 九、培养球员对足球的热爱

基础阶段最终要确保每名球员都培养出对足球的热爱。热爱不是口号，而是通过训练体验逐步形成的持续参与意愿。一个真正成功的基础阶段训练体系，应让儿童不仅在训练中踢球，也愿意在课后踢球、看球、谈论足球、模仿球员和同伴组织比赛。

对足球的热爱来自多个方面：大量触球带来的掌控感，进球和突破带来的成就感，团队游戏带来的归属感，教练鼓励带来的安全感，自由探索带来的创造感，以及比赛竞争带来的兴奋感。教练员应有意识地保护这些积极体验。

这一原则还要求训练和竞赛环境具备包容性。基础阶段不应只服务于少数早熟或能力突出的儿童，而应让不同能力、不同身体条件、不同性格特点的儿童都能找到参与足球的价值。只有当更多儿童长期留在足球环境中，中国足球的人才基础才会真正扩大，后续发展阶段和精英竞技阶段才有更庞大的人才池。

## 十、教练员是学习环境的设计者

基础阶段教练员不应以长时间指令代替儿童体验，而应成为学习环境的设计者、引导者和支持者。该阶段教练员的核心能力，不只是会示范动作，更在于能否设计适龄任务、组织高参与度训练、提出有效问题、保护儿童兴趣，并通过积极反馈促进学习。

首先，教练员要设计安全且富有挑战的任务。任务太简单，儿童容易失去兴趣；任务太难，儿童容易产生挫败感。合适的任务应让大多数球员能够参与，同时又需要通过观察、尝试和调整才能完成。教练员可以通过改变场地大小、人数关系、目标门数量、得分规则、防守压力和时间限制，调节任务难度。

其次，教练员要使用示范、问题、关键词和积极反馈帮助球员发现解决办法。基础阶段儿童不适合长时间抽象讲解，更适合通过短句、示范和体验理解任务。教练员可以使用简单关键词，如“抬头”“向前”“保护球”“变速”“追回”“找空间”等，帮助儿童把注意力集中到关键行为上。

最后，教练员应持续观察训练组织质量。当球员长时间排队时，说明组织方式需要调整；当多数球员不理解任务时，说明规则或难度可能不适合年龄；当球员频繁失去兴趣时，说明挑战、游戏性或成功体验不足；当训练只由少数球员主导时，说明参与平衡需要改善。基础阶段训练质量的核心标准，是每名球员是否在持续参与、持续触球、持续思考和持续进步（表3–5）。

表3-5　基础阶段教练员行为要求

| 教练员角色 | 具体要求 | 不宜行为 |
| --- | --- | --- |
| 学习环境设计者 | 设计安全、有趣、适龄、富有挑战的游戏和比赛任务 | 长时间排队、机械重复、任务过难或过于成人化 |
| 兴趣保护者 | 通过积极反馈和成功体验增强儿童参与意愿 | 频繁批评、只强调胜负、忽视能力较弱球员 |
| 问题引导者 | 用简短问题引导观察、判断和选择 | 用长篇讲解代替儿童体验 |
| 创造力支持者 | 鼓励不同解决办法，允许尝试和犯错 | 要求所有球员用同一种方式完成动作 |
| 发展观察者 | 关注每名球员的进步、信心、参与和长期潜力 | 只关注当前最强球员或单场比赛结果 |

## 第三节　训练目标

基础阶段训练目标可以概括为“掌控身体、掌控球、掌控大脑”。这三个目标共同构成儿童足球能力发展的基础框架。其中，掌控身体是形成高质量足球动作的前提，掌控球是儿童进入比赛、表达自我和解决问题的技术入口，掌控大脑则是儿童从“看见球”走向“理解局面”的关键。三类目标不是相互割裂的训练内容，而应在游戏、1v1、小场比赛和真实比赛问题中同步发展，共同服务于儿童对足球运动的兴趣、自信和长期发展。

从七阶段发展路径看，6～8岁的主题是“快乐踢球”，9～10岁的主题是“学习踢球”，11～12岁的主题是“理解比赛”。基础阶段正好覆盖这三个发展主题的主要部分，其训练目标也应从兴趣和探索开始，逐步过渡到基础技术学习，再进一步进入初步比赛阶段。

### 一、掌控身体：形成多元化运动能力

掌控身体是基础阶段训练的第一层目标。儿童只有具备良好的身体控制能力，才能在足球活动中完成稳定、协调、快速和有变化的动作。足球比赛中的带球突破、变向摆脱、急停急起、对抗保持平衡、射门发力、争抢落点和防守转身，都依赖早期身体基础。

基础阶段的身体掌控，主要包括跑、停、冲刺、转身、跳跃、落地、滚动、爬行、变向、减速、平衡、反应、节奏和基础协调等内容。该阶段不宜把体能训练理解为成人式力量训练，也不应以单一跑圈、重复冲刺或高强度消耗作为主要方式。更适宜的训练方式，是通过游戏、接力、追逐、障碍跑、不同方向移动、不同节奏变化和小场比赛，让球员成为更好、更快、更强、更聪明的移动者。

身体能力应在追逐、控球、躲避、抢球、射

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

门和转换中形成，使儿童在不同方向、速度、节奏和压力下保持动作质量。

因此，掌控身体的训练目标不是培养单一体能指标，而是帮助儿童形成多方向移动能力、动作协调能力、身体平衡能力和比赛中的身体适应能力。儿童应逐步能够在不同方向、速度和节奏下稳定移动，并在动作变化、对抗压力和任务转换后保持身体控制。

## 二、掌控球：建立基础技术和球感

掌控球是基础阶段训练的核心目标。儿童对足球的兴趣和自信，很大程度上来自“我能控制球”“我敢带球”“我能射门”“我能突破对手”的体验。基础阶段应通过大量触球、多样情境和游戏化任务，使球员逐步建立球感、控球习惯和基础技术能力。

掌控球主要包括双脚触球、带球、运球、变向、转身、接球、短传、射门、补射、护球、1v1突破和压力下保持控球等内容。训练应保证每名球员获得足够多的触球次数，减少排队和等待时间，使球员在反复接触球的过程中形成对球的熟悉感。基础阶段应强化触球次数、创造力和1v1能力培养，并将传接球、带球、1v1攻防、终结等内容与比赛原则直接对应。

掌控球不应被理解为孤立技术动作的机械重复。带球不是单纯绕过标志盘，而是为了摆脱对手、改变方向、保护球和进入空间；传球不是单纯把球踢出去，而是为了连接队友、向前推进或创造射门机会；射门不是单纯完成脚法，而是为了在合适时机攻击球门。基础阶段训练应帮助儿童理解技术动作背后的比赛意图。

在控球时，球员需要逐步学习身体朝向、球感与贴身控球、盘带与过掉对手、敢于冲击空间以及压力下决策。1v1局面是培养个人比赛问题解决能力的重要学习环境，控球时应发展身体控制、球感、盘带、冲击空间和压力下决策能力。

因此，掌控球的训练目标不仅是“会做动作”，更是“能在比赛中使用动作”。儿童应逐步能够用双脚完成基础触球动作，敢于在对抗中带球、护球和尝试过人，并能够在小场比赛中通过控球、传球和射门参与进攻。

## 三、掌控大脑：发展观察、判断和创造力

掌控大脑是基础阶段从技术学习走向比赛理解的关键目标。足球比赛不是简单的身体动作和技术动作堆叠，而是持续发生的观察、判断、选择和执行过程。儿童早期常常只看球、追球和抢球，而基础阶段训练的重要任务，就是引导他们逐步学会看球、看人、看空间、看方向，并根据比赛信息作出简单决策。

掌控大脑包括观察信息、处理信息、分配注意力、判断空间、识别队友与对手、理解规则、作出选择和完成动作。儿童需要在颜色、方向、标志物、追逐者、队友位置、对手位置、球门方向和规则变化中学习分配注意力。训练可通过视觉感知游戏、带球反应任务、人数不均等比赛和规则变化比赛，引导球员从“只看球”逐步发展为“看球、看人、看空间、作选择”。

掌控大脑不是通过长时间讲解实现的，而应在游戏和比赛过程中自然发生。教练员可以通过简单问题引导儿童思考，例如：“哪里有空间？”“队友在哪里？”“什么时候可以突破？”“丢球后谁最近？”“你还能用什么方法过去？”这些问题能够帮助儿童把注意力从单一动作转向比赛局面。

因此，掌控大脑的最终目标，是使儿童在比赛情境中逐步具备简单决策能力。儿童应能够根据队友、对手、空间和目标作出基础选择，例如带球突破、传给同伴、转身避开压力、射门、回追、防守或重新组织（表3–6）。

表3-6　基础阶段训练目标分解

| 目标维度 | 核心内容 | 可观察表现 |
| --- | --- | --- |
| 掌控身体 | 灵敏、平衡、协调、速度、反应、跳跃落地、转身、变向、减速和基础力量 | 能在不同方向、速度和节奏下稳定移动，并在动作变化、对抗压力和任务转换后保持身体控制 |
| 掌控球 | 球感、带球、运球、转身、接球、短传、射门、一对一突破、护球和压力下控球 | 能用双脚完成基础触球动作，敢于在对抗中带球、护球、转身和尝试过人，并能完成基础传接球和射门 |
| 掌控大脑 | 观察、注意力、感知、判断、选择、创造力、规则理解和比赛问题解决 | 能在游戏和小场比赛中根据队友、对手、空间和目标作出简单决策，并能在规则变化中调整行为 |

## 四、年龄段目标递进

基础阶段训练目标应按U6—U7、U8—U9、U10—U11逐步递进。递进的核心不是提前复杂化战术，而是在更适合儿童理解的比赛形式中，把身体、球、大脑和同伴关系逐步连接起来，使球员从“敢带敢射”发展到“能传能接、能观察、能与队友共同解决问题”（表3-7）。

人民体育出版社

表3-7　基础阶段年龄段训练目标递进

| 年龄段 | 比赛形式 | 技术目标 | 战术目标 | 防守目标 | 评价观察点 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| U6—U7 | 2v2、3v3探索阶段 | 跑、停、转身、跳落地、滚爬；带球、运球、射门；双脚简单传接 | 面向球门，敢于带球前进，开始发现队友和空间 | 1v1延缓，阻止进球，愿意回追 | 是否积极参与、敢于尝试、能控制身体和球、能听懂简单规则 |
| U8—U9 | 5v5、6v6短传比赛 | 5～10米短传、第一脚接控、低平传中、10米内射门 | 利用宽度和深度，为自己创造接应空间，形成简单传跑 | 1v1赢得球权，封堵、拦截，形成基本防守线意识 | 能否接球前观察、传后移动、选择传或带、在失球后立即反应 |
| U10—U11 | 8v8短、中距离传球比赛 | 10～15米短中距离传球、领球挑战、传中、界外球和任意球处理 | 为队友创造空间，支援持球人，尝试突破防线和二过一 | 中距离盯防、拦截、定位球选位、保护最近队友 | 能否在8v8中保持位置距离、完成向前传球、参与攻防转换和团队协同 |



本书由中国足协技术总监办公室监制

## 五、五个维度的训练目标

基础阶段的训练目标既要体现“身体、球、大脑”的整体发展主线，也要落实到技术、战术、体能、心理和社交五个维度。五个维度共同构成基础阶段球员培养的观察框架和训练设计依据。教练员应在同一训练情境中统筹安排，而不是把它们割裂成彼此独立的课程。

要将技术、战术、身体、心理和社交等支柱贯穿球员培养全过程，并通过统一训练方法和比赛原则，为培养技术扎实、战术成熟、体魄强健、心态坚韧的高水平球员提供持续支撑。对基础阶段而言，这些目标应以适龄方式体现，不应成人化、复杂化或结果化（表3-8）。

表3-8　基础阶段五个维度训练目标

| 维度 | 训练目标 | 主要内容 | 可观察表现 |
| --- | --- | --- | --- |
| 技术 | 建立基础球感和基本技术动作 | 带球、运球、转身、接球、短传、射门、护球、1v1突破 | 敢于触球和控球，能用双脚完成基础动作，能在对抗中尝试突破和射门 |
| 战术 | 建立初步比赛理解 | 方向、目标、队友、对手、空间、支援、1v1、2v1、攻防转换 | 能在小场比赛中识别简单空间，能为持球人提供支援，失球后能快速反应 |
| 体能 | 发展基础运动能力和身体控制能力 | 灵敏、平衡、协调、速度、反应、变向、减速、跳跃、落地 | 能在不同速度和方向下稳定移动，能在动作变化后保持平衡 |
| 心理 | 培养兴趣、自信、勇气和创造力 | 主动参与，敢于尝试、面对失败，保持专注、竞争意识 | 愿意参与训练，敢于对抗和犯错，失误后能够继续投入 |
| 社交 | 学习规则、合作、尊重和沟通 | 遵守规则、轮换角色、团队任务、同伴合作、简单沟通 | 能与队友合作，尊重对手，接受轮换，并在小组任务中积极参与 |

### （一）技术目标

基础阶段的技术目标，是形成稳定的基础球感和基本技术动作，使球员能够通过球表达自己、参与比赛并解决简单问题。球员应逐步能够用双脚完成带球、运球、转身、接球、短传和近距离射门，敢于在1v1局面中尝试突破、护球和改变方向，并逐步理解技术动作应服务于摆脱对手、连接队友、进入空间和完成射门。

### （二）战术目标

基础阶段的战术目标，不是学习复杂阵型或固定战术，而是建立最初步的比赛理解。球员应能够在小场比赛中识别球、队友、对手、空间和球门方向，知道本方控球时要向哪里进攻，对方控球时要如何保护球门，并在球权变化时作出快速反应。

人民体育出版社

### （三）体能目标

基础阶段的体能目标，是发展与足球动作相关的基础运动能力，包括灵敏、平衡、协调、速度、反应、变向、减速、跳跃和落地能力。该阶段体能训练应以身体控制质量为核心，而不是以成人化力量训练或单纯体能消耗为核心。

### （四）心理目标

基础阶段的心理目标，是培养球员对足球运动的兴趣、自信和主动学习意识。球员应愿意尝试、敢于对抗、敢于犯错，并能够在失误后再次投入训练和比赛。儿童在这一阶段需要形成积极的足球体验，逐步建立“我喜欢足球”“我能控制球”“我敢挑战对手”“我可以继续进步”的心理基础。

训练中应重视勇敢、专注、创造力、竞争意识和面对失败后的恢复能力。教练员应通过积极反馈和适度挑战保护球员信心，避免以成人化批评压制儿童的积极性。基础阶段不是消除错误的阶段，而是让儿童学会在错误中探索和成长的阶段。

### （五）社交目标

基础阶段的社交目标，是帮助球员学习遵守规则、尊重同伴和对手、接受轮换与分工、与队友进行简单沟通和合作。足球是集体项目，儿童需要在小组任务、小场比赛和团队活动中逐步理解共享空间、共享球权和共同目标。

## 六、训练目标与评价方式的衔接

基础阶段训练目标最终应转化为可观察、可训练、可评价的行为。评价不应只看儿童是否完成某个技术动作，更应观察其在真实或接近真实的足球情境中是否能够使用身体、球和大脑解决问题。

在掌控身体方面，评价应关注儿童能否在跑动、变向、停止、转身和对抗后保持身体控制。儿童的动作可能还不成熟，但应逐步表现出更好的协调性、平衡性和反应能力。在掌控球方面，评价应关注儿童是否愿意触球、是否敢于控球、是否能在压力下尝试带球、传球或射门。在掌控大脑方面，评价应关注儿童是否开始抬头观察，是否能够根据队友、对手和空间作出简单选择。

基础阶段评价还应体现长期发展导向。教练员应重视球员的进步幅度、参与态度、学习能力和发展潜力，而不是仅根据单场比赛表现、身体优势或进球数量做出判断。对于身体发育暂时较慢、性格内向或技术基础较弱的儿童，应给予更多时间、鼓励和适宜任务，使其在持续参与中逐步成长。

本节回答训练要形成什么能力：以身体、球和大脑为主线，形成五维度、可观察且适龄的基础表现。

# 第四节　训练内容

基础阶段训练内容包括技术、战术、体能、心理和社交五个方面。五维内容应在真实、适龄的足球情境中共同发生：一次1v1即可同时包含技术执行、观察选择、身体控制、挑战意愿和规则行为。

因此，基础阶段训练内容应体现三个基本方向：第一，以大量触球和基础技术为入口，使儿童愿意控球、敢于带球、能够射门；第二，以1v1和小场比赛为核心，使儿童在真实攻防关系中学习解决问题；第三，以游戏化、多样化和认知融合练习为方法，使儿童在愉悦环境中发展身体控制、观察判断、创造力和团队交往能力（表3–9）。

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

表3-9 基础阶段五维训练内容

| 维度 | 训练内容 | 训练提示 |
| --- | --- | --- |
| 技术 | 双脚带球、运球、转身、接球、短传、射门、补射、基础护球、假动作、1v1突破、低平球传中和简单终结 | 以高触球、真实方向、对手压力和射门目标提升技术质量，使技术动作服务于摆脱、推进、连接和终结 |
| 战术 | 拉开宽度和纵深、为自己和队友创造空间、支援持球人、向前传球、1v1防守、封堵、拦截、延缓和简单攻防转换 | 从个人局面开始，再进入2v2、3v3、5v5、8v8等关系更复杂的比赛，使儿童在可理解局面中学习比赛 |
| 体能 | 多种移动、灵敏、平衡、协调、速度、反应、跳跃落地、转身、变向、减速和基础身体控制 | 用游戏和比赛发展动作质量，避免成人式专项力量训练，使身体能力更好地服务于足球动作和比赛反应 |
| 心理 | 自信、勇敢、创造力、专注、抗挫、竞争意识、愿意尝试和敢于犯错 | 用积极反馈和可实现挑战建立成功体验，让球员敢于对抗、敢于失误并愿意再次尝试 |
| 社交 | 尊重同伴、遵守规则、轮换合作、简单沟通、均等参与、公平比赛和团队归属感 | 通过小组任务、小场比赛和轮换机制培养合作意识，确保每名球员都有上场、触球和表达机会 |

人民体育出版社

五维整合不要求每个练习平均覆盖所有内容，但要围绕主要目标设置清晰重点，并观察其他维度是否共同发展。

## 一、技术内容要服务于比赛意图

基础阶段技术训练不能停留在无目标重复。带球、接球、传球和射门都应尽量连接方向、对手、队友、空间和目标。儿童学习技术，不是为了在无压力环境中完成标准动作，而是为了在比赛中解决问题。因此，基础技术训练应始终回答一个问题：这个动作能帮助球员在比赛中做什么？

带球训练的目的，是帮助球员向前推进、摆脱对手、改变方向、保护球和进入空间。训练内容可以包括脚内侧、脚外侧、脚背、脚底等不同部位触球，直线带球、变向带球、蛇形运球、之字形运球、听信号转身、加速摆脱和1v1突破等。对于基础阶段儿童，带球训练应优先强调双脚使用、身体与球的距离、抬头观察、节奏变化和突破后的连续动作。

接球和传球训练的目的，是帮助球员与队友建立连接，并为向前推进创造条件。

U8—U9阶段可以逐步加入短传、接球转身和简单支援；U10—U11阶段则可以在5v5、8v8等比赛中提高传接球质量、向前选择和连续行动能力。传球不应只是两人之间反复踢球，而应与接应角度、传球方向、第一脚触球和下一步行动相结合。

射门和终结训练的目的，是培养儿童攻击球门的意识和成功体验。基础阶段应让儿童经常射门，因为射门能够增强兴趣、自信和比赛目标感。U6—U7可采用每人一球、运球射门、追逐射门和小球门游戏建立触球兴趣；U8—U9可加入带球后射门、1v1后射门、简单配合后射门；U10—

U11可逐步加入接球转身射门、传中后射门、补射和小场比赛中的终结任务。

1v1技术是基础阶段技术内容的核心。1v1局面教会球员如何进攻、防守和个人对抗，能够培养勇气、技术创造力和竞争心态；控球时应重点发展身体控制、球感与贴身控球、盘带与过掉对手、敢于冲击空间和压力下决策。因此，教练员应把带球、假动作、护球、变向、射门等技术内容放入1v1情境中，让儿童在真实压力下学习技术（表3–10）。

表3–10　基础阶段技术内容递进

| 年龄段 | 技术重点 | 典型内容 | 训练提示 |
| --- | --- | --- | --- |
| U6—U7 | 球感、带球、方向感和射门兴趣 | 每人一球、自由带球、听信号停球或转身、运球射门、简单1v1 | 触球次数要多，规则要简单，鼓励儿童敢于带球和射门 |
| U8—U9 | 双脚带球、转身、短传、接球和1v1突破 | 带球变向、假动作、短传接应、接球转身、1v1后射门、2v1 | 在保持游戏性的基础上增加对手、方向和选择要求 |
| U10—U11 | 传接球质量、向前选择、连续动作和比赛中使用技术 | 5v5、8v8中的传接球、向前传球、支援、转移、终结和补射 | 技术训练要结合比赛意图，强调接球前观察和动作后的连续行动 |

人民体育出版社

## 二、战术内容要从儿童能理解的局面出发

基础阶段不讲复杂阵型，不要求儿童记忆成人战术术语。该阶段的战术内容，应从儿童能看见、能体验、能执行的方面出发。对于儿童而言，最早的战术理解不是“阵型”“体系”或“压迫结构”，而是“我要向哪里进攻”“哪里有空间”“队友在哪里”“对手在哪里”“丢球后怎么办”。

控球时逐步发展向前比赛、宽度、深度、支援、创造空间和局部优势：低年龄先理解方向和目标，年龄增长后增加传带选择与支援关系。

无球时学习靠近、延缓、保持站立、封堵方向、保护球门和选择上抢时机，为后续整体防守建立个人基础。

攻防转换是基础阶段战术内容的重要组成部分，但应以简单反应习惯呈现。由攻转守时，儿童要学习“丢球马上追回”“最近的人先去抢”“其他人保护球门方向”；由守转攻时，儿童要学习“抢到球后抬头”“能向前就向前”“有空间就带球”“队友更好就传球”。这些内容不需要复杂讲解，而应通过小场比赛和规则设计反复强化（表3–11）。



本书由中国足协技术总监办公室监制

表3-11　基础阶段战术内容递进

| 战术方向 | U6—U7 | U8—U9 | U10—U11 |
| --- | --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 知道进攻方向，敢于带球向前，尝试射门 | 观察队友和对手，尝试短传、接应、转身和1v1突破 | 在5v5、8v8中理解宽度、纵深、支援角度、向前传球和局部优势 |
| 对方控球（B-） | 追球、抢球、保护自己球门方向 | 学习1v1防守、延缓、保持站立和抢回球权 | 学习封堵、拦截、保护队友、保持简单紧凑和限制对手推进 |
| 由守转攻（T+） | 抢到球后向球门方向前进 | 抢到球后观察空间，尝试快速带球或传给队友 | 重获球权后寻找向前传球机会，利用局部人数优势创造进攻机会 |
| 由攻转守（T-） | 丢球后马上追回 | 最近球员靠近对手，其他球员回到球门方向 | 最近球员施压，队友保护，整体快速恢复到防守状态 |

## 三、体能内容要通过游戏和比赛自然发展

基础阶段体能训练应以多元化运动能力和身体控制为核心，而不是以成人式专项力量训练或单纯跑动消耗为核心。儿童需要在跑、停、冲刺、转身、跳跃、落地、滚动、爬行、变向、减速和平衡中建立运动基础，再逐步将这些身体能力转化为足球动作。

训练宜结合有球与无球游戏、追逐、接力、障碍、反应任务、协调练习和小场比赛，使身体能力服务足球行动。

在基础阶段，教练员应避免过早使用大负荷力量训练、长时间耐力跑、惩罚性跑动或成人化体能测试。该阶段更应关注儿童动作是否协调、是否能稳定减速和转身、是否能在跳跃落地后保持平衡、是否能在对抗中控制身体、是否能快速从进攻转入防守（表3-12）。

表3-12　基础阶段体能内容

| 体能内容 | 训练形式 | 发展目标 |
| --- | --- | --- |
| 灵敏与变向 | 追逐游戏、带球躲避、方向信号游戏 | 提高快速改变方向和摆脱对手的能力 |
| 平衡与协调 | 障碍游戏、跳跃落地、滚动、爬行、手眼脚协调练习 | 提高身体控制能力和动作稳定性 |
| 速度与反应 | 听信号启动、抢球游戏、短距离冲刺、小场转换比赛 | 提高启动速度、反应速度和比赛中的即时反应能力 |
| 减速与转身 | 急停急起、带球转身、1v1突破和防守转身 | 提高动作变化后的身体控制能力 |
| 基础力量 | 游戏中的跳、推、拉、支撑、对抗和平衡任务 | 发展身体支撑能力和对抗能力 |

人民体育出版社

## 四、心理内容要通过挑战、成功和犯错学习形成

心理内容融入任务、比赛与反馈，重点发展自信、勇敢、创造力、专注、抗挫和适龄竞争意识。

教练员应提供可实现的挑战。成功率过低时，可扩大空间、增加时间或降低防守压力；掌握主动后再缩小空间、减少优势或增加主动对手。

勇敢和创造力来自允许尝试的环境。儿童在1v1中尝试突破、在射门时敢于起脚、在比赛中尝试传球和转身，都可能出现失误。教练员应把错误视为学习信号，而不是失败标签。基础阶段十大黄金准则明确提出，要鼓励创造力与自由尝试，让球员在犯错与探索中学习，并聚焦长期发展而非过早专项化。

竞争意识也应以适龄方式培养。基础阶段比赛可以有比分和胜负，但竞争不应变成过度压力。教练员应引导儿童学会努力争取、尊重对手、遵守规则、面对失败后继续参与。心理训练的目标，是让儿童愿意不断尝试，而不是害怕犯错；愿意与对手竞争，而不是只在容易成功的情境中参与。

## 五、社交内容要融入训练日常

基础阶段的社交培养不是额外说教，而是通过训练组织自然形成。足球是集体项目，儿童需要在小组任务、小场比赛和团队活动中学习遵守规则、尊重同伴和对手、接受轮换与分工、进行简单沟通和共同完成任务。

均等参与是基础阶段社交内容的重要前提。每名球员都应有上场、触球、射门、防守和表达的机会。训练既不应只围绕能力最强的球员展开，也不应让身体发育较慢、技术基础较弱或性格内向的儿童长期处于边缘。教练员要特别关注这些球员，确保他们在训练中获得参与感、归属感和进步体验。

轮换角色可以帮助儿童形成更完整的比赛理解和社交能力。儿童可以轮换担任进攻方、防守方、守门员、队长、发球者或规则提醒者等角色。通过轮换，球员能够理解不同角色的任务，也能学会尊重队友和承担责任。

公平比赛和规则意识也应贯穿训练日常。儿童需要学习等待轮次、遵守边界、接受裁判员或教练员决定、尊重对手、帮助同伴和正确面对胜负。教练员应通过简短提示和即时反馈强化这些行为，使社交能力成为训练质量的重要组成部分。

## 六、训练内容应围绕1v1、小场比赛和问题解决组织

基础阶段训练内容虽然可以分为五个维度，但其主要组织载体应是1v1、小场比赛和以比赛为基础的问题解决。1v1创意对抗、小场比赛、人数不均等比赛形式、以比赛为基础的问题解决、感知与意识训练游戏、自由踢球环境和协调性与认知融合练习，都是激发儿童大脑与创造力的重要方式。

1v1是儿童理解攻防关系的最小单位。进攻者学习如何控球、突破、保护球和射门；防守者学习如何站位、延缓、抢球和阻止进球。2v2和3v3则在1v1基础上增加队友关系，使儿童开始理解支援、传球、合作和简单空间。4v4、5v5和8v8进一步提高比赛复杂度，使儿童逐步理解宽度、纵深、攻防转换和团队协同。

人数不均等比赛如2v1、3v2、4v3，能够帮助儿童更清楚地体验优势和选择。进攻方可以学习何时带球吸引、何时传给队友、何时射门；防守方可以学习如何延缓、封堵和等待队友回防。这类训练形式既符合儿童理解水平，又能自然发展观察和决策能力（表3–13）。

表3-13 基础阶段主要训练载体

| 训练载体 | 核心价值 | 主要发展内容 |
| --- | --- | --- |
| 1v1 | 培养个人攻防能力和对抗勇气 | 带球、突破、护球、射门、防守站位、延缓、抢球 |
| 2v2、3v3 | 从个人解决问题过渡到同伴合作 | 支援、传球、接应、简单配合、攻防转换 |
| 4v4、5v5 | 提高触球频率和比赛理解 | 宽度、纵深、进攻方向、保护球门、快速反应 |
| 8v8 | 初步建立三线关系和局部协同 | 支援角度、线间接应、2v1和3v2、转移和整体意识 |
| 人数不均等比赛 | 强化优势识别和决策 | 吸引防守、传球时机、延缓防守、空间利用 |
| 感知与反应游戏 | 发展观察力、注意力和认知灵活性 | 抬头观察、根据信号行动、规则变化下选择 |

## 七、训练内容的年龄段安排

基础阶段训练内容应围绕“身体、球、大脑”同步发展，并把技术、战术、体能、心理和社交五个维度放入同一训练环境。年龄越小，训练越应游戏化和高触球；年龄增长后，逐步增加小组协同、规则理解和比赛问题解决（表3-14）。

人民体育出版社

表3-14 基础阶段训练内容年龄段安排

| 年龄段 | 技术 | 战术 | 体能 | 心理 | 社交 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| U6—U7 | 每人一球带球、转身、射门、双脚触球 | 2v2和3v3中面向球门、寻找队友、简单守门和抢球 | 跑停转跳、平衡、协调、SAQ启蒙 | 保持兴趣、敢于尝试、允许犯错 | 遵守安全规则、为同伴鼓掌 |
| U8—U9 | 短传、接控、低平传中、1v1突破与防守 | 5v5和6v6中拉开宽度和深度、传后移动、形成简单防守线 | 灵敏、加速、变向、基础耐力通过比赛自然发展 | 建立挑战意识和专注力，理解训练主题 | 学会沟通、分组合作、接受不同角色 |
| U10—U11 | 短中距离传球、领球、二过一、传中、定位球基本处理 | 8v8中支援持球人、为队友创造空间、攻防转换、区域保护 | 速度耐力、变向能力、核心稳定和自重力量 | 形成学习目标、主动观察和自我反馈 | 承担位置责任，帮助队友，遵守团队规则 |

# 第五节　练习形式

基础阶段练习形式应以游戏和比赛为主、练习为辅。对于6～11岁球员而言，足球学习首先发生在“玩”和“比赛”之中。练习不是比赛结束后的奖励，比赛本身就是最重要的学习环境。儿童通过游戏体验足球，通过反复触球建立球感，通过1v1和小场比赛理解对手、队友、空间、方向和目标，并在不断尝试、犯错和再次尝试中形成基础比赛能力。

组织应保持高行动密度，减少排队和讲解，让每名球员持续移动、触球、对抗和决策。练习须与年龄、能力、成熟度、人数和场地条件适配。

基础阶段练习形式的设计，应遵循以下基本要求：第一，任务要简单、清晰，使儿童能够快速理解并开始行动；第二，场地要适中，使球员能够频繁触球、对抗和转换；第三，目标要明确，使儿童知道向哪里进攻、如何得分和如何防守；第四，变化要服务于学习目标，而不是单纯增加复杂度；第五，教练员要通过示范、关键词、问题和积极反馈引导球员，而不是用长时间指令替代儿童体验。

以下练习形式可根据年龄、能力、人数、场地条件和训练主题灵活组合。

## 一、一对一进攻与一对一防守练习

1v1是基础阶段最核心的练习形式。它是足球比赛中最小、最直接、最容易被儿童理解的攻防关系，也是发展个人技术、身体控制、比赛勇气和竞争意识的重要环境。1v1局面始终是该阶段核心学习环境，既包括本方控球（B+），也包括对方控球（B–）。1v1能够教会球员如何进攻、防守和个人对抗，并培养勇气、技术创造力和竞争心态。

1v1练习可设计为1v1、1v1+守门员、1+守门员v1、1v1+中立球员、连续1v1、追逐式1v1、背身接球1v1、边路1v1和多目标门1v1等形式。不同组织形式可以突出不同学习目标。例如，正面1v1强调带球突破和防守延缓；背身1v1强调接球转身和护球；边路1v1强调变速、变向和传中或射门；1v1+守门员则强调终结目标和真实比赛方向。

进攻者学习第一脚触球、身体朝向、假动作、变速变向、护球和射门；防守者学习距离、角度、延缓、保持站立和上抢时机。

教练员应控制练习时间和休息时间，使练习保持高强度但不过度疲劳。基础阶段1v1练习宜采用短时间、高频次、快速轮换的方式。每次对抗时间不宜过长，避免儿童因疲劳导致动作质量下降。教练员既应鼓励进攻球员大胆尝试，也应肯定防守球员的勇气、站位和坚持（表3–15）。

表3–15　一对一练习形式与发展重点

| 练习形式 | 主要目标 | 组织提示 |
| --- | --- | --- |
| 正面1v1 | 带球突破、假动作、变速、射门；防守延缓、保持站立 | 设置清晰的进攻方向和小球门，时间短、轮换快，鼓励进攻球员主动挑战 |
| 追逐式1v1 | 加速摆脱、身体保护、快速射门；防守回追和施压 | 防守者从侧后方或后方启动，突出速度变化和射门前决策 |
| 背身1v1 | 接球转身、护球、摆脱压力；防守贴近和抢断时机 | 适合U9以后逐步使用，强调第一脚触球和身体保护 |

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 练习形式 | 主要目标 | 组织提示 |
| --- | --- | --- |
| 边路1v1 | 变向、下底、内切、低平传中或射门；防守封堵线路 | 设置边线和目标区，使球员理解空间限制和突破方向 |
| 1v1+守门员 | 突破后终结、射门选择；防守阻止射门 | 增加真实得分目标，提高进攻决断和防守紧迫感 |
| 1v1+中立球员 | 支援、传带选择、简单配合；防守判断和封堵 | 适合从个人对抗向2v1过渡，引导球员理解同伴支持 |

## 二、小场比赛和人数不均等比赛

小场比赛是基础阶段最重要的整体练习形式。小场的比赛形式，能够显著提高球员触球频率、攻防转换次数、决策机会和比赛参与度。相比成人化大场比赛，小场比赛更符合儿童身体能力和认知水平，也能让每名球员更频繁地面对真实比赛问题。

比赛人数增加须服从儿童的技术、认知和身体准备度，不以阵型完整为目标。不同人数形式的主要价值见表3–16。

人民体育出版社

表3–16　小场比赛与人数不均等比赛形式

| 练习形式 | 适用重点 | 组织要点 |
| --- | --- | --- |
| 2v2 | 支援、传带选择、简单配合、攻防转换 | 场地小、目标清楚，鼓励球员既参与进攻也参与防守 |
| 3v3 | 三角关系、接应角度、进攻方向和防守保护 | 适合形成基础空间意识，避免固定位置，鼓励连续移动 |
| 4v4 | 宽度、纵深、简单团队协作和转换反应 | 可设置多个小球门或目标区，提高观察和选择 |
| 5v5 | 基础阵型、菱形支援、控球和防守组织 | 适合U8—U11逐步使用，重点在空间关系而非阵型背诵 |
| 8v8 | 三线关系、支援角度、局部优势和整体意识 | 适合U10—U11逐步引入，控制场地大小和任务复杂度 |
| 2v1 | 吸引防守、传球时机、突破或射门选择 | 引导进攻球员观察防守者，理解何时传、何时带 |
| 3v2 | 创造人数优势、支援跑动、快速终结 | 强调传带结合和向前行动，防守方学习延缓和保护 |
| 4v3 | 空间利用、团队支援、转换后快速进攻 | 适合能力较强或年龄较大的基础阶段球员使用 |

人数不均等比赛，如2v1、3v2、4v3，是基础阶段发展观察、判断和解决问题能力的重要形式。进攻方可以在人数优势下学习何时带球吸引、何时传给队友、何时射门；防守方可以学习如何延缓、封堵、保护球门方向和等待队友回防。人数不均等比赛比复杂战术讲解更适合儿童，因为优势、空间和选择都可以被球员直接看见和体验。

对基础阶段而言，比赛规则应简明，场地应适中，目标应清晰，变化应服务于学习目标。例如，如果训练目标是鼓励向前突破，可以设置突破线或射门区；如果目标是支援持球人，可以设置传球后得分加分；如果目标是攻防转换，可以设置丢球后5秒反抢或抢回球后立即射门；如果目标是宽度和空间，可以设置边路得分区或多个小球门。

## 三、感知与意识训练游戏

感知与意识训练游戏的核心，是让儿童学会边行动边观察。基础阶段球员容易只看球、追球和低头带球，因此训练需要通过简单、清晰、有趣的任务，引导球员逐步形成抬头观察、识别信息和快速选择的习惯。

可在带球、追逐、传接球或比赛中加入颜色、方向、数字和目标变化。保留一项主要信息，避免规则过多挤压触球与决策。

此类练习要符合儿童理解能力。U6—U7可以使用颜色、方向和简单口令；U8—U9可以加入队友和对手位置变化；U10—U11可以在小场比赛中通过规则变化提高观察和决策能力。例如，只有传给空当中的队友才能得分，或抢回球后必须在一定时间内完成射门，或进攻方向随教练信号变化。

教练员在组织感知与意识游戏时，应避免让任务变得过于复杂。如果球员无法理解规则，或因为规则过多而减少触球和行动，说明练习已经偏离基础阶段目标。好的感知训练应当简单、动态、有球、有方向、有选择，并能让儿童在多次重复中自然形成观察习惯。

## 四、协调性与动作发展练习

协调性与动作发展练习是基础阶段训练的重要组成部分。

反应、节奏和基础运动能力快速发展的时期。该阶段的动作发展不应成人化，不应以单一的体能消耗为目的，而应通过游戏、障碍、追逐、跳跃、爬行、滚动、接抛、平衡和带球任务，丰富儿童的运动经验。

低年龄段侧重多样动作和安全落地；年龄增长后逐步加入球感、视觉任务、变向减速、起动转身和对抗平衡。

协调性练习不应长期脱离足球。无球动作可以作为热身和身体准备，但应尽快与球结合。例如，快速脚步后接球转身，跳跃落地后带球突破，追逐游戏后完成射门，障碍移动后进入1v1。这种设计能够把身体能力转化为足球动作能力（表3-17）。

表3-17　协调性与动作发展练习内容

| 练习内容 | 适用年龄 | 训练价值 | 组织提示 |
| --- | --- | --- | --- |
| 跑、停、转身、变向 | U6—U11 | 发展基本移动能力和身体控制能力 | 结合追逐、方向信号和带球任务，避免单调跑动 |
| 跳跃与落地 | U6—U11 | 发展平衡、力量基础和落地控制 | 采用小高度、多方向、低风险练习，强调安全 |



本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 练习内容 | 适用年龄 | 训练价值 | 组织提示 |
| --- | --- | --- | --- |
| 爬行、滚动、障碍 | U6—U8 | 丰富动作经验，发展协调性和身体感知 | 游戏化组织，时间短、变化多 |
| 快速脚步与反应 | U8—U11 | 发展灵敏、节奏和启动能力 | 与抢球、追逐和方向变化结合 |
| 接抛与手眼脚协调 | U6—U9 | 促进协调性和注意力发展 | 可用不同大小球，逐步加入脚部处理 |
| 带球多任务 | U8—U11 | 发展球感、观察和认知灵活性 | 加入颜色、数字、目标区或对手压力 |

## 五、站区训练课与轮换组织

站区训练课是基础阶段提高组织效率和参与度的重要形式。站区训练课可以将一节训练分成若干小站，每个小站设置不同主题，例如球感与带球、1v1、射门、小场比赛、协调性游戏等。球员按小组轮换，教练员固定在各自站区进行组织和反馈。

站区训练课不应变成“流水线式练习”。每个站区都应有明确的学习目标、清晰的规则和足够的触球。对于U6—U7，站区应更简单、更游戏化；对于U8—U9，可以增加1v1、2v2和传接球目标；对于U10—U11，可以设置更接近比赛的问题，如3v2、5v5、攻防转换和射门终结（表3-18）。

表3-18　站区训练课组织建议

| 组织要素 | 建议做法 | 注意事项 |
| --- | --- | --- |
| 分组方式 | 根据年龄、能力、成熟度和人数平均分组 | 避免强弱差距过大导致低水平球员失去参与感 |
| 站区数量 | 可设置3～4个站区 | 站区过多会增加组织复杂度，影响训练质量 |
| 每站时间 | 每站8～12分钟 | 时间过长儿童注意力下降，时间过短学习不充分 |
| 教练安排 | 每位教练固定负责一个站区 | 教练不随队轮换，便于保持任务质量和反馈一致 |
| 任务设计 | 每站突出一个主题，如球感、1v1、射门、小场比赛 | 任务要简单清晰，避免规则复杂 |
| 轮换方式 | 球员小组按顺序轮换 | 提前说明轮换方向，减少切换时间 |

## 六、“欧冠奖杯”式比赛与连续比赛组织

除站区训练课外，基础阶段还可以采用锦标赛式组织，例如“欧冠奖杯”式比赛。该形式强调在训练中组织多个小队进行短时间连续比赛，让儿童在比赛氛围中获得更多真实对抗、触球和得分体验。它适合用于训练课主要部分或阶段性比赛日，能够提高儿童兴趣和竞争体验。

比赛服务发展而非排名，时间宜短、轮换要快并保证均等参与。人数、场地和时长随年龄与准备度递进。

在连续比赛中，教练员应关注球员是否持续参与、是否敢于控球、是否积极回追、是否与同伴合作，而不是只关注哪支队伍获胜。比赛间歇可用于喝水、简短反思和积极鼓励，不宜进行长时间战术讲解。

## 七、基础阶段常用练习形式

表3-19汇总了游戏、1v1、小场比赛和主题训练等基础阶段常用形式及组织边界，选用时优先保证高参与、高触球和高乐趣。

表3-19　基础阶段常用练习形式

| 练习形式 | 适用年龄 | 主要目标 | 组织要点 | 注意事项 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 无球/有球跑动游戏 | U6—U11 | 发展跑、停、转、跳、躲闪和平衡能力 | 设置障碍、追逐、颜色或方向反应任务 | 以安全和乐趣为先，避免单调体能化 |
| 每人一球带球游戏 | U6—U9 | 提高触球频率、转身和变向能力 | 每名球员一球，在限定区域内完成任务 | 减少等待队列，鼓励双脚尝试 |
| 短传与接控练习 | U8—U11 | 形成5～15米传接球质量和第一脚方向 | 从无对抗到半对抗，再进入小场比赛 | 传球服务于向前和接应，不做机械传球 |
| 射门与终结游戏 | U6—U11 | 提高面向球门、快速射门和补射意识 | 多球门、多方向、小组轮换 | 鼓励快速完成动作，保护守门员安全 |
| 1v1攻防 | U6—U11 | 发展挑战、延缓、封堵和赢得球权 | 短时间、高强度，明确进攻方向和目标 | 控制负荷，强调积极尝试而非只看胜负 |
| 2v2/3v3小组对抗 | U6—U9 | 学习队友关系、传跑和防守协作 | 小场地、短时段、多轮换 | 通过问题提问引导，而非长时间讲解 |
| 5v5/6v6比赛 | U8—U9 | 承载短传比赛、宽深意识和基本规则 | 单菱形结构，可连续换人 | 不过早固定位置，鼓励多位置体验 |
| 8v8比赛 | U10—U11 | 承载支援、双菱形连接、传中和攻防转换 | 设置宽度、深度和边路任务 | 逐步引入位置责任，但保持轮换 |
| 多技能训练课 | U6—U11 | 发展多元运动能力和基础运动生活方式 | 足球与跑跳、协调、反应和趣味挑战相结合 | 保持足球相关性，避免脱离比赛体验 |

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

## 八、训练课组织建议

基础阶段训练课宜采用稳定而灵活的WUP–MP–CD结构（表3–20）。WUP用于身体激活、球感和注意力导入；MP为主要学习与比赛部分；CD用于放松、喝水、简短反馈和积极结束。站区训练组织要点见表3–21。

表3–20　基础阶段训练课时间结构建议

| 年龄段 | 总时长 | WUP热身 | MP主要部分 | CD放松整理 | 组织重点 |
|---|---|---|---|---|---|
| 5～7岁 | 60分钟，可延至75分钟 | 20分钟 | 30分钟 | 10分钟 | 游戏化、高触球、短讲解、多轮换 |
| 7～9岁 | 75分钟，可延至90分钟 | 20分钟 | 45分钟 | 10分钟 | 短传、小场比赛、1v1/2v2和规则理解 |
| 9～11岁 | 90分钟 | 20分钟 | 60分钟 | 10分钟 | 8v8情境、支援、传中、转换和基础位置责任 |

表3–21　站区训练组织要点

| 要点 | 组织要求 | 目的 |
|---|---|---|
| 站区时间 | 每站8～12分钟，任务清楚、等待时间短 | 保持儿童注意力和练习质量 |
| 轮换方式 | 球员轮换到下一站，教练留在站区 | 保证指导稳定，减少组织混乱 |
| 站区内容 | 身体、球感、1v1、小场比赛、射门或多技能组合 | 同时发展身体、球和大脑 |
| 反馈方式 | 用关键词、示范和短问题反馈 | 避免长时间停止比赛 |
| 负荷控制 | 高强度任务与喝水、恢复、低强度任务交替 | 保护儿童身心状态 |

## 九、周训练组织与主题安排

基础阶段周训练可以根据场地、师资和球员数量，采用STS、CTS、CLT和MS组合。STS为站区训练课，CTS为课程训练课，CLT为连续比赛或“欧冠奖杯”式比赛课，MS为多技能训练课（表3–22）。

表3-22　基础阶段周训练组织与主题安排

| 年龄段 | 训练课1 | 训练课2 | 训练课3 | 训练课4 | 周组织重点 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5～7岁 | STS | STS | CLT | MS | 多游戏、多触球、多成功体验，以兴趣和身体协调为核心 |
| 7～9岁 | STS | CTS | CLT | MS | 在短传、1v1、小场比赛之间建立主题连续性 |
| 9～11岁 | STS/CTS | CTS | CLT | MS | 逐步形成8v8任务、支援关系和基础攻防转换主题 |

## 本章小结

本章明确基础阶段的培养重点，是让儿童热爱足球、敢于控球、善于移动、愿意对抗，并在游戏和小场比赛中形成初步观察、判断和解决问题的能力。本章将年龄特征与训练组织相连接，提出最大化触球、鼓励创造、优先发展1v1、以小场比赛承载学习、尊重犯错和保护兴趣等原则。训练目标从掌控身体、掌控球、掌控大脑扩展，到技术、战术、体能、心理和社交五个维度，使基础阶段不再是简单的启蒙，而是完整球员发展的第一层能力建设。其价值在于为本书的长期培养路径建立坚实、积极且可持续的底座。

人民体育出版社

# 第四章
# 发展阶段（12～16岁）

本章面向12～16岁发展阶段，重点处理球员从儿童足球进入青少年竞技足球过程中的能力重组问题。该阶段既要延续基础阶段形成的兴趣、球感和创造力，又要面对青春期身体发育差异、战术认知提升、团队协同要求增强和比赛竞争性提高等新情境。本章从年龄特征、基本原则、训练目标、训练内容和练习形式展开，强调技术必须服务战术理解，训练应从比赛问题出发，并在向前比赛、组合协同、转换反应、保护中轴线、身体发育管理和学习导向训练之间建立平衡。本章的问题意识在于防止发展阶段陷入成人化、成绩化或单一技术重复的误区，转而通过真实比赛情境培养球员观察、决策、执行和协同能力，为精英竞技阶段的专项化和职业化准备奠定基础。

## 第一节　年龄特征

12～16岁是球员由儿童足球进入青少年竞技足球的关键过渡期。该阶段既要延续基础阶段形成的兴趣、球感和创造力，也要适应青春期身体发育差异、认知能力提升、同伴关系变化以及战术学习需求增强等新特点。训练应在提高比赛能力与尊重成长规律之间保持平衡。

### 一、身体与形态特征

发展阶段球员身高、体重、力量和速度发展差异明显，同一年龄段内可能存在早发育和晚发育球员。15～16岁球员可塑性较强，但肌肉力量仍不稳定，骨骼、软骨和肌肉相对脆弱，容易在高负荷、重复冲刺和对抗训练中产生疲劳。训练应重视动作质量、恢复安排和发育监测。

### 二、认知与比赛理解特征

12～16岁球员开始能够理解空间、时间、人数关系和集体行为之间的联系。训练不应停留在动作重复上，而应帮助球员识别控球空间、推进空间和打破平衡空间，并在2人、3人和小组关系中学习“如果队友或对手这样做，我该去哪里、做什么”。

### 三、心理与社会特征

发展阶段球员的自我意识增强，既渴望表现和被认可，也容易受到同伴评价、比赛结果和身体变化的影响。教练员需要促进与球员的交流，回答球员问题，给予其信心和适当自主权，通过变换训练任务维持动机，并帮助球员在团队中承担角色和责任。

### 四、训练与评价启示

发展阶段训练应在技术速度、战术理解、身体发育管理和心理社交成熟之间建立平衡。评价不宜只看比赛胜负和当前身体优势，而要关注球员在观察、决策、执行、团队协同、学习能力和长期进步趋势中的表现（表4–1）。

表4-1　12～16岁年龄特征与训练启示

| 维度 | 12～14岁重点 | 15～16岁重点 | 训练与评价启示 |
| --- | --- | --- | --- |
| 身体与形态 | 协调性、速度、灵敏和基础力量发展差异增大 | 肌肉力量仍较弱，骨骼、软骨和肌肉较脆弱，易疲劳 | 控制高强度重复负荷，关注动作质量、恢复和成熟度差异 |
| 认知与比赛理解 | 开始理解空间、时间和人数关系 | 能理解更复杂的团队战术行为和比赛原则 | 用比赛问题组织训练，增加情境和小组协同任务 |
| 心理 | 动机波动，容易受成功与失败的影响 | 需要信心、挑战和明确反馈 | 给予积极反馈和可达成目标，鼓励自我反思 |
| 社会 | 同伴影响增强，开始形成团队归属 | 需要交流、讨论和被尊重 | 通过角色轮换、沟通任务和团队责任培养协作 |
| 评价 | 关注技术基础、参与度和学习速度 | 关注压力下执行、团队行为和持续进步 | 结合测试、比赛观察、教练评价和发展档案 |

## 第二节　基本原则

发展阶段的基本原则，是在基础阶段培养理念之上的延续和深化。基础阶段强调“球员优先于成绩、鼓励触球、鼓励创造力、以一对一为重点、采用小场比赛、发展协调性、保持乐趣与动力、在犯错中学习、聚焦长期发展、热爱足球”。进入12～16岁发展阶段后，这些原则并不被取消，而是需要从基础启蒙层面进一步转化为对比赛理解、战术协同、技术速度、身体管理和心理成熟的培养要求。

发展阶段不是对基础阶段理念的否定，而是对基础阶段成果的提升。基础阶段帮助球员热爱足球、敢于触球、敢于创造、敢于对抗；发展阶段则进一步帮助球员理解比赛、提高决策质量、在压力下执行技术、在团队结构中行动，并逐步适应更高强度和更高要求的竞赛环境。

12～14岁被界定为战术发展阶段，核心目标是帮助球员从理解基本比赛概念，逐步过渡到运用个人和集体比赛原则；技术发展不再只是动作完成，而应服务于战术理解。15～18岁则进入战术适应阶段，重点在于深化比赛认知、识别集体和个人恒定要素、训练比赛原则，并通过合理计划促进球员持续发展。因此，12～16岁发展阶段的基本原则应围绕“长期发展、比赛理解、技术服务战术、转换意识、身体发育管理和学习导向训练”展开。

### 一、坚持球员长期发展优先，避免成人化和成绩化

发展阶段虽然比赛竞争性增强，但仍然属于青少年长期培养过程的一部分，不能简单以成人足球标准或短期比赛结果评价球员。应坚持以球员长期发展为核心，强调发展优先于成绩、学习优先于胜利、质量优先于数量、潜力优先于过早选拔，并推动青训体系从结果导向型培养转向科学化、系统化和长期发展型培养。

因此，12～16岁发展阶段的第一原则，是坚持球员发展优先。比赛成绩可以检验训练效果，但不应取代培养目标。尤其在12～14岁阶段，球员正处于战术理解、身体发育和心理成长的重要


本书由中国足协技术总监办公室监制

时期，如果过早强调成人化战术纪律、固定位置角色或结果压力，容易限制球员的探索能力、创造力和长期潜力。发展阶段的训练和竞赛应更有要求，但这种要求必须服务于成长，而不是服务于短期胜负。教练员应关注球员是否在比赛中持续观察、是否敢于向前、是否理解空间、是否能与队友协同、是否能在失误后继续参与比赛，而不仅仅关注比赛结果。

这一原则可以概括为：比赛服务发展，竞争促进学习，结果不能替代成长。

## 二、坚持技术服务于战术理解

基础阶段强调大量触球和技术兴趣，发展阶段则必须进一步强调技术与比赛意图之间的关系。该阶段的目标不再只是完成正确的技术动作，而是在比赛中作出有效决策，技术发展应服务于战术理解。

这意味着，12～16岁阶段的技术训练不能停留在孤立动作重复上，而要与比赛问题直接连接。接球不只是“停好球”，而是为了面向进攻方向、连接下一步行动；传球不只是“传准”，而是为了打破防线、连接队友或改变比赛方向；带球不只是“过人”，而是为了吸引防守、创造空间或形成局部优势；射门不只是完成动作，而是要结合时机、空间、身体朝向和防守压力作出选择。

技术方法应根据集体比赛原则和个人比赛原则确定，进攻技术、防守技术、身体方法和心理方法都应与比赛阶段和比赛原则相联系。因此，发展阶段必须建立“比赛原则—球员行为—技术执行”的训练逻辑。

这一原则可以概括为：技术不是孤立的个人能力，而是解决比赛问题的工具。

## 三、坚持以比赛问题为训练起点

发展阶段球员已经具备一定的观察、理解和判断能力，因此训练应更多从比赛问题出发，而不是单纯从动作形式出发。本阶段采用基于比赛的学习，球员通过真实足球情境发现解决方案，教练员更多是促进学习，而不是直接提供所有答案；训练工具包括比赛、情境和练习，其中比赛发展决策，情境发展问题解决能力，练习提升技术执行质量。

训练流程分为比赛、情境和练习三类。比赛形式更接近真实比赛，帮助球员适应约束、发现解决方案并构建应对方式；情境训练通过重复比赛行动解决具体问题；练习则主要用于提升技术动作执行质量。

因此，发展阶段的训练不应只是“教练讲解—球员模仿—反复重复”的单向过程，而应让球员在真实或接近真实的情境中观察、理解、选择和执行。教练员需要通过提问、引导、调整规则、设置约束和即时反馈，帮助球员形成对比赛的理解，而不是替球员完成所有判断。

这一原则可以概括为：从比赛中发现问题，在情境中寻找方案，在练习中提升执行。

## 四、坚持向前比赛与组合协同并重

发展阶段是战术意识和比赛理解快速形成的时期。本阶段优先比赛原则包括“在线间和穿线向前比赛”以及“通过组合配合创造人数优势”。这两项被列为11～14岁重点视频内容：前者要求球员接球前观察、半转身接球、尽可能向前比赛、识别线间空间、通过传球打破防线并支援向前推进；后者要求球员通过2v1、3v2、第三人配合、支援角度、快速组合以及传球后的移动创造和利用局部人数优势。

因此，发展阶段既要保持基础阶段“敢于向前、敢于突破”的进攻倾向，也要进一步建立小组和团队层面的协同能力。向前比赛不是盲目直线进攻，而是在观察、判断和支援的基础上寻找有效推进；组合协同也不是为了传球而传球，而是为了创造自由球员、制造局部优势并提高进攻质量。

人民体育出版社

这一原则要求球员逐步理解：个人突破、传球配合、第三人跑动、支援角度和空间占据之间存在内在联系。发展阶段的球员不仅要学会“我能否向前”，还要学会“我们如何一起向前”。

这一原则可以概括为：保持向前意图，通过协同创造优势。

## 五、坚持转换心态和即时反应

转换是发展阶段的关键主题。失去球权后，球员必须立即反应、五秒内压迫、阻止对手向前推进并延缓反击；夺回球权后，球员必须立即向前观察，利用可用空间，在可能时快速进攻，在必要时保持球权。

“失球后的即时反应”也被列为重点原则之一，关键行为包括失球后立即反应、反抢、回追跑、围绕球形成紧凑支援并阻止对手向前推进。

因此，发展阶段必须把转换意识作为基本原则，而不是只在比赛中被动处理。球员需要逐步形成球权变化后的第一反应：丢球后不是停顿和抱怨，而是立即压迫、回追或保护；抢回球后不是盲目处理，而是立即观察前方空间和队友跑动。

这一原则既关系到战术表现，也关系到心理品质。能够在丢球瞬间立即反应，说明球员具备专注、责任和竞争意识；能够在夺回球权后迅速向前观察，说明球员具备比赛阅读和主动进攻意识。

这一原则可以概括为：球权变化即行动信号，转换反应必须成为习惯。

## 六、坚持保护中轴线和团队防守责任

发展阶段球员不能只学习进攻组织，也必须逐步建立团队防守意识。“保护球门和中路走廊”列为防守优先原则，要求球员学习紧凑性、防守平衡、禁区防守和保护中轴线。“保护中轴线”作为重点原则之一，强调球员应理解如何保护球场最危险区域，关键行为包括防守紧凑、保护中路空间、补位和平衡、防守回撤、禁区防守以及迫使对手远离中路。

这一原则对于12～16岁阶段尤为重要。随着比赛人数增加、场地空间扩大和对抗强度提高，球员必须理解防守不是单个球员的抢断行为，而是团队结构中的共同责任。最近球员压迫，周围球员保护和补位，远端球员保持平衡，中后场球员优先保护球门和中路通道。

保护中轴线并不意味着消极退守，而是要求球队在无球时明确危险区域优先级，通过紧凑、协同和合理压迫控制对手的推进方向。发展阶段球员应逐步学会：防守时不仅要看球，还要看球门、对手、队友、空间和潜在传球线路。

这一原则可以概括为：先保护最危险区域，再创造夺回球权机会。

## 七、坚持身体发育管理与训练负荷适配

12～16岁球员处于身体快速变化阶段，发展阶段基本原则必须包括身体发育管理。该阶段身体发展应重点提高协调性、移动效率、速度反应、有氧能力、灵活性、柔韧性和核心稳定性，重力量训练和最大负荷训练并不是本阶段的重点。15～16岁球员可能存在肌肉力量较弱，骨骼、软骨和肌肉较为脆弱，易疲劳等情况。

因此，发展阶段既不能简单追求训练强度增长，也不能把身体训练成人化。身体训练应与足球动作、比赛需求和成熟状态相结合，强调动作质量、移动效率、柔韧性、恢复和渐进负荷。对早熟和晚熟球员，应采用更具弹性的观察和管理方式，避免用同一体能标准评价所有球员。

这一原则可以概括为：身体发展必须服务比赛表现，也必须尊重成长规律。

## 八、坚持学习导向、鼓励试错与保持动机

基础阶段十大黄金准则强调“乐趣与动力”“在犯错中学习”“热爱足球”。进入发展阶段后，这些原则仍然重要，只是表达方式发生


本书由中国足协技术总监办公室监制

变化。12～16岁球员面对更复杂的比赛要求、更强的竞争压力和更高的训练强度，如果训练环境只强调错误和结果，容易削弱球员的自信、创造力和学习意愿。

青年教练员需要促进交流、讨论问题、回答问题，给予信心，并通过变化训练课程持续强化动机；训练环境应帮助球员获得信心和乐趣，促进其发展。教练员应观察、引导、提问、挑战并鼓励球员，训练环境应安全、有刺激、有要求且令人愉悦，发展始终优先于结果。

因此，发展阶段的学习导向并不是降低要求，而是在更高要求中保持成长氛围。球员需要被挑战，也需要被理解；需要承担责任，也需要获得反馈；需要在错误中修正，也需要在成功中建立信心（图4-1）。

这一原则可以概括为：高要求与高支持并重，让错误成为学习的一部分。

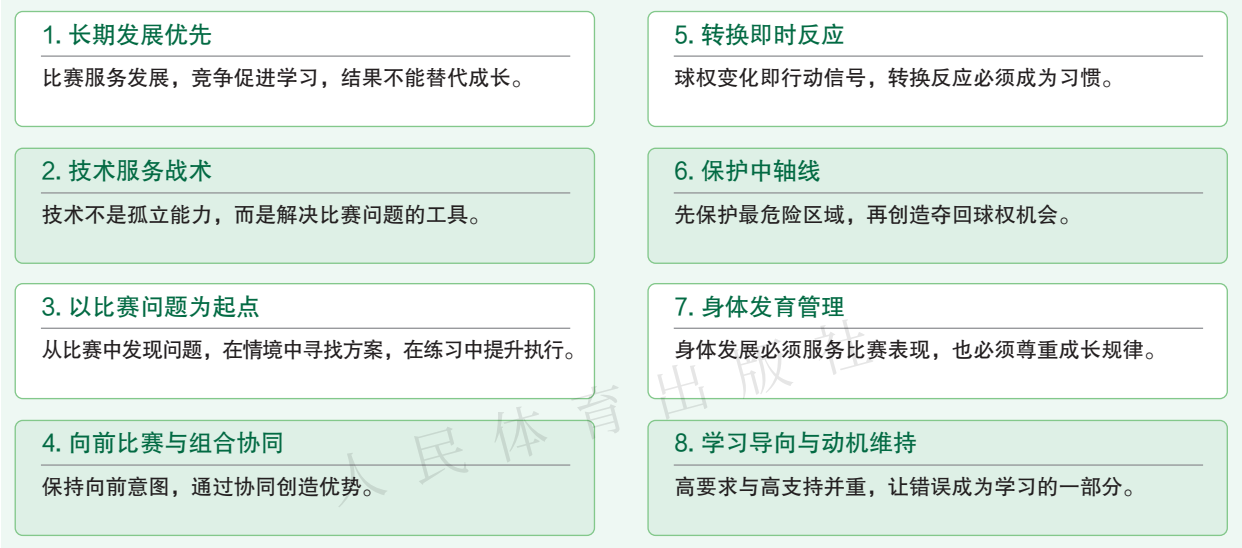



图4-1　发展阶段基本原则框架

## 第三节　训练目标

发展阶段的训练目标，是将基础阶段形成的兴趣、球感、创造力和1v1能力，进一步转化为比赛理解、战术协同、技术速度、身体适应和心理成熟。12～16岁球员已经不再只是学习“如何完成动作”，而是需要在更复杂的比赛情境中理解“为什么这样做、什么时候这样做、与谁一起做、如何在压力下完成”。

11～14岁属于战术发展阶段，其核心目标是帮助球员从理解基本比赛概念，逐步过渡到运用个人和集体比赛原则；训练目标不再只是完成正确技术动作，而是在比赛中作出有效决策，技术发展应服务于战术理解。15～18岁阶段则进一步强调满足球员需求、赋予训练意义、训练比赛原则、识别集体和个人恒定要素、深化比赛认知，并通过计划化训练促进球员持续发展。

因此，发展阶段训练目标应围绕五个方向

建立：一是提升比赛理解与战术意识；二是提高技术速度与精准度；三是发展适应比赛需求的身体能力；四是培养压力下稳定表现的心理品质；五是形成团队协作、沟通和共同比赛的社交能力（图4–2）。

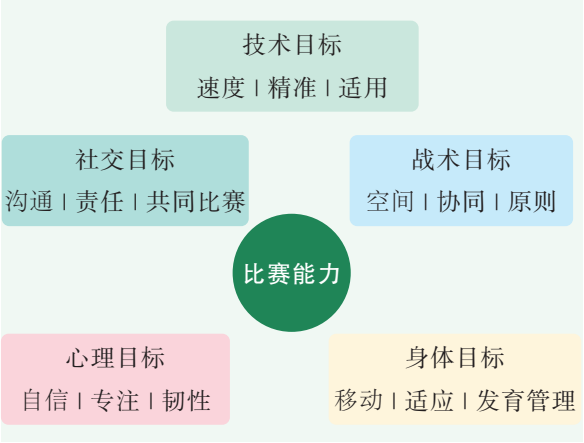



图4–2　训练目标能力框架

## 一、总体目标

发展阶段的总体训练目标，是培养能够理解比赛、解决问题、主动决策并与队友协同完成比赛任务的球员。该阶段既不应只追求训练动作的完成质量，也不应过早以成人化比赛结果评价球员，而应重点关注球员是否能够把技术、战术、身体、心理和社交能力整合到真实比赛行为之中。

从发展逻辑看，12～14岁应重点帮助球员建立战术发展基础，使其理解空间、时间、移动、人数优势和攻守转换；15～17岁则应在此基础上提高比赛认知深度、执行稳定性和高强度对抗中的适应能力。青年教练员需要帮助球员训练比赛原则，识别比赛中的集体和个人恒定要素，深化对比赛的认知，并在防守和进攻技术方法上取得进步。

因此，发展阶段的总体目标可以概括为：让球员从“能够完成动作”发展为“能够理解比赛并有效行动”。

这一总体目标要求教练员在训练的同时关注球员的观察、理解、决策、执行和反思能力。球员应逐步具备在比赛中识别空间、选择方案、完成技术、参与转换、承担防守责任和与队友形成协同的能力。

## 二、技术目标

发展阶段的技术目标，不是单纯增加技术动作种类，而是提高技术在比赛压力下的速度、精准度和适用性。该阶段的技术训练必须服务于比赛意图，使球员能够在有限空间、有限时间和对抗压力下完成有效处理。

技术发展应服务于战术理解。球员需要具备接球前观察、半转身接球、尽可能向前比赛、识别线间空间、通过传球打破防守结构并支援向前推进等能力。发展阶段的技术目标必须和比赛方向、空间判断以及下一步行动直接关联。

在控球与进攻方面，技术目标应包括提高第一脚触球质量、身体朝向、向前传球质量、带球推进能力、组合配合技术、终结技术以及在压力下保护球权和快速衔接动作的能力。本方控球（B+），球员需要通过持续观察和高质量决策，向前组织推进，第一意图寻找向前出球，寻找并利用空间，同时在终结区域提高射门、传中、进攻头球和禁区内移动的能力。

在无球与防守方面，技术目标应包括提升1v1防守、封堵与限制、合理身体姿态、拦截、防守头球、保持站立、动态步伐和周边视野等能力。资料中对方控球（B–）的技术要求明确提到，防守技术应服务于压缩空间、紧凑防守、1v1、防守应急区域和定向压迫等比赛任务。

因此，发展阶段的技术目标可以概括为：球员应在比赛情境中更快、更准、更有目的地完成技术动作，使技术真正成为解决比赛问题的工具。

人民体育出版社

## 三、战术目标

战术目标是发展阶段的核心。12～16岁球员必须从基础阶段的个人行为和简单空间关系入手，逐步进入个人与集体比赛原则的理解和运用。11～14岁是战术学习最关键的阶段，球员需要学会感知比赛、解读情境、作出决策、在压力下执行、与队友协作并适应不断变化的比赛局面。

第一，球员应理解比赛中的功能空间。比赛空间分为保有空间、推进空间和扰动空间。保有空间用于保持球权、创造支援选择并重新控制比赛；推进空间用于向前推进、打破防线并形成进攻势头；扰动空间用于攻击对方防线身后、制造失衡并创造得分机会。这一目标要求球员不仅要看到球，还要看到球周围、球前方和对方身后的空间。

第二，球员应理解时间、空间、移动和人数优势。时间包括何时加速、何时放慢、何时快速出球以及何时稳固控球；空间包括宽度、纵深、球员间距和关键区域占位；移动强调队友之间的协同与相互依存；人数优势要求球员能够创造、利用并防守局部优势。

第三，球员应掌握发展阶段的优先比赛原则。对于12～14岁阶段，要特别重视四个优先比赛原则：向前比赛、组合配合、即时转换反应和保护中轴线。具体包括在线间和穿线向前比赛，通过组合配合创造人数优势，失球后的即时反应，以及保护球门和中路走廊。北京体育大学任务书也将这四个内容作为11～14岁视频资源库的重点原则。

第四，15～16岁阶段应进一步强化比赛原则的稳定执行。该阶段应遵循比赛原则，识别比赛中的集体和个人恒定要素，并深化比赛认知。发展阶段后期的战术目标不是简单认识原则，而是在更高速度、更高压力和更复杂对抗中稳定执行原则。

因此，发展阶段的战术目标可以概括为：球员应理解比赛空间、识别优势与劣势、在不同比赛时刻作出合理选择，并通过个人行动与团队协同影响比赛。

## 四、身体目标

发展阶段的训练目标，应围绕球员生长发育特点和比赛需求展开。12～16岁球员处于身体快速变化阶段，身体能力发展既要服务于比赛表现，也要尊重成熟差异、负荷递进和伤病风险。

该阶段身体发展目标包括发展协调性和移动效率，提高速度与反应能力，建立有氧能力，改善灵活性与柔韧性，并发展核心稳定性；力量训练和最大负荷训练并不是本阶段重点，核心仍是提高移动质量和运动素养。

15～16岁球员在身体和形态层面仍需谨慎对待，可能存在肌肉力量较弱，骨骼、软骨和肌肉较为脆弱、易疲劳等特点。因此，发展阶段身体目标不能简单等同于提高体能指标，而应重视身体发展管理。

发展阶段的身体目标主要包括四个方面。第一，提高移动质量，使球员能够在比赛中更有效地完成启动、变向、加速、减速、转身、回追和前插。第二，发展速度、灵敏和反应能力，使球员能够适应更快的比赛节奏。第三，建立有氧基础、柔韧性和核心稳定性，为持续比赛表现和伤病预防提供支撑。第四，逐步引入与年龄和成熟状态相适配的力量发展，但避免过早进行最大负荷和成人化专项训练。

因此，发展阶段的身体目标可以概括为：在尊重成长规律的基础上，提高球员支撑比赛行为的身体能力和身体管理能力。

## 五、心理目标

发展阶段球员的心理目标，是帮助其在更高要求、更强对抗和更多评价压力下保持学习动力、竞争意愿和情绪稳定。该阶段球员开始面对更复杂的比赛任务和更高水平的竞争，如果缺乏心理支持，容易出现畏惧失误、动机下降或执行不稳定等问题。

应持续强化球员动机，通过变化训练课程实

人民体育出版社

现；教练员需要促进交流、讨论问题、回答问题，给予球员信心和适当放松。发展阶段的心理目标不仅是要求球员“更坚强”，还要通过合理环境帮助球员保持自信、专注和投入。

顶尖球员需要具备赢家心态、情绪稳定性、鲜明的个性特质、爆发力，以及比赛阅读和身体与球控制能力。对12～16岁球员而言，这些特质应逐步转化为训练目标：敢于竞争、敢于承担责任、能够从失误中恢复、能够在压力下保持专注、能够在关键时刻作出理性选择。

15～18岁资料中的跟踪指标也将自信心、动机、适应、学习欲望和专注列为心理素质观察内容。心理发展应成为发展阶段训练目标的一部分，而不是附属内容。

因此，发展阶段的心理目标可以概括为：培养球员在挑战中保持投入，在压力下保持稳定，在失败后继续学习，在竞争中保持责任和自信的能力。

## 六、社交目标

足球是一项团队项目，发展阶段球员必须逐步从个人表现导向转向团队协同。随着比赛结构复杂度提高，球员之间的沟通、信任、协作和角色理解变得更加重要。

15～18岁资料在社会层面明确提出，需要促进交流，讨论话题，回答问题，避免回避，保持宽容，适当放松并给予信心；同时，应强化团队战术行为，提升团队配合，培养知识并愿意一起比赛。这些内容说明，社交目标不是简单的“关系良好”，而是直接服务于团队比赛表现。

发展阶段的社交目标应包括三个方面。第一，提升沟通能力，使球员能够通过语言和非语言方式与队友、教练员形成有效联结。第二，强化团队协作，使球员理解自己的行动会影响队友、空间和团队结构。第三，培养责任意识，使球员在进攻、防守和转换中理解自身角色，并愿意为团队任务投入行动。

球员需要与队友协作并适应不断变化的比赛局面。社交能力和战术协同之间存在直接关系：球员越能够理解队友、沟通意图、承担角色，就越能在复杂比赛中形成稳定的团队行为。

因此，发展阶段的社交目标可以概括为：培养球员在团队中沟通、协作、承担责任并共同解决比赛问题的能力（表4–2）。

表4–2　发展阶段训练目标框架

| 目标维度 | 主要目标 | 关键表现 |
| --- | --- | --- |
| 总体目标 | 从基础能力走向比赛能力 | 能够观察、理解、决策、执行并与队友协同 |
| 技术目标 | 提高技术速度、精准度和比赛适用性 | 第一脚触球、半转身接球、向前传球、带球推进、终结、防守技术 |
| 战术目标 | 建立比赛理解和协同能力 | 理解功能空间、时间与空间关系、人数优势、转换和中轴线保护 |
| 身体目标 | 发展支撑比赛行为的身体能力 | 协调、移动效率、速度反应、有氧能力、柔韧、核心稳定、负荷适配 |
| 心理目标 | 形成竞争心态和压力下稳定表现 | 自信、动机、专注、情绪管理、学习韧性、责任感 |
| 社交目标 | 提升沟通与团队协作能力 | 交流、配合、共同比赛、角色责任、团队投入 |


本书由中国足协技术总监办公室监制

## 第四节　训练内容

发展阶段的训练内容，应围绕第三节所确定的训练目标展开。12～16岁球员已经从基础阶段的兴趣培养、球感发展和1v1能力建立，逐步进入比赛理解、战术协同、技术速度、身体发育管理和心理社交成熟的关键阶段。因此，本阶段训练内容既不能简单等同于技术动作清单，也不能过早复制成人足球训练，而应围绕真实比赛需求，将技术、战术、体能、心理和社交五个维度进行整合设计。

11～14岁阶段的核心任务是帮助球员从理解基本比赛概念，逐步过渡到运用个人和集体比赛原则；技术发展应服务于战术理解。15～18岁阶段则进一步要求球员深化比赛认知，识别比赛中的集体和个人恒定要素，改进进攻与防守技术方法，并通过有计划的训练安排促进持续发展。因此，12～16岁阶段训练内容应突出以下基本方向：以比赛问题为起点，以比赛原则为主线，以技术执行为支撑，以身体发展管理为保障，以心理和社交能力为长期成长基础。

### 一、技术训练内容：从动作掌握到比赛执行

发展阶段的技术训练，应从基础阶段的动作学习进一步转向比赛情境中的技术执行。球员不仅要“会做动作”，还要能够在压力、方向、对抗和时间限制下完成正确动作，并使技术服务于比赛意图。

控球与接球方面，应重点发展第一脚触球质量、身体朝向、半转身接球、定向控球和压力下保护球权能力。发展阶段球员需要通过第一脚触球为下一步行动创造条件，尤其是在中场、线间和受压区域内，应能够通过身体朝向和触球方向连接向前传球、带球推进或转移组织。

传球与连接方面，应重点发展短传、中距离传球、穿线传球、向前传球、支援传球、回做与摆渡、最后一传以及传球后的再移动。资料中关于“在线间和穿线向前比赛”的内容明确强调，球员应能够识别向前传球机会，在线间接球，并通过传球打破防守结构。本阶段传球训练必须与观察、空间识别和支援关系相结合，而不是孤立追求传球准确率。

带球与突破方面，应继续发展1v1能力，但重点应从单纯突破对手，逐步转向通过带球吸引防守、固定对手、创造传球线路和形成局部优势。球员应理解何时带球推进、何时传球、何时保护球权，以及何时通过节奏变化摆脱对手。

组合配合方面，应重点发展2v1、3v2、第三人配合、墙式配合、支援角度、传球后移动和快速连接。发展阶段球员已经具备初步协同能力，因此技术训练应更多进入小组关系，使球员理解技术动作如何与队友跑动、空间创造和人数优势相结合。

终结方面，应发展射门、传中、进攻头球、禁区内移动、身体朝向和射门选择。进入发展阶段后，终结训练不应只停留在无压射门上，而应更多结合传中、前插、二点球、禁区内对抗、快速处理和不同角度的射门选择。

防守技术方面，应重点发展1v1防守、封堵与限制、合理身体姿态、保持站立、拦截、回追、防守头球、身体对抗和禁区防守。防守技术应服务于团队防守原则，特别是压迫、延缓、补位、保护中路和保护球门。

概括而言，发展阶段技术训练内容应强调：技术动作必须在比赛方向、空间压力、对抗关系和战术意图中完成。

### 二、战术训练内容：从局部理解到团队协同

发展阶段的战术训练，是本章的核心内容。12～16岁球员开始具备更强的观察、判断和问题解决能力，因此训练内容应逐步从个人战术行为扩展到小组协同和团队结构。

首先，应训练球员理解比赛中的功能空间。球员需要逐步认识保有空间、推进空间和扰动空

人民体育出版社

间：保有空间用于稳定球权和重新组织，推进空间用于向前推进和打破防线，扰动空间用于攻击对方防线身后并制造威胁。这一内容帮助球员从“看球”走向“看空间”，从“跟随比赛”走向“理解比赛”。

其次，应训练球员理解时间、空间、移动和人数优势。时间方面，球员要学会何时加速、何时放慢、何时快速出球、何时稳固控球；空间方面，要理解宽度、纵深、球员间距和关键区域占位；移动方面，要理解队友之间的相互依存关系；人数优势方面，要学会创造、利用并防守局部优势。

控球阶段，战术训练内容应包括在线间和穿线向前比赛、创造支援角度、保持宽度和纵深、通过组合配合创造人数优势、第三人跑动、转移进攻方向、攻击纵深和提高禁区效率。重点不是让球员机械执行固定套路，而是让球员理解何时向前、如何向前、谁提供支援、谁创造空间、谁攻击空间。

无球阶段，战术训练内容应包括保护中轴线、保持紧凑、防守平衡、1v1防守、补位与保护、压迫触发、延缓对手推进和禁区防守。球员需要理解防守不是个体抢断，而是团队共同限制空间、控制方向和保护危险区域的过程。

转换阶段，训练内容应包括失球后的即时反应、五秒内压迫、回追、围绕球形成紧凑支援、阻止对手向前推进，以及夺回球权后立即观察、向前出球、攻击可用空间或必要时保持球权。转换训练应成为本阶段的重要内容，因为它直接连接心理反应、战术理解、技术执行和身体能力。

整体而言，战术训练内容应围绕四个核心方向展开：向前比赛、组合配合、即时转换反应、保护中轴线。

## 三、体能训练内容：从基础运动能力到身体发展管理

发展阶段的体能训练，应以身体发育管理和足球专项表现为基础，而不能简单套用成人体能训练模式。12～16岁球员处于生长发育快速变化阶段，身体能力发展既要支持比赛表现，也要尊重成熟差异和负荷适配。

12～14岁阶段，应继续重视协调性、移动效率、速度与反应能力、有氧基础、灵活性、柔韧性和核心稳定性。该阶段的体能训练重点不应是最大力量和高负荷专项力量，而应是动作质量、运动控制、变向能力、平衡能力和基础运动素养。

15～16岁阶段，可以逐步提高训练强度和专项身体要求，但仍需关注身体发育状态。15～16岁球员可能存在肌肉力量较弱、骨骼、软骨和肌肉较脆弱、易疲劳等特点，因此训练内容应避免负荷骤增，重视恢复、柔韧性、动作控制和伤病预防。

具体而言，本阶段体能训练内容包括：启动与加速、减速与变向、反应速度、灵敏移动、核心稳定、柔韧性、基本力量、重复冲刺能力、有氧基础和对抗中的身体控制。所有体能内容都应尽可能与足球行为结合，例如回追、前插、压迫、转身、护球、冲刺接应、争顶、补位和连续攻防转换。

体能训练还应与技术和战术内容融合。例如，速度训练可以结合向前插上和防守回追；灵敏训练可以结合1v1攻防；核心稳定和身体对抗可以结合护球、争抢和防守限制；有氧能力可以通过高质量小场比赛和方向性比赛发展。

因此，本阶段体能训练内容应坚持：身体发展服务足球行为，负荷安排尊重成长规律。

## 四、心理训练内容：从参与动机到压力下稳定表现

发展阶段球员开始面对更高训练要求、更强竞争压力和更复杂比赛任务，因此心理训练内容必须成为训练体系的一部分。心理训练不是单独的说教，而应融入日常训练、比赛反馈和团队环境中。

本阶段心理训练内容第一项是动机维持。球员在12～16岁阶段会经历身体变化、学业压力、

人民体育出版社

竞技压力和自我认知变化，教练员需要通过有挑战、有变化、有反馈的训练环境，保持球员的参与动力和发展信心。

第二项是专注与任务投入。球员需要在训练和比赛中集中注意力，理解任务要求，并在高强度环境下持续执行。专注能力应与观察、信息获取、预判和决策训练结合，使球员能够在复杂情境中保持清晰判断。

第三项是情绪管理。发展阶段球员容易受失误、对抗、评价和比赛结果影响。训练内容应帮助球员学会从错误中恢复，保持对任务本身的关注，而不是被结果或情绪牵引。资料中也强调，应关注情绪管理、任务投入和效率等因素。

第四项是竞争心态与责任意识。球员应逐步形成敢于对抗、敢于向前、敢于承担责任的心态。尤其在转换、防守、关键传球和终结情境中，心理品质会直接影响球员是否能够果断行动。

因此，心理训练内容应围绕：自信、动机、专注、情绪管理、竞争意识和学习韧性。

## 五、社交训练内容：从个人表现到团队责任

发展阶段球员逐步从个人能力发展走向团队协同，社交能力在这一阶段发挥着重要作用。足球比赛中的团队表现，不仅来自战术安排，也来自球员之间的沟通、信任、责任和共同理解。

本阶段社交训练内容第一项是沟通能力。球员应学会在比赛中通过语言和非语言方式与队友交流，包括提示、呼应、指挥、提醒压迫、提醒身后、要求球和组织防守。良好的沟通能够提高团队协同效率，也能帮助球员更快理解比赛变化。

第二项是团队协作。球员应理解自己的行为会影响队友和整体结构。例如，进攻时的跑动会为队友创造空间，防守时的补位会保护队友，转换时的第一反应会影响全队是否能够重新夺回球权。发展阶段训练应不断强化“我与团队”的关系。

第三项是角色责任。随着比赛复杂度提高，球员需要逐步理解不同位置、不同比赛时刻和不同团队任务中的责任要求。角色责任不是固定化球员，而是让球员理解自己在团队结构中发挥的作用，并能够根据比赛变化调整行为。

第四项是共同比赛意识。发展阶段应培养球员愿意一起比赛的知识和意愿。也就是说，球员不仅要具备个人能力，还要愿意协同、愿意沟通、愿意承担防守任务、愿意为队友创造条件。

因此，社交训练内容应围绕：沟通、协作、尊重、责任、团队投入和共同解决问题（表4–3）。

表4–3　发展阶段训练内容框架

| 训练维度 | 主要内容 | 核心指向 |
| --- | --- | --- |
| 技术 | 第一脚触球、半转身接球、传球、带球、组合、终结、防守技术 | 在比赛压力下高质量执行 |
| 战术 | 功能空间、时间与空间、人数优势、向前比赛、组合配合、转换、中轴线保护 | 理解比赛并形成团队协同 |
| 体能 | 协调、速度、灵敏、柔韧、核心稳定、有氧基础、渐进力量、负荷管理 | 支撑比赛行为并尊重发育规律 |
| 心理 | 动机、专注、情绪管理、自信、竞争心态、学习韧性 | 压力下保持稳定表现 |
| 社交 | 沟通、协作、角色责任、团队投入、共同解决问题 | 从个人表现走向团队责任 |

## 第五节　练习形式

发展阶段练习形式应从单纯动作练习转向“比赛、情境、练习”三类工具的组合。比赛用于让球员适应真实约束并发现解决方案；情景用于围绕特定比赛问题进行重复；练习用于在必要时纠正技术动作、提高执行质量。

### 一、比赛、情景与练习的基本分类

三类练习形式的区别不在难度高低，而在保留了相应比赛要素，比赛保留全部约束——固定人数、明确方向、真实对手、比分与体能消耗；情境抽出其中一个比赛问题，保留对手和方向，允许教练随时暂停；练习则暂时剥离对抗与方向，把注意力集中到动作质量上。三者构成一个从“完整比赛”到“局部问题”再到“动作细节”的连续体，各自解决不同性质的学习任务，不能互相替代。

判断一次训练属于哪一类，可以看三个指标：有无明确攻防方向、有无真实对手压力、教练能否随时暂停。有方向、有对手、不能随意暂停，是比赛；有方向、有对手、可暂停提问，是情境；没有方向或对手被动、以重复次数为主，是练习。备课时先把这三项定下来，形式上就不会混。实际训练中常见的问题是类型模糊：名为情景，实为排队等球；名为比赛，实为反复演练同一套路。类型一旦模糊，训练目标就跟着模糊。三类形式的功能定位见表4–4。

表4–4　发展阶段练习形式的功能定位

| 练习形式 | 定义 | 恒定要素 | 教练组织重点 | 适用目标 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 比赛 | 以人数均等或接近均等为主，具有共同目标和方向的训练形式 | 比赛意识、队友、对手、球 | 告知目标和要求，保持真实比赛约束 | 适应比赛、发现解决方案、检验学习迁移 |
| 情景 | 围绕重复比赛行动解决问题，人数可不均等的训练形式 | 比赛意识、队友、对手、球 | 明确问题、目标和要求，允许快速暂停与提问 | 强化2v1、3v2、局部压迫、转移和终结等关键行动 |
| 练习 | 针对技术动作或行动质量进行重复和纠正的训练形式 | 球、动作目标，可减少对手或加入被动压力 | 讲解示范、重复、纠正和个别反馈 | 提高传接、射门、防守脚步、身体姿态等执行质量 |

### 二、主动教学法与指令教学法的使用边界

两种教学法的差别，在于答案由谁给出，指令教学法由教练给出答案——讲解、示范、纠正、重复，球员的任务是模仿与执行；主动教学法则把答案留给球员——教练设计约束、提出问题、控制暂停，使球员在尝试和失败中自己找到办法。两者并不构成先进与落后的关系，而是分别对应不同的学习内容：动作模式的形成依赖指令，比赛判断的形成依赖主动。

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

具体选择哪一种，主要看错误的性质。球员知道该做什么却做不到，是执行问题，用指令——拆解动作、放慢速度、增加重复；球员不知道此时此地该做什么，是理解问题，用主动——回到情景、暂停提问、让他自己说出选择。用错方向的代价很直接，对理解问题用指令，球员会习惯等教练喊；对执行问题用主动，球员会在错误的动作上反复试错，形成错误定型，日后纠正的成本更高。

本阶段的特殊性在于，球员正处在从“跟着做”到“自己判断”的过渡期。指令不能全撤，15～16岁球员的肌肉力量和技术细节仍在形成，放任自流会让动作定型不牢；主动也不能过早上量，球员手里若没有足够的动作工具和比赛经验，提问只会让他空转。可行的次序是“先给工具，再给问题”：新动作先用指令建立，进入情景后转为提问，最后在比赛中放手。三种形式中教练与球员的行为分工见表4–5。

表4–5　不同练习形式中的教练与球员行为

| 练习形式 | 主要教学法 | 教练行为 | 球员行为 |
| --- | --- | --- | --- |
| 比赛 | 主动教学法 | 调整空间和人数，明确目标，观察、提问，让球员探索 | 适应约束，寻找解决方案，形成比赛应对方式 |
| 情景 | 主动教学法为主 | 重复比赛行动，进行快速暂停，围绕问题进行指导 | 理解问题，反复尝试，实施解决方案 |
| 练习 | 指令教学法为主 | 讲解、示范、重复、纠正，必要时个别反馈 | 模仿动作，提高技术质量，再回到情境和比赛中运用 |

人民体育出版社

## 三、U15—U16比赛原则训练优先级

比赛原则不能平均用力，一个训练周期能承载的原则数量有限，如果每条原则都“照顾一下”，结果往往是每条都停在口号层面——球员能背出来，比赛里却用不上。设优先级的目的，是让教练员在一个周期内只回答一个问题：这个周期究竟要解决什么，其余内容作为支撑存在，不并列推进。

U15—U16的比赛特征决定了上述优先级。这一年龄段对抗强度明显上升、攻防转换频率加快、位置分工趋于明确，比赛的胜负越来越多地由几个具体问题决定：能不能在一个区域吸引对手，再把球转移到弱侧；能不能在占据优势的那一刻改变节奏；丢球后的前几秒做什么；防线被突破时先保护哪里。前两条构成进攻主线，一条解决空间，一条解决时机；后两条构成转换与防守的底线，一条争取重新夺回球权的窗口，一条避免一次失误直接变成失球。落到比赛时刻上，它们分别对应本方控球（B+）的组织与节奏、由攻转守（T–）的第一反应和对方控球（B–）的危险区域保护。

组织进攻、推进、终结和定位球并非不重要，而是不需要单独占据主题。它们作为主要内容，在嵌入主要原则的情景中持续出现：练“吸引和转移”时，推进与终结自然在其中；定位球按周穿插，每次15～20分钟即可。这样安排的好处是球员始终在完整的比赛逻辑里训练，不必把比赛切成互不相干的零件。各条原则的优先级、训练重点与典型练习形式见表4–6。

表4-6　U15—U16比赛原则的优先级训练重点与典型练习形式

| 优先级 | 比赛原则 | 训练重点 | 典型练习形式 |
| --- | --- | --- | --- |
| 主要原则 | 吸引和转移 | 在一区域吸引防守后，快速找到弱侧或前进空间 | 6v6+中立人、半场方向性比赛、转移进攻情景 |
| 主要原则 | 变节奏、提前量和摆脱 | 通过移动时机、传球时机和节奏变化创造优势 | 3v2、4v3、第三人跑动和限时进攻 |
| 主要原则 | 丢球后即时反应 | 失球后压迫持球人、封堵中路和保护身后 | 5秒反抢比赛、攻防转换连续对抗 |
| 主要原则 | 失衡下保护球门 | 在防线被打破时延缓、补位和保护危险区域 | 人数劣势防守情境、禁区保护练习 |
| 次要原则 | 组织进攻、推进、终结、定位球等 | 作为主要原则的支撑内容持续训练 | 主题周内交替安排 |

## 四、发展阶段重点练习形式建议

表4-7的五个训练目标，对应本章前述训练内容的五个维度——比赛理解、技术速度、团队协同、转换能力以及贯穿全阶段的发育保护。把它们并列是为了说明一件事：练习形式服务于训练目标，与教练熟悉的套路无关。同一块场地、同样的人数，只要改变约束条件，指向的目标就完全不同；反之，同一个目标也可以用多种形式实现。

组织上有三条要求。第一，约束递进：任何形式都应能在人数、空间、压力三个维度上加减，同一情景从3v2加到4v3、从宽区缩到窄区、从无压迫加到限时压迫，难度才可控，球员也才有逐步适应的余地。第二，评价前置：先确定“看什么”，再设计“怎么练”，否则一节课结束只剩“练得挺热闹”。第三，负荷分层：15～16岁球员的骨骼、软骨和肌肉仍相对脆弱，冲刺、对抗与恢复应分开安排，同一节课内不宜连续堆叠高强度对抗。五类训练目标的建议形式、组织方式与评价重点见表4-7。

表4-7　发展阶段重点练习形式建议

| 训练目标 | 建议形式 | 组织方式 | 评价重点 |
| --- | --- | --- | --- |
| 提升比赛理解 | 方向性小场比赛、条件比赛 | 限制触球、设置得分区 | 能否识别空间和人数关系 |
| 提升技术速度 | 情景化传接、带球突破、射门终结 | 转移区由低压力进入高压力 | 动作质量、执行速度和决策选择 |


本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 训练目标 | 建议形式 | 组织方式 | 评价重点 |
| --- | --- | --- | --- |
| 提升团队协同能力 | 2v1、3v2、4v4中立人 | 围绕局部优势和第三人联动设计 | 传跑同步、沟通和支援 |
| 提升转换能力 | 连续攻防转换比赛 | 失球后及时反抢或快速回防 | 反应速度、位置恢复和共同压迫 |
| 保护发育状态 | 技术负荷与身体负荷交替 | 冲刺、对抗和恢复分层安排 | 疲劳下动作质量和伤病风险 |

## 本章小结

本章将发展阶段界定为从基础能力走向比赛能力的关键过渡期。章节强调，12～16岁球员训练应以长期发展为前提，在技术速度、战术理解、身体发育管理、心理韧性和团队责任之间形成系统安排。训练内容不再只是动作掌握，而要围绕比赛原则、空间识别、局部配合、攻防转换和团队防守责任展开；练习形式也应在比赛、情境和技术练习之间保持合理比例。通过这一阶段，球员逐步从“会做动作”转向“能在比赛中正确行动”，从个人探索转向小组及团队协同，为国家培养高水平后备人才提供中坚支撑。

人民体育出版社

# 第五章
# 精英竞技阶段（17～21岁）

本章聚焦17～21岁精英竞技阶段，承担连接青少年高水平培养、职业足球、国家青年队和成年精英竞争环境的任务。该阶段的核心问题，是如何使具有潜力的青年球员逐步具备在高水平比赛中稳定贡献的能力，并在职业标准、位置竞争、战术复杂度和结果压力中持续发展。章节围绕年龄特征、基本原则、训练目标、训练内容和练习形式展开，强调高速度、高压力、高对抗下的技术稳定性，高级比赛模型与位置专项责任，专项体能、负荷管理与恢复，以及职业心态、团队角色和环境适应。该章的问题在于避免精英阶段只延续常规青训训练，或简单套用成人职业队模式，转而建立兼顾长期发展与高水平表现的精英培养逻辑，为职业俱乐部和国家队输送具备竞争力的球员。

## 第一节　年龄特征

精英竞技阶段是球员从青少年高水平培养走向职业足球、国家青年队和成年精英竞技环境的关键过渡期。本章将17～21岁界定为精英竞技阶段，既包括17～18岁的精英准备期，也包括19岁以上进入职业与国际竞争环境后的精英竞技期。根据本书七阶段球员发展路径，17～18岁阶段的发展主题是“精英准备”，19岁以上阶段的发展主题是“精英竞技”。这一阶段要求球员在技术、战术、身体、心理和社交能力上完成从“有潜力的青少年球员”向“能够适应高水平竞技要求的成熟球员”的转化。

### 一、阶段定位

17～21岁位于球员培养路径的成熟阶段。与基础阶段和发展阶段相比，本阶段任务不再以兴趣培养、基础动作学习和一般比赛理解为主，而是重点面向职业化准备、高水平比赛适应、位置专项能力和竞技表现提升。

17～18岁球员通常处于精英准备期。该阶段需要逐步适应更高训练强度、更快比赛节奏、更复杂战术要求和更明确的位置职责，同时开始理解职业足球中的竞争、纪律、恢复、比赛准备和团队角色。

19～21岁球员逐步进入精英竞技期。其发展重点由“具备潜力”转向“稳定竞技水平”，由“适应高水平比赛”转向“在高水平比赛中持续发挥作用”。球员需要在职业俱乐部、U系列国家队、U21队伍或其他高水平竞赛环境中不断提高表现稳定性和岗位竞争力。

因此，本阶段具有双重属性：既属于长期发展过程，需要继续接受个体化培养和持续支持；同时已接近或进入成人高水平足球环境，需要接受职业标准和竞技表现的检验。

### 二、身体与竞技能力特征

精英竞技阶段球员的身体发展逐步接近成人水平，但不同球员之间仍可能存在成熟程度、训练适应性、恢复能力和负荷承受能力的差异。17～18岁球员虽然已具备较强的速度、力量、爆发力和对抗能力，但身体结构和负荷适应仍需持续观察；19～21岁球员则需要进一步提高在高强度比赛中的稳定输出能力。

人民体育出版社

本阶段身体能力与比赛表现的关联更加直接，速度、力量、爆发力、重复冲刺能力、身体对抗和恢复能力，逐渐成为球员能否适应职业比赛的重要基础。而不同位置的身体要求也更加明显。后卫、中场、边路球员和前锋在冲刺、对抗、覆盖、争顶、制动变向和恢复等方面承担不同任务，身体能力开始由一般发展转向位置专项展现。

因此，本阶段身体特征不能只用单项体能指标衡量，而应观察球员能否在高水平比赛中持续完成压迫、回追、摆脱、对抗、冲刺、争顶、终结和攻守转换等足球行为。

## 三、技术执行特征

精英竞技阶段的技术要求，已由“能够完成动作”转向“能够在高速度、高压力和高对抗条件下稳定完成正确动作”。

球员需要在更短时间和更小空间内完成观察、接球、身体调整和下一步处理。第一脚触球、传球、带球、射门、传中和防守技术不仅要准确，还要具有明确的比赛方向和战术目的。因此，17～21岁球员的技术年龄特征主要体现在三个层面。

第一，技术必须更快。球员需要在接球前完成观察，在接球瞬间调整身体朝向，在第一脚处理后立即衔接下一步行动。

第二，技术必须更准确更稳定。传球、射门、传中、长传、第一脚触球和防守处理必须具备稳定质量，能够服务于球队战术目标。

第三，技术必须更有选择性。精英阶段球员不能只依靠固定动作解决问题，而要根据对手位置、队友跑动、空间变化和比赛时刻，选择最合适的技术动作。

## 四、战术认知与比赛理解特征

17～21岁球员的战术认知，应由理解比赛原则进一步发展为在复杂比赛体系中稳定执行、及时调整并承担位置责任。

球员需要能够识别比赛中的集体和个人恒定要素，理解控球、推进和打破平衡等不同空间功能，并根据比赛变化调整站位、节奏和行动。在比赛时刻方面，球员应能够在本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）和由攻转守（T–）之间快速完成角色转换。其重点不再只是知道不同比赛时刻的基本要求，而是能够稳定执行球队整体战术体系和比赛计划。因此，精英竞技阶段球员的战术年龄特征包括：

第一，能够在不同比赛时刻快速切换角色。球员要在控球、无球、由守转攻和由攻转守之间迅速完成认知转换和行动转换。

第二，能够理解并执行高级战术体系。球员要理解球队阵型、压迫方式、组织推进路线、进攻三区配合、防守落位和比赛计划。

第三，能够承担位置专项责任。不同位置球员需要理解自身在不同比赛时刻的空间责任、技术要求和协同关系。

第四，能够根据比赛变化进行调整。球员应具备观察、预判、沟通、决策和执行能力，而不是机械执行固定方案。

## 五、心理与职业成熟特征

精英竞技阶段球员开始面对更加直接的职业竞争和成绩压力。心理能力不再只表现为兴趣、自信和学习动机，还包括竞争心态、情绪管理、抗压能力、职业纪律和自我管理。球员需要适应位置竞争、上场时间变化、选拔压力、比赛失误、伤病和外部评价。面对不同结果和角色变化，能否保持情绪稳定、训练投入和任务专注，逐渐成为高水平表现的重要基础。

本阶段球员还需要形成更强的职业责任意识。训练态度、恢复习惯、营养、睡眠、伤病反馈、视频学习和个人发展计划，逐步成为球员竞技状态和长期发展的组成部分。同时，球员需要

人民体育出版社

提高自我反思和自我调整能力，能够根据训练、比赛和反馈认识自身优势与不足，并持续改进。

因此，精英竞技阶段的心理成熟，主要体现为能够接受竞争、承受压力、保持稳定、承担责任并主动管理个人发展。

### 六、社交与环境适应特征

17～21岁球员的社交发展，与其足球发展环境密切相关。进入精英竞技阶段后，球员面对的不再只是同龄队友和青训教练，还有职业俱乐部、国家队、技术团队、运动科学团队、媒体环境、学校或高校体系、经济与家庭支持系统等更复杂的关系。

应推动本书在职业俱乐部梯队、校园足球重点地区、青训中心、足球学院和基层青训网点推广应用，并推动教练员培训、青训评估、竞赛设计和人才识别与本书衔接。这意味着，精英阶段球员必须具备在多主体、多环境、多要求之间适应和转换的能力。

本阶段社交特征主要体现在四个方面：

第一，团队角色意识增强。球员要理解自己在团队中的角色，既要争取个人发展，也要服务球队整体目标。

第二，沟通要求提高。球员需要与教练、队友、体能教练、康复人员、分析师和管理人员保持有效沟通，并能够在场上通过语言和非语言方式协调行动。

第三，环境适应压力增加。球员可能在青训学院、职业俱乐部、U系列国家队、预备队和成年队之间流动，需要快速适应不同训练要求、比赛节奏和管理标准。

第四，职业身份逐步形成。球员不再只是“青少年球员”，而是逐步接近职业球员身份，需要在训练、比赛、生活和公共行为中体现更高标准。

## 第二节　基本原则

精英竞技阶段的基本原则，是在坚持球员长期发展理念的基础上，逐步提高职业标准、比赛强度、位置专项要求和竞技表现要求，使球员完成从青训体系到职业足球、从潜力球员到高水平竞争球员的转化。17～21岁阶段既不能简单延续普通青少年训练逻辑，也不能直接套用成年职业队的结果导向模式，而应在长期发展与高水平表现之间建立合理平衡。

根据长期运动员发展资料，17～18岁阶段的重点是精英准备、职业标准和高水平比赛适应，19岁以上阶段则进入精英竞技、持续优化和国际竞争力提升。15～18岁球员应“学会竞争”，18岁以上球员应“学会赢球”。因此，本阶段培养原则的核心，不是放弃发展而单纯追求结果，而是通过更高水平的训练、竞赛和评价环境，检验并提升球员长期培养质量（表5–1）。

表5–1　精英竞技阶段基本原则与培养导向

| 基本原则 | 核心含义 | 培养导向 |
| --- | --- | --- |
| 长期发展与表现并重 | 发展逻辑不变，表现要求提高 | 从潜力转向稳定输出 |
| 职业化准备 | 训练、恢复、纪律、责任接近职业标准 | 完成从青训到职业的转化 |
| 高水平比赛环境 | 提高节奏、对抗、压力和复杂度 | 避免浅层成功 |

人民体育出版社

（续表）

| 基本原则 | 核心含义 | 培养导向 |
| --- | --- | --- |
| 战术体系与位置专项 | 在整体模型中明确位置职责 | 提升岗位竞争力 |
| 个体化发展 | 根据球员路径和位置差异培养 | 最大化个人潜力 |
| 俱乐部与国家队协同 | 日常培养与国家标准一致 | 服务职业足球和国家队 |
| 持续反馈 | 用训练、比赛和数据跟踪发展 | 支持持续改进 |

## 一、长期发展原则与表现要求并重

17～21岁球员虽然进入精英竞技阶段，但仍然处于长期发展链条之中。应继续坚持尊重成长、成熟、个体差异、生物年龄和学习准备度，避免因短期成绩、阶段性状态或身体成熟差异过早决定球员发展前景。

与此同时，本阶段已经不能只停留在“培养潜力”的层面。球员需要在高水平训练和比赛中展现稳定技术、战术执行、身体对抗、心理韧性和团队贡献。表现要求在这一阶段逐步成为发展质量的检验方式。也就是说，表现不是替代发展，而是反映发展是否真正转化为比赛能力。

因此，精英竞技阶段应坚持“发展逻辑不变，表现标准提高”。训练仍然服务于球员长期成长，但训练目标、比赛环境和评价方式必须更接近职业足球和国际竞争要求。球员不仅要继续学习，完善自身能力，还要逐步证明自己能够在更高强度、更快节奏和更大压力下稳定发挥。此外，精英竞技阶段还应根据球员位置、成熟程度、比赛经验、身体状态和发展路径实行个体化培养。个体化并非降低标准，而是根据不同球员的实际需要提高培养的针对性。

## 二、职业化准备优先于单纯青训延续

精英竞技阶段应逐步按照职业足球要求组织球员发展。球员不再只是完成训练任务，而应建立符合职业环境的训练、比赛、恢复和自我管理习惯。

职业化准备首先体现为训练标准的提高。球员需要保持稳定投入、专注执行和持续学习，并能够适应更紧凑的训练节奏、更明确的位置职责和更高的表现要求。

职业化准备还体现在比赛与日常行为中。球员应理解首发、替补、轮换和位置竞争等不同角色，并在角色变化中保持职业态度。同时，应逐步形成恢复、营养、睡眠、伤病反馈、视频学习和个人发展计划等方面的基本习惯。

本阶段的重点不是简单增加训练量，而是使球员在场上和场下逐步接近职业球员标准。此外，职业化准备还应加强与职业俱乐部和国家队标准的衔接，使球员在日常训练、比赛原则、位置职责和行为要求等方面逐步适应更高水平的环境。

人民体育出版社

## 三、高水平比赛环境优先于低水平成功

精英竞技阶段应重视高水平训练和比赛环境的作用。球员在低强度、低速度和低压力环境中的成功，并不一定能够转化为职业足球和国际比赛中的竞争力。

高水平比赛环境通常具有更快的攻防节奏、更强的身体对抗、更少的处理时间、更复杂的战术要求和更大的结果压力。这样的环境能够真实检验球员的技术稳定性、战术执行、身体适应和心理承受能力。

因此，本阶段不应满足于球员在同龄或较低水平比赛中取得优势，而应通过更具挑战性的训练和竞赛，使球员暴露自身问题、适应压力并提高能力。高水平比赛既是竞技展示平台，也是精英球员持续发展的重要环境。

## 四、高级战术体系与位置专项并重

进入精英竞技阶段后，球员应从基础比赛原则理解进一步走向高级战术体系执行和位置专项发展。

球员需要在统一比赛模型下理解球队整体要求，并明确自身在不同比赛时刻中的位置和职责。其重点不再只是知道“球队应该怎样做”，而是能够理解自己在整体结构中应占据什么空间、完成什么行动、承担什么风险，以及如何与相邻位置形成协同。此外，位置专项并不意味着限制球员发展，而是提高其岗位竞争力。不同位置在组织进攻、防守、攻守转换、身体表现和心理品质方面具有不同要求，球员需要逐步形成与位置相匹配的稳定能力。

因此，本阶段应坚持“整体模型统一、位置职责明确”。统一比赛模型保证球队语言一致，位置专项培养则帮助球员适应职业俱乐部和国家队环境。

# 第三节　训练目标

精英竞技阶段的训练目标，是使17～21岁球员逐步达到职业足球、国家青年队和高水平竞赛环境的要求，并将技术、战术、身体、心理和社交能力转化为稳定的比赛表现。本阶段训练目标突出高压稳定执行、高级比赛理解、位置专项能力、职业竞争心态和团队环境适应（表5–2）。

表5–2　发展阶段训练目标框架

| 维度 | 训练目标 | 核心表现 |
| --- | --- | --- |
| 总体目标 | 从潜力球员转向高水平竞争球员 | 适应职业足球、U系列国家队和高水平比赛 |
| 技术目标 | 在高速度、高压力下稳定执行 | 第一脚触球、传球质量、终结、防守技术稳定 |
| 战术目标 | 理解并执行高级比赛模型 | 四个比赛时刻、位置职责、战术调整 |
| 身体目标 | 形成专项身体能力 | 高强度重复、对抗、速度、恢复和负荷管理 |
| 心理目标 | 建立职业竞争心态 | 抗压、稳定、自律、复盘和持续提升 |
| 社交目标 | 适应职业团队环境 | 沟通、协作、责任、角色理解和环境适应 |

人民体育出版社

### 一、总体目标

17～21岁阶段的总体训练目标，是培养能够适应职业俱乐部、国家青年队和高水平比赛要求的竞争球员。球员应能够承担明确的位置职责，在高强度环境中保持技术和决策稳定，并逐步由“具备潜力”发展为“能够稳定竞技水平”。

本阶段训练既要继续支持球员长期发展，也要提高竞技表现要求。球员需要把已有能力转化为实际比赛影响，在训练、竞赛和职业环境中持续提升自身的适应能力和岗位竞争力。

### 二、技术目标

技术目标是使球员能够在更小空间、更短时间和更强对抗中稳定完成技术行动。球员应在接球前获取信息，使第一脚处理服务于下一步行动，并在压力下保持传球、控球、终结和防守技术质量。

技术执行还应具有明确的比赛目的。球员需要根据比赛时刻、空间状态、对手压力和位置职责选择适当技术，使技术真正服务球队战术要求和比赛任务。

### 三、战术目标

战术目标是使球员能够理解并执行高级比赛模型，在不同比赛时刻承担明确位置职责，并根据阵形、对手、比分和比赛任务调整行为。

球员不仅要理解球队整体原则，还应具备位置专项战术意识，能够处理个人、位置单元和整体结构之间的关系。其战术表现应由“理解原则”进一步发展为“稳定执行、及时调整并影响比赛”。

### 四、身体目标

身体目标是使球员具备适应职业足球和高水平比赛的专项身体能力，包括速度、力量、爆发力、对抗能力、高强度重复能力和恢复能力。

本阶段身体发展应逐步体现位置差异，并与实际比赛行为结合。球员不仅需要提高身体能力，还应形成负荷管理、恢复、伤病预防和身体自我管理意识，以支持长期稳定表现。

### 五、心理目标

心理目标是使球员能够在位置竞争、比赛压力、失误、伤病和角色变化中保持专注、情绪稳定和持续投入。

球员应逐步形成竞争意识、责任感和职业自律，能够从反馈和失败中调整自己，并通过复盘、目标设定和持续学习提高比赛稳定性。心理品质最终应体现在高压环境中的决策质量和行动执行上。

### 六、社交目标

社交目标是使球员能够理解并履行团队角色，与教练、队友和相关支持人员进行有效沟通，并适应职业俱乐部和国家队的不同环境。

球员应能够在首发、替补、轮换和位置竞争等不同角色下保持团队责任，通过场上沟通、协作和角色执行提高整体比赛质量。

## 第四节　训练内容

精英竞技阶段的训练内容，应围绕职业化准备、高水平比赛适应、高级战术体系和位置专项能力展开。17～21岁球员已经进入由青训培养向职业竞技转化的关键阶段，训练不应再停留在基础能力积累上，而应重点提升比赛表现、位置责任和持续优化能力。

本阶段训练内容由技术、战术、身体、心理和社交五个维度构成。五个维度不是彼此分离的训练板块，而应围绕比赛模型和位置任务进行整合，使球员能够在高速度、高压力和高对抗环境中稳定完成比赛行动。

人民体育出版社

## 一、技术内容

精英竞技阶段的技术训练内容，应从“动作掌握”转向“高压稳定执行”。球员需要在职业化训练和高水平比赛环境中，以更快速度、更高精度和更强对抗完成技术动作，并将技术行为直接服务于战术意图和位置职责。

技术不应脱离比赛孤立训练，技术必须服务于战术意图，球员应在足球情境中发展技术。因此，本阶段技术内容应围绕比赛时刻和位置任务展开，而不是简单罗列传、接、带、射等动作。

### （一）控球与第一脚处理

控球训练应重点提高接球前观察、身体朝向、第一脚触球方向、压力下护球和快速衔接能力。球员需要在接球前获取信息，使第一脚处理能够服务于向前推进、摆脱压力、改变方向或连接队友。

精英阶段的控球训练应强调三个要求：第一，接球前必须获取信息；第二，第一脚处理必须服务下一步行动；第三，在身体接触和空间压缩下仍能保持球权或完成向前处理。

### （二）传球、长传与穿透性连接

本阶段传球训练应重点提升传球速度、力度、精度、时机和穿透性。训练内容包括短传与快速衔接、中距离传球、长传转移、挑传、脚背传球、脚外侧传球、关键传球、身后球、最后一传、传中以及夺回球权后的第一脚向前处理。

### （三）带球推进、1v1与身体运用

精英阶段仍需强化1v1能力，但训练重点应从单纯突破转向“依据比赛情境选择突破、传球、护球或吸引防守”。训练内容包括带球推进、快速运球、变向、假动作、护球、身体对抗、摆脱、背身保护、进攻1v1和防守1v1。

个体化爆发力、比赛阅读、身体与球控制、协调性与第一脚触球被列为成为顶尖球员的重要条件。因此，1v1训练不能只关注技巧动作，还要关注球员在对手压力下如何利用身体、空间、节奏和决策形成优势。

### （四）终结、传中与禁区效率

精英竞技阶段必须提高进攻三区和禁区内效率。训练内容包括正脚背射门、精准射门、打反方向、固定门将、半凌空、凌空、挑射、外脚背射门、进攻头球、抢点、传中、回做、摆渡、最后一传、禁区内跑位和射门选择。

原则进攻禁区效率包括寻找传中和禁区内接应队员，敢于冒险并在可能时尽快射门，以及禁区内的时机、站位与预判；终结技术涵盖各类射门动作、身体朝向、射正并选择合理射门方式、进攻头球以及如何在16米区域内移动。

### （五）防守技术与夺回球权

防守技术内容包括封堵与限制、合理身体姿态、动态步伐、保持站立、逼抢角度、拦截、铲抢、延缓、回追、防守头球、禁区防守、身体对抗和保护支援。

原则资料中无球时对方控球（B–）部分明确提出，防守技术包括1v1、封堵与限制、合理身体姿态、拦截、周边视野、动态步伐、保持站立和防守头球。精英阶段防守技术必须服务于球队防守目标，包括压迫持球人、保护中轴线、保持紧凑、防守平衡和保护球门。

## 二、战术内容

精英竞技阶段的战术训练内容，应从基础比赛原则理解出发，进一步走向高级比赛模型执行、位置专项职责和比赛计划适应。球员不仅要

人民体育出版社

理解原则，还要能够在职业化环境中根据阵型、对手、比分、时间和比赛任务调整行为。

国家比赛模型围绕本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）和由攻转守（T–）四个比赛时刻展开。因此，本阶段战术内容应按照四个比赛时刻组织。

### （一）本方控球（B+）：组织、推进、创造与终结

控球时训练内容包括后场组织、纵向推进、创造并利用空间、线间接球、穿透传球、组合配合、转移进攻、局部人数优势、进攻三区创造、禁区效率和终结。

本方控球（B+）强调纵向推进、动态性、决策和进攻禁区效率。具体内容包括持续观察与高质量决策、通过各条线组织推进、第一意图向前传球、寻找并利用空间、将球控制在中路，以及转移进攻以利用空档和人数优势。

### （二）对方控球（B–）：压迫、紧凑、防守平衡与保护球门

无球时训练内容包括高位压迫、中位防守、低位防守、紧凑阵型、保护中轴线、区域防守、管理身后空间、防线同步、定向压迫、危险区域防守、禁区防守、1v1防守和夺回球权。

对方控球（B–）部分强调紧凑且动态的整体阵型、区域防守、管理身后空间和对手跑动、防线同步移动、危险区域防守、1v1和定向压迫。因此，本阶段防守训练的目标不只是“不丢球”，还应形成有组织、有强度、有触发条件的防守行为，使球队能够限制对手推进、保护危险区域，并在合适时机主动夺回球权。

### （三）由守转攻（T+）：第一脚向前与攻击空间

由守转攻训练内容包括夺回球权后的观察、第一脚向前、快速出球、前插跑动、攻击空间、反击、无法快速进攻时重新建立控制，以及进攻转换中的支援与纵深。

原则由守转攻（T+）阶段的个人与集体任务包括观察信息、跑动并快速向前推进，确保第一脚传球优先纵向，动态向纵深跑动，一脚出球打破防线和攻击空间。而精英阶段由守转攻（T+）训练应提高球员在夺回球权瞬间的选择质量：何时快速反击，何时转移，何时保持球权，何时利用身后空间，何时等待队友支援。

### （四）由攻转守（T–）：反抢、压迫与恢复组织

由攻转守训练内容包括丢球后即时反应、就近压迫、贴身对抗、阻止第一脚向前、快速集体夺回球权、剩余防守、回撤保护、防守组织恢复和中轴线保护。

原则由攻转守（T–）阶段要求压迫、贴近对手、1v1、整体阵型紧凑性，所有球员都必须了解自己的防守角色和责任，并强调转换时所有人都必须快速反应。而精英阶段由攻转守（T–）训练必须具有高强度和真实性，球员要学会根据丢球区域、队友位置、对手朝向和比赛风险判断是否反抢、延缓或回撤。

### （五）位置专项与角色责任

本阶段战术内容必须进入位置专项阶段。不同位置球员需要在同一比赛模型下承担不同职责。训练内容应包括位置站位、空间责任、与邻近位置的协同关系、攻守转换中的位置任务、与门将或中轴线的关系、进攻三区跑位、禁区攻防和定位球角色。

位置专项不是把球员限定在单一位置，而是帮助球员在精英阶段形成岗位竞争力。球员应明确自己在本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）中的主要任务和关键行为，并能够根据比赛计划灵活调整。

人民体育出版社

## 三、体能内容

精英竞技阶段的身体训练，应服务高水平比赛表现，并与比赛任务、位置要求和训练负荷管理相结合。

### （一）高强度比赛能力

训练内容包括短距离冲刺、反复冲刺、加速与制动、变向、回追、压迫、对抗后再启动、攻防转换中的高速跑动和比赛后段保持高质量行动的能力。

本阶段应重点提高球员在比赛中反复完成高强度动作的能力，而不是单纯追求一般体能指标。

### （二）力量、爆发力与身体对抗

训练内容包括下肢力量、核心稳定、爆发力、跳跃与落地、身体接触、护球、卡位、争顶、冲撞、对抗下传接球和对抗下终结。

由于17～21岁球员仍存在成熟差异和伤病风险，力量训练应遵循个体化和渐进原则，不应简单套用成年队最大负荷训练模式。

### （三）速度、灵敏与动作效率

训练内容包括启动速度、前几步加速、变向、转身、制动、再加速、反应、空间调整和足球动作中的快速衔接。15～18岁方法论资料中的训练课示例也将跑步速度、启动、步频、手臂与腿部协调、刺激变化等作为训练内容。

精英阶段速度训练必须与比赛情境结合，如反抢启动、前插抢点、边路回追、身后空间追防、压迫触发和快速转换。

### （四）恢复、伤病预防与身体管理

训练内容包括训练负荷监控、疲劳观察、恢复策略、营养教育、睡眠管理、伤病预防、柔韧性、活动度、康复衔接和个人身体档案。

精英阶段球员需要学会管理自身身体状态，理解训练、恢复和比赛之间的关系，这是职业化准备的重要内容。

## 四、心理内容：竞争心态、情绪管理与职业自律

精英竞技阶段心理训练内容，应从基础自信和兴趣维持出发，进一步走向职业竞争心态、抗压能力、情绪控制和自我管理。

个体化顶尖球员标准概括为赢家心态/竞争性、情绪稳定性/情绪管理、个性/人格、爆发力、比赛阅读/智力，以及身体与球控制等多个方面。因此，本阶段心理训练必须与高水平竞技要求直接相关。

### （一）竞争心态

训练内容包括在面对位置竞争、上场时间竞争、选拔竞争和高水平对抗时，保持积极、坚定和高效。球员需要学会把竞争转化为训练投入和比赛表现，而不是情绪波动或消极反应。

### （二）情绪管理与抗压能力

训练内容包括失误后的反应、落后时的稳定性、被压迫时的冷静、替补或轮换时的职业态度、伤病期的心理调整，以及关键比赛中的专注。

### （三）专注、信息获取与决策稳定

将信息获取、情绪管理、专注、注意、投入等内容纳入训练计划和观察指标。精英阶段应进一步强化这些内容，使球员在复杂比赛中保持稳定的预判和决策能力。

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

### （四）自我管理与职业行为

训练内容包括训练前准备、训练后复盘、视频学习、恢复习惯、饮食睡眠、自我评估、个人发展计划和长期职业责任。球员要逐步从被动接受训练转向主动管理自身发展。

## 五、社交内容：团队角色、沟通与环境适应

精英竞技阶段的社交训练内容，应服务于职业团队环境、国家队环境和多主体协作环境。球员需要具备更成熟的沟通、协作、责任和角色意识。

### （一）团队角色理解

球员需要理解自己在球队中的角色，包括首发、替补、轮换、训练竞争者、位置竞争者、领导者或年轻球员等不同身份。精英阶段球员必须学会在不同角色下保持职业态度和团队贡献。

### （二）场上沟通与协同

训练内容包括语言沟通、非语言提示、位置提醒、防守组织、压迫协同、进攻支援、转换提醒和比赛中的快速信息交换。将沟通概念纳入个人行为因素，包括口头和非口头沟通，以及关联性、精确性和简洁性。

### （三）适应职业俱乐部与国家队环境

球员需要适应不同训练节奏、战术要求、教练风格、队友关系、选拔机制和比赛压力。本书应服务国家青年队、职业足球和中国足球长期发展。因此，17～21岁球员训练内容必须帮助其在俱乐部和国家队环境之间形成适应能力。

### （四）责任、纪律与职业人格

社交训练还包括尊重、纪律、团队责任、领导力、合作意识和职业行为规范。球员不仅要成为高水平运动员，也要成为能够在职业环境中被信任、被合作、能承担责任的团队成员。

## 六、训练内容与比赛时刻对应表

精英竞技阶段训练内容应按照比赛时刻组织，使技术、战术、身体、心理和社交要求与比赛模型保持一致。下表用于把训练内容从一般能力要求转化为可安排、可观察和可评价的训练重点（表5–3）。

表5–3　精英竞技阶段训练内容与比赛时刻对应

| 比赛时刻 | 技术重点 | 战术重点 | 体能重点 | 心理/社交重点 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 第一脚处理、短中长传、带球推进、传中、射门和回做 | 组织进攻、线间推进、创造空间、禁区效率 | 高速度下技术执行、重复加速和支援跑动 | 观察、提前决策、敢于向前和沟通 |
| 对方控球（B–） | 1v1防守、防守头球、解围、封堵和身体运用 | 高位/中位/低位压迫、保护中路、盯防与补位 | 对抗、制动、变向和防守覆盖能力 | 坚韧、纪律、共同压迫和责任意识 |

人民体育出版社

（续表）

| 比赛时刻 | 技术重点 | 战术重点 | 体能重点 | 心理/社交重点 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 由守转攻（T+） | 夺回后一脚向前、领球转身、快速传球前插 | 第一时间利用空间，寻找前场1v1或纵深跑动 | 爆发启动、冲刺和快速支援 | 预判、果断、冒险意识和前场连接 |
| 由攻转守（T–） | 丢球后身体姿态、抢断、拦截和封堵传球线 | 即时反抢、封闭中路、恢复防守结构 | 短时间高强度反复动作和恢复能力 | 失误后反应、集体责任和情绪控制 |
| SP定位球 | 传球质量、头球、射门、解围和二点球处理 | 进攻跑位、防守盯人/区域、二次进攻与保护 | 爆发、起跳、对抗和落地控制 | 专注、执行纪律、角色沟通和临场调整 |

## 七、位置专项训练重点

17～21岁球员的训练内容应进一步位置专项化，位置专项训练不是让球员角色过早固化，而是在统一比赛模型下明确每个位置在组织进攻、防守动作、攻防转换、身体素质和个性特征上的关键要求（表5-4）。

人民体育出版社

表5-4　位置专项训练重点

| 位置 | 组织进攻与进攻 | 防守动作 | 攻防转换 | 身体/个性重点 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 守门员 GK | 后场组织、压力下出球、精准长短传创造前场机会 | 禁区来球选位、高球处理、1v1迫使对手困难决策 | 夺回球权后快速重启；失球后指挥防线 | 反应、敏捷、领导力、情绪控制 |
| 中后卫 CB | 正确站位、短中长距离组织进攻、持球或无球推进 | 1v1、空中对抗、保护纵深、禁区防守和解围 | 夺回后向前观察和传球；丢球后封闭中路 | 身体存在感、速度、领导力、韧性 |
| 边后卫 WB | 套边或内切、边锋配合、传中和一脚出球 | 半侧身防守、1v1迫使对手走边、封堵传中 | 夺回后快速加入进攻；丢球后向前压迫或回防 | 冲刺能力、敏捷、反复往返和责任意识 |
| 防守型中场DM | 提供稳定支点、连接后场与前场、弱侧转移 | 夺回球权、保护中路、拦截和覆盖 | 夺回后快速组织；丢球后第一时间保护中轴线 | 强壮、奔跑能力、阅读比赛和纪律 |

本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 位置 | 组织进攻与进攻 | 防守动作 | 攻防转换 | 身体/个性重点 |
|---|---|---|---|---|
| 进攻型中场OM | 线间接球、最后一传、节奏变化和射门 | 压迫对方后腰、限制向前传球 | 转攻时找到前锋或边锋；转守时立即压迫 | 创造力、观察力、决策和抗压能力 |
| 边锋WI | 1v1突破、内切、传中、弱侧包抄和终结 | 压迫边后卫、回防保护边路 | 夺回后攻击纵深；丢球后反抢或回撤 | 速度、爆发、勇气和持续进攻意图 |
| 中锋CF | 背身回做、前插、禁区终结、牵制中后卫 | 第一道压迫、切断中路传球线 | 转攻时攻击身后或支点连接；转守时启动压迫 | 力量、冲刺、终结心态和团队精神 |

## 第五节　练习形式

精英竞技阶段的练习形式，应服务于职业化准备、高水平比赛适应、高级战术体系和位置专项能力发展。17～21岁球员已经接近或进入职业足球环境，训练组织不能只关注练习是否完成，而应重点检验球员能否在高速度、高压力、高对抗和明确位置责任下，稳定解决比赛问题。

本阶段应以比赛和情境训练为主体，以专项练习为补充。比赛用于检验整体表现和学习迁移，情境用于解决特定比赛问题，专项练习则用于提高技术、身体或位置细节。不同练习形式应围绕比赛模型、比赛时刻和位置职责进行组合（表5–5）。

表5–5　精英竞技阶段练习形式功能定位

| 练习形式 | 主要功能 | 精英阶段要求 |
|---|---|---|
| 比赛 | 检验整体表现和比赛适应 | 高强度、接近真实比赛、包含结果压力 |
| 情境 | 解决具体比赛问题 | 围绕比赛时刻、位置职责和战术任务设计 |
| 专项练习 | 提升技术、身体或位置细节 | 短时高质量，必须服务比赛应用 |
| 视频与反馈 | 提升认知和自我调整 | 与训练前准备、训练后复盘、个人计划结合 |
| 位置单元训练 | 强化岗位职责和协同 | 连接个人、单元、团队和比赛 |

## 一、练习形式的总体原则

精英竞技阶段练习形式的第一要求是真实性。训练应尽可能保留比赛中的方向、空间、时间、对手、队友、规则、压力和结果反馈。只有在接近真实比赛的环境中，球员的技术稳定性、战术执行力、身体对抗能力和心理抗压能力才能被有效检验。

第二要求是高强度。17～21岁球员需要适应职业足球和国际比赛的速度、对抗和节奏。练习形式应通过空间压缩、时间限制、人数变化、触球限制、转换规则、得分约束和连续攻防，创造更高训练强度，使球员在疲劳、压力和竞争条件下完成动作与决策。

第三要求是高转化。训练内容必须能够转化到比赛。每一种练习都应回答一个问题：它解决什么比赛问题？它服务哪个比赛原则？它对应哪个位置职责？它能否在职业比赛或国家队比赛中被应用？

将训练流程分为比赛、情境和练习三类，并说明比赛有助于球员适应约束、发现解决方案和构建应对方式；情境用于重复比赛行动并解决问题；练习则主要用于执行技术动作和纠正细节。精英竞技阶段应延续这一逻辑，但应进一步提高比赛和情境的难度、速度和对抗水平。

## 二、战术体系与位置专项

精英竞技阶段练习形式必须服务高级战术体系。球员不仅要理解比赛原则，还要在球队整体战术框架中明确自己的位置任务，并在不同比赛时刻中稳定执行。国家比赛模型围绕本方控球（B+）、对方控球（B−）、由守转攻（T+）和由攻转守（T−）四个比赛时刻展开，为球员发展、教练员教育、竞赛设计、人才识别和国家队建设提供统一参照。

因此，本阶段练习形式应围绕四个比赛时刻展开。

### （一）本方控球（B+）练习形式

控球时练习形式应围绕组织进攻、纵向推进、创造空间、组合配合、穿透和终结展开。可采用：

*后场组织推进11v11或10v10主题比赛；

*分区推进比赛；

*线间接球与破线传球情境；

*中场三角和菱形支援位置游戏；

*边中结合与转移进攻情境；

*进攻三区创造和禁区终结比赛；

*限时完成射门或进入目标区域比赛。

原则本方控球（B+）应持续观察并保证决策质量，通过各条线组织推进，第一意图向前传球，寻找并利用空间，将球控制在中路，并通过动态移动、转移进攻、人数优势和终结区域创造力形成威胁。因此，本方控球（B+）练习不应只追求控球次数，而应强调是否能够推进、穿透和创造机会。

### （二）对方控球（B−）练习形式

无球时练习形式应围绕压迫、紧凑、防守平衡、保护中轴线、危险区域防守和夺回球权展开。可采用：

*高位压迫11v11主题比赛；

*中位防守组织练习；

*低位防守与禁区保护情境；

*防线同步与身后空间管理练习；

*定向压迫触发练习；

*1v1、2v2、3v3防守单元对抗；

*禁区内防守与解围场景。

原则资料中对方控球（B−）部分强调紧凑且动态的整体阵型、压缩空间、区域防守、管理身后空间、防线同步、危险区域防守、1v1和定向压迫。因此，对方控球（B−）练习应让球员理解何时压迫、何时延缓、如何保护中路、如何保持防守距离，以及如何在球门轴线附近形成密度。

人民体育出版社

### （三）由守转攻（T+）练习形式

由守转攻练习形式应围绕夺回球权后的第一反应、第一脚处理、向前选择、纵深跑动和利用攻击空间展开。可采用：

*抢回球权后限定时间进攻；

*防守成功后第一脚向前比赛；

*中场抢断后快速反击；

*低位防守后寻找前锋或边路纵深；

*反击人数优势比赛；

*夺回球权后“进攻或保控”的决策情境。

原则由守转攻（T+）任务包括观察信息、跑动并快速向前出球，确保第一脚传球优先纵向，纵深跑动，一脚出球打破防线和攻击空间。因此，由守转攻（T+）练习应强调夺回球权后第一秒的观察和选择，而不是只追求快速向前。

### （四）由攻转守（T−）练习形式

由攻转守练习形式应围绕失球后的即时反应、反抢、就近压迫、阻止对手第一脚向前出球、恢复防守组织和落位防守展开。可采用：

*五秒反抢比赛；

*失球后就近压迫情境；

*进攻结束后快速恢复防守；

*剩余防守与反击防守练习；

*转换连续比赛；

*丢球区域不同的反应选择训练。

原则由攻转守（T−）阶段要压迫、贴近对手、1v1、整体阵型紧凑，所有球员必须了解自己的防守角色和责任，并且转换时所有人都必须快速反应。因此，由攻转守（T−）练习应具有高强度、短反应时间和明确团队责任。

### （五）位置专项练习形式

位置专项卓越是精英竞技阶段的重要特点。位置专项练习并不是单独训练某个位置动作，而是将球员放入真实比赛职责中，训练其在球队体系中的岗位能力。

位置专项练习可以包括：

*中后卫后场组织、制空、回追和禁区防守；

*边后卫边路推进、内收组织、反复冲刺和1v1防守；

*后腰接应转身、保护中轴线、二点球控制和攻守转换；

*中前卫线间接应、第三人配合、压迫和前插；

*边锋1v1突破、内切、压迫触发和禁区内跑动；

*中锋背身支点、纵深跑动、压迫第一点、抢点和终结；

*门将控球组织、防线身后保护、传球选择和指挥防线。

这些练习应从个人开始，进入小组，再进入团队和比赛。每项原则均应转化为子原则、集体行为、单元行为、个人行为、技术要求、训练活动和比赛指标；发展顺序从个人到小组，再到团队和比赛。

## 三、与职业俱乐部与国家队环境衔接

17～21岁球员的练习形式应逐步接近职业俱乐部和国家队的训练要求。训练需要提高节奏、对抗、任务清晰度和位置责任，并帮助球员适应比赛准备、角色变化和短周期战术要求。

职业俱乐部衔接可通过高强度主题比赛、比赛任务模拟、位置竞争训练和个体化补充训练实现。训练主题可以围绕领先或落后时的比赛管理、面对高压时的后场组织、面对低位防守时的进攻创造，以及比赛末段的防守与转换。

国家队环境衔接应突出统一比赛语言和快速适应能力。球员需要在有限的集训时间内理解比赛计划、适应新队友和明确位置任务。练习形式可采用国家比赛模型主题训练、国际对抗模拟、11v11战术比赛、定位球准备和视频学习。

俱乐部和国家队衔接的重点并不是复制具体球队训练，而是使球员在共同比赛原则和位置标准

人民体育出版社

下，具备进入不同高水平环境的适应能力。

## 四、精英竞技阶段典型练习结构

精英竞技阶段训练课可采用“视频导入—身体激活—位置专项—战术情境—高强度比赛—反馈复盘”的结构。该结构并不是固定模板，而是用于说明本阶段训练应如何整合职业化准备、战术体系、位置专项和反馈机制。

训练主题围绕组织进攻、推进和终结进行周期安排，并在周训练结构中结合技术/战术原则、心理要求、强度和比赛日。这类结构对精英阶段具有启示意义：训练应围绕比赛主题持续推进，而不是每天都孤立安排不同的内容（表5-6）。

表5-6　精英竞技阶段典型练习结构

| 环节 | 主要内容 | 目标 |
| --- | --- | --- |
| 视频导入 | 呈现比赛问题、位置任务或对手特征 | 建立训练主题和战术认知 |
| 身体激活 | 速度、灵敏、对抗、预防性训练 | 准备高强度训练并降低伤病风险 |
| 位置专项 | 按位置或单元训练关键行为 | 提升岗位能力和小组协同能力 |
| 战术情境 | 围绕本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）设置问题 | 解决具体比赛任务 |
| 高强度比赛 | 11v11、10v10或分区主题比赛 | 检验真实比赛转化 |
| 反馈复盘 | 视频、数据、教练员反馈和自我评估 | 明确改进方向 |

人民体育出版社

## 五、精英竞技阶段重点练习形式建议

精英竞技阶段重点练习形式建议见表5-7。

表5-7　精英竞技阶段重点练习形式建议

| 重点方向 | 练习形式 | 核心目的 |
| --- | --- | --- |
| 职业化准备 | 高强度主题比赛、限时任务、赛前模拟 | 适应职业训练节奏和比赛压力 |
| 高水平竞技环境 | 11v11对抗、分区比赛、连续转换比赛 | 提高真实性、强度和复杂度 |
| 高级战术体系 | 本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）主题情境 | 执行国家比赛模型和球队计划 |
| 位置专项卓越 | 位置单元训练、岗位竞争练习 | 提升位置职责完成度 |
| 俱乐部衔接 | 一线队标准模拟、职业比赛任务训练 | 完成从青训到职业环境的转化 |

（续表）

| 重点方向 | 练习形式 | 核心目的 |
| --- | --- | --- |
| 国家队备战 | 国家比赛模型训练、国际对抗模拟 | 对接国家队和国际比赛标准 |
| 视频反馈 | 定格分析、成功/失败案例、个人剪辑 | 提升比赛理解和自我修正能力 |
| 身体融合 | 压迫、回追、冲刺、对抗融入战术训练 | 建立专项身体能力和负荷管理 |

精英竞技阶段的练习形式，必须从“训练动作”转向“准备职业比赛”。17～21岁球员需要在高真实性、高强度、高压力和高反馈的训练环境中，学习如何执行高级战术体系、承担位置专项职责、适应职业俱乐部标准，并逐步对接国家队比赛要求。

因此，本阶段练习形式应以比赛和情境为主体，以位置专项和技术细节为支撑，以视频、数据和持续反馈为辅助。训练最终服务于一个目标：让球员能够在职业足球和国家队环境中稳定表现、持续进步，并具备参与高水平国际竞争的能力。

## 本章小结

本章确立了精英竞技阶段从潜力培养走向高水平竞争的训练方向。17～21岁球员需要在技术、战术、身体、心理和社交维度完成综合升级：技术要能在更小的空间和更高的压力下稳定执行，战术要能服务高级比赛模型和位置责任，身体能力要适应高强度比赛与专项需求，心理和职业行为要能够承受竞争与角色压力。本章同时强调了个体化发展、持续反馈、俱乐部衔接和国家队标准协同，使精英阶段成为本书人才链条的高端环节。其最终价值，是把青年潜力转化为职业竞争力、国家队储备和国际赛场表现。

人民体育出版社

# 第六章
# 训练方法、教学方法、训练模式与周训练计划

本章处于比赛理念与训练实践之间，旨在建立统一、可执行的训练方法和教学语言，使比赛风格、比赛原则与真实比赛问题能够转化为日常训练。统一语言并非限制教练员的专业判断，而是为主题选择、训练组织、教学干预和质量评价建立共同标准。教练员需要解决训练主题从何而来、练习如何保持比赛代表性、怎样通过教学行为促进球员学习、单次训练课如何递进，以及一周内如何安排主题、负荷、恢复和比赛检验等问题。本章依次阐述训练方法、教学方法、训练模式和周训练计划：训练方法明确设计依据，教学方法规范教练员促进学习的行为，训练模式组织单次训练课，周训练计划把多次训练与比赛任务连接起来。四个部分共同形成“比赛观察—问题识别—训练设计—教学实施—比赛检验—反馈调整”的闭环，为不同年龄、能力和成熟度球员提供主题连贯、难度适宜且能够迁移到比赛的训练环境。

人民体育出版社

## 第一节　训练方法

训练方法是将比赛理念、比赛风格和比赛原则转化为日常训练行为的关键环节。本书所强调的训练，既不是孤立的技术动作重复，也不是单纯的模仿成人球队战术，而是从真实比赛出发，围绕球员发展阶段、比赛问题和训练目标，设计具有方向、对手、队友、空间、时间压力和攻防转换的学习环境。训练方法的核心任务，是帮助球员在训练中理解比赛、解决问题、提升技术执行质量，并逐步形成符合中国足球比赛风格的行为习惯。

从球员长期发展角度来看，训练方法必须与球员年龄、生物成熟度、认知水平、身体发展和比赛经验相匹配。训练既要服务于国家比赛风格和比赛原则，也要尊重每名球员的个体差异和学习准备度。本书的基础阶段训练应循序渐进、全面挖掘每名球员的潜能，组织高质量、可持续、与发展阶段相适配的训练，并始终以球员个体需求和水平为依据。

因此，本书的训练方法应形成四条基本路径：第一，采用演绎式训练方法，从比赛模型倒推出训练主题和训练任务；第二，坚持基于比赛现实的训练，使训练保持真实性和代表性；第三，采用基于球员的方法，确保训练适合球员年龄、能力和发展需要；第四，采用基于内容的方法，保证每个练习都有清晰意图、充分触球、执行质量和递进变化。

### 一、演绎式训练方法

演绎式训练方法，是从比赛出发再回到训练的设计方法。它不是先选择一个练习，再寻找这个练习可以训练什么，而是从国家比赛风格、比赛原则、高水平比赛表现和中国球员发展问题出发，倒推出训练主题、训练目标、练习形式和执教重点。其基本逻辑是：我们希望球队如何比赛，就应当如何设计训练；我们希望球员在比赛中做出什么行为，就应当在训练中反复创造相应的情境。

训练主题应围绕控球、无球及攻防转换时刻中的具体原则，既不重复完整比赛模型，也不把技术、战术和身体内容割裂为与比赛无关的片段。

演绎式训练方法可以分为五个步骤。

第一，观察比赛。教练员需要观察本队比赛、同年龄段比赛、高水平比赛和中国球员发展中的典型问题，明确球队在不同比赛时刻中的优势与不足。例如，球队是否能够从后场组织向前推进，球员是否能够在线间接球，失球后是否能够立即反抢，防守时是否能够保护中路，进入前场后是否能够完成有效终结。

第二，提炼问题。教练员须把笼统表现转化为可观察行为，如将“控球质量不足”分解为观察解度、身体朝向、第一脚触球、支援距离与向前意图等具体因素。

第三，连接原则。训练问题随后衔接相应比赛原则，明确希望调整的比赛行为，避免复述第二章的完整原则体系。

第四，设计训练任务。训练任务应使球员在练习中反复遇到该比赛问题。例如，为提高向前推进能力，可以设计4v3、5v5或6v6的方向性小场比赛，要求球队通过线间传球或带球进入目标区；为提高失球后反抢，可以设计丢球后5秒内抢回得分、抢回后立即射门或限定时间恢复防守结构的练习。

第五，确定执教重点。教练员要明确本节课重点观察什么、提示什么、纠正什么和强化什么。例如，在向前推进主题中，执教重点可以设定为接球前观察、身体朝向、第一脚触球方向、支援角度和传球时机；在反抢主题中，执教重点可以是就近球员压迫速度、队友保护位置、整体收缩方向和抢回球权后的第一选择（表6–1）。

表6–1　演绎式训练方法的基本流程

| 步骤 | 核心问题 | 训练转化 |
| --- | --- | --- |
| 观察比赛 | 球队和球员在真实比赛中出现了什么问题 | 观察本队比赛、高水平比赛和同年龄段比赛表现 |
| 提炼问题 | 该问题背后的行为原因是什么 | 将宏观问题转化为可训练的具体行为 |
| 连接原则 | 该问题对应哪个比赛时刻和比赛原则 | 对应本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）及相关原则或子原则 |
| 设计训练任务 | 什么练习能够反复呈现这一比赛问题 | 设计比赛、情境或练习，使球员在约束中解决问题 |
| 明确执教重点 | 教练员应重点观察、提示、纠正和强化什么 | 明确关键词、观察点、暂停点和评价标准 |

## 二、基于比赛现实的训练

基于比赛现实的训练，是本书训练方法的基本要求。足球能力只有在接近真实比赛的情境中才能真正形成。训练如果长期脱离方向、目标对手、队友、空间、时间压力和攻防转换，球员即使能够完成技术动作，也未必能够在比赛中作出正确选择。因此，训练必须尽可能具有比赛真实

性，使球员在训练中面对与比赛相似的问题。

比赛现实并不意味着每个练习都必须是11v11。对于不同年龄段，比赛现实可以通过不同形式呈现。基础阶段可以是1v1、2v2、3v3、4v4和5v5；发展阶段可以是5v5、8v8、局部人数优势和方向性比赛；精英阶段可以是更接近11v11的位置情境、比赛片段和整体战术演练。关键不在于人数是否完整，而在于练习是否保留了足球比赛的核心关系。

代表性练习通常包含方向与目标、主动对手和队友、受限的空间与时间，以及球权变化后的转换。方向和目标赋予行动意图，对手与队友形成压力和协作，空间与时间调节决策难度，转换连接四个比赛时刻。

基于比赛现实的训练还要求教练员理解练习的代表性。练习不一定完全复制比赛，但必须代表比赛中的关键问题。例如，2v1不等于完整比赛，却代表了“创造和利用人数优势”的核心问题；1v1不等于完整比赛，却代表了“个人突破和个人防守”的核心问题；5v5不等于11v11，却代表了宽度、纵深、支援、压迫和转换的基本关系（表6–2）。

表6–2　基于比赛现实的训练要素

| 训练要素 | 核心含义 | 设计提示 |
| --- | --- | --- |
| 方向 | 球员知道进攻与防守方向 | 设置球门、目标区、突破线或方向性得分方式 |
| 目标 | 行动具有明确的比赛目的 | 目标可以是射门、推进、进入区域、抢回球权或完成传球 |
| 对手 | 练习中存在压力和不确定性 | 逐步从被动防守到主动防守，从低强度到真实对抗 |
| 队友 | 球员需要与同伴建立关联 | 设计接应、支援、传球、第三人配合和协同防守任务 |
| 空间 | 球员在有限区域内解决问题 | 通过场地大小、区域划分和人数关系调节难度 |
| 时间压力 | 球员需要在压力下快速应对 | 使用限时进攻、限时反抢、触球限制或防守恢复时间 |
| 攻防转换 | 球权变化后立即进入新任务 | 设置失球后反抢、夺回球权后快速进攻或转换得分规则 |

## 三、基于球员的方法

基于球员的方法，是指训练设计必须以球员的发展需要为中心。训练课既不是教练员展示复杂组织能力的平台，也不是简单复制高水平球队训练内容的过程。训练是否有效，首先要看它是否适合当前球员，是否能够帮助他们在现有基础上进一步发展。

基于球员的方法主要包含四个判断标准：训练是否真实、行动密度是否足够、任务是否适合球员年龄和能力、指导是否符合球员与团队发展需要。

第一，训练是否真实。真实不是形式上贴近比赛，而是球员是否需要在练习中观察、判断、选择和执行。如果一个练习只有技术动作，没有方向、对手和决策，其真实性就不足。对于基础


本书由中国足协技术总监办公室监制

阶段，真实可以是简单1v1和小场比赛；对于发展阶段，真实可以是2v1、3v2、5v5和局部情境；对于精英阶段，真实可以是位置专项情境、战术片段和高强度对抗。

第二，行动密度是否足够。训练课必须让球员持续行动、持续触球、持续参与决策。排队过长、等待过多、教练讲解过久，都会降低训练质量。基础阶段尤其要最大化触球次数和参与度；发展阶段要提高比赛问题重复次数；精英阶段要提高高质量行为重复次数和比赛强度。

第三，任务是否适合球员年龄和能力。不同年龄段球员的身体、认知和心理特征不同，训练任务必须相应调整。该阶段是身体控制与控球能力发展的黄金年龄，应通过5v5、8v8、有球和无球移动，培养更好、更快、更强、更聪明的球员，并将身体能力转化为高质量足球动作。因此，训练任务不能过早成人化，也不能低估球员学习比赛的能力，而应在适龄基础上逐步提高复杂度。

第四，指导是否符合球员和团队发展需要。教练员的反馈应服务于球员理解，而不是单纯地展示知识。对于基础阶段，反馈应简短、积极、具体；对于发展阶段，可以增加提问、暂停和对比示范；对于精英阶段，可以加入视频分析、位置要求和团队策略。无论哪个阶段，教练员都应根据球员反应调整指导方式。

基于球员的方法还要求教练员关注个体差异。有些球员身体发育较早，有些球员技术更细腻，有些球员认知速度快，有些球员需要更多的安全感和成功体验。训练可以有统一主题，但任务难度、反馈方式和角色安排应允许适度差异。训练计划可由通用部分和专项部分构成，并遵循“能合则合，宜分则分”的原则。这说明训练既要保证团队共同发展，也要为不同类型球员提供适合的成长路径（表6–3）。

人民体育出版社

表6–3　基于球员的方法检查表

| 判断维度 | 核心问题 | 教练员观察点 |
| --- | --- | --- |
| 真实性 | 训练是否接近比赛问题 | 是否有方向、目标、对手、队友、空间、时间压力和攻防转换 |
| 行动密度 | 球员是否持续参与 | 是否减少排队等待，是否有足够的触球和决策次数 |
| 适龄性 | 任务是否适合年龄和能力 | 难度是否过高或过低，球员是否能够理解并投入 |
| 发展性 | 任务是否符合球员长期发展 | 是否促进技术、战术、身体、心理和社交能力共同发展 |
| 指导适配 | 教练员反馈是否有效 | 语言是否简洁，问题是否清晰，反馈是否能够帮助球员再次尝试 |
| 个体差异 | 不同球员是否都有发展机会 | 是否兼顾早熟、晚熟、强弱水平和不同位置需求 |

## 四、基于内容的方法

基于内容的方法要求每个练习都明确训练意图、触球和行动密度、执行质量、难度调节、递进变化及形成“技术—情境—比赛”的连接，回答“为何练、练到什么程度、怎样变化、如何进入比赛”。

第一，练习必须有明确的意图。每个练习都

应指向一个具体比赛问题或发展目标。例如，1v1练习的意图可能是突破、护球、射门或防守延缓；3v2练习的意图可能是创造人数优势和快速终结；5v5练习的意图可能是宽度、支援、向前推进或失球后反抢。没有清晰意图的练习，容易变成形式化活动。

第二，练习必须保证足够触球和行动次数。触球次数是基础阶段的重要指标，但在更高年龄段同样重要。不同的是，随着年龄增长，触球质量和决策质量的重要性逐步提高。基础阶段关注每名球员是否敢于触球和控球；发展阶段关注触球是否服务于观察和选择；精英阶段关注触球是否能在高压下保持速度、方向和战术意图。

第三，练习必须强调执行质量。执行质量包括身体朝向、第一脚触球、传球力度、跑动时机、支援角度、压迫距离、防守姿态、转换反应等。技术不应脱离比赛意图，战术也不能脱离技术质量。法国足协资料在个人行为部分强调，进攻时要关注第一脚触球质量、传球质量、触球面选择、速度和执行节奏；防守时要关注持球者观察时间、施压距离、身体运用和优先位置。

第四，练习必须能够调节难度。训练难度可以通过人数、空间、时间、规则、触球次数、目标大小、防守压力和得分方式进行调整。难度太低，球员缺少挑战；难度太高，球员无法形成成功经验。教练员应根据球员表现随时调节，使训练保持在“可完成但需要努力”的区间。

第五，练习必须具备递进变化。训练可以从简单到复杂、从无对手到有对手、从个人到小组、从技术动作到比赛情境、从低压力到高压力。例如，传球训练可以从两人传接球开始，递进到接球转身，再进入3v1、4v2，最后进入方向性小场比赛；1v1训练可以从正面突破开始，递进到1v1+守门员，再进入2v2和小场比赛。

第六，练习应尽可能形成“技术—情境—比赛”的连接。技术练习提高动作质量，情境练习提高问题解决能力，比赛练习提高真实决策能力。法国足协训练流程区分为比赛、情境和分析性练习：比赛强调球员适应约束并发现解决方案，情境强调通过重复比赛行动解决问题，分析性练习则用于提升信息有限条件下的技术执行。这说明不同练习形式都有价值，但必须清楚其功能，并最终回到比赛（表6–4）。

人民体育出版社

表6–4　基于内容的方法检查表

| 内容维度 | 核心问题 | 操作要点 |
| --- | --- | --- |
| 明确意图 | 这个练习解决什么比赛问题 | 每个练习对应一个明确主题、原则或行为目标 |
| 触球和行动密度 | 球员是否有足够重复机会 | 减少等待，增加同时参与人数，提高有效触球和行动密度 |
| 执行质量 | 球员完成动作的质量如何 | 关注身体朝向、第一脚触球、传球质量、跑动时机和防守姿态 |
| 难度调节 | 练习是否适合当前水平 | 调整空间、人数、时间、规则、防守压力和目标大小 |
| 递进变化 | 练习是否逐步接近比赛 | 从简单到复杂，从个人到小组，从技术到情境再到比赛 |
| 学习反馈 | 球员是否知道如何改进 | 使用示范、问题、关键词、暂停和个别反馈帮助球员理解 |



本书由中国足协技术总监办公室监制

## 五、训练方法的综合应用

本书的训练方法，应把演绎式训练、比赛现实、球员中心和内容质量整合为一个完整流程。训练课不应只关注某一个环节，还应形成从比赛问题到训练设计，再到球员学习和比赛表现的闭环。

这一过程也要求教练员不断观察和调整。如果练习过于简单，应增加对手、缩小空间或提高时间压力；如果练习过难，应减少人数、扩大空间、降低防守压力或简化规则；如果球员触球不足，应调整组织方式；如果球员理解不充分，应通过示范、问题或关键词重新引导（表6–5）。

本节明确训练从哪里来、依据什么设计。四种方法共同把比赛风格、原则和球员发展要求转化为适龄、真实、可递进且可评价的训练任务，并由后续教学方法和训练模式落实。

表6–5　训练方法的综合应用框架

| 方法路径 | 核心作用 | 关键问题 |
| --- | --- | --- |
| 演绎式训练方法 | 保证训练来源于比赛风格和比赛原则 | 这个训练主题来自什么比赛问题 |
| 基于比赛现实的训练 | 保证训练具有代表性和迁移价值 | 练习中是否包含方向、目标、对手、队友、空间、时间压力和攻防转换 |
| 基于球员的方法 | 保证训练适合球员发展需要 | 训练是否符合球员年龄、能力、成熟度和团队需求 |
| 基于内容的方法 | 保证练习有质量、有重复、有递进 | 练习意图是否明确，触球是否足够，质量如何提高，难度如何调整 |

人民体育出版社

# 第二节　教学方法

教学方法是训练方法能否真正转化为球员学习效果的关键。训练方法解决“练什么、怎么设计练习”的问题，教学方法则解决“球员如何理解、如何学习、如何在比赛中作出更好选择”的问题。本书的教学方法不应停留在教练员讲、球员听、球员重复执行的传统模式，而应围绕比赛情境、球员体验、观察决策和持续反馈，帮助球员在真实足球问题中学习。

足球学习并不是单纯的动作模仿，而是身体、球、大脑、心理和社交能力共同发展的过程。球员需要在训练中看见掌握信息，理解比赛关系，作出行动选择，并在执行后通过反馈和反思不断调整。尤其在青少年阶段，教练员既要传授知识，也要激发兴趣、建立信心、保护创造力，并帮助球员逐步形成自主解决比赛问题的能力。

教学强度和表达方式须适配年龄、能力和成熟度；各阶段具体训练内容见第三至第五章，本节只规定促进学习的共同方法。

因此，本书的教学方法应坚持四个基本方向：以代表性学习、引导式发现和以球员为中心作为学习哲学；把教练员定位为学习环境设计者、问题引导者、反馈提供者和发展观察者；建立“观察—理解—决策—执行—反思”的学习循环；综合运用示范、提问、关键词提示、暂停纠错、个别反馈、集体反馈和视频引导等执教方式（图6–1）。

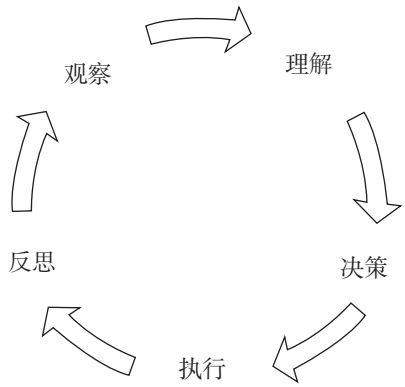



图6-1　学习循环

## 一、学习哲学

本书的学习哲学，应从“教练员教会球员动作”转向“教练员帮助球员在比赛中学习”。足球比赛不断变化，球员无法依靠固定答案解决所有问题。真正有效的学习，是让球员在接近比赛的环境中不断观察、判断、选择和执行，并逐步形成适应不同情境的能力。

### （一）代表性学习

代表性学习强调，训练任务应尽可能地代表真实比赛中的关键关系。球员在训练中面对的信息、压力和选择，应与比赛中的实际问题保持联系。训练不一定完全复制正式比赛，但应保留足球比赛的核心要素，包括方向、目标、对手、队友、空间、时间压力和攻防转换。

1v1、小场比赛、人数不均等比赛和位置情境可分别代表不同层级的攻防、支援、空间与协同关系，形式随年龄和目标选择。

代表性学习的目的，是提高训练向比赛的迁移。如果球员长期在没有对手、没有方向、没有时间压力的练习中学习技术，那么他们可能会形成动作，但很难在比赛中正确使用动作。相反，如果球员在具有比赛信息的练习中学习技术，那么他们会逐步理解什么时候带球、什么时候传球、什么时候射门、什么时候压迫、什么时候延缓。

### （二）引导式发现

引导式发现强调，教练员并非直接给出所有答案，而是通过任务设计、问题引导和反馈提示，帮助球员自己发现解决方案。足球比赛中的决策需要球员自己完成，教练员无法在每一个瞬间都替球员做决定。因此，训练中应给球员充分的观察、尝试和思考空间。

引导式发现并不意味着教练员不教，而是改变教学方式。教练员通过设置规则和情境，让球员反复遇到某一比赛问题；通过提问帮助球员识别关键信息；通过示范和关键词强化正确行为；通过反馈帮助球员修正行动。例如，当球员总是低头带球时，教练员可以问：“你接球前看到了什么？”“哪里有空间？”“队友在哪边？”而不是只命令“抬头”。

### （三）以球员为中心

以球员为中心，是本书教学方法的核心。训练课的目的并不是完成教练员预设的流程，而是促进球员学习和发展。教练员应关注球员是否理解任务、是否积极参与、是否敢于尝试、是否在比赛中作出更好选择，而不是只关注练习是否按计划顺利进行。

以球员为中心还意味着尊重个体差异。不同球员在身体成熟、技术基础、认知速率、性格特点和心理状态方面存在差异。教练员应根据球员的实际情况调整任务难度、反馈方式和学习节奏。训练计划应以球员个体需求和水平为依据，并遵循“能合则合，宜分则分”的原则。

以球员为中心并不是降低要求，而是让要求更适合球员。基础阶段要求儿童愿意参与、敢于触球、敢于创造；发展阶段要求球员理解空间、时间、移动和人数关系；精英阶段要求球员在高强度比赛中稳定发挥。不同阶段要求不同，但其目标都是帮助球员成为更主动、更聪明、更有责任感的学习者（表6-6）。

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

表6-6 本书学习哲学

| 学习哲学 | 核心含义 | 训练体现 |
| --- | --- | --- |
| 代表性学习 | 训练任务应代表真实比赛中的关键问题 | 练习中包含方向、目标、对手、队友、空间、时间压力和攻防转换 |
| 引导式发现 | 通过问题、规则和反馈帮助球员发现解决方案 | 少给固定答案，多用提问、情境约束和再次尝试 |
| 以球员为中心 | 教学以球员发展需要和学习状态为依据 | 根据年龄、能力、成熟度和个体差异调整任务与反馈 |

## 二、教练员角色

在本书中，教练员并非单纯的指令发布者，而是学习环境设计者、问题引导者、反馈提供者和发展观察者。教练员的价值不只在于“知道答案”，更在于能否设计出适合球员学习的环境，能否帮助球员理解比赛，能否让球员在不断尝试中进步（表6-7）。

人民体育出版社

表6-7 教练员角色与行为要求

| 教练员角色 | 核心任务 | 典型行为 |
| --- | --- | --- |
| 学习环境设计者 | 设计具有比赛真实性和适龄挑战的任务 | 调整场地、人数、规则、目标、时间压力和攻防转换 |
| 问题引导者 | 通过提问帮助球员观察和理解比赛 | 使用观察型、理解型、决策型和反思型问题 |
| 反馈提供者 | 帮助球员明确改进方向 | 使用关键词、个别反馈、集体反馈和视频反馈 |
| 发展观察者 | 跟踪球员长期发展和学习变化 | 观察技术、战术、身体、心理和社交表现 |

### （一）学习环境设计者

教练员的第一个角色是学习环境设计者。训练课能否产生学习效果，取决于环境是否能够呈现出合适的比赛问题。教练员需要通过场地大小、人数关系、目标设置、规则变化、时间限制、防守压力和得分方式，设计能够引发球员观察、判断和行动的任务。

例如，想训练向前推进，教练员可以设置目标区、穿线得分或进入推进空间得分；想训练失球后反抢，可以设置丢球后5秒内反抢得分；想训练宽度和支援，可以设置边路目标门或限制中路拥挤。好的训练环境会“逼迫”球员发现问题，而不是只依靠教练员口头要求。

### （二）问题引导者

教练员的第二个角色是问题引导者。足球教学不应只依靠命令，而应通过问题引导球员理解比赛。问题能够促使球员回忆、观察、比较和判断，使他们从被动执行转向主动思考。

问题可以分为观察型、理解型、决策型和反思型。观察型问题如“你接球前看到了什么？”“防守者在哪里？”等；理解型问题如“为什么这里可以向前传？”“队友为什么要拉开？”等；决策型问题如“这个时候带球还是传球更好？”“丢球后应该谁先压迫？”等；反思型问题如“刚才如果再做一次，你会怎么选择？”等。

### （三）反馈提供者

教练员的第三个角色是反馈提供者。反馈的目的并不是简单评价对错，而是帮助球员知道下一次如何做得更好。有效反馈应具体、及时、与训练目标相关，并能激励球员再次尝试。

反馈既可关注身体朝向、触球、距离和时机等执行质量，也可关注观察、空间识别、人数优势和转换等决策质量。

反馈方式应根据情境选择。球员正在高质量投入时，教练员可使用场边关键词提示；多个球员出现同一问题时，可短暂停顿集体反馈；个别球员需要帮助时，可在练习间歇进行个别反馈；训练后可通过视频或问题回顾进行反思。

### （四）发展观察者

教练员的第四个角色是为发展观察者。本书关注的是球员长期发展，而不是单次训练或单场比赛结果。教练员需要持续观察球员在技术、战术、身体、心理和社交方面的变化，并据此调整训练计划。

发展观察不仅要看球员是否完成动作，还要看球员是否逐步形成比赛理解。例如，球员是否开始接球前观察，是否能在压力下保护球，是否能为队友提供支援，是否能在失球后快速反应，是否能在失败后持续投入。法国足协青年教练员应观察、评估和跟踪球员发展。

## 三、学习循环

本书的教学方法应建立“观察—理解—决策—执行—反思”的学习循环。足球学习并不是一次性完成的，而是在不断循环中形成经验。球员通过观察获取信息，通过理解判断局面，通过决策选择行动，通过执行完成动作，再通过反思修正下一次行动。

### （一）观察

观察是学习循环的起点。球员必须先了解比赛信息，才可能作出合理选择。观察包括看球、看队友、看对手、看空间、看球门、看压力和看转换机会。越高水平的球员，越能在动作前、动作中和动作后持续获取信息。

人民体育出版社

### （二）理解

理解是把观察到的信息转化为比赛意义。球员看到队友、对手和空间后，需要理解这些信息代表什么。例如，对手逼近意味着需要保护球或快速传球；队友在宽位意味着可以转移；中路被封锁意味着可能需要利用边路；最后防线身后有空间意味着可以前插或传身后。

### （三）决策

决策是球员根据理解选择行动。足球中的决策并不是抽象思考，而是在极短的时间内完成选择。控球时，球员要决定带球、传球、射门、转身、保护球或加速突破；无球时，球员要决定支援、前插、拉开、压迫、延缓、补位或回追；转换时，球员要决定立即反抢、快速进攻或重新组织。

### （四）执行

执行是把决策转化为行动。没有高质量执行，再好的决策也无法实现。执行包括技术动作、身体动作、跑动时机、传球质量、射门选择、防守距离、对抗强度和转换速度。教学方法必须把决策和执行结合起来，既不能只讲战术理解，也不能只练动作形式。

### （五）反思

反思既是学习循环的最后一环，也是下一次学习的起点。反思既可以发生在练习暂停时、训练间歇时、训练结束后，也可以通过视频回看完成。反思的目的并不是批评错误，而是帮助球员理解“刚才发生了什么、为什么这样选择、下次可以怎样做”（表6–8）。

人民体育出版社

表6–8 “观察—理解—决策—执行—反思”学习循环

| 学习环节 | 核心问题 | 教练员支持方式 |
| --- | --- | --- |
| 观察 | 球员看到了什么信息 | 设置视觉任务、提醒观察、使用“抬头”“看肩后”等关键词 |
| 理解 | 球员如何解释比赛局面 | 引导球员识别空间、压力、队友、对手和人际关系 |
| 决策 | 球员选择什么行动 | 通过提问比较不同选择，引导球员阐明依据 |
| 执行 | 球员动作质量如何 | 提供技术、身体、时机和强度反馈 |
| 反思 | 球员从结果中学到了什么 | 暂停回顾、训练后提问、视频复盘和个别交流 |

## 四、执教方式

本书的教学方法要求教练员根据训练目标、年龄阶段、球员水平和训练情境，灵活选择执教方式。不同执教方式没有绝对优劣，关键在于是否适合当下学习目标。基础阶段应更多使用示范、游戏规则、关键词和积极反馈；发展阶段应更多使用提问、暂停、对比和小组反馈；精英阶段可更多使用视频、战术板、位置反馈和数据支持（表6–9）。

表6-9 常用执教方式与使用场景

| 执教方式 | 主要作用 | 使用场景 | 注意事项 |
| --- | --- | --- | --- |
| 示范 | 帮助球员快速理解动作和任务 | 新练习开始、动作质量不清楚时 | 简短清晰，示范后立即练习 |
| 提问 | 引导球员观察、理解和决策 | 练习前、中、后均可使用 | 问题要具体，避免连续追问过多 |
| 关键词提示 | 不断地提醒关键行为 | 训练进行中 | 关键词要少、准、统一 |
| 暂停纠错 | 集体解决关键问题 | 多数球员出现同一问题时 | 暂停要短，讲完立即再练 |
| 个别反馈 | 帮助个体改进 | 轮换间歇、练习场侧、训练结束后 | 具体、积极，保护信心 |
| 集体反馈 | 统一团队理解 | 团队结构或共同原则出现问题时 | 聚焦团队行为，避免泛泛批评 |
| 视频引导 | 帮助球员重新观察和反思 | 发展阶段、精英阶段、训练复盘 | 片段短、主题清晰、配合提问 |

人民体育出版社

### （一）示范

示范是帮助球员快速理解任务和动作要求的重要方式之一。尤其在儿童和青少年阶段，球员往往通过视觉模仿学习。示范既可以由教练员完成，也可以由球员完成。优质示范应简洁、清楚、与任务目标一致，并尽快让球员重新进入练习。

### （二）提问

提问是引导式发现的重要工具。提问能够促使球员思考比赛，而不是被动地接受命令。有效提问应短、准、具体，并围绕当前训练主题。

### （三）关键词提示

关键词提示适用于训练进行中。它能够在不打断练习的情况下提醒球员注意关键行为。关键词应简短、统一、可理解，例如“抬头”“打开身体”“向前”“支援”“变速”“保持站立”“压迫”“回收”“看肩后”“再移动”。

关键词要与训练主题一致，不能过多。一个练习中最好聚焦1～3个关键词，否则球员会难以抓住重点。关键词还应在训练前解释清楚，使球员知道听到关键词时应该做什么。

### （四）暂停纠错

暂停纠错适用于多数球员出现同一问题，或关键比赛情境需要集体学习时。暂停应短、准、及时。教练员应避免频繁打断训练，否则会破坏训练节奏和球员体验。

一次有效暂停通常包括四步：首先指出刚才的比赛情境，其次提出问题或说明关键点，再次进行简短示范，最后立即回到练习。暂停并不是讲课，而是帮助球员重新发现问题。

本书由中国足协技术总监办公室监制

### （五）个别反馈

个别反馈适用于某名球员需要具体帮助时。它可以发生在轮换间隙、休整时段、练习区域旁或训练结束后。个别反馈应保护球员自信，避免在全队面前过度批评个体。

个别反馈要具体指出行为，而不是笼统评价。例如，不说“你传球不好”，而说“你接球前没有观察，所以传球慢了一步”；不说“你防守太差”，而说“你的距离太近，容易被一步突破，下次先延缓。”

### （六）集体反馈

集体反馈适用于处理团队共同问题。比如整体支援距离太远、攻防转换反应慢、失球后没有就近压迫、进攻宽度不足等。集体反馈应把个人错误转化为团队学习，而不是变成批评大会。

集体反馈可以结合白板、标志盘、场地位置或视频片段，帮助球员理解整体关系。对于年龄较小的球员，应尽量用简单的语言和场地示范；对于高年龄段球员，可以逐步引入比赛原则和团队战术语言。

### （七）视频引导

视频引导既适合发展阶段和精英准备阶段，也可在基础阶段以简短片段的形式使用。视频能够帮助球员重新观察比赛，发现自己在场上没有注意到的信息。视频内容可以来自本队训练、本队比赛、高水平比赛或示范案例。

视频引导不宜过长。青少年球员更适合观看短片段，每次聚焦一个主题，例如接球前观察、线间接应、失球后反抢、保护中路或射门前跑动。教练员可以配合提问：“这个球员接球前看了几次？”“这里为什么可以向前传？”“失球后最近的球员做了什么？”

## 五、不同年龄段教学法重点

教学方法应随年龄段递进。年龄越小，越应通过游戏、示范、关键词和积极反馈学习；年龄越大，越应通过问题、反思、视频和自主判断学习。但无论哪个阶段，球员都应在真实足球情境中学习，而不是只在教练员口令中被动执行（表6-10）。

表6-10　不同年龄段教学法重点

| 年龄段 | 教学重点 | 教练员主要行为 |
| --- | --- | --- |
| U6—U9 | 兴趣、参与、触球、模仿和简单规则 | 多示范、少讲解、用游戏规则引导，积极鼓励，保护创造力 |
| U10—U13 | 身体控制、控球、观察、简单合作和比赛理解 | 通过5v5、8v8、小场比赛和问题引导，帮助球员观察肩后、识别空间和作出选择 |
| U14—U16 | 战术理解、空间时间、人数优势和转换反应 | 增加提问、暂停、情境训练和集体反馈，帮助球员理解比赛原则 |
| U17—U21 | 比赛适应、位置专项、团队策略和高强度执行 | 结合视频、位置反馈、团队原则和个别发展计划，提高比赛迁移质量 |

人民体育出版社

## 六、教学方法的实施要求

教学方法的最终目标，是让球员在比赛中变得更主动、更清楚、更勇敢、更高效。教练员应避免两种倾向：一种是过度控制，所有问题都由教练员给出答案，使球员缺少自主决策；另一种是完全放任，缺少目标、反馈和学习方向。本书所倡导的教学方法，应在“自由探索”和“明确引导”之间建立平衡。

教练员在每节训练课中均应思考以下问题：球员是否理解训练目标？训练是否让球员面对真实比赛问题？球员是否有观察和决策机会？教练员是否给出了过多指令？

反馈是否帮助球员再次尝试？训练是否让球员更有信心、更愿意学习、更能理解比赛？

本节规范教练员如何促进学习。进入比赛阶段后，应减少非必要干预，只围绕训练主题进行提问、暂停和反馈，让比赛成为主要的学习工具（表6–11）。

表6–11　教学方法质量检查表

| 检查维度 | 核心问题 |
| --- | --- |
| 兴趣、参与、触球、模仿和简单规则 | 多示范、少讲解、用游戏规则引导，积极鼓励，保护创造力 |
| 身体控制、控球、观察、简单合作和比赛理解 | 通过5v5、8v8、小场比赛和问题引导，帮助球员观察肩后、识别空间和作出选择 |
| 战术理解、空间时间、人数优势和转换反应 | 增加提问、暂停、情境训练和集体反馈，帮助球员理解比赛原则 |
| 比赛适应、位置专项、团队策略和高强度执行 | 结合视频、位置反馈、团队原则和个别发展计划，提高比赛迁移质量 |
| 学习氛围 | 训练是否安全、有挑战、有乐趣，并允许犯错和再次尝试 |
| 发展连续性 | 本节课的学习是否能影响后续训练和比赛表现 |

人民体育出版社

## 七、训练流程与教学方法对照

教学方法应与训练流程相匹配。比赛和情境更适合主动教学法，让球员在约束中探索；技术练习则可以更多使用指令教学法，以保证动作质量和执行标准（表6–12）。

表6-12 训练流程、教学方法与教练员行为

| 训练流程 | 主要教学方法 | 教练员行为 | 球员行为 | 质量标准 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 比赛 | 主动教学法 | 调整空间和人数，说明目标，观察并提问 | 适应比赛、寻找解决方案、形成自主判断 | 真实约束、参与充分、决策持续发生 |
| 情境 | 主动教学法+必要指导 | 设置具体问题，快速暂停，引导重复解决 | 理解问题，尝试多种方案，实施解决方案 | 问题清晰、重复充分能迁移回比赛 |
| 练习 | 指令教学法 | 讲解示范，组织重复，纠正动作，个别反馈 | 模仿、重复、提高执行质量 | 动作标准、负荷适当及时回到情境运用 |

## 第三节 训练模式

训练模式把训练方法和教学方法落实为单次训练课的组织框架，回答内容如何排列、压力如何递进以及学习如何进入比赛。

本书的训练模式，应坚持长期球员发展理念，以球员年龄、能力、成熟度和学习目标为依据，把身体激活、主题导入、技术与比赛问题学习、对抗检验、恢复反思等环节有机连接。训练课并不是若干练习的简单拼接，而是围绕一个明确主题形成学习链条，使球员从身体预热和球感开始，逐步理解训练目标，进入比赛情境，完成高质量重复，最后在对抗和反思中检验学习效果。

长期运动员发展训练计划应从多年规划出发，逐步分解为赛季计划、月度计划，直至每一节训练课，并始终以球员长期发展理念为依据；训练内容既包含通用部分，也包含适用于守门员、晚发育球员或青年国脚等群体的专项部分。因此，训练模式既要有统一的结构，又要允许根据不同年龄段、不同发展阶段和不同球员需求进行调整。

### 一、固定训练课结构

一节训练课由四个主要训练阶段和一个冷却整理环节构成，即热身阶段、导向阶段、学习阶段、比赛阶段和冷却整理阶段。五个环节围绕同一主题，由准备和引入逐步进入优势学习、真实比赛迁移及恢复反思。

这一结构是保障训练主题连续和比赛迁移的基本框架，并非机械模板。教练员可依据球员年龄、能力、主题熟悉度、训练阶段、人数和场地条件，调整各环节时长、组织形式与执教方式，但不应割裂主题在各环节之间的联系。

各环节的时间比例不作机械规定，而是由训练目标、球员准备度和比赛周期共同决定。教练员应在课前明确不可缺失的主题线索，并在课中根据球员表现及时调整组织安排与难度层级（表6-13）。

人民体育出版社

表6-13　训练课结构及各环节功能

| 训练环节 | 主要功能 | 组织要求 | 执教重点 |
| --- | --- | --- | --- |
| 热身阶段 | 准备身体、降低伤病风险、激活球感并完成主题预热 | 结合灵敏、协调、髋部活动度、动态活动和带球活动，逐步提高强度 | 动作质量优先，全员参与，避免排队 |
| 导向阶段 | 引入训练主题，建立动作和任务理解 | 原则上不设主动对手；可根据球员水平压缩或跳过 | 技术质量、身体朝向、时间与空间、难度递进 |
| 学习阶段 | 在可成功的比赛压力下学习主题 | 加入主动对手，执行主体一方通常具有人数优势 | 决策质量、围绕主题反馈、逐步减少优势 |
| 比赛阶段 | 完成向真实比赛的迁移 | 主动对手、人数相等、设置与主题相连的比赛情境 | 让比赛教学，只围绕主题进行必要干预 |
| 冷却整理阶段 | 身体减压、恢复和学习反思 | 低强度活动、放松、必要拉伸、补水和简短回顾 | 促进恢复，明确学习收获 |

人民体育出版社

## 二、训练课结构与学习目标衔接

训练课结构不能只是按时间顺序安排，还应与学习目标紧密衔接。每一个阶段都应服务于同一训练主题，使球员从身体准备、认知准备到比赛应用逐步进入学习状态。如果训练课各环节之间缺乏联系，球员往往只是在完成不同练习，而无法建立清晰的学习线索。

### （一）热身阶段：激活身体和球感

热身阶段以身体预热、降低伤病风险和进入学习状态为基础，应综合安排灵敏、协调、髋部活动度、动态活动和带球活动。基础阶段和发展阶段应尽量采用有球热身；条件允许时，热身内容还应提前体现本次训练主题，使身体激活、球感激活与主题预热同步完成。

动作质量优先于强度，组织须全员参与、避免排队，强度逐步提高并自然过渡到导向阶段。

U10—U13是身体控制与控球能力发展的黄金年龄，应通过有球和无球移动培养更好、更快、更强、更聪明的球员，并将身体能力转化为高质量足球动作。因此，热身不只是“防伤准备”，还应是技术、协调和认知学习的起点。

### （二）导向阶段：明确主题和学习方向

导向阶段用于引入训练主题，使球员在较低干扰条件下建立动作认知和任务理解。该阶段原则上不设置主动防守队员，重点关注技术动作、身体朝向、时间、空间和动作衔接，并按照由低到高的路径逐步提高练习难度。

导向阶段不宜过长。低年龄段可用一个问题、一个简单示范或一项游戏规则完成导入；发展阶段可结合简短图示或比赛片段。对于已经熟悉主题的高水平或精英阶段球员，可压缩或跳过



本书由中国足协技术总监办公室监制

该阶段，直接进入有对手的学习情境。

### （三）学习阶段：聚焦技术和比赛问题

学习阶段是训练课的核心。该阶段加入主动防守队员，执行训练主题的一方通常具有人数优势，以提高成功率，并帮助球员在真实压力下形成正确决策。学习任务应围绕本次训练主题创造高质量重复，使球员在可完成但需要努力的情境中提高技术执行和赛场认知。

比赛、情境和分析性练习可按目标组合：决策学习侧重比赛与情境，技术细节可短时使用分析性练习，但最终要回到有对抗场景。

学习阶段的执教反馈必须围绕本次训练主题，重点关注练习意图、决策质量、触球和动作执行。随着球员掌握程度的提高，可逐步减少人数优势、缩小空间、缩短处理时间或增加防守压力，使学习环境向人数相等和真实比赛逐步过渡。

### （四）比赛阶段：检验学习和比赛迁移

比赛阶段设置主动对手和人数相等的对抗，比赛情境应从本次训练主题出发，重点完成向真实比赛的迁移。教练员应减少不必要的干预，让比赛成为主要学习工具，只在与训练主题直接相关时进行暂停、提问或反馈，并评价球员能否在完整比赛压力下完成观察、决策和执行。

比赛阶段可以采用方向性小场比赛、主题比赛或接近正式比赛的组织形式。例如，训练主题是“失球后即时反应”，可设置在丢球后5秒内抢回得分；训练主题是“向前传球”，可设置穿线传球或进入目标区得分；训练主题是“终结”，可设置射门区、补射得分或传中后终结加分。

### （五）冷却整理阶段：恢复和反思

每节训练课原则上均应包含冷却整理。该环节通过低强度活动、放松、必要的拉伸、补水和身体减压，促进球员由训练状态逐步恢复；同时结合简短提问、球员反思或个人反馈，总结训练主题和学习收获。冷却整理不仅承担生理恢复功能，也承担学习闭环功能（表6–14）。

人民体育出版社

表6–14　训练课结构与学习目标衔接

| 训练阶段 | 学习目标 | 典型问题 |
| --- | --- | --- |
| 热身阶段 | 身体、球感、注意力和情绪进入训练状态 | 球员是否充分参与？是否开始触球、观察和移动 |
| 导向阶段 | 明确主题、比赛问题和关键行为 | 球员是否知道今天练什么、为什么练 |
| 学习阶段 | 提高技术质量、比赛理解和问题解决能力 | 练习是否反复呈现主题问题？球员是否获得反馈 |
| 比赛阶段 | 检验训练内容能否迁移到比赛中 | 球员是否在比赛中使用了学习内容 |
| 冷却整理阶段 | 恢复身体并形成学习反思 | 球员是否理解本节课收获和下一步改进方向 |

### （六）结构灵活使用原则

固定结构是训练课设计的基本框架，不是机械模板。教练员可根据年龄、能力、主题熟悉度、训练阶段、人数和场地条件灵活调整：基础阶段可缩短导向讲解，增加游戏和小场比赛；发展阶段应突出从人数优势学习向真实比赛的逐步过渡；精英阶段可压缩导向阶段，增加比赛阶段和位置专项内容。无论如何调整，都必须保持训练主题的连续性，并以向真实比赛迁移为最终方向。

## 三、各年龄段比赛、情境与练习配比

不同年龄段球员的训练课，不应采用同一比例和同一复杂度。本书的训练模式应根据长期球员发展路径，逐步调整比赛、情境和练习的比例。年龄越小，越应突出游戏、小场比赛和高触球；年龄增长后，应逐步增加比赛情境、战术问题、位置关系和专项要求；进入精英阶段后，应进一步提高比赛真实性、对抗强度、位置专项和负荷管理。

这里的“比赛、情境、练习”不是彼此对立的三个部分，而是训练课中具有不同功能的学习工具。比赛用于发展决策和迁移，情境用于聚焦比赛问题和重复关键行为，练习用于提升技术执行质量和动作细节。11～14岁发展框架提出，比赛发展决策能力，情境发展问题解决能力，练习提升技术执行质量。这一原则可作为不同年龄段训练配比的基本依据。

### （一）基础阶段：游戏、小场比赛和高触球练习

基础阶段球员以兴趣、身体控制、球感和初步比赛理解为核心。训练课应更多使用游戏、小场比赛、每人一球、1v1、2v2、3v3、4v4和5v5。该阶段训练应避免长时间排队、过多讲解和成人化战术演练。

### （二）发展阶段：增加比赛情境和战术问题

发展阶段球员逐步从基础技术学习进入战术理解阶段。训练课应增加比赛情境和局部战术问题，如2v1、3v2、4v3、5v5、8v8、线间接应、向前推进、组合配合、攻防转换和保护中路。该阶段技术训练仍然重要，但技术应更多服务于战术理解和决策。

### （三）精英阶段：提高比赛真实性、强度和专项化

精英阶段球员需要逐步适应高水平比赛要求。训练课应提高比赛真实性、强度、专项化和位置要求。训练内容可以围绕11v11、位置场景、比赛片段、团队战术、赛事筹备、个人专项、数据反馈和视频复盘展开（表6–15）。

表6–15　各年龄段比赛、情境与练习配比建议

| 发展阶段 | 年龄范围 | 比赛比例 | 情境比例 | 练习比例 | 训练模式重点 |
|---|---|---|---|---|---|
| 基础阶段 | U6—U12 | 高 | 中 | 中 | 游戏、小场比赛、高触球、1v1、协调性和兴趣培养 |
| 发展阶段 | U13—U16 | 中高 | 高 | 中 | 比赛情境、战术问题、人数优势、转换和技术—战术结合 |
| 精英阶段 | U17—U21 | 高 | 高 | 中低 | 比赛真实性、位置专项、强度、团队原则和比赛准备 |

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

上述比例并非刻板要求，而是训练设计方向。不同球队、不同周期、不同主题和不同球员发展状态，都会影响具体比例，教练员应根据训练目标灵活调整。例如，技术执行质量不足时，可适当增加练习比例；比赛理解不足时，应增加情境和比赛比例；比赛日前后，则应根据负荷管理调整强度和对抗时间。

比赛人数随认知、身体、技术和战术准备度递进，不按固定年龄机械套用。基础阶段以3v3、4v4、5v5为主，学习和早期发展阶段逐步加入5v5、7v7、8v8、9v9，发展后期与精英阶段进入11v11或接近11v11的形式（表6–16）。

表6–16　比赛形式的阶段递进

| 发展阶段 | 主要比赛形式 | 训练价值 |
| --- | --- | --- |
| 基础阶段 | 3v3、4v4、5v5 | 高触球、高参与、1v1、兴趣和创造力 |
| 学习与早期发展阶段 | 5v5、7v7、8v8、9v9 | 有球与无球、攻防转换、基础战术和位置理解 |
| 发展与精英阶段 | 11v11 | 完整比赛要求、团队原则、位置专项和比赛迁移 |

## 四、训练组织方式

站区训练、主题训练、比赛日训练、视频导入训练和分组递进训练用于适应不同目标、年龄、人数和场地条件，具体边界见表6–17。

### （一）站区训练

站区训练适合基础阶段和人数较多的训练环境。教练员可将场地分为若干站区，每个站区设置不同任务，如球感与带球、1v1、射门、小场比赛、协调性游戏等。球员按小组轮换，教练员固定在站区组织和反馈。

站区训练的优势，是可以减少等待、提高触球次数、兼顾不同能力水平，并在同一节课中覆盖多个发展目标。对于U6—U9，站区任务应简单、有趣、变化快；对于U10—U12，可以加入更多1v1、2v2、3v3和射门任务；对于发展阶段，可在站区中设置不同主题情境，如向前推进、转换反应、禁区终结等。

站区训练应避免形式化。每个站区都应有明确目标、简单规则和高行动密度。轮换时间不宜过长，通常每站8～12分钟较为适宜。

### （二）主题训练

主题训练是本书最重要的训练组织方式。每节训练课围绕一个比赛主题展开，例如组织进攻、向前推进、终结、1v1防守、失球后反抢、保护中路、禁区防守等。训练课所有环节都应服务于该主题。

主题训练的优势，是能够让球员在同一节课中反复接触同类比赛问题，形成更清晰的学习经验。例如，以“向前推进”为主题时，热身可以加入接球前观察和向前第一脚触球，导向阶段说明推进空间，学习阶段使用3v2或5v5方向性练习，比赛阶段设置穿线得分，冷却整理环节回顾向前选择质量。

训练主题可按“组织进攻—推进—终结”等方向连续安排，并在每周训练中结合技术/战术原则、心理要求、强度和空间进行设计。这一方式可为本书的主题训练提供参考。

人民体育出版社

### （三）比赛日训练

比赛日训练是以比赛为主要学习环境的组织方式，适用于基础阶段足球节、发展阶段教学比赛和精英阶段比赛准备或比赛复盘。比赛日训练强调通过比赛观察球员表现，检验训练内容，发现下一阶段训练问题。

基础阶段比赛日应弱化成绩排名，强调均等上场、触球次数、创造力和1v1表现。发展阶段比赛日应观察球员在比赛原则中的行为，如向前推进、组合配合、转换反应和保护中路。精英阶段比赛日则应关注位置职责、团队战术、比赛强度、心理稳定性和执行效率。

比赛日训练不等于放任比赛。教练员仍需明确观察主题，并在比赛前后进行简短引导和反馈。比赛过程中，教练员不宜过度指挥，应给球员自主决策空间。

### （四）视频导入训练

视频导入训练既适合发展阶段和精英阶段，也可在基础阶段使用简短、直观的视频片段。视频导入的作用，是通过比赛画面帮助球员理解训练主题。视频可以来自高水平比赛、本队比赛、本队训练或示范案例。

视频导入应短而聚焦。一次视频导入最好只服务于一个主题。例如，向前推进主题可展示线间接球和第一脚向前；终结主题可展示禁区内跑动和射门选择；防守主题可展示压迫时机和保护中路。视频播放后，教练员应通过提问引导球员进入训练，而不是长时间讲解。

### （五）分组递进训练

分组递进训练是根据球员能力、成熟度、位置或学习需要进行分组，并在不同组别中设置不同难度或不同目标，体现了本书“能合则合，宜分则分”的思想。

分组递进应避免固定化和标签化。球员分组应动态调整，目的在于提供适宜挑战，而不是把球员过早分为“强弱等级”。所有球员都应在合适难度下获得发展机会（表6–17）。

人民体育电子版权

表6–17　常用训练组织方式

| 组织方式 | 适用阶段 | 核心价值 | 注意事项 |
| --- | --- | --- | --- |
| 站区训练 | 基础阶段、人数较多训练 | 提高触球、行动密度和组织效率 | 每站目标清晰，轮换快速，避免排队 |
| 主题训练 | 全阶段 | 围绕比赛主题形成学习链条 | 热身、学习、对抗和反思均服务同一主题 |
| 比赛日训练 | 全阶段 | 通过比赛检验学习并发现问题 | 比赛前后有明确观察主题，避免只看胜负 |
| 视频导入训练 | 发展阶段、精英阶段 | 帮助球员直观看见比赛问题 | 视频短、主题单一、配合提问和训练任务 |
| 分组递进训练 | 全阶段 | 满足不同能力、成熟度和位置需求 | 分组动态调整，避免标签化和固定化 |



本书由中国足协技术总监办公室监制

## 五、训练难度的渐进路径与变化设计

每个训练阶段都应体现难度递进。教练员在课前应为每个练习至少预设一种降低难度和一种提高难度的变化，使训练能够依据球员即时表现灵活调整，而不是在成功率过低或挑战不足时临灵活加无关规则。

可调整的变量包括人数关系、场地大小、时间限制、触球限制、进攻方向、得分方式、防守压力、过渡方式、起始位置和比赛规则。难度变化必须服务训练主题，而不是单纯增加复杂性；任何限制都应帮助球员更频繁地观察目标信息，作出主题相关决策并提高执行质量。

当球员成功率过低时，可扩大空间、增加执行主体一方的人数优势或处理时间，并适当降低防守压力；当球员已经掌握时，可逐步减少优势、缩小空间、缩短时间、增加主动压迫和转换要求。所有变化最终都应向人数相等、方向明确和压力真实的比赛迁移（表6-18）。

表6-18　训练难度的渐进变化

| 调整变量 | 降低难度方式 | 提高难度方式 |
| --- | --- | --- |
| 人数 | 增加执行主体一方的人数优势 | 减少人数优势或转为人数相等 |
| 空间 | 扩大场地或目标区域 | 缩小场地或压缩关键区域 |
| 时间 | 增加观察和处理时间 | 缩短处理、完成或转换时间 |
| 规则 | 减少触球、方向或得分限制 | 增加方向、得分或转换要求 |
| 对抗 | 降低防守压力或延迟进入 | 增加主动压迫和转换压力 |

人民体育出版社

## 六、训练模式质量检查

训练模式是否有效，最终取决于它是否提高了球员学习质量。教练员不应只检查训练课是否按计划完成，更应检查训练是否产生了真实学习。一个高质量的训练模式，应具备主题清晰、结构连贯、行动密度高、比赛真实性强、反馈及时、负荷适宜和反思有效等特点。

五阶段结构、年龄适配、比赛形式递进和难度变化共同保障单次训练课由准备向实战迁移，并为周训练计划提供稳定而灵活的基本单元（表6-19）。

表6-19　训练模式质量检查表

| 检查维度 | 核心问题 |
| --- | --- |
| 主题清晰 | 本节课是否围绕一个明确比赛主题展开 |
| 结构连贯 | 热身、指引、学习、对抗和冷却是否相互衔接 |
| 行动密度 | 球员是否有足够移动、触球、对抗和决策机会 |

（续表）

| 检查维度 | 核心问题 |
| --- | --- |
| 比赛真实性 | 训练是否包含方向、目标、对手、队友、空间、时间和转换 |
| 年龄适配 | 训练内容是否符合球员年龄、能力、成熟度和发展阶段 |
| 反馈质量 | 教练员反馈是否具体、及时，并指向训练目标 |
| 负荷合理 | 强度、时间、恢复和对抗是否符合训练目的与球员状态 |
| 反思有效 | 球员是否理解本节课学到了什么、下一步如何改进 |

## 七、比赛、情景与练习工具定义

比赛、情景与练习的功能区分见表6-20，各阶段训练工具使用重点见表6-21。

表6-20　比赛、情景与练习的功能区分

| 工具 | 定义 | 恒定要素 | 组织要求 | 阶段使用重点 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 比赛 | 人数均等或接近均等、具有共同目标的真实对抗 | 比赛意识、队友、对手、球 | 告知目标和要求，保持方向、得分和转换 | 基础阶段用小场比赛承载兴趣；发展和精英阶段用于检验比赛原则 |
| 情景 | 围绕特定比赛问题的重复行动训练，可设置不均等人数 | 比赛意识、队友、对手、球 | 明确问题、限制条件和成功标准 | 发展阶段重点增加，精英阶段用于位置和比赛时刻专项 |

表6-21　各阶段训练工具使用重点

| 阶段 | 比赛 | 情景 | 练习 | 使用重点 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 基础阶段 | 高比例，小场和游戏化 | 少量，问题简单 | 短时、高触球 | 兴趣、球感、1v1和身体协调 |
| 发展阶段 | 稳定使用，承载主题 | 比例增加，解决局部战术问题 | 用于提高技术速度和动作质量 | 比赛理解、传跑协同和转换意识 |
| 精英阶段 | 高真实性、高强度 | 大量用于位置专项和比赛原则 | 用于精细修正和个体化提升 | 职业强度、位置责任和高压执行 |

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

## 第四节　周训练计划

周训练计划是将比赛风格、比赛原则、训练主题和负荷安排落实到日常训练的重要工具。它连接年度规划、阶段目标、月度主题和单次训练课，是青训体系从理念走向执行的关键环节。没有周训练计划，训练容易变成单节课之间彼此割裂的内容堆叠；有了周训练计划，教练员才能围绕同一发展主题，连续设计训练日、恢复日、比赛日和反思日，使球员在一周内反复接触、理解和应用关键比赛问题。

本书的周训练计划，应坚持长期球员发展理念，从多年规划逐步分解到赛季计划、月度计划、周计划和单次训练课，并根据球员年龄、能力、成熟度和发展阶段进行调整。周计划不是成人职业队周期的简单下移，也不是把训练内容平均分配到每天，而是要根据青少年球员的身心发展特点、比赛安排、学习主题和恢复需要，形成有节奏、有重点、有连续性的训练安排。

周训练计划的核心价值，在于把“练什么、为什么练、什么时候练、练到什么程度、如何检验学习效果”统一起来。基础阶段更强调兴趣、触球、身体协调和小场比赛；发展阶段更强调主题连续性、比赛理解和战术问题解决；精英阶段更强调比赛准备、强度管理、位置专项、恢复和个体化发展。不同阶段的周计划形式可以不同，但都应围绕球员长期发展展开，而不是只服务于下一场比赛结果。

周训练计划不仅要安排主题与负荷，还应明确单次训练课内部的难度递进。同一主题在一周内可从导向和低压力熟悉开始，经过人数优势的学习情境，逐步进入人数相等和完整比赛的竞赛场景；不同训练日的任务应保持连续。比赛日前应减少复杂新内容，强化比赛迁移和执行清晰度；比赛后应结合恢复、视频反馈和问题识别。周计划还应记录每节课的主要训练阶段、进阶变化和评价指标，以便教练员实施、观察和复盘。

训练课结构和周训练计划还应参考球员年龄、成熟度和学习准备度。速度、协调、柔韧、耐力和力量等内容应结合第一章长期发展模型和身体发展窗口安排，避免将成人训练逻辑机械下放到青少年阶段。相关年龄窗口只能作为一般参考，具体训练刺激仍需依据个体成熟度、训练经历和当前状态进行调整。

### 一、周训练计划的作用

周计划主要承担五项功能：落实比赛风格与原则，组织连续主题，安排适宜负荷与恢复，衔接比赛检验，以及协调团队共同任务与个体发展。

比赛原则进入周主题、训练任务、教练反馈和比赛评价，才能转化为稳定行为；具体本方控球（B+）、对方控球（B–）、 由守转攻（T+）、由攻转守（T–）内容不在本章重复。

连续性要求同一问题在一周内由个人行为、局部情境逐步进入比赛检验，而非每天更换无关内容。

负荷安排避免连续高强度对抗，并为成长发育、比赛后恢复和伤病风险管理保留空间；运动科学细节见第九章。

最后，周训练计划具有连接团队发展和个体发展的作用。一周训练中既要有团队共同主题，也应保留个人技术、位置专项、守门员训练、晚发育球员专项支持和个别反馈。训练计划应由通用部分和专项部分共同构成，在团队统一学习的基础上，为不同球员提供不同发展路径（表6–22）。

人民体育出版社

表6-22　周训练计划的主要作用

| 作用 | 核心含义 | 训练体现 |
| --- | --- | --- |
| 承接比赛风格 | 将球队希望形成的比赛方式转化为一周训练主题 | 组织进攻、向前推进、终结、防守紧凑、定向压迫、攻防转换 |
| 落实比赛原则 | 将原则转化为训练任务、反馈重点和比赛评价 | 第一意图向前、持续观察、支援角度、失球反抢、保护中路 |
| 保持学习连续性 | 让球员在一周内反复接触同类比赛问题 | 技术练习—情境练习—对抗比赛—比赛检验 |
| 管理训练负荷 | 合理安排强度、恢复、比赛和心理压力 | 高强度日、低强度日、恢复日、比赛日前调整 |
| 连接团队与个人 | 在统一主题下兼顾个体差异和位置需求 | 团队训练、个人技术、守门员专项、位置专项、个别反馈 |

## 二、周计划基本构成

周训练计划通常由训练日、休息日、恢复日、比赛日、主题日、技术训练、战术训练、身体训练和视频学习等部分组成。不同阶段的安排可以不同，但基本构成应相对完整，既保证训练刺激，也保证认知内化和身体恢复。

### （一）训练日

训练日是周计划的主体。每个训练日都应有明确主题、目标、强度和课内递进安排。训练主题不宜过多，一节课原则上围绕一个主要比赛问题展开；同一主题可在一周内由导向阶段、人数优势练习逐步进入人数相等和完整竞赛场景。训练日内部采用“热身阶段—导向阶段—学习阶段—比赛阶段—冷却整理”的结构，使周计划与单次训练课相互衔接。

训练日可以分为技术主导日、战术主导日、比赛情境日和比赛准备日。技术主导日侧重个人技术质量，如第一脚触球、传球质量、射门方式、带球突破；战术主导日侧重集体行为，如支援角度、空间利用、压迫时机和防守紧凑；比赛情境日侧重局部问题解决，如2v1、3v2、5v5、8v8；比赛准备日则侧重降低复杂度、统一关键原则和保持球员状态。

### （二）休息日

休息日是周训练计划不可缺少的组成部分。青少年球员需要通过休息完成身体恢复、心理放松和学习吸收。休息日不只是“不训练”，也是长期发展的一部分。对于基础阶段，休息日可以鼓励自由踢球、家庭活动和其他运动体验；对于发展阶段，休息日可以安排自主拉伸、轻松活动或观看比赛；对于精英阶段，休息日可以结合恢复监控、睡眠、营养和心理调节。

### （三）恢复日

恢复日通常安排在比赛后或高强度训练后。恢复日的目标是降低疲劳、整理身体状态、回顾比赛


本书由中国足协技术总监办公室监制

或训练内容，并为下一次训练做准备。恢复内容可以包括低强度有球活动、拉伸、灵活性、轻松传接球、康复性力量、视频回顾和个别交流。

恢复日既不宜安排过多高强度对抗，也不宜进行大量新内容教学。恢复日的重点是帮助球员从上一场比赛或上一节高强度训练中恢复，同时通过简短反思明确下一步学习方向。

### （四）比赛日

比赛日用于检验周主题、观察球员发展并发现下一周期问题。不同阶段评价重点不同，但均不以胜负替代学习评价。

比赛前的训练不宜过度疲劳，比赛后的训练应有恢复和复盘。比赛日的观察结果应纳入下一周训练计划，使训练与比赛形成闭环。

### （五）主题日

主题日是周计划形成连续性的关键。一个周计划既可以围绕一个主题展开，也可以围绕一个主主题和一个辅主题展开。例如，主主题为“组织进攻”，辅主题为“失球后反抢”；主主题为“向前推进”，辅主题为“保护中路”；主主题为“终结”，辅主题为“禁区防守”。主题日之间应有递进关系，而不是每天更换完全不同的内容。

联邦训练中心周计划样例采用连续周主题安排，如第1～2周组织进攻，第3～4周推进，第5～6周终结，并在每周训练中设置技术/战术原则、心理要求、强度和空间等栏目。这种安排有助于球员在多个训练周内反复理解同类比赛问题。

### （六）技术、战术、身体训练和视频学习

周计划不应把技术、战术、身体训练和视频学习割裂成彼此独立的内容，而应围绕同一主题整合安排。技术训练服务于比赛行为，战术训练依赖技术质量，身体训练服务于动作和比赛强度，视频学习帮助球员发现问题。

例如，在“向前推进”主题周中，技术训练可以聚焦向前第一脚触球和有力传球；战术训练可以聚焦线间接应和第三人支援；身体训练可以聚焦启动、转身、变向和重复冲刺；视频学习可以帮助球员识别推进空间、传球时机和接应角度。这样，周计划中的不同内容都服务于同一比赛主题（表6–23）。

表6–23　周训练计划基本构成

| 构成部分 | 主要功能 | 组织要点 |
| --- | --- | --- |
| 训练日 | 提供主要训练刺激和学习内容 | 每日主题明确，训练结构清晰，强度安排合理 |
| 休息日 | 完成身体和心理恢复 | 根据年龄段安排完全休息、自由活动或轻量自主练习 |
| 恢复日 | 消除疲劳并整理学习内容 | 低强度有球、拉伸、灵活性、视频复盘和个别反馈 |
| 比赛日 | 检验训练主题和球员发展 | 赛前明确观察主题，赛后进入复盘和下一周计划 |
| 主题日 | 保持训练内容连续性 | 围绕组织进攻、推进、终结、防守和转换等主题递进安排 |

（续表）

| 构成部分 | 主要功能 | 组织要点 |
| --- | --- | --- |
| 技术训练 | 提高执行质量 | 与比赛意图相连，如第一脚触球、传球、终结、1v1 |
| 战术训练 | 提高比赛理解和集体行为 | 通过比赛情境、人数优势和位置关系落实原则 |
| 身体训练 | 支撑动作质量和比赛强度 | 以年龄适配方式发展速度、协调、力量、灵敏和恢复能力 |
| 视频学习 | 帮助球员观察和反思 | 片段短、主题清晰，与当天训练目标直接呼应 |

## 三、不同年龄段周计划特点

周训练计划必须与球员发展阶段相匹配。不同年龄段的球员在身体发育、认知能力、比赛经验、学习方式和恢复能力方面存在明显差异，因此周计划的目标、内容、强度和组织方式也应有所不同。

### （一）基础阶段：兴趣、触球、小场比赛和身体协调

基础阶段周计划的核心，是让儿童持续喜欢足球、愿意参与、获得大量触球、发展身体协调，并在游戏和小场比赛中形成初步比赛理解。该阶段不宜过早复制成人球队的周期安排，也不宜把一周训练设计成过多战术课或高强度体能课。

主题宜简单，如带球射门、1v1、短传接应和小场比赛；主要采用每人一球、感知游戏、协调游戏及1v1至5v5形式。

基础阶段周计划的负荷应以兴趣和参与为前提。训练时间不宜过长，讲解不宜过多，比赛应弱化排名，强调均等参与和积极体验。身体训练应以游戏化方式融入，如跑、跳、转身、变向、平衡、反应和协调，而不是成人化力量或耐力训练。

### （二）发展阶段：主题连续性、战术理解和问题解决

发展阶段周计划的核心，是帮助球员从完成技术动作，逐步过渡到在比赛中作出有效决策。该阶段应增加主题连续性和战术理解，使球员学会感知比赛、解读情境、在压力下执行，并与队友共同解决问题。

发展阶段周计划可以围绕四类核心主题展开：向前推进、小组配合、即时转换反应和保护中轴线。周训练安排可以采用“第一课在线间向前比赛，第二课组合配合与人数优势，第三课转换反应，第四课保护中轴线”的逻辑。

在训练内容上，发展阶段应更多使用2v1、3v2、4v3、5v5、8v8、方向性比赛和局部情境。技术训练仍然重要，但应服务于战术理解。例如，传球训练不只是传准，而是要服务于向前推进；带球训练不只是控球，而是要服务于固定对手、创造人数优势或突破空间；防守训练不只是抢球，而是要服务于延缓、保护中路和团队压迫。

发展阶段周计划还应重视身体发展和认知发展。身体方面，应发展协调性、移动效率、速度、反应、灵活性和核心稳定；认知方面，应发展空间意识、时间意识、预判、决策和问题解决能力。训练强度可以逐步提高，但仍应以动作质量和学习效果为中心。

人民体育出版社

本书由中国足协技术总监办公室监制

### （三）精英阶段：比赛准备、强度管理、位置专项和恢复

精英阶段周计划的核心，是帮助球员适应高水平比赛要求，提高比赛真实性、训练强度、位置专项和赛前赛后管理。该阶段球员已经进入更接近竞技表现的训练环境，周计划需要更精细地安排比赛日、恢复日、高强度日、战术日、位置专项日和视频学习。

精英阶段周计划应围绕比赛准备展开，但不能只追求短期成绩。训练内容应包括团队战术、比赛原则、位置职责、对手分析、个人专项、身体表现、心理准备和恢复策略。比赛日前应降低身体负荷、明确关键原则和位置要求；比赛后应进行恢复、视频复盘和个别反馈；周中高强度训练则可安排对抗、转换、压迫、终结和比赛片段。

15～18岁阶段的球员需要继续强化团队战术行为、提升团队配合、保持动机和信心，并根据既定计划安排训练课、观察和跟进成长。因此，精英阶段周计划应把训练质量、比赛准备、负荷管理和球员个体发展统一起来（表6–24）。

表6–24　不同年龄段周计划特点

| 阶段 | 周计划重点 | 主要内容 | 组织提示 |
| --- | --- | --- | --- |
| 基础阶段 | 兴趣、触球、小场比赛、身体协调 | 每人一球、1v1、2v2、3v3、4v4、射门游戏、协调性游戏 | 少讲解、多参与，弱化成绩，保证均等触球和积极体验 |
| 发展阶段 | 主题连续性、战术理解、问题解决 | 向前比赛、组合配合、人数优势、攻防转换、保护中路 | 用比赛情境连接技术和战术，逐步提高复杂度 |
| 精英阶段 | 比赛准备、强度管理、位置专项、恢复 | 11v11、位置训练、战术演练、视频分析、身体表现和赛后恢复 | 管理高强度训练与恢复，结合团队目标和个人发展计划 |

## 四、周训练主题示例

周训练主题应结合比赛风格和比赛原则，并根据年龄段逐步递进。主题不宜过多，也不宜频繁跳跃。一个有效的周主题，应能够贯穿多个训练日，并在比赛日得到检验。常用主题包括组织进攻、向前推进、终结、1v1防守、攻防转换、保护中路、定向压迫、创造人数优势和禁区效率等。

### （一）组织进攻主题周

组织进攻主题聚焦方向、支援和向前选择，可随阶段由寻找队友和带球向前递进到线间接应、第三人配合及压迫下组织（表6–25）。

表6-25　组织进攻主题周示例

| 训练日 | 主题重点 | 主要内容 |
| --- | --- | --- |
| 第1课 | 接球前观察与身体朝向 | 有球热身、接球转身、3v1/4v2、方向性传接球 |
| 第2课 | 支援角度与向前传球 | 2v1、3v2、5v5、目标区比赛、穿线传球 |
| 第3课 | 压力下组织进攻 | 5v5/8v8方向性比赛，限制时间或区域推进 |
| 比赛日 | 检验组织进攻行为 | 观察接球前预判、第一脚处理、接应角度和向前选择 |

### （二）向前推进主题周

向前推进主题聚焦持续观察、第一意图向前、利用空间、线间接应、带球突破和第三人配合（表6-26）。

表6-26　向前推进主题周示例

| 训练日 | 主题重点 | 主要内容 |
| --- | --- | --- |
| 第1课 | 向前第一脚触球 | 接球前观察、身体打开、向前控球、带球进入目标区 |
| 第2课 | 线间接应和穿线传球 | 4v2、5v3、线间目标球员、穿线得分 |
| 第3课 | 人数优势下推进 | 3v2、4v3、5v5进入推进区比赛 |
| 比赛日 | 检验推进质量 | 观察向前传球、带球突破、接应角度和推进后连续行动 |

### （三）终结主题周

终结主题发展射门意识、跑位时机、禁区效率和补射反应，随阶段由射门游戏递进到对抗下多方式终结（表6-27）。

表6-27　终结主题周示例

| 训练日 | 主题重点 | 主要内容 |
| --- | --- | --- |
| 第1课 | 带球突破后射门 | 1v1后射门、追逐射门、小球门得分游戏 |
| 第2课 | 配合后终结 | 2v1、3v2、墙式配合、第三人跑动后射门 |
| 第3课 | 禁区效率 | 传中与包抄、补射、限制触球射门、快速终结比赛 |
| 比赛日 | 检验终结意识 | 观察射门果断性、禁区穿插、补射和进攻二次接应 |

人民体育出版社



本书由中国足协技术总监办公室监制

### （四）1v1防守主题周

1v1防守主题聚焦距离、姿态、角度、延缓、封堵和上抢时机，并逐步连接小组保护、定向压迫和整体紧凑（表6-28）。

表6-28　1v1防守主题周示例

| 训练日 | 主题重点 | 主要内容 |
| --- | --- | --- |
| 第1课 | 防守姿态和延缓 | 正面1v1、边路1v1、防守距离和角度 |
| 第2课 | 上抢时机和封堵方向 | 1v1+守门员、2v2、防守目标区 |
| 第3课 | 1v1与团队保护 | 3v3、4v4、最近球员压迫、队友保护中路 |
| 比赛日 | 检验个人防守 | 观察防守站位、保持站立、延缓、抢断时机和回追 |

### （五）攻防转换主题周

攻防转换主题要求球权变化后立即反应：失球后就近压迫并保护中路，夺回后向前观察并依据空间选择快速进攻或保持球权（表6-29）。

人民体育出版社

表6-29　攻防转换主题周示例

| 训练日 | 主题重点 | 主要内容 |
| --- | --- | --- |
| 第1课 | 失球后即时反应 | 3v3/4v4丢球后5秒反抢，最近球员施压 |
| 第2课 | 抢回后快速向前 | 2v1、3v2、抢回球后限时射门 |
| 第3课 | 转换中的团队平衡 | 5v5/8v8，进攻保持护球衔接，失球后整体回防 |
| 比赛日 | 检验转换心态 | 观察丢球后第一反应、抢回后第一脚选择和团队恢复速度 |

## 五、周训练计划质量检查

周训练计划的质量，不只取决于内容是否丰富，更取决于主题是否清晰、负荷是否合理、训练是否连续、比赛是否能够检验学习成效。教练员应在每周结束后进行复盘，判断本周训练是否真正促进了球员发展，并为下一周计划提供依据。

周训练计划把单次训练课组织为连续、递进、可评价的培养过程，并形成“比赛观察—问题识别—主题确定—周计划设计—训练实施—比赛检验—反馈调整”的闭环（表6-30）。

表6-30　周训练计划质量检查表

| 检查维度 | 核心问题 |
| --- | --- |
| 主题清晰 | 本周是否围绕一个主要比赛主题展开 |
| 训练连续 | 各训练日之间是否形成从技术、情境到比赛的递进 |
| 比赛连接 | 本周训练内容是否能在比赛日得到检验 |
| 负荷合理 | 高强度、低强度、恢复和休息是否安排得当 |
| 年龄适配 | 周计划是否符合球员年龄、成熟度和发展阶段 |
| 个体兼顾 | 是否为不同位置、能力和成熟度球员提供发展机会 |
| 反馈闭环 | 比赛和训练观察是否进入下一周计划 |
| 长期导向 | 本周安排是否服务于长期发展，而非只追求短期结果 |
| 训练课结构 | 是否明确每节训练课的主要训练阶段及其衔接 |
| 难度变化 | 是否为主要练习设计了降低和提高难度的变化 |
| 比赛迁移 | 是否完成从优势情境到人数相等比赛的迁移 |
| 阶段适配 | 是否根据球员年龄、能力和学习准备度调整训练环节 |
| 整理反思 | 是否以冷却整理和简短反思结束训练 |

人民体育出版社

## 六、周训练计划样例

周训练计划应把训练主题、比赛日、恢复日和评价连接起来。基础阶段强调稳定结构和多样参与；精英阶段可参考每年约120次训练课、每周3次训练（其中两次偏进攻比赛主题，一次偏防守比赛主题）的组织方式（表6-31）。

表6-31 周训练计划样例

| 阶段 | 周结构 | 训练主题 | 强度安排 | 评价方式 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 基础阶段<br>5～7岁 | STS–STS–CLT–MS | 身体协调、带球、1v1、连续比赛、多技能 | 短时多轮换，中低强度与趣味挑战交替 | 参与度、触球次数、敢于尝试和安全规则 |
| 基础阶段<br>8～11岁 | STS/CTS–CTS–CLT–MS | 短传、接控、2v2/3v3、5v5/8v8、小组支援 | 主要课逐步增加对抗，比赛课保持高乐趣 | 观察、传后移动、支援、转换反应 |
| 发展阶段<br>12～16岁 | 主题课–情境课–比赛课–恢复/视频 | 空间识别、吸引后转移、反抢、保护球门 | 根据发育状态控制冲刺和对抗负荷 | 比赛原则执行、技术速度、沟通和恢复状态 |
| 精英阶段<br>17～21岁 | 进攻主题课–防守主题课–赛前整合/比赛 | 两次进攻比赛主题，一次防守比赛主题，嵌入位置专项 | 高强度课与恢复、视频和个体化补课结合 | 比赛数据、视频片段、位置指标和教练评估 |

人民体育出版社

## 本章小结

本章建立了由比赛问题进入训练实施的完整路径。演绎式、基于比赛现实、基于球员和基于内容的方法明确训练来源、代表性、适配性和质量要求；教学方法通过代表性学习、引导式发现、教练员四类角色及“观察—理解—决策—执行—反思”循环促进自主学习。单次训练课以热身、导向、学习、比赛和冷却整理形成由低干扰理解、人数优势学习到真实比赛迁移的递进，并通过人数、空间、时间、触球、方向、得分、对抗、转换和起始位置调节难度。周训练计划进一步连接主题、负荷、恢复、视频、个体任务和比赛检验，使训练形成可执行、可调整、可评价的闭环。

# 第七章
# 人才发展模式

本章围绕人才发展模式的组织架构、竞赛体系架构、人才识别与培养路径以及现实问题治理展开，旨在把红图计划的理念、比赛模型和训练体系转化为可持续运行的制度机制。中国足球既要扩大基层参与入口，也要形成由县市、省域、大区到国家层面的连续发掘、分级培养和长期跟踪通道；既要发挥学校、职业俱乐部、社会青训机构、体校、地方足协等多元主体作用，也要以统一标准连接训练、竞赛、评价和人才流动。第一节明确中国足协技术总监团队与五级青训中心的职责及协同机制；第二节建立服务球员发展的分龄竞赛通道；第三节以“当前表现+未来潜力”为核心，衔接六阶段识别路径、位置画像、个人发展计划和评价闭环；第四节结合中国青训现实开展SWOT分析并提出改进策略。四个板块共同服务球员长期发展、国家队后备建设和中国足球人才生态的质量提升，并支撑全国青训体系稳定运行。

## 第一节　组织架构

人才发展模式需要清晰的技术领导、分级实施网络和协同机制。其组织架构以中国足协技术总监团队为核心牵引，以国家、大区、省、市、县五级青训中心为运行网络，连接学校、职业俱乐部、社会青训机构、体校、地方足协、国家队体系及科研与医疗机构，使技术理念、训练标准、竞赛、人才识别、数据和保障形成连续体系。

### 一、中国足协技术总监团队

中国足协技术总监团队是人才发展模式的国家级技术中枢，负责建立共同方向、标准和实施方法，不替代地方、俱乐部、学校及青训机构的日常工作。

中国足协技术总监团队应承担七项核心职能：统一技术理念、统一训练标准、统一课程框架、统一教练员培训、统一球员评价模型、统一人才跟踪数据库、统一国家队后备人才方向。通过这些职能，技术总监团队将国家比赛风格、球员发展阶段、比赛原则、训练方法和人才识别路径转化为各级青训中心、会员协会、职业俱乐部、校园足球和基层训练单位可理解、可执行、可评价的工作标准。

第一，统一技术理念。中国足球青训长期存在理念不一致、训练方式差异大、不同地区和机构培养目标不统一等问题。中国足协技术总监团队需要明确中国球员未来应具备的核心特征，包括稳定控球能力、向前进攻胆识、主动观察和高质量决策能力、竞争心态、情绪稳定性、团队责任感和持续学习能力。本书愿景讨论稿提出，中国足球需要形成一个足球愿景、一个发展理念、一个比赛风格、一个球员培养路径和一个执教方法论，所有相关方应围绕共同语言和共同方法开展球员培养。

第二，统一训练标准。训练标准应覆盖不同年龄段的训练目标、训练内容、训练方法、训练课结构、周训练计划和年度训练安排。基础阶段强调兴趣、触球、创造力、1v1和小场比赛；发展阶段强调比赛理解、战术行为和问题解决；精英阶段强调位置专项、比赛强度、竞技稳定性和职

人民体育出版社

业衔接。中国足协技术总监团队需要将这些阶段目标转化为全国统一的训练指南和执行标准。

第三，统一课程框架。应形成覆盖U6—U12基础阶段、U13—U16发展阶段、U17—U21精英阶段的课程体系，包括技术课程、比赛原则课程、身体发展课程、心理与社交课程、教练员教学法课程和训练课模板。应形成分年龄段训练指南、年度训练计划样例、单元训练课模板和评价工具。

第四，统一教练员培训。没有统一的教练员培训，本书就难以真正进入训练场。技术总监团队应制定全国统一的培训大纲、课件、视频案例和讲师标准，面向地方会员协会负责人、青训总监、青训教练员、基层教练员和校园足球教师开展分层培训。培训重点不仅包括“练什么”，还包括“为什么练”“如何组织”“如何观察”“如何反馈”“如何评价球员长期发展”。

第五，统一球员评价模型。人才识别不应只看身体早熟、比赛成绩和短期表现，而应从技术、战术、身体、心理、社交、学习能力、比赛影响力和发展潜力等多个维度进行综合评价。评价模型应能够区分当前能力与未来潜力，关注早熟与晚熟差异，避免一次选拔定终身。

第六，统一人才跟踪数据库。中国足球需要建立全国青少年球员发展数据平台，持续记录球员基本信息、身体发育、技术能力、战术理解、体能表现、心理特征和比赛数据，为人才识别、分层培养、国家队选拔和长期跟踪提供依据。建设球员发展数据档案和人才识别平台，并逐步采集球员多维度数据。

第七，统一国家队后备人才方向。青训体系的最终目标之一，是为国家青年队、职业足球和中国足球长期发展夯实人才基础。技术总监团队应将国家队比赛风格和未来球员画像向下贯通，使各级青训中心、地方会员协会、职业俱乐部和学校在人才培养上形成方向一致、标准一致、路径一致的衔接关系（表7-1）。

人民体育出版社

表7-1　中国足协技术总监团队核心职能

| 核心职能 | 主要任务 | 落地方式 |
| --- | --- | --- |
| 统一技术理念 | 明确中国足球共同愿景、比赛风格和球员发展方向 | 发布技术发展框架、比赛原则和球员画像 |
| 统一训练标准 | 建立不同年龄段训练目标、内容、方法和质量要求 | 编制分年龄段训练指南、训练课模板和年度训练计划样例 |
| 统一课程框架 | 形成覆盖基础、发展、精英阶段的课程体系 | 建设技术、战术、身体、心理、教学法和评价课程 |
| 统一教练员培训 | 提升青训总监、教练员和基层教师专业能力 | 建立培训大纲、讲师标准、视频案例和继续教育机制 |
| 统一球员评价模型 | 从多维度评价球员当前能力与发展潜力 | 建立技术、战术、身体、心理、社交和潜力评价工具 |
| 统一人才跟踪数据库 | 长期记录和跟踪青少年球员发展 | 建设球员发展数据平台和人才识别系统 |
| 统一国家队后备人才方向 | 打通基层普及、精英培养和国字号衔接 | 建立国家队后备人才池、训练营和长期跟踪机制 |

## 二、五级青训中心体系

五级青训中心覆盖国家、大区、省、市、县五个层级，将国家技术理念、课程和评价标准逐级转化为训练、竞赛、人才识别与培养实践。国家层面负责统筹和精英引领，大区负责区域枢纽与跨省联动，省市县负责本地组织、基层覆盖和人才输送，以适应地域广、资源差异大的现实（图7–1）。




图7–1　五级青训中心组织架构

### （一）国家青训中心

国家青训中心是五级体系的最高平台，承担标准示范、全国精英培养、国家级人才库建设、青训总监和精英教练员培训、高水平评价跟踪、国际交流及国字号后备衔接，构成基层体系与国家队之间的技术桥梁。

### （二）大区青训中心

大区青训中心连接国家与地方，组织跨省训练营、区域精英比赛、人才比较与跟踪，培养区域骨干教练，支持省市县青训中心达标建设，并向国家平台推荐具备国字号潜力的球员。

### （三）省级青训中心

省级青训中心将国家和大区要求转化为省域方案，统筹省内训练、竞赛、人才库、教练员培训和数据管理，指导市县中心建设，并根据本地基础承担精英培养或基层能力建设。

### （四）市级青训中心

市级青训中心整合学校、社会青训、职业俱乐部、体校和基层训练点，组织日常训练、足球节和城市赛事，建立球员档案、开展基层教练培训，并向省级平台持续推荐发展对象。

### （五）县级青训中心

县级青训中心是扩大足球人口和早期发现的基层入口，应联合学校、社区和社会青训网点提供安全、低门槛、常态化的足球节、小场比赛和基础训练。其重点是普及、激发兴趣与持续参与，不是过早精英选拔；发展对象可进入市级平台，其他儿童仍获得运动、教育和社交收益（表7–2）。

人民体育出版社

表7-2　五级青训中心体系功能定位

| 层级 | 功能定位 | 主要任务 |
| --- | --- | --- |
| 国家青训中心 | 顶层设计与精英引领平台 | 统一标准、精英训练营、国家级人才库、国字号衔接、青训总监培训 |
| 大区青训中心 | 区域枢纽与跨省联动平台 | 区域选拔、跨省训练营、区域精英赛、教练员培训、向国家中心推荐人才 |
| 省级青训中心 | 省域统筹与培养管理平台 | 省级竞赛、球员数据库、省级训练营、市县指导、教练员发展 |
| 市级青训中心 | 城市青训组织与人才发现平台 | 校园、社会青训、俱乐部和体校资源整合，城市比赛和训练营 |
| 县级青训中心 | 基层入口与足球人口扩大平台 | 足球节、小场比赛、基础训练、兴趣培养、早期潜力发现 |

五级青训中心体系的运行，应形成“国家统筹、大区联动、省级组织、市县落实、基层覆盖”的基本格局；国家中心提供方向，大区中心提供枢纽，省级中心提供统筹，市级中心提供组织，县级中心提供入口。各级中心之间不只是行政层级关系，更是技术标准、人才流动、数据共享、竞赛衔接和教练员发展的共同网络。

## 三、多主体协同

人才发展需要五级青训中心连接学校、职业俱乐部、社会青训机构、体校、地方足协、国家队体系及科研与医疗机构。各主体在统一目标和标准下明确责任、共享资源和发展信息，使球员能够在不同环境之间获得连续支持。

### （一）学校

学校承担广泛参与、兴趣培养、基本运动能力、规则意识和团队合作教育，并通过“普及—发现—推荐—共育”机制与县市青训中心衔接；学校不是单纯的选材载体。

### （二）职业俱乐部

职业俱乐部青训是精英球员培养和职业衔接的重要主体。俱乐部拥有更稳定的训练环境、更完整的梯队结构、更接近职业足球的比赛要求和更强的专项培养能力。职业俱乐部应在U13以后，尤其是U16—U21阶段承担重要培养功能。

职业俱乐部不是完全独立于国家青训体系之外，而是在统一比赛理念、训练原则、球员评价和数据标准下，开展具有俱乐部特色的精英培养。俱乐部应与国家、大区、省级青训中心建立人才交流、比赛观察、教练培训和数据共享机制，为国家队后备人才提供持续支持。

### （三）社会青训机构

社会青训机构覆盖面广、灵活性强，是中国基层足球发展的重要力量。它们在U6—U12阶段尤其能够提供大量训练机会和足球参与入口。社会青训机构应通过标准化培训、青训单位评估和本书课程推广，逐步提高训练质量。

社会青训机构参与人才发展，需要解决质量参差、课程标准不统一、过早商业化选拔和过度注重成绩等问题。五级青训中心可以通过教练员培训、训练课指导、比赛平台和评价标准，引导社会青训机构从“招生导向”逐步转向“发展导向”。

### （四）体校

体校体系在中国竞技体育人才培养中具有重要传统和资源优势。体校可以在专项训练、身体发展、训练管理和竞赛组织等方面发挥作用。应推动体校与地方足协、学校和青训中心协同，避免体校体系与校园足球、俱乐部青训之间相互脱节。

体校参与足球人才发展，应更加重视长期发展理念、技术—战术结合、学训平衡和球员综合成长。对于具备潜力但暂未进入职业俱乐部体系的球员，体校可以成为重要的培养通道。

### （五）地方足协

地方足协是本地区本书推广实施的组织主体。地方足协应通过技术部门建设，承担本地区培训组织、试点建设、训练督导、教练员继续教育、青训评估、人才数据收集和年度工作报告等职责。各级会员协会负责本地区本书的推广落地，制订年度实施计划，组织青训总监和教练员培训，推动青训中心、俱乐部、学校和基层训练单位应用本书。

地方足协的关键，不只是组织比赛，而是建立技术管理能力。地方足协技术部门应成为本地区青训质量提升、教练员发展和人才跟踪的核心力量。

### （六）青训中心

各级青训中心是本书的主要承载平台。它们既要承担训练和选拔任务，也要承担教练员培训、竞赛组织、数据收集、质量评估和多主体协同任务。青训中心不应成为封闭选拔机构，而应成为服务学校、俱乐部、社会青训和地方足协的开放平台。

### （七）国家队体系

国家队体系代表中国足球最高水平的发展方向。国家队体系与青训中心体系之间应建立稳定的后备人才衔接机制，包括国字号球员画像、精英训练营、比赛观察、位置需求反馈、数据跟踪和教练员交流。国家队需求不应只在选拔阶段出现，而应通过本书向下传导到各年龄段培养目标中。

### （八）科研与医疗机构

现代足球人才发展离不开运动科学、数据分析、伤病预防、营养恢复、心理支持和生长发育监测。科研与医疗机构应为青训中心、职业俱乐部、学校和地方足协提供专业支持，帮助建立球员身体发育档案、训练负荷管理系统、伤病预防机制和心理支持体系。

应将身体发育监测、训练负荷管理、伤病预防、恢复、营养、心理支持和球员表现数据纳入实施体系。这意味着人才发展组织架构必须包括运动科学和医疗保障力量，而不能只由教练员和竞赛管理人员组成（表7–3）。

人民体育出版社

表7-3　多主体协同机制

| 主体 | 主要功能 | 与五级青训体系的衔接 |
| --- | --- | --- |
| 学校 | 扩大参与人口，培养兴趣，提供基础足球体验 | 向县、市青训中心推荐球员，共建足球节和小场比赛 |
| 职业俱乐部 | 精英培养、梯队建设、职业衔接 | 与大区、国家中心共享人才信息，承接高潜力球员培养 |
| 社会青训机构 | 提供基层训练机会和足球参与入口 | 接受课程指导、教练培训和质量评估 |
| 体校 | 专项训练、身体发展、竞技管理 | 与地方足协和青训中心共同培养潜力球员 |
| 地方足协 | 本地区组织实施、竞赛管理和教练培训 | 推动本书落地，建设地方技术部门和人才数据库 |
| 青训中心 | 分级训练、选拔、评价、培训和数据管理 | 承接国家标准，连接地方资源和国家后备人才路径 |
| 国家队体系 | 明确高水平人才方向和国字号衔接 | 反馈球员画像和位置需求，参与精英人才跟踪 |
| 科研与医疗机构 | 运动科学、伤病预防、数据分析和心理支持 | 支持球员发展档案、负荷管理和长期健康发展 |

人民体育出版社

## 四、国家—大区—地方的职责分工

组织架构能否有效运行，关键在于职责边界清晰、协作机制顺畅、反馈通道稳定。本书的实施应形成“国家定标准、大区建枢纽、省级抓统筹、市县做入口、多主体共参与”的职责体系。

国家层面负责顶层设计和质量牵引。中国足协技术总监团队和国家青训中心制定技术发展框架、课程体系、评价工具、教练培训标准和数据平台规则，组织全国精英训练营和高水平教练员培训，并对各级青训中心实施质量评估。

大区层面负责区域联动和高水平比较。大区青训中心组织跨省选拔、区域训练营、区域精英赛、教练员交流和人才推荐，解决单一省份人才比对范围有限的问题。

省级层面负责省域统筹和制度落地。省级青训中心与省级足协技术部门共同推动省内青训中心建设、竞赛体系、球员数据库、教练员培训和市县指导。市县层面负责基层覆盖和早期发掘。市县青训中心要把足球人口扩大、足球节、小场比赛、学校合作和社会青训规范作为重点，做实人才发展塔基。多主体层面负责资源供给和共同培养。学校、俱乐部、社会青训、体校、科研医疗机构和国家队体系在统一标准下分工协作，使球员能够在不同环境中获得连续发展支持（表7-4）。

表7-4　国家—大区—地方职责分工

| 层级 | 职责重点 | 关键任务 |
| --- | --- | --- |
| 国家层面 | 顶层设计、标准制定、精英牵引 | 技术框架、课程体系、国家人才库、教练培训、数据平台 |
| 大区层面 | 区域枢纽、跨省联动、高水平比较 | 区域训练营、区域精英赛、跨省选拔、骨干教练员培养 |
| 省级层面 | 省域统筹、制度落地、资源整合 | 省级竞赛、训练营、数据库、市县指导和教练员继续教育 |
| 市级层面 | 城市组织、人才发现、日常培养 | 校园与社会青训连接、城市比赛、基层教练培训 |
| 县级层面 | 基层入口、足球普及、早期发现 | 足球节、小场比赛、兴趣培养、早期潜力球员推荐 |
| 多主体层面 | 资源供给、共同培养、发展保障 | 学训平衡、职业衔接、科研医疗支持、数据共享 |

## 五、组织架构运行机制

组织架构不能只停留在层级设置上，还需要形成稳定运行机制。本书的组织运行应包括技术标准传导机制、培训推广机制、人才流动机制、数据共享机制、质量评估机制和反馈改进机制。

第一，技术标准传导机制。中国足协技术总监团队制定全国统一标准，经国家青训中心和大区青训中心进行示范培训，再由省、市、县青训中心转化为地方训练、竞赛和评价实践。

第二，培训推广机制。各级会员协会和青训中心应定期组织青训总监、教练员、校园足球教师和社会青训教练培训，使本书的训练理念、方法和评价工具进入基层。

第三，人才流动机制。球员既应能够从县级、市级、省级、大区到国家平台逐级发展，也应能够在学校、社会青训、体校、俱乐部和青训中心之间顺畅流动。人才流动不应是一次性选拔，而应是长期观察、阶段性推荐和动态调整。

第四，数据共享机制。全国青少年球员发展数据库应记录球员成长轨迹，防止优秀球员因地区、系统或机构壁垒而流失，也避免过早淘汰晚发育球员。

第五，质量评估机制。各级青训中心、会员协会、试点单位和基层训练单位应接受定期评估，评估内容包括培养理念执行、训练方法一致性、教练员能力、年龄段训练计划、球员发展档案、比赛安排、运动科学保障、教育保障、心理支持和安全管理。

第六，反馈改进机制。比赛表现、训练观察、球员评价、教练员反馈和数据分析，应反向进入训练计划、课程修订、教练培训和人才识别流程，形成持续改进闭环（表7-5）。

人民体育出版社

表7-5　本书组织架构和运行机制

| 运行机制 | 主要内容 | 目标 |
| --- | --- | --- |
| 技术标准传导 | 国家制定标准，大区示范，省市县落地 | 保证理念、方法、标准和路径统一 |
| 培训推广 | 分层培训青训总监、教练员、校园教师和基层教练 | 提升各级执行能力 |
| 人才流动 | 县市省大区国家逐级推荐，学校、俱乐部、社会青训互通 | 打通人才发展路径 |
| 数据共享 | 建立球员发展档案和人才识别平台 | 实现长期跟踪和科学决策 |
| 质量评估 | 定期评估青训中心、会员协会和基层单位执行情况 | 推动持续改进 |
| 反馈改进 | 将训练、比赛和数据反馈纳入下一阶段计划 | 形成发展闭环 |

综上，本书的组织架构应以中国足协技术总监团队为核心牵引，以五级青训中心体系为实施网络，以学校、职业俱乐部、社会青训机构、体校、地方足协、国家队体系和科研医疗机构为协同主体，形成覆盖基层普及、区域培养、精英选拔、国字号衔接和长期跟踪的中国足球人才发展共同体。其关键不在于简单增加机构数量，而在于建立统一技术方向、清晰职责分工、顺畅人才流动、持续数据跟踪和质量评估机制。只有在这样的组织架构下，本书才能从文件、课程和培训真正转化为全国青少年足球培养的日常实践。

人民体育出版社

## 第二节　竞赛体系架构

竞赛体系应以球员长期发展为目的，把训练检验、潜力发现、路径衔接和足球教育融入分龄赛事设计。现有国字号、职业梯队、青少年联赛、校园及地方赛事需要由并行供给转向目标衔接，使比赛形式、规则、平台和评价适配球员的身体、认知、技术与心理发展。U6—U12重在足球节、小场比赛、均等参与和兴趣；U13—U15以区域发展联赛促进比赛理解和适度竞争；U16—U18以高水平赛历支持职业准备和稳定表现；U19—U21衔接U21联赛、成人比赛、职业队及国字号体系。

### 一、竞赛服务发展的基本理念

竞赛服务发展，要求比赛适配年龄、成熟度、技术水平和训练目标，为球员提供充分的触球、决策、对抗、合作和学习机会，避免把成人的竞赛逻辑和淘汰压力机械下放。

第一，竞赛应服务兴趣培养。基础阶段儿童参加比赛，首先要获得积极体验。比赛应让

儿童愿意再次参与足球，而不是因过早的成绩压力、过度批评和过强淘汰感失去兴趣。U6—U12阶段应以足球节、小场比赛和游戏化比赛为主要形式，强调参与、触球、射门、1v1、创造力和快乐体验。

第二，竞赛应服务训练目标。比赛不是训练之外的单独环节，而是训练效果的检验场。训练中强调的比赛原则、技术动作、身体能力和心理品质，应在比赛中得到体现。例如，基础阶段训练1v1突破，比赛中就应观察球员是否敢于带球挑战对手；发展阶段训练向前传球和组合配合，比赛中就应观察球员能否识别空间、创造人数优势并作出合理选择；精英阶段训练攻防转换，比赛中就应观察球员在球权变化后的第一反应和执行质量。

第三，竞赛应服务人才发现。人才识别不能只依靠集训测试和教练员主观印象，比赛环境能够呈现球员在压力、对抗、空间、时间和情绪变化下的真实行为。球员在比赛中的观察能力、决策质量、执行稳定性、竞争心态、团队责任和学习能力，都是人才识别的重要依据。本书将竞赛设计、人才识别和国家队建设纳入同一比赛模型逻辑之中，强调比赛原则应成为球员发展、教练员教育、竞赛设计和人才识别的共同参照。

第四，竞赛应服务长期路径。不同年龄段赛事之间应形成递进关系，使球员能够从足球节、小场比赛、区域发展联赛、全国精英赛事逐步进入职业梯队、U21联赛和国家队后备体系。职业俱乐部梯队赛事中，U21联赛、U17联赛和U15联赛已经成为俱乐部青训竞赛的重要平台；U21联赛也被用于增加年轻球员高水平比赛机会，并与职业联赛衔接。

第五，竞赛应服务育人功能。青少年比赛不仅培养技术和战术，也培养规则意识、尊重裁判、尊重对手、团队合作、情绪管理、抗挫能力和公平竞赛精神。尤其在基础和发展阶段，比赛教育的价值不应低于成绩本身（表7-6）。

人民体育出版社

表7-6　竞赛服务发展的基本理念

| 理念 | 核心含义 | 竞赛体现 |
| --- | --- | --- |
| 兴趣优先 | 比赛应增强球员持续参与足球的意愿 | 足球节、小场比赛、均等上场、弱化排名 |
| 训练检验 | 比赛应检验训练内容是否转化为真实行为 | 观察1v1、支援、推进、转换、防守和终结质量 |
| 人才发现 | 比赛应呈现球员在真实压力下的发展潜力 | 评价技术、战术、身体、心理、社交和学习能力 |
| 路径衔接 | 比赛应形成从基层到精英的递进通道 | 地方赛事、区域联赛、全国赛事、职业梯队和国字号衔接 |
| 育人导向 | 比赛应培养规则、责任、合作和抗挫品质 | 公平比赛、尊重裁判、尊重对手、正确面对胜负 |

## 二、不同年龄段竞赛形式

竞赛形式应服务球员发展，而不是简单缩小成人比赛。不同年龄段的人数、场地、球门、比赛时间和规则应与其技术、身体、认知和社交发展水平相匹配，使球员获得足够触球机会、决策和比赛参与机会（表7-7）。

表7-7　不同年龄段竞赛形式与规则建议

| 年龄段 | 比赛形式 | 比赛时间 | 场地 | 球门 | 球号 | 主要规则与发展意图 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| U6 | 2v2,GK+1 | 2×3分钟，可6轮 | 18米×12米 | 3米×1.5米 | 3号 | 以运球重启为主，无任意球、角球、点球、越位和红黄牌；连续换人 |
| U7 | 3v3,GK+2 | 2×5分钟，可4轮 | 25米×15米 | 3米×1.5米 | 3号 | 运球或传球重启，强调我、球和队友关系；连续换人 |
| U8 | 5v5,GK+4 | 4×15分钟 | 35米×25米 | 5米×2米 | 3号 | 守门员发球，边线可运球或传球，任意球与对手距离8米；无越位 |
| U9 | 6v6,GK+5 | 4×15分钟 | 40米×30米 | 5米×2米 | 3号 | 延续5v5短传比赛，增加一名队友关系和空间判断；连续换人 |
| U10—U11 | 8v8,GK+7 | 4×15分钟 | 50米×35米 | 5米×2米 | 4号 | 守门员开球，界外球重启，任意球对手距离8米；无越位 |
| U12 | 8v8/9v9,GK+7/8 | 4×20分钟 | 60米×40米或70米×50米 | 5米×2米 | 4号 | 向中距离传球比赛过渡，逐步增加宽度、深度和位置责任 |
| U13—U14 | 11v11 | 4×20分钟 | 不小于90米×45米 | 7.3米×2.4米 | 4号 | 适用完整的比赛规则，包括越位；强调大范围集体配合 |
| U15—U16 | 11v11 | 2×40分钟 | 不小于100米×50米 | 7.3米×2.4米 | 5号 | 完整规则，逐步接近高水平比赛强度和战术要求 |
| U17—U19 | 11v11 | 2×45分钟 | 不小于100米×50米 | 7.3米×2.4米 | 5号 | 完整规则，可设最多5人替换，服务职业和国家队衔接 |

人民体育出版社

## 三、竞赛规则与发展目标

竞赛规则决定球员在比赛中会形成怎样的行为。青少年竞赛规则不能简单复制成人规则，而应服务于年龄特征和发展目标。比赛人数、场地大小、换人方式、上场时间、排名方式、积分制度、越位规则、回传规则、比赛时长和裁判尺度，都应根据球员发展阶段进行设计。

### （一）基础阶段规则：保证参与和触球

U6—U12以参与和发展为核心，实行均等或最低上场时间，采用足球节、循环短赛和小场比赛，弱化低年龄段排名，增加触球机会、射门和1v1对抗机会，保障轮换、多位置体验、尝试与犯错空间。

### （二）发展阶段规则：增加真实竞争但控制成绩压力

U13—U15逐步提高竞争性和规则完整度，通过稳定赛历、分级分组及区域交流匹配对抗水平。评价除排名外，还应关注比赛原则、压力下技术运用、攻防转换和团队配合，并保留多位置体验。

### （三）精英阶段规则：提高强度和职业要求

U16—U21逐步接近成人高水平要求，采用完整11v11、稳定赛历和高强度竞争，培养责任意识、位置能力、职业适应及比赛稳定性；排名和升降级不得挤占青年球员比赛时间与长期发展。

### （四）规则设计与球员画像一致

竞赛规则还应与本书所期待的中国球员画像一致。未来中国球员需要具备控球压力下的稳定技术、向前比赛勇气、主动观察和高质量决策能力、强烈的竞争心态、情绪稳定性、团队责任感和持续学习能力。因此，竞赛规则应鼓励球员控球、观察、向前、对抗、配合和创造，而不是鼓励简单追求身体优势、长传冲吊和过早保守比赛的方式（表7-8）。

表7-8　竞赛规则与发展目标对应

| 年龄阶段 | 规则设计重点 | 发展目标 | 不宜过早强调 |
| --- | --- | --- | --- |
| U6—U8 | 小人数、小场地、多球门、短时间、频繁轮换 | 兴趣、触球、射门、移动和基础规则 | 正式排名、复杂战术、固定位置 |
| U9—U12 | 均等上场、小场比赛、弱化排名、鼓励1v1 | 球感、1v1、短传、支援和创造力 | 过早11v11、淘汰式选拔、只看比分 |
| U13—U15 | 区域联赛、分级对抗、逐步11v11、适度竞争 | 战术理解、位置基础、人数优势和转换 | 成人化战术纪律、过度成绩压力 |
| U16—U18 | 全国精英赛历、高水平对抗、位置专项、稳定比赛 | 竞技稳定性、职业准备、高强度比赛能力 | 忽视比赛时间、忽视身体负荷和心理支持 |
| U19—U21 | 职业衔接、U21联赛、成人比赛机会 | 成人足球适应、职业竞争力、国字号后备 | 长期“坐板凳”、缺少稳定比赛平台 |

人民体育出版社

## 四、竞赛与训练、评价和选材的连接

竞赛体系只有与训练、评价和选材形成闭环，才能真正成为人才发展平台。比赛不能只是赛完即止，也不能只形成名次和奖杯，而应进入球员发展档案、训练计划调整、教练员反馈和人才推荐流程。

### （一）竞赛与训练连接

训练为比赛准备，比赛为训练反馈。各阶段应从比赛中识别问题、转化主题并在后续比赛中检验；视频可辅助观察和对标，具体方法由第八章展开（表7–9）。

表7–9　竞赛—训练连接

| 环节 | 主要任务 | 例子 |
| --- | --- | --- |
| 比赛观察 | 发现球员和球队的真实问题 | 失球后反应慢，接球前观察不足，禁区终结质量低 |
| 问题诊断 | 将比赛现象转化为可训练问题 | 最近球员没有压迫，第一脚触球方向不合理 |
| 训练转化 | 设计对应训练主题和练习形式 | 5秒反抢游戏，接球前观察和向前第一脚训练 |
| 再次比赛 | 检验训练内容是否迁移到比赛 | 比赛中观察反抢速度、向前选择和终结效率 |
| 反馈调整 | 进入下一周或下一周期训练计划 | 调整周主题、个别辅导和球员评价 |

### （二）竞赛与评价连接

比赛评价应从单一结果评价转向综合发展评价。不同年龄段评价重点不同。基础阶段应关注参与、触球、勇气、创造力和兴趣；发展阶段应关注比赛理解、决策、技术运用、对抗能力和团队协作；精英阶段应关注位置表现、比赛影响力、稳定性、强度适应和心理韧性。

评价对象也不应只包括球员，还应包括训练和教练员。比赛可以反映训练质量：如果球员在比赛中缺少控球勇气，可能说明训练中过度强调安全选择；如果球员在比赛中不会支援持球人，可能说明训练缺少小组配合情境；如果球员失球后反应慢，可能说明转换训练不足。比赛评价应帮助教练员改进训练，而不是只评价球员。

### （三）竞赛与选材连接

人才选拔应建立在长期、多场景、多维度观察的基础上。一次比赛的表现不能决定球员未来，单一身体优势也不能代表发展潜力。竞赛选材应结合球员年龄、生物成熟度、位置特点、比赛任务和发展轨迹，避免因早熟优势和短期成绩导致人才识别偏差。

在中国现有体系中，中青赛、中青锦赛、U21联赛、校园赛事和地方会员协会赛事，共同构成人才发现的重要场景。中青赛具有体教融合和多主体参与特点，中青锦赛能够覆盖职业俱乐部、会员协会和重点城市等不同群体，U21联赛则承担职业衔接功能。不同平台的比赛观察结果，应进入统一球员发展数据库，为省级、大区、国家青训中心和国字号队伍提供长期跟踪依据。建设球员数据档案和人才识别平台，采集球员基本信息、身体发育、技术能力、战术理解、体能表现、心理特征和比赛数据，为青训总监、教练员和会员协会提供科学决策支持。这意味着竞赛选材应从“看一场、选一次”转向“长期看、动态选、持续跟踪”。

人民体育出版社

### （四）竞赛与国字号路径连接

国字号体系需要稳定的人才供给。U13以下训练营可以作为早期储备平台，U15、U17、U20、U23等年龄段则与亚洲赛事和国际赛事任务相衔接。竞赛体系应为这些年龄段持续提供球员观察和比较平台，使国家队后备人才不是临时拼凑，而是在长期竞赛和训练跟踪中形成。

高水平青少年赛事、职业俱乐部梯队赛事、区域发展联赛和国家青训中心训练营，应共同构成国字号后备人才池。球员进入国字号体系后，也应继续回到俱乐部、学校或青训中心获得稳定比赛时间，避免“入选即终点”的短期化思维（表7–10）。

表7–10　竞赛与评价、选材链接

| 连接方向 | 核心任务 | 主要工具 |
| --- | --- | --- |
| 竞赛—训练 | 用比赛发现训练问题，用训练解决比赛问题 | 比赛观察报告、周训练计划、视频复盘 |
| 竞赛—评价 | 从比赛结果评价转向发展行为评价 | 年龄段评价表、技术战术观察、心理社交评价 |
| 竞赛—选材 | 在真实比赛环境中长期识别潜力 | 多场比赛观察、成熟度评估、位置画像、发展档案 |
| 竞赛—国字号 | 建立国家队后备人才持续供给 | 区域联赛、中青赛、中青锦赛、U21联赛、精英训练营 |
| 竞赛—数据库 | 将比赛表现纳入长期跟踪 | 球员发展数据平台、比赛数据、视频标签和教练评价 |

人民体育出版社

## 五、中国足球竞赛体系的整合方向

中国足球竞赛体系规模庞大，既有国字号、职业联赛和职业梯队，也有中青赛、中青锦赛、校园联赛、体育系统赛事、地方足协赛事和社会青训赛事。体系大并不自然等于体系强。需要推动这些赛事从并行存在走向目标衔接，从单纯办赛走向服务发展。

第一，应建立统一竞赛发展语言。不同赛事可以由不同主体组织，但年龄段目标、比赛评价、球员数据和人才推荐标准应逐步统一。

第二，应建立年龄段赛事地图。明确U6—U12、U13—U15、U16—U18、U19—U21各阶段的主要赛事平台、发展目标和人才流动路径，避免赛事重叠、目标混乱和球员负荷过高。

第三，应建立体教融合竞赛通道。中青赛、校园联赛、地方赛事、职业俱乐部梯队赛事和青训中心赛事之间，应形成开放连接，使校园球员、社会青训球员、体校球员和俱乐部球员都能在适合自身水平的平台中发展。

第四，应完善女足、五人制和区域特色赛事。中国足球人才发展不应只围绕男子11人制赛事展开，女足、五人制、沙滩足球、县域足球和社区赛事，也应成为扩大人口、发现不同类型人才和丰富足球文化的重要平台。

第五，应建立赛事质量评估机制。评估内容不应只看参赛队数量和比赛场次，也要看球员上场时间、比赛强度、技战术质量、教练员行为、竞赛公平、医疗保障、数据记录和人才输出效果（表7–11）。

本书由中国足协技术总监办公室监制

表7-11　中国足球竞赛体系整合方向

| 整合方向 | 主要内容 | 目标 |
| --- | --- | --- |
| 统一竞赛语言 | 统一年龄段目标、比赛评价和人才推荐标准 | 让不同赛事服务同一发展框架 |
| 建立赛事地图 | 明确各年龄段主要赛事、功能和衔接路径 | 避免赛事割裂和重复 |
| 体教融合通道 | 连接校园、俱乐部、社会青训、体校和地方足协 | 扩大人才入口，打通流动路径 |
| 多元赛事发展 | 完善女足、五人制、沙滩足球、县域和社区赛事 | 丰富人才类型和足球文化 |
| 赛事质量评估 | 评价比赛时间、强度、发展价值、保障和人才输出 | 从“办了多少比赛”转向“比赛是否促进发展” |

前者通过行为判断现有水平；后者综合成长支持、学习能力、比赛智慧、情绪控制、成熟度和进步空间判断发展潜力。综上，本书的竞赛体系架构，应以“竞赛服务发展”为核心，以不同年龄段发展规律为依据，以训练、评价和选材闭环为运行方式。U6—U12阶段应通过足球节和小场比赛保护兴趣、增加触球机会和培养创造力；U13—U15阶段应通过区域发展联赛和适度竞争促进比赛理解；U16—U18阶段应通过全国精英赛事和高水平赛历提高竞技稳定性；U19—U21阶段应通过U21联赛、职业衔接赛事和国字号平台完成成人足球过渡。通过竞赛体系改革，中国足球才能把庞大的赛事资源转化为真正的人才发展资源，使比赛成为训练质量的镜子、人才识别的窗口和球员成长的阶梯。双维评价既避免高估早熟和短期突出球员，也防止脱离真实表现空谈潜力。

## 第三节　人才识别与培养路径

人才识别与培养应由一次性、点状选拔转向覆盖多入口的网络发现、长期观察和连续培养。评价同时考察比赛与训练中的当前表现，以及由成长支持环境、认知心理、比赛动态能力、身体发展潜力和进步趋势反映的未来潜力。体系通过基层发现、市县观察、省级筛选、大区比较、国家跟踪和精英衔接形成六阶段通道，并借助位置画像、个人发展计划和“观察比赛—得出结论—个体化发展—设计训练—比赛检验—再次观察”闭环，把评价转化为培养。一次表现不能决定球员未来，成熟度差异、多渠道入口、落选后的回流再培养及数据伦理必须贯穿全过程（图7-2）。

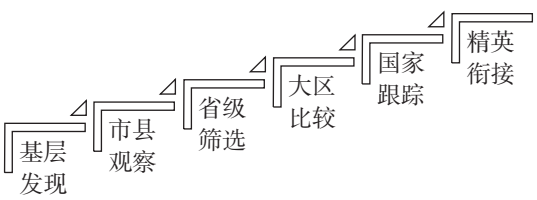



图7-2　人才识别与培养路径

## 一、人才识别的基本逻辑：当前表现与未来潜力并重

人才识别必须区分当前表现与未来潜力。前者依据技术、战术、身体、心理社会和比赛行为判断现有水平；后者综合成长支持、学习能力、比赛智慧、情绪控制、成熟度和进步空间判断发展上限。双维评价既避免高估早熟和短期突出球员，也防止脱离真实表现空谈潜力（表7-12）。

表7-12　人才识别的双维评价模型

| 评价维度 | 核心问题 | 主要依据 | 评价价值 |
| --- | --- | --- | --- |
| 当前表现 | 球员现在表现出什么水平？ | 比赛表现、训练表现、技术战术行为、身体表现、心理和社会行为 | 判断球员当前是否具备进入更高平台的基础 |
| 未来潜力 | 球员未来可能成长到什么水平？ | 成长环境、认知能力、比赛动态、身体成熟度、进步空间 | 判断球员是否值得长期跟踪和重点培养 |
| 发展适配 | 球员适合进入什么培养平台？ | 年龄段、位置、成熟度、学习能力、比赛需求 | 帮助球员进入合适的训练、竞赛和发展路径 |
| 长期跟踪 | 球员是否持续进步？ | 发展档案、视频记录、赛季评价、个人发展计划（IDP）反馈 | 避免一次选拔定终身，保护晚发育和持续进步球员 |

人民体育出版社

## 二、球员人才识别路径

中国足球球员人才识别路径，应从“点状选拔”转向“网络发现”，从“单次测试”转向“长期观察”，从“看结果”转向“看行为与潜力”。五级青训中心体系为人才识别搭建了组织通道，学校、社会青训、职业俱乐部、体校、地方足协、校园赛事和社会足球活动则为人才发现提供了多元入口。

结合中国足球实际，球员人才识别路径可分为六个阶段：基层发现、市县观察、省级筛选、大区比较、国家跟踪和精英衔接。

### （一）基层发现：扩大入口，保护兴趣

基层发现依托学校、社区、基层俱乐部、社会青训、体校、足球节和小场赛事扩大入口。U6—U12重点观察兴趣、参与、球感、协调、勇气、创造和学习意愿，不以胜负、进球或身体优势主导判断，并以适龄小场比赛提供充分的行为样本。

### （二）市县观察：从参与群体中发现发展对象

市县观察依托青训中心、校园与地方赛事、训练营及日常训练，从参与群体中识别发展对象并建立初步档案。评价逐步关注球员能否在压力下用技术解决问题，同时结合视频、教练员反馈、发育状态、学习能力和家庭支持持续观察。

### （三）省级筛选：建立省域人才库

省级筛选通过分年龄训练营、精英比赛和综合评价建立省域人才库。评价覆盖技术、战术、身

体、心理和社会与学习能力，并为晚发育球员保留观察周期；早熟球员也须检验技术、决策和进步空间，防止把即时身体优势等同于未来潜力。

### （四）大区比较：扩大参照，识别高潜力球员

大区中心以跨省训练营和高水平比赛扩大参照，识别在不同对手、节奏和资源背景下仍具竞争力与潜力的球员。U13—U16重点检验完整比赛环境中的技术质量、位置理解、心理稳定和学习能力，并提供区域技术支持。

### （五）国家跟踪：建立动态后备人才池

国家青训中心和国字号体系应建立国家级青少年人才库，对重点年龄段和重点位置球员进行持续跟踪。国家队不是只在比赛前临时集训，而应通过赛事观察、训练营、视频分析、数据平台、身体发育监测、教练员评价和个人发展计划，形成长期、动态、可更新的人才档案。

国家跟踪的重点不只是“入选名单”，而是长期判断球员是否持续进步、是否适配中国足球比赛风格、是否具备未来国家队潜力。对于重点球员，应建立持续评价机制，记录其训练、比赛、成长、伤病、心理、学习和位置发展变化。

### （六）精英衔接：进入职业、国字号和国际发展路径

U16—U21阶段是精英准备和精英竞技衔接阶段。球员需要通过职业俱乐部梯队、U21联赛、全国精英赛事、国家青训中心训练营、国字号集训和国际培养路径，逐步适应高水平比赛要求。

该阶段应特别关注比赛时间、位置发展、身体负荷、心理支持、职业适应和个人发展计划。优秀青年球员不能长期停留在“被选中”状态，而应获得高质量训练、高水平比赛和持续反馈。进入国字号后备体系的球员，也应继续在俱乐部、学校、青训中心或海外平台中获得稳定的比赛机会和成长（表7–13）。

人民体育出版社

表7–13　中国足球球员人才识别路径

| 阶段 | 主要平台 | 识别主体 | 关注重点 | 后续去向 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 基层发现 | 学校、社会青训、基层俱乐部、足球节、小场比赛 | 县级、市级青训中心，校园教师，基层教练员 | 兴趣、球感、协调性、勇气、创造力、参与意愿 | 市级训练营、校园代表队、社会青训提高组 |
| 市县观察 | 校园赛事、城市联赛、地方训练营 | 县级、市级青训中心，地方足协，基层教练员 | 技术基础、1v1、小场比赛理解、学习能力 | 省级训练营、省级人才推荐名单 |
| 省级筛选 | 省级赛事、省级青训中心、会员协会训练营 | 省级青训中心、会员协会技术部门 | 技术质量、比赛理解、成熟度、发展趋势 | 省级人才库、大区推荐名单 |
| 大区比较 | 大区训练营、跨省精英赛、区域发展联赛 | 大区青训中心、区域技术团队 | 同龄高水平比较、位置潜力、对抗能力、心理稳定性 | 国家青训中心跟踪、大区人才库 |

（续表）

| 阶段 | 主要平台 | 识别主体 | 关注重点 | 后续去向 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 国家跟踪 | 国家青训中心、国字号训练营、全国赛事、数据库 | 国家青训中心、国字号教练组、中国足协技术团队 | 国家队潜力、比赛风格适配、长期成长轨迹 | 国家后备人才池、国字号梯队 |
| 精英衔接 | 职业俱乐部梯队、U21联赛、海外培养、成人比赛 | 职业俱乐部、国家队体系、青训中心 | 职业适应、位置专项、竞技稳定性、国际竞争力 | 职业队、国家队、海外发展路径 |

## 三、球员评价体系：从表现标准到潜力指标

球员评价体系，是人才识别科学化的基础。参考文件将青年人才评价分为两类：一类是“高水平表现标准”，即球员在比赛和训练中已经表现出来的能力；另一类是“高水平潜力指标”，即判断球员未来可能达到何种高度所必须考虑的因素。

中国足球可以在此基础上建立“表现—潜力—发展”三层评价体系。

第一层是高水平表现标准，回答“球员现在表现出什么”。主要包括心理、战术、技术、身体和社会五个领域。

第二层是高水平潜力指标，回答“球员未来可能发展到什么高度”。主要包括成长支持环境、认知与心理、比赛动态能力和身体发展潜力四个支柱。

第三层是发展转化，回答“球员进入培养体系后应如何发展”。这需要连接位置画像、年龄段课程、个人发展计划和比赛反馈（表7–14）。

人民体育出版社

表7–14　球员评价体系总体框架

| 层级 | 核心问题 | 主要内容 | 应用方向 |
| --- | --- | --- | --- |
| 高水平表现标准 | 球员现在表现出什么？ | 心理、战术、技术、身体、社会五个领域 | 判断当前水平和进入更高平台的基础 |
| 高水平潜力指标 | 球员未来可能发展到什么高度？ | 成长支持环境、认知与心理、比赛动态、身体发展潜力 | 判断长期培养价值和发展上限 |
| 发展转化 | 球员进入培养体系后应如何发展？ | 位置画像、年龄段课程、个人发展计划和比赛反馈 | 制订个人发展计划和培养路径 |

### （一）高水平表现标准

高水平表现标准强调比赛和训练中的可观察行为。它回答的是球员当前是否已经表现出进入更高水平平台的基本能力。这种评价方式有助于避免只看技术动作或身体测试，而是把球员放入真实比赛情境中判断。高水平球员不仅要“会踢”，还要能在压力、对抗和团队要求下稳定发挥（表7–15）。

本书由中国足协技术总监办公室监制

表7-15　高水平表现标准

| 领域 | 评价内容 | 可观察表现 |
| --- | --- | --- |
| 心理表现 | 竞争精神、足球智商、情绪控制、执行要求、团队精神、超越角色、性格 | 关键时刻敢于承担责任，失误后继续投入，尊重战术要求 |
| 战术表现 | 位置掌握、不同体系适应、不同位置适应、攻防转换连续性、预判、无球行动 | 能理解位置任务，能在四个比赛时刻保持连续行动 |
| 技术表现 | 位置技术质量、压力下冷静、第一脚触球、高质量动作重复、1v1、连续动作速度、隐藏意图 | 能在时间和空间压力下稳定处理球并作出有效选择 |
| 身体表现 | 与位置相关的突出身体质量、努力强度、高强度重复能力、节奏变化、第一步质量 | 能支撑比赛强度，并在关键动作中形成优势 |
| 社会表现 | 合作、尊重、沟通、责任感、团队关系 | 能与队友形成协同，遵守团队规范并积极鼓励他人 |

### （二）高水平潜力指标

潜力评价是人才识别中最容易被忽视，也最需要系统化的部分之一。参考文件提出，高水平潜力评价应包括四个支柱：社会环境、大脑、比赛动态和身体潜力，并进一步细化为27个指标。对中国足球而言，这一框架可以转化为更符合青少年保护原则和本土实际的四类指标：成长支持环境、认知与心理、比赛动态能力和身体发展潜力（表7-16）。

表7-16　高水平潜力指标框架

| 潜力支柱 | 主要内容 | 中国足球应用重点 |
| --- | --- | --- |
| 成长支持环境 | 家庭支持、教育基础、同伴环境、家校协同、选择自主性 | 判断球员是否具备稳定、健康、可持续发展的外部支持条件 |
| 认知与心理 | 比赛智慧、预判、理解与倾听、集体意识、热情与竞争精神、性格、情绪控制、专注投入 | 判断球员是否具备长期进步、应对压力和理解比赛的能力 |
| 比赛动态能力 | 技术质量、压力下冷静、第一脚触球、1v1、连续动作速度、带球速度、向前比赛 | 判断球员是否能在真实比赛动态中制造优势 |
| 身体发展潜力 | 突出自然身体质量、脚步与协调、肌肉成熟度、进步空间 | 判断当前身体表现背后的成熟度状态和未来成长空间 |

人民体育出版社

在使用成长支持环境指标时，应坚持保护性原则。家庭、学校和社会环境信息的采集不是为了给球员家庭贴标签，更不是作为淘汰依据，而是为了了解球员成长支持条件，帮助俱乐部、学校和青训中心提供更合适的沟通、教育和心理支持。对未成年球员的相关信息采集，应遵循知情同意、最小必要、隐私保护和发展用途原则。

### （三）12项核心潜力指标

27项潜力指标中包含12项权重更高的核心指标，包括清醒与情绪控制、热情与竞争精神、比赛智慧、稳固教育基础、儿童状态、预判、周边环境、球员性格、整体技术质量、进步空间、突出自然身体质量和压力下冷静。

结合中国足球实际，可将其转化为以下12项重点潜力指标（表7-17）。

表7-17　中国足球人才识别12项重点潜力指标

| 核心指标 | 观察重点 |
| --- | --- |
| 比赛智慧 | 能否根据球、队友、对手、空间和目标作出合理选择 |
| 预判能力 | 能否提前移动、提前保护、提前寻找空间 |
| 情绪控制 | 失误、疲劳、判罚和压力下是否保持冷静 |
| 热情与竞争精神 | 是否真正热爱足球，是否愿意在困难中继续竞争 |
| 球员性格 | 是否敢于表现自己，是否在关键时刻承担责任 |
| 专注与投入 | 是否在训练和比赛中持续投入，而不是间歇性参与 |
| 整体技术质量 | 是否具备良好球感和多种技术动作基础 |
| 压力下冷静 | 时间和空间受限时，技术和决策是否仍然稳定 |
| 向前比赛意识 | 是否优先向前看、向前传、向前带、向前跑 |
| 突出自然身体质量 | 是否具备速度、力量、耐力、灵敏或协调中的突出优势 |
| 进步空间 | 当前表现与未来身体、技术和认知发展上限之间是否仍有较大空间 |
| 成长支持环境 | 家庭、学校、训练单位是否能支持球员长期健康发展 |

这些指标不应被机械打分使用，而应通过比赛观察、训练观察、视频分析、教练员讨论、家校沟通和长期档案综合判断。

人民体育出版社

## 四、比赛动态能力与关键行为识别

比赛动态能力，是连接技术、战术、心理和身体的关键。球员在静态测试中表现良好，并不代表其在比赛中能够有效解决问题；反之，一些球员虽然身体条件暂时不突出，但在比赛动态中能够通过观察、预判、第一脚触球、连续动作和向前意识制造优势，往往具有较高发展潜力。

比赛动态能力可以被细化为整体技术质量、压力下冷静、第一脚触球质量、1v1能力、连续动作速度、带球速度和向前比赛。这7个指标可以直接转化为中国足球球员识别的关键观察点（表7-18）。

表7-18　比赛动态能力关键观察点

| 指标 | 评价内容 | 积极信号 | 警示信号 |
| --- | --- | --- | --- |
| 整体技术质量 | 与球的关系、接传射、带球、假动作、双脚和多触球部位运用 | 技术动作自然、多样，能连续完成高质量动作 | 只会单一动作，压力下技术质量明显下降 |
| 压力下冷静 | 时间和空间受限时保持技术和决策稳定 | 密集区域能抬头观察并找到队友 | 一受压就低头、慌乱、处理球动作变形 |
| 第一脚触球质量 | 第一脚是否帮助摆脱压力、进入空间或面向比赛方向 | 第一脚能摆脱压力、朝向前进方向 | 第一脚停球滞停、背负压力、丧失行动优势 |
| 1v1能力 | 进攻或防守中是否能在个人对抗中取得优势 | 进攻能突破，防守能延缓并不被轻易过掉 | 进攻反复被断，防守轻易被晃过 |
| 连续动作速度 | 接球、带球、传球、射门、假动作之间衔接速度 | 控传、带传、控射衔接快速有效 | 动作之间停顿过长，错失时机 |
| 带球速度 | 高强度带球中保持控制和观察 | 高速带球同时观察并形成传球或射门 | 球速与跑速不匹配，带球失控 |
| 向前比赛 | 第一意图是否向前，包括传、带、跑和防守前压 | 优先向前观察和行动 | 总是横传、回传、后退或不压迫 |

这一部分应成为球探、教练员和青训总监共同使用的观察语言。它既能服务选材，也能支撑训练。比如，如果一名球员“第一脚触球”存在问题，训练中就可以设计接球转身、方向性控球、压力下接传和小场目标区比赛；如果一名球员“向前比赛意识”不足，就可以通过规则设计鼓励其向前传、向前跑和向前压迫。

## 五、位置画像与位置潜力识别

人才识别不应只判断球员的一般能力，还应识别其位置潜力。青训体系应围绕统一阵型、统一位置编号和最低位置画像要求建立发展路径。其中，1–4–3–3作为基础阵型，GK、X2—X11的位置编号保持统一；不同位置都有最低画像要求，如守门员要能组织防线、双脚参与组织、高位站位并控制禁区；中后卫要能赢得1v1、带球向前、传球打破防线并向前防守；防守型中场要能保护覆盖防守区域、持续观察第一意图向前传球。

中国足球应构建与国家比赛风格相匹配的位置画像。位置画像不是为了过早固定球员位置，而是为了在U13以后逐步明确球员发展方向，并帮助教练员制定个体化训练任务（表7–19）。

表7–19　中国足球位置潜力识别关键观察点

| 位置 | 关键观察点 | 潜力判断重点 |
| --- | --- | --- |
| GK守门员 | 反应、出击、空中球、脚下出球、指挥防线、高位站位 | 是否具备冷静决策、组织能力和现代守门员参与比赛能力 |
| CB中后卫 | 1v1防守、空中对抗、保护纵深、带球向前、长传和穿线传球 | 是否能同时支撑防守稳定和后场组织 |
| FB/WB边后卫 | 速度、反复冲刺、1v1防守、套上、传中、边路协同 | 第一脚能离开压力、朝向前进方向 |
| 边路协同 | 是否能承担边路往返和攻守双重任务 | 进攻能突破，防守能延缓并不被轻易摆脱 |
| DM防守型中场 | 扫描、接应、转移、保护中路、夺回球权、攻守转换 | 是否能成为攻守转换枢纽和节奏控制者 |
| AM进攻型中场 | 线间接球、半转身、最后一传、节奏变化、前插终结 | 是否能在高压区域创造机会并连接前场 |
| WI边锋 | 1v1突破、外线宽度、内切、传中、弱侧包抄、反抢 | 是否能持续制造威胁并完成终结 |
| CF中锋 | 终结、背身做球、攻击身后、禁区跑位、第一道压迫 | 是否能连接团队并决定进攻结果 |

位置潜力识别要坚持三个原则。第一，基础阶段不宜过早固定位置，应让儿童体验多个位置和多种比赛情境。第二，发展阶段可以逐步识别位置倾向，但仍应保留多位置适应机会。第三，精英阶段应根据位置画像制订个人发展计划，使球员在技术、战术、身体和心理社会等方面逐步满足高水平比赛要求。

人民体育出版社

## 六、个人发展计划与培养路径

人才识别的落点是个人发展计划（IDP），应依据比赛评价持续更新。个人发展计划包括当前画像、优势与短板、位置方向、阶段目标、训练和比赛任务、支持措施及评价周期，使目标具体、可训练、可观察。

中国足球应在本书中制订个人发展计划。个人发展计划应包括球员当前画像、位置潜力、优势、短板、阶段目标、训练任务、比赛任务、心理社会支持、身体发展要求和评价周期（表7–20）。

表7–20　球员个人发展计划基本内容

| 模块 | 主要内容 |
| --- | --- |
| 球员基本画像 | 年龄、位置、惯用脚、成熟度、训练年限、比赛经历 |
| 当前表现 | 技术、战术、身体、心理社会和比赛动态能力 |
| 潜力判断 | 成长支持环境、认知与心理、比赛动态、身体发展空间 |
| 位置方向 | 当前主要位置、可发展位置、位置画像差距 |
| 阶段目标 | 本阶段需要重点发展的2～3个核心任务 |
| 训练任务 | 对应训练内容、个人练习、小组任务和团队任务 |
| 比赛任务 | 比赛中需要重点体现的关键行为 |
| 支持措施 | 发育监测、负荷管理、心理支持、家校沟通 |
| 评价周期 | 月度反馈、阶段评价、赛季总结和下一阶段调整 |

人民体育出版社

个人发展计划的关键是具体、可训练、可评价。例如，“提高中场能力”过于笼统，不如写成“接球前提前观察，第一脚尽可能面向前进方向，在中场区域增加向前连接次数”；“提高防守”也不如写成“丢球后3秒内立即压迫，第二名球员保护中路”。

## 七、年龄段培养路径：从小场游戏到高水平比赛

人才培养路径必须与年龄段发展规律一致。本书将发展路径分为U7—U9的5v5、U10—U12的8v8和U13—U18的11v11，并强调训练应始终顺应比赛迁移，U13以后每个训练周期围绕一个比赛意图展开，比赛是检验发展效果的晴雨表。中国足球可将其转化为以下培养路径（表7–21）。

表7-21　年龄段培养路径与人才评价重点

| 年龄阶段 | 比赛形式 | 培养重点 | 评价重点 |
| --- | --- | --- | --- |
| U6—U9 | 3v3、4v4、5v5 | 兴趣、球感、广泛运动、1v1、快乐参与 | 热爱足球、敢于触球、协调性、创造力 |
| U10—U12 | 5v5、7v7、8v8 | 技术黄金期、控球、接传、终结、1v1、2v1—8v8位置游戏 | 技术基础、小场比赛理解、观察习惯、学习能力 |
| U13—U15 | 11v11逐步发展 | 比赛原则、位置基础、空间理解、攻防转换 | 战术理解、比赛动态、位置潜力、成长趋势 |
| U16—U18 | 高水平11v11 | 位置专项、比赛强度、团队原则、精英准备 | 比赛稳定性、位置画像、心理韧性、职业潜力 |
| U19—U21 | 精英竞技和职业衔接 | 职业适应、成人比赛、国家队后备力量、国际竞争 | 竞技稳定性、职业行为、国家队潜力 |

这一培养路径应坚持“一个体系、一个语言、一个方向”原则。从U7到成年队，教练员使用相同的基本概念、比赛语言和发展逻辑，但训练内容、比赛形式和评价标准必须随年龄变化逐步递进。

## 八、评价闭环：比赛作为发展的晴雨表

人才识别和培养不能脱离比赛。训练是否有效，球员是否进步，个人发展计划是否合理，最终都要回到比赛中检验。参考文件强调，比赛是发展和比赛风格迁移的晴雨表，评价应跟随位置画像和“学习—理解—完善”水平，赛季中的结构化评价结论应反馈到下一阶段训练和个人发展计划。

因此，中国足球应建立以下评价闭环。

观察比赛→得出结论→个体化发展→设计训练→比赛检验→再次观察（表7-22）。

表7-22　人才识别与培养评价闭环

| 环节 | 主要任务 | 输出成果 |
| --- | --- | --- |
| 观察比赛 | 通过比赛和训练视频观察球员行为 | 问题片段、优势片段、关键行为记录 |
| 得出结论 | 根据表现标准和潜力指标进行综合判断 | 球员画像、位置潜力、发展建议 |
| 个体化发展 | 为球员制订个人发展计划 | 个人发展计划、阶段目标、训练任务 |
| 设计训练 | 将评价结论转化为训练内容 | 周训练计划、专项训练、个体任务 |
| 比赛检验 | 在比赛中观察训练迁移效果 | 比赛反馈、目标行为表现 |
| 再次观察 | 根据比赛表现更新评价 | 新一轮发展计划和跟踪档案 |

人民体育出版社

这个闭环既能够避免人才识别局限在“看一场、选一次”的短期模式，也能防止训练与评价脱节。真正的人才发展，应在比赛、训练、评价和个体计划之间不断循环。

## 九、实施原则

为了保证人才识别与培养路径在中国足球青训体系中真正落地，应坚持以下原则。

第一，坚持长期发展优先。人才识别不是为了尽早淘汰，而是为了帮助球员进入适合自身阶段的平台。

第二，坚持当前表现与未来潜力并重。既要看比赛中已经表现出来的水平，也要看成长环境、比赛智慧、身体成熟度和进步空间。

第三，坚持比赛情境评价。足球能力必须在真实比赛或接近比赛的训练中观察，不能只依赖静态测试。

第四，坚持成熟度敏感。必须考虑早熟和晚发育对当前表现的影响，避免以身体优势替代潜力判断。

第五，坚持位置画像引导。U13以后逐步根据位置要求制订个人发展计划，但基础阶段不宜过早固定位置。

第六，坚持数据与教练员判断相结合。数据、视频和评价表可以减少偏差，但不能替代专业教练员的综合判断。

第七，坚持保护性使用成长环境信息。家庭、学校和社会支持信息应用于帮助球员，而不是贴标签、羞辱或排除。

第八，评价必须反馈到训练、比赛任务和个人发展计划；落选球员应有回流、再培养、再观察和再推荐通道。

综上，人才识别与培养路径是本书由理念走向实践的核心机制。中国足球应从“短期选拔”走向“长期发展”，从“看结果”走向“看行为”，从“单一能力评价”走向“表现标准、潜力指标和位置画像结合”，从“名单管理”走向“个人发展计划和长期跟踪”。通过基层发现、市县观察、省级筛选、大区比较、国家跟踪和精英衔接，当前表现与未来潜力的双维评价，以及比赛动态能力、位置画像和个人发展计划的持续应用，中国足球才能真正建立覆盖广泛、评价科学、路径连续、发展导向明确的人才识别与培养体系。

# 第四节　基于现存发展问题的SWOT分析

SWOT分析用于识别中国青训实施人才发展模式的现实基础、结构短板、外部机会和主要风险，并把判断转化为行动。当前已有政策支持、五级青训中心、校园人口基础、职业与社会资源以及统一技术框架；同时仍存在区域不均、基层教练员质量参差不齐、训练标准不一、竞赛与培养脱节、长期跟踪不足和系统流动不畅问题。以下分析聚焦这些因素的内在关系，具体项目由表7-23至表7-26归纳，改进策略则以统一标准、打通通道、提升教练能力、改革竞赛、完善平台和保护不同成熟度的球员为落点。

## 一、优势

### （一）国家层面高度重视青训发展

国家对青训和长期人才建设的重视，为五级青训中心、体教协同和优秀球员多元培养提供政策与组织基础，使改革逐步由单点探索进入分级推进。

### （二）五级青训体系正在建立

五级青训体系建立了由基层普及到国家精英

人民体育出版社

培养的纵向通道。大区中心尤其能够提供跨区域比较和技术支持，扩大人才发现范围；体系效能仍取决于各层级功能落实和动态跟踪。

### （三）校园足球人口基数较大

中国青少年足球参与人口主要来自学校、校园赛事、社会青训、基层俱乐部和地方训练体系。校园足球具有覆盖面广、门槛低、参与人数多、教育属性强等特点，是扩大足球人口和发现早期潜力球员的重要基础。2026年相关工作中，也提出支持校园足球向各级青训中心输送人才或共建梯队，并推动教育、体育部门与足协共建赛历和注册平台。

校园足球如果能够与五级青训中心、地方足协和职业俱乐部形成稳定衔接，就可以从“普及活动”进一步转化为“人才入口”，既扩大参与规模，也提高优秀球员发现效率。

### （四）职业俱乐部和社会青训资源逐步增加

职业俱乐部、社会青训机构、体校和基层训练单位构成多元供给。职业俱乐部擅长高年龄段精英培养和职业衔接，社会青训机构可扩大基础阶段入口；体校和基层训练单位可把分散资源转化为协同能力。

### （五）本书提供统一技术理念和训练标准

中国足球青训长期存在“各练各的、各说各的、各评各的”的问题。本书的主要优势，在于它试图建立全国统一的球员发展语言、训练原则、比赛评价标准和人才识别路径。本书要提出核心培养理念、国家比赛风格、球员培养路径、九大比赛原则、技术课程体系和年度训练模式。

统一技术理念不等于所有地区、学校和俱乐部采用完全相同的训练内容，而是使所有主体围绕同一发展逻辑开展工作：发展优先于成绩，学习优先于胜利，质量优先于数量，潜力优先于过早选拔。

### （六）大区中心有利于跨区域人才比较

大区中心通过跨省训练营、精英比赛、教练员培训和人才推荐提供更高水平参照，减少单一省市样本和资源条件对潜力判断的限制，并衔接省级培养与国家跟踪（表7-23）。

人民体育出版社

表7-23　中国足球青训发展的实现基础与体系建设条件

| 优势 | 现实基础 | 对本书的意义 |
| --- | --- | --- |
| 国家重视青训 | 青训纳入国家足球改革和长期人才建设 | 为体系建设提供政策和组织保障 |
| 五级青训体系建设 | 国家、大区、省、市、县逐级布局 | 打通基层普及与精英培养通道 |
| 校园足球基础较大 | 学校覆盖面广，青少年参与入口多 | 扩大足球人口和早期人才发现范围 |
| 俱乐部与社会青训资源增加 | 职业俱乐部、社会青训、体校等主体共同参与 | 提供多元培养场景和人才来源 |
| 本书统一标准 | 建立统一理念、训练方法、比赛原则和评价工具 | 减少分散化和经验化培养 |
| 大区中心形成枢纽 | 跨区域训练营和精英比较平台逐步建立 | 提高人才识别质量和区域协同效率 |

## 二、劣势

### （一）地区发展不均衡

地区在参与人口、场地、教练、赛事和经费保障方面差异明显，造成训练质量与人才发现机会不均。资源不足地区的潜力球员可能因比赛和识别条件有限而难以进入高水平平台。

### （二）基层教练员能力参差不齐

基层教练员数量增长尚未同步转化为质量提升，儿童发展、小场比赛组织、比赛原则教学、反馈和长期评价能力仍有差异，易造成排队多、触球和决策少、真实情境不足等问题。

### （三）训练理念不统一

一些青训环境中仍然存在过早成人化、重体能轻技术、重结果轻过程、重队形轻个人能力、重教练指令轻球员决策等问题。不同学校、俱乐部、社会青训机构和地方队之间训练语言不一致，也使球员在不同系统之间流动时难以获得连续发展。

建立全国统一的球员发展语言、训练原则和比赛评价标准，正是针对这一劣势提出的系统解决方案。

### （四）竞赛体系与训练目标衔接不足

部分赛事仍以排名和短期结果为主，比赛反馈未充分进入训练和档案。基础阶段过早淘汰损害兴趣，发展阶段只看名次而忽略理解和学习能力，精英阶段赛历不足则影响职业发展。

### （五）过早重成绩、轻发展

短期成绩压力可能导致过早固定主力、压缩轮换、依赖早熟球员和限制技术冒险，使潜力与长期发展让位于即时结果。

### （六）球员长期跟踪数据不足

人才识别需要长期、多维度、跨场景观察。过去中国青训在球员数据记录、身体发育监测、训练负荷管理、比赛表现跟踪和心理社会评价方面相对薄弱。球员在学校、俱乐部、社会青训、体校和地方队之间流动时发展信息也容易断裂。

建设球员发展数据档案和人才识别平台，采集球员基本信息、身体发育、技术能力、战术理解、体能表现、心理特征和比赛数据。这说明长期跟踪不足已经成为必须补齐的基础能力。

### （七）校园、俱乐部、社会青训之间流动不畅

中国足球人才来源多元，但不同系统之间仍存在壁垒。校园球员进入俱乐部或青训中心的通道不够稳定，社会青训球员进入地方代表队和高水平平台的机会不均，职业俱乐部与学校、地方足协之间的数据和培养责任也有待进一步衔接。

如果不同系统之间缺少互认机制、推荐机制和数据共享机制，优秀球员可能在系统之间流失，普通球员也难以明确适合自己的发展路径。

### （八）晚发育球员容易被忽视

早熟球员易凭身体优势被看见，晚发育球员的技术、决策和长期潜力则可能被低估。识别体系需结合成熟度、成长速度、技术质量和学习能力，避免以当前身体表现替代潜力判断（表7–24）。

人民体育出版社

表7-24　中国足球青训发展的主要劣势

| 劣势 | 具体表现 | 潜在影响 |
| --- | --- | --- |
| 地区发展不均衡 | 场地、教练、竞赛和经费差异明显 | 人才发现机会不平等 |
| 基层教练员能力参差不齐 | 训练组织、教学方法、年龄段理解不足 | 训练质量难以统一提升 |
| 训练理念不统一 | 成人化、结果导向、重指令轻决策 | 球员发展语言和路径不连续 |
| 竞赛与训练脱节 | 比赛结果未转化为训练反馈 | 赛事数量不能转化为发展质量 |
| 过早重成绩、轻发展 | 依赖早熟球员，减少轮换和尝试 | 损害创造力和长期潜力 |
| 球员长期跟踪数据不足 | 数据记录、发育监测和比赛档案不完整 | 人才识别容易短期化 |
| 多系统流动不畅 | 校园、俱乐部、社会青训之间存在壁垒 | 优秀球员可能流失或发展断裂 |
| 晚发育球员容易被忽视 | 过早以身体优势和成绩判断潜力 | 造成人才误判和过早淘汰 |

## 三、机会

### （一）五级青训中心建设提供组织平台

五级青训中心为全国标准传导、区域比较、地方实施和精英衔接提供组织载体。建设重点应由场地和牌子转向技术领导、教练教育、竞赛组织、人才跟踪、综合保障和质量评估等功能。

### （二）数字化数据库和智能训练系统发展

数字化工具有助于缓解长期跟踪不足和跨系统信息断裂，以比赛视频、训练评价、发育及伤病记录支持动态人才档案建立。平台只承担辅助决策和组织衔接，具体数据治理由第九章规定。

### （三）国际青训理念可以本土化转化

现代足球青训在长期发展、代表性学习、小场比赛、人才识别、教练员教育、运动科学保障和数据分析等方面已有较成熟经验。本书的任务不是照搬国外模式，而是在国际最佳实践和中国现实之间建立适配关系。本书不是复制其他足球国家做法，而是基于国际最佳实践、科学证据、中国现实和长期可持续性，创建具有中国特色的足球发展框架。

这为中国足球提供了重要机会：既避免闭门造车，也避免简单移植。中国可以吸收国际理念中的核心原则，再结合校园体系、五级青训中心、职业俱乐部、地方足协和区域差异进行本土化实施。

### （四）校园足球与社会青训可扩大人才入口

中国足球人口的扩大不能只依靠职业俱乐部青训。学校和社会青训机构覆盖面广、进入门槛低、参与形式多样，是扩大塔基的重要力量。如果校园足球、社会青训、地方足协和青训中心之

人民体育出版社

间建立稳定通道，中国足球可以从更大范围发现潜力球员。

尤其在U6—U12阶段，应通过足球节、小场比赛、校际活动、社会青训赛事和县市级青训中心训练营扩大入口，而不是过早把儿童限制在单一培养体系中。

### （五）女足、五人制、区域足球特色可形成多元路径

中国足球发展不应只围绕男子11人制单一路径。女足、五人制、沙滩足球、校园足球、县域足球和地方特色赛事，都可以扩大参与人口、丰富足球文化、发现不同类型球员。中国足协官网公告中可以看到五人制、女子五人制、青少年锦标赛等多类赛事持续组织，说明多元竞赛体系具备进一步发展的基础。

多元路径有助于解决中国幅员辽阔、资源差异大、足球文化基础不均的问题。不同地区可以根据自身条件发展校园足球、社区足球、五人制、女足或职业青训特色，而不是完全采用同一种模式。

### （六）国家队长期建设需要稳定后备人才链

国家队竞争力提升需要长期、稳定、可持续的后备人才链。国字号队伍不能只依靠临时选拔和短期集训，而应依托U13以下训练营、U15、U17、U20、U23、U21联赛、职业俱乐部梯队、国家青训中心和海外培养路径形成持续供给。2026年中国足协计划恢复并优化全国青少年冬训，组织中青赛U13—U17优胜队伍集中训练，并拓展海外培养路径。

这一需求将倒逼青训体系提高训练质量、竞赛质量和人才识别质量，也为本书的全国推广提供现实动力（表7-25）。

人民体育出版社

表7-25　中国足球青训发展的主要机会

| 机会 | 发展条件 | 可转化方向 |
| --- | --- | --- |
| 五级青训中心建设 | 国家、大区、省、市、县逐级布局 | 建立统一实施网络和人才流动通道 |
| 数字化数据库发展 | 精英球员数据库、自荐系统、数据平台建设 | 实现长期跟踪和动态人才识别 |
| 国际理念本土化 | 国际青训经验与中国现实结合 | 形成中国特色技术发展框架 |
| 校园与社会青训入口 | 学校覆盖广，社会青训灵活 | 扩大足球人口和早期发现范围 |
| 多元足球路径 | 女足、五人制、县域和区域赛事发展 | 丰富人才类型和地区发展模式 |
| 国家队长期需求 | 国字号后备人才链需要稳定供给 | 推动训练、竞赛、选材和精英培养协同 |

## 四、威胁

### （一）短期成绩压力导致长期发展被削弱

若机构和教练工作主要以名次为评价标准，易出现过早定主力、减少轮换、依赖早熟和限制创造等行为，使统一技术框架在基层重新被短期成绩逻辑替代。

### （二）青少年学业压力影响持续训练

中国青少年面临较强学业压力。训练、比赛、集训、升学和文化学习之间如果缺少制度化衔接，球员很难长期稳定参与足球。尤其在U13—U18阶段，学业压力与训练比赛需求容易发生冲突，影响球员持续发展。

因此，体教融合、边学边训、升学通道和赛历协调，是中国青训必须面对的长期问题。2026年中国足协推动教育、体育部门与足协共建赛历与注册平台，并完善“边学边训”升学通道，正是应对这一风险的重要举措。

### （三）地区资源差距可能扩大人才不平等

五级青训体系如果建设质量不均，可能出现强地区更强、弱地区继续落后的情况。重点城市、大型俱乐部和经济发达地区更容易获得优秀教练、场地、赛事和科研保障，而欠发达地区球员可能缺少进入高水平平台的机会。

因此，五级青训中心建设必须重视资源下沉、跨区域流动、线上培训、区域训练营和人才推荐机制，避免体系建设固化资源差距。

### （四）职业俱乐部经营不稳定影响青训投入

职业俱乐部是精英球员培养的重要主体，但俱乐部经营稳定性会直接影响青训投入。如果俱乐部财务不稳定、管理频繁变化或短期成绩压力过大，青训可能被边缘化，梯队建设和年轻球员比赛机会也会受到影响。

职业俱乐部青训需要长期投入，而不是短周期收益。如果职业俱乐部缺少稳定激励、质量标准和监管机制，精英阶段球员培养可能出现断层。

### （五）社会青训商业化可能导致质量不均

社会青训机构有助于扩大足球人口，但商业化也可能带来质量不均、课程包装化、过早承诺升学或选拔结果、重招生轻培养等问题。部分机构可能更关注短期付费转化，而不是球员的长期发展。

因此，社会青训需要纳入标准化培训、课程指导、教练员认证、赛事规范和质量评估体系，使其成为本书的基层力量，而不是游离于统一体系之外。

### （六）基层竞赛过度锦标化损害兴趣和创造力

基层竞赛过度强调锦标、排名和淘汰，会诱发少犯错、少冒险的成人化要求，压缩儿童带球、1v1、创造和自主决策机会，直接损害兴趣与创造力（表7–26）。

人民体育出版社

表7-26 中国足球青训发展的主要威胁

| 威胁 | 可能表现 | 风险后果 |
| --- | --- | --- |
| 短期成绩压力 | 过早固定主力、依赖早熟球员、限制创造 | 长期发展目标被削弱 |
| 学业压力 | 训练、比赛与升学冲突 | 球员难以持续参与高质量训练 |
| 地区资源差距 | 强地区资源集中，弱地区机会不足 | 人才发现和培养不平等 |
| 俱乐部经营不稳定 | 青训投入波动，梯队建设受到影响 | 精英阶段培养断层 |
| 社会青训质量不均 | 商业化过度、课程不统一、教练水平不齐 | 基层培养质量难以保障 |
| 基层竞赛过度锦标化 | 过早排名、淘汰和成人化比赛 | 损害兴趣、创造力和技术冒险 |

## 五、改进策略

SWOT分析的价值在于形成行动方案。针对中国足球青训现存问题，应从统一理念、组织体系、教练员培训、竞赛改革、人才数据库、质量评估和多主体协同等方面提出改进策略。

### （一）以本书统一理念和标准

中国足球首先需要解决“方向不统一”的问题。应建立全国青训共同语言，明确不同年龄段球员发展目标、训练方法、比赛原则、竞赛要求和评价标准。各级会员协会、青训中心、职业俱乐部、学校和社会青训机构可以保留自身特色，但必须在共同发展框架下开展工作。

### （二）以五级青训中心打通人才通道

五级青训中心应承担人才流动和持续跟踪功能。县级中心扩大入口，市级中心组织日常发现，省级中心统筹培养，大区中心提供跨区域比较，国家中心进行精英跟踪和国字号衔接。各级中心之间应建立球员推荐、反馈、回流和再观察机制，避免一次选拔定终身。

### （三）以教练员培训提升基层质量

基层教练员是本书落地的关键。应建立分层分类培训体系，面向地方会员协会、青训总监、骨干教练员、基层教练员和校园足球教师提供不同课程。培训内容应从传统技战术知识扩展到儿童发展规律、小场比赛组织、代表性学习、引导式发现、反馈方式、人才识别和球员长期跟踪。

中国足协官网教练员培训栏目显示，2026年已有精英青训A级、B级、守门员等级培训、小足球辅导员培训计划和职业级教练员培训等多类培训通知，说明教练员教育体系具备进一步分层深化的基础。

### （四）以竞赛改革促进发展

竞赛体系应按年龄段服务不同目标。U6—U12阶段弱化排名、强调足球节、小场比赛、均等上

人民体育出版社

场和兴趣激发；U13—U15阶段以区域发展联赛促进比赛理解和战术学习；U16—U18阶段以高水平比赛和精英联赛提高竞技稳定性；U19—U21阶段强化职业衔接和国字号后备培养。

竞赛评价应从“谁赢了”扩展到“球员学到了什么、训练内容是否进入比赛、哪些球员展现发展潜力”。

### （五）以数据库和数字化平台支持长期跟踪

中国足球需要建立覆盖训练、竞赛、测试、发育、伤病、心理和学习情况的球员发展数据库。数据库不应只是注册平台，而应服务人才识别、训练调整、比赛评价、教练员反馈和国家队选拔。球员自荐系统、精英球员数据库和各级青训中心数据平台应逐步打通，形成全国青少年球员动态画像。

### （六）以质量评估规范多主体参与

学校、职业俱乐部、社会青训机构、体校、地方足协和青训中心都应参与人才发展，但必须接受统一标准和质量评估。评估内容包括训练理念、教练员能力、年龄段计划、比赛安排、球员发展档案、运动科学保障、教育保障、心理支持和安全管理。这些内容纳入青训学院和基层训练单位评估标准。

### （七）以成熟度评估保护晚发育球员

人才识别应引入生物成熟度和成长轨迹评估。对于晚发育球员，应给予更长观察周期和更多发展机会；对于早熟球员，应评估其技术、决策和学习能力是否真正具备长期潜力。选材不应只看当前身体优势和比赛结果，还应关注未来成长空间（表7-27）。

人民体育出版社

表7-27　基于SWOT分析的改进策略

| 主要问题 | 改进方向 | 具体措施 |
| --- | --- | --- |
| 理念不统一 | 建立全国统一技术发展框架 | 以本书统一球员发展语言、训练原则和比赛评价标准 |
| 地区发展不均衡 | 发挥五级青训中心网络作用 | 建立国家、大区、省、市、县分级职责和跨区域支持机制 |
| 基层教练员能力不齐 | 开展分层分类教练员培训 | 开展青训总监、骨干教练、基层教练和校园教师专项培训 |
| 竞赛过度重成绩 | 分年龄设计竞赛目标 | U6—U12足球节和小场比赛，U13—U15区域发展联赛，U16以上精英赛事 |
| 球员长期跟踪不足 | 建设球员发展数据库 | 记录技术、战术、身体、心理、比赛和成长数据 |
| 多系统流动不畅 | 打通校园、俱乐部、社会青训和青训中心通道 | 建立推荐、共建梯队、数据共享和双向反馈机制 |

（续表）

| 主要问题 | 改进方向 | 具体措施 |
| --- | --- | --- |
| 晚发育球员被忽视 | 引入成熟度和潜力评价 | 关注生理年龄、成长速度、学习能力和长期发展空间 |
| 社会青训质量不均 | 建立基层训练单位标准 | 进行课程指导、教练认证、训练督导和年度评估 |
| 职业俱乐部青训投入不稳 | 强化青训质量标准和职业衔接机制 | 建立梯队评估、U21平台、年轻球员比赛时间和人才输出指标 |
| 基层竞赛锦标化 | 建立竞赛育人评价 | 将触球次数、上场时间、创造力、学习表现纳入赛事评估 |

## 六、SWOT综合判断

综合来看，中国足球青训当前具备推进本书的重要基础：国家层面正在推动五级青训体系建设，为校园足球和社会青训提供了广泛参与入口，职业俱乐部和青训中心具备精英培养潜力，本书可以为全国青训提供统一技术理念和训练标准。同时，中国青训仍面临现实短板：地区发展不均、基层教练员能力差异、竞赛与训练目标脱节、过早重成绩、长期数据不足、多系统流动不畅和晚发育球员保护不足。

因此，本书的实施重点不应只是编写文件和开展培训，而应围绕“体系落地”建立持续机制：用五级青训中心承载组织实施，用教练员培训提高训练质量，用竞赛改革促进球员发展，用数据库实现长期跟踪，用质量评估保证多主体协同，用成熟度评价保护不同类型球员。只有这样，中国足球青训才能把现有优势转化为真实发展能力，把外部机会转化为长期竞争力，并逐步减少短期成绩压力、地区差距和体系割裂对人才成长的影响。

## 本章小结

本章建立了中国足球人才发展的制度化框架。组织层面以中国足协技术总监团队统筹方向和标准，以国家、大区、省、市、县五级青训中心承担分级实施，并连接学校、职业俱乐部、社会青训、体校、地方足协、国家队及科研医疗机构。竞赛层面坚持服务发展，形成由基础阶段足球节和小场比赛、发展阶段区域联赛、精英阶段高水平赛到职业及国字号衔接的递进通道。人才识别以当前表现和未来潜力双维评价贯通六阶段识别路径，通过比赛动态能力、位置画像、个人发展计划和循环评价把发现转化为培养，同时保障晚发育球员、落选回流和未成年人数据权益。SWOT分析表明，体系建设应继续聚焦统一标准、贯通通道、基层教练员能力提升、竞赛改革、长期跟踪和质量评估。上述机制共同服务扩大人才塔基、提高培养质量和形成稳定国家队后备链。

# 第三篇　科技保障

人民体育出版社

人民体育出版社

# 第八章
# 基于视频的演绎式学习模式与视频库

本章建立以视频为载体的演绎式学习体系，使抽象的比赛原则、训练方法和球员行为转化为可观察、可讨论、可训练、可评价的资源。视频不是比赛集锦或动作展示，而是连接中国足球现实问题、高水平参照、年龄段转化、训练设计和发展评价的工具。当前视频库仍处于筹备和建设阶段，本章重在明确方法、分类、模板、审核和更新机制。第一节以“观察—对标—落地—训练设计—评估反馈”五步法说明视频学习从问题诊断过渡到训练和比赛检验的方式；第二节规定视频库的专题体系、片段标准、建设阶段、使用场景与质量控制；第三节以中国现实问题为起点，说明高水平案例如何选择、分析、四段式配对、适龄转化并正式入库。三节共同形成“发现问题—选择参照—本土化转化—设计训练—评价反馈—更新资源”的闭环，为教练员教育、球员学习、比赛复盘、训练设计和青训督导提供持续支撑，并形成可持续的案例生产与应用机制。

人民体育出版社

## 第一节　五步法

基于视频的演绎式学习以“观察—对标—落地—训练设计—评估反馈”为主线：先从中国青少年训练和比赛中识别问题，再以国内外高水平案例提炼关键行为，经语言、难度、年龄段和评价转化生成训练任务，最后通过训练、比赛和数据反馈检验效果。该方法服务于教练员培训、训练设计、比赛复盘、球员学习和质量评估；视频库目前仍在筹备建设中（图8–1）。




图8–1　视频演绎式学习五步法

### 一、观察：从中国足球现实问题出发

观察立足中国青少年训练和比赛的真实问题，覆盖个人、小组、团队及攻防转换行为。教练员通过赛事、训练课、足球节和小场比赛视频，识别接球前扫描、第一脚方向、传球后移动、丢球反应、防守协同和禁区跑位等可训练问题，形成问题片段、行为标签与训练需求，而非对球员作简单好坏判断。

观察阶段应形成三个成果：第一是问题片段库，保存中国青少年训练和比赛中的典型问题片段；第二是问题标签表，将问题归入本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）、小场比赛、技术执行、教学组织等类别；第三是训练需求清单，明确哪些问题需要通过教练员培训、训练课设计、竞赛规则调整或球员个别辅导解决（表8–1）。

表8-1　视频观察阶段要点

| 观察对象 | 观察重点 | 典型问题 |
| --- | --- | --- |
| 个人控球行为 | 接球前观察、第一脚触球、控球方向、1v1处理 | 只看球、不看身后；第一脚停死；不敢向前 |
| 个人无球行为 | 支援角度、跑动时机、盲侧移动、传球后再移动 | 传球后停住；站在对手身后；不能创造传球线路 |
| 小组配合行为 | 2v1、3v2、第三人、支援距离和传球时机 | 有人数优势但不能利用；配合后缺少连续行动 |
| 团队比赛行为 | 后场组织、整体紧凑、保护中路、压迫协同 | 阵形被拉开；只单人逼抢；中路保护不足 |
| 攻防转换行为 | 丢球后反抢、抢回后第一脚、快速向前和恢复组织 | 丢球后停顿；抢回后不观察；反击跑动不足 |
| 训练课行为 | 练习真实性、行动密度、触球次数、反馈质量 | 排队多、等待多、无对手、无方向、无决策 |

人民体育出版社

## 二、对标：用精英足球案例建立参照

对标用于回答高水平足球如何处理同类问题。案例对应本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）及相关比赛原则，源于本土高水平比赛、国际国家队、职业俱乐部或青训学院，并以画面清晰、关键行为明确、可适龄转化为标准。对标学习行为逻辑和解决思路，不复制球星结果或把成人复杂战术直接下放（表8-2）。

表8-2　对标阶段的主要主题

| 对标主题 | 高水平案例观察重点 | 对中国青训的启示 |
| --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 后场组织、向前推进、创造空间、组合配合、终结 | 提高观察、接球方向、支援角度和向前意识 |
| 对方控球（B–） | 压迫持球人、保持紧凑、保护中路、禁区防守 | 提高防守距离、站位、协同压迫和保护球门能力 |
| 由守转攻（T+） | 抢回球后第一脚、快速向前、反击跑动 | 培养夺回球权后立即观察和向前行动习惯 |
| 由攻转守（T–） | 丢球后最近球员压迫、队友保护、整体恢复 | 培养失球后即时反应和集体转换心态 |

（续表）

| 对标主题 | 高水平案例观察重点 | 对中国青训的启示 |
| --- | --- | --- |
| 小场比赛 | 1v1、2v1、3v2、4v4、5v5中的决策与配合 | 将复杂11v11问题简化为适龄训练情境 |
| 训练组织 | 高行动密度、真实对抗、明确方向、问题式学习 | 提高训练课真实性和优化学习迁移效果 |

对标阶段应避免两个误区。第一个误区是“明星化对标”，即只看球星个人精彩动作，而忽视动作背后的观察、空间、时机和团队关系。第二个误区是“成人化对标”，即把成年职业足球中的复杂结构直接下放到儿童训练中。本书的对标，应始终服务年龄段发展。基础阶段可以学习“敢于控球、1v1、抬头观察、丢球后马上抢”；发展阶段可以学习“线间接球、第三人配合、保护中路、转换反应”；精英阶段可以学习“位置职责、团队协同、压迫触发、比赛节奏和高强度执行”。

对标阶段的主要成果包括：精英案例片段库、关键行为说明、比赛原则对应表和各年龄段转化建议。

## 三、落地：转化为中国各年龄段训练语言

落地将高水平行为转化为中国球员在相应年龄、训练环境和竞赛条件下可理解、可执行、可评价的任务，包括语言转化、难度与年龄段转化以及评价转化。其目的不是降低标准，而是建立适宜的学习路径。

### （一）语言转化

语言转化，是把高水平足球中的复杂概念转化为不同年龄段球员能够理解的关键词。儿童不需要先理解复杂战术术语，但需要知道自己在比赛中应该看什么、想什么、做什么。教练员也需要用统一、简洁、可重复的语言指导球员（表8-3）。

落地阶段的主要成果包括：年龄段关键词、训练难度转化表、行为评价指标和教练员提示语。

表8-3　高水平概念的年龄段语言转化

| 高水平概念 | 基础阶段语言 | 发展阶段语言 | 精英阶段语言 |
| --- | --- | --- | --- |
| 纵向推进 | 向前看、向前带、向前传 | 找线间、穿过防守线、接球转身 | 通过结构、第三人和节奏变化打破防线 |
| 接球前扫描 | 接球前看一眼 | 看肩后、看队友、看对手、看空间 | 连续扫描并根据压力调整身体朝向 |
| 支援角度 | 帮队友，让他能传给你 | 拉开角度，创造传球线路 | 通过位置关系建立多方向出球选择 |
| 反抢 | 丢球马上抢 | 最近的人先压迫，队友保护 | 失球后集体压迫与剩余防守协同 |
| 保护中路 | 守住球门前面 | 保护中轴线，阻止对手向前 | 阻断直接进攻通道并压缩危险区域 |
| 禁区效率 | 快点射门，抢第二下 | 跑前点、后点和二点 | 预判传中线路、站位时机和终结方式 |

人民体育出版社

### （二）难度转化

难度与年龄段转化把成人11v11情境拆解为适龄任务，并按照个人到小组再到团队、从低压力到高压力、小场到大场的顺序递进。例如，后场组织可转化为3v1、4v2和方向性小场比赛，高位逼抢可转化为人数较少的方向性压迫，终结可转化为传中包抄与局部人数关系。

### （三）评价转化

评价转化是把视频中的关键行为变成可观察、可记录、可反馈的评价指标。视频学习不能停留在“看懂了”，而要回答“训练后是否做到了”。例如，接球前观察可以评价为“接球前是否看肩后”；向前推进可以评价为“第一脚是否朝向有利方向”；反抢可以评价为“丢球后最近球员是否3～5秒压迫”；终结可以评价为“禁区内是否形成前点、后点和二点接应”（表8–4）。

表8–4　视频关键行为的评价转化

| 视频行为 | 可观察指标 | 评价方式 |
| --- | --- | --- |
| 接球前观察 | 接球前是否看球、看人、看空间 | 训练观察、比赛视频标注、教练反馈 |
| 第一脚向前 | 第一脚触球是否朝向可推进方向 | 片段回放、成功推进次数记录 |
| 传球后再移动 | 传球后是否继续支援、前插或拉开 | 小组配合片段观察 |
| 丢球后反抢 | 最近球员是否立即压迫，队友是否保护 | 3～5秒反应评价 |
| 保护中路 | 防守队员是否阻断直接进攻通道 | 防守站位于危险区域观察 |
| 禁区终结 | 是否有前点、后点、二点和补射反应 | 射门区域和跑位质量评价 |

人民体育出版社

## 四、训练设计：从视频片段生成训练课

训练设计是五步法的核心落脚点。视频片段如果不能转化为训练课、训练任务和执教重点，就只能停留在“素材”层面，难以真正改善训练质量。本书的视频学习模式，要求每一个核心视频片段都能够回答六个问题：这个片段呈现了什么比赛问题？对应哪一个比赛原则？适合哪个年龄段？可以转化为什么训练主题？应该采用什么练习形式？如何评价训练效果？

训练设计可以采用以下流程：

视频片段→比赛问题→比赛原则→年龄段目标→训练主题→练习形式→执教重点→评价指标

例如，一个中场球员接球前没有观察、被身后对手抢断的片段，可以转化为“接球前观察与第一脚向前”的训练主题；练习形式可以从3v1、4v2发展到方向性5v5；执教重点包括看肩后、身体打开、远侧脚接球、第一脚离开压力；评价指标包括接球前观察次数、第一脚方向和向前推进成功率（表8–5）。

表8-5 视频片段向训练设计的转化示例

| 视频片段 | 比赛问题 | 训练主题 | 练习形式 | 执教重点 | 评价指标 |
|---|---|---|---|---|---|
| 中场接球前未观察，被身后抢断 | 信息获取不足 | 接球前观察与第一脚向前 | 3v1、4v2、方向性5v5 | 看肩后、身体打开、远侧脚接球 | 接球前观察次数、第一脚向前比例 |
| 边路丢球后无人反抢，被对手反击 | 由攻转守反应慢 | 丢球后即时反抢 | 4v4+5秒反抢规则 | 最近球员压迫，第二名球员保护中路 | 丢球后5秒内抢回或延缓次数 |
| 后场出球时队友站在对手身后 | 支援角度不足 | 创造传球线路 | 4v2、5v3、后场目标区比赛 | 拉开角度、出现在可见线路上 | 可传线路数量、成功向前出球次数 |
| 禁区内多人站位重叠 | 终结区域跑位无层次 | 禁区内站位与终结 | 传中包抄、3v2终结、小场终结赛 | 前点、后点、二点和补射反应 | 禁区内有效射门和补射次数 |
| 防守时只盯球，中路被打穿 | 防守保护中路不足 | 保护中轴线与防守协同 | 5v5限制中路穿线、6v6防守任务赛 | 身体朝向、距离、封线路、保护球门 | 对手中路穿透次数下降 |

人民体育出版社

训练设计阶段应坚持三个原则。

第一，视频片段必须回到比赛。训练可以从练习开始，也可以从情境开始，但最终必须进入对抗比赛或实战应用。只有在接近比赛的环境中才能检验球员是否真正理解并使用了学习内容。

第二，训练任务必须适龄。基础阶段应多用游戏、小场比赛和高触球练习；发展阶段应增加比赛情境和战术问题；精英阶段应提高比赛真实性、强度和位置专项要求。

第三，训练设计必须服务教练员教学。每个视频案例应配套教练员问题、关键词提示和反馈建议。例如，“你接球前看到了什么？”“哪里有空间？”“丢球后离谁最近？”“你传球后还能去哪？”这些问题能够帮助教练员把视频观察转化为现场教学。

建设涵盖基础阶段、发展阶段和精英阶段的训练视频库和比赛案例库，重点建设1v1进攻、1v1防守、小场比赛、传接球、后场组织、逼抢、攻防转换、射门终结、禁区防守等专题，用于培训、教学、督导和自学。因此，训练设计阶段应成为视频库建设的核心功能。

## 五、评估反馈：用训练和比赛验证学习效果

评估反馈是五步法的最后一环，也是下一轮观察的起点。视频学习是否有效，不是看教练员和球员是否观看了视频，而是看视频学习是否改变了训练设计、教练员行为和球员比赛表现。本书的视频学习模式必须形成“视频导入—训练应用—比赛检验—反馈修正—视频库更新”的闭环（表8-6）。

本书由中国足协技术总监办公室监制

表8-6　视频学习评估反馈体系

| 评估层面 | 评估问题 | 评估工具 |
| --- | --- | --- |
| 球员 | 目标行为是否在训练和比赛中出现 | 训练观察表、比赛视频标注、球员发展档案 |
| 教练员 | 是否能从视频中提炼问题并转化为训练 | 教案检查、训练观摩、课后复盘、导师反馈 |
| 训练课 | 训练是否围绕视频问题形成学习链条 | 训练课质量评估、行动密度记录、练习真实性检查 |
| 竞赛 | 训练主题是否在比赛中得到检验 | 比赛观察报告、关键行为统计、视频复盘 |
| 青训单位 | 视频库是否用于培训、督导和持续改进 | 使用记录、培训反馈、年度评估报告 |

评估反馈可以分为三个层面：球员层面、教练员层面和体系层面。

### （一）球员层面

球员层面的评估重点是目标行为是否在训练和比赛中出现。例如，接球前观察主题训练后，球员是否在比赛中更多看肩后；反抢主题训练后，球员是否在丢球后立即压迫；终结主题训练后，球员是否更主动地进入禁区关键位置。评价不能只看一次训练结果，而应通过多次训练、多场比赛和视频复盘进行持续观察。

### （二）教练员层面

教练员层面的评估重点是教练员是否能够根据视频提炼问题、设计训练、组织练习、提出问题、进行反馈和调整难度。视频库不仅服务球员，也服务教练员专业成长。一个视频案例是否有效，要看教练员能否把案例转化为清晰训练目标、合适练习形式和高质量现场反馈。

### （三）体系层面

体系层面的评估重点是视频资源是否真正进入教练员培训、青训中心督导、比赛分析、训练课评估和球员发展档案。视频库不能只建不用，也不能只用于集中培训。它应成为本书日常实施工具，用于线上学习、线下培训、训练诊断、比赛复盘、青训单位评估和案例更新。

评估反馈阶段应形成三个输出。第一，形成训练改进报告，记录视频学习后训练课和球员行为的变化；第二，形成比赛复盘片段，对比训练前后球员在比赛中的目标行为；第三，形成视频库更新机制，将新的中国案例、训练案例和评估案例补充进视频库。

五步法是本书视频库建设和视频化学习的核心方法。观察使视频学习从中国足球现实问题出发；对标帮助教练员和球员建立高水平参照；落地保证高水平案例能够转化为适合中国不同年龄段的训练语言；训练设计使视频片段进入训练课和日常执教；评估反馈则通过训练和比赛验证学习效果，并推动视频库持续更新。通过这一闭环，视频库不再只是素材储存平台，还是连接比赛分析、教练员培训、训练设计、球员评价和体系改进的重要工具（表8-7）。

人民体育出版社

表8-7　五步法整体流程

| 步骤 | 核心问题 | 主要任务 | 输出成果 |
| --- | --- | --- | --- |
| 观察 | 中国球员和球队真实问题是什么 | 收集中国训练和比赛片段，识别典型问题 | 问题清单、原始视频、观察报告 |
| 对标 | 高水平足球如何解决类似问题 | 选择精英案例，提炼关键行为和比赛原则 | 对标案例、关键行为说明、原则对应表 |
| 落地 | 如何转化为中国年龄段训练语言 | 完成语言转化、难度转化和评价转化 | 年龄段关键词、训练转化表、评价指标 |
| 训练设计 | 如何把视频变成训练课 | 设计训练主题、练习形式、执教重点和反馈问题 | 训练课方案、练习设计、教练员提示语 |
| 评估反馈 | 学习是否进入训练和比赛 | 观察训练表现和比赛表现，更新视频库 | 训练评估、比赛复盘、视频库更新 |

## 第二节　视频库专题

视频库是服务于中国足球比赛理念传播、球员培养和教练员专业发展的结构化数字学习资源平台，围绕比赛风格、球员不同发展阶段、专项训练方法及教练员教育培训等内容进行系统建设。目前，视频库尚处于规划筹备与分阶段建设阶段。本节重点明确视频库的建设目标、内容分类、专题设置、视频片段制作与标注规范、应用场景、质量控制机制及资源建设优先级，逐步建立涵盖比赛原则、典型比赛问题、高水平比赛案例、训练设计与评价指标的系统化视频资源体系。重点围绕1v1对抗、小场比赛、传接球、后场组织、逼抢、攻防转换、进攻终结和禁区防守等核心专题，采集、整理和开发具有代表性的训练与比赛视频素材，并通过统一的分类标准、分析框架和标注规范，提高视频资源的专业性、规范性与可检索性。同时，以培训、教学、复盘、督导和动态更新五个环节为应用主线，推动视频资源融入教练员培训、日常训练指导、球队比赛分析、训练质量评估及教练员执教能力提升，形成资源建设、教学应用、实践反馈与持续优化相结合的运行机制，使视频库成为统一足球理念、规范训练实践、促进经验共享和提升教练员专业能力的重要支撑。

### 一、视频库建设目标

视频库建设的首要目标，是为本书提供可视化、标准化和可持续更新的学习资源。足球是一项高度情境化的运动，许多比赛原则、训练方法和球员行为很难仅通过文字说明被准确理解。视频能够同时呈现球、队友、对手、空间、时间、方向、压力和决策过程，使教练员和球员更直观地理解比赛问题。

视频库应服务四类核心任务：教练员培训、球员学习、训练设计和质量评估。

### （一）服务教练员培训

教练员培训通过分层视频案例呈现比赛原则、训练组织、观察、提问、示范、暂停和反馈。基层教练侧重基础阶段游戏、小场比赛和参与质量；发展阶段教练侧重比赛原则、情境训练与问题引导；精英阶段教练侧重位置专项、比赛准备、转换速度和高强度执行。

### （二）服务球员学习

视频库也应服务球员学习。青少年球员通过视频可以重新观察训练和比赛中的情境，理解自己在场上没有注意到的信息。视频学习可以帮助球员从“只看球”逐步转向“看球、看人、看空间、看对手、看队友和看下一步”。

不同年龄段球员使用视频的方式应有所区别。基础阶段适合短片段、简单语言和正向示范，例如“看他怎样带球过人”“看他丢球后马上去抢”；发展阶段可以加入问题引导，例如“他接球前看到了什么”“为什么这个传球可以向前”；精英阶段可以结合战术板、数据和位置反馈，帮助球员理解团队结构和个人职责。

### （三）服务训练设计

视频库最重要的价值是把比赛问题转化为训练设计。每一个核心视频片段都应能服务训练课设计，形成“视频片段—比赛问题—训练主题—练习形式—执教重点—评价指标”的转化链条。

例如，后场组织片段可以转化为“中后卫、后腰和门将出球关系”的训练；前场逼抢片段可以转化为“压迫触发和协同移动”的训练；攻防转换片段可以转化为“丢球后5秒反抢”和“抢回后第一脚向前”的训练；终结片段可以转化为“禁区内跑位、包抄和补射”的训练。

### （四）服务质量评估

视频库还应成为青训质量评估的重要依据。青训单位、训练课、教练员和球员的发展变化，都可以通过视频进行记录、对比和反馈。比赛前后的视频对比，可以判断训练主题是否进入比赛；训练课视频可以判断练习是否真实、行动密度是否足够、教练反馈是否有效；球员个人视频可以进入发展档案，形成长期跟踪依据（表8-8）。

表8-8　视频库建设目标

| 建设目标 | 主要作用 | 具体应用 |
| --- | --- | --- |
| 教练员培训 | 帮助教练员理解比赛原则和训练方法 | 培训课、案例研讨、训练课观摩、导师反馈 |
| 球员学习 | 帮助球员观察、理解、决策和反思 | 赛前导入、训练复盘、个人反馈、小组学习 |
| 训练设计 | 将比赛片段转化为训练主题和练习形式 | 教案设计、周训练计划、专题训练课 |
| 质量评估 | 检验训练质量和球员发展变化 | 训练诊断、比赛观察、年度评估、发展档案 |

## 二、视频库一级专题分类

视频库一级分类以本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）四个比赛时刻为主，并扩展到小场比赛、训练方法、身体与协调、教学法与反馈、人才评价等类别。分类只具有案例标注和检索功能，不重复第二章比赛模型；所有专题均须服务比赛、训练设计、培训、复盘或评价（表8–9）。

表8–9　视频库一级专题分类

| 一级专题 | 主要内容 | 服务对象 |
| --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 组织进攻、后场出球、向前推进、创造空间、组合配合、终结 | 青训总监、教练员、球员、讲师 |
| 对方控球（B–） | 压迫、保持紧凑、保护中路、1v1防守、禁区防守 | 教练员、球员、比赛分析人员 |
| 由守转攻（T+） | 抢回球后第一脚、快速向前、反击跑动、重新控球 | 教练员、球员、国字号后备队伍 |
| 由攻转守（T–） | 丢球后反抢、就近压迫、剩余防守、快速恢复 | 教练员、球员、青训中心 |
| 小场比赛 | 1v1、2v2、3v3、4v4、5v5、人数不均等比赛 | 基层教练员、基础阶段教练、校园教师 |
| 训练方法 | 站区训练、主题训练、比赛日训练、视频导入训练、分组递进训练 | 青训总监、教练员、讲师 |
| 身体与协调 | 跑、跳、转身、变向、减速、平衡、对抗准备、基础协调 | 基础阶段教练、体能教练、校园教师 |
| 教学法与反馈 | 示范、提问、关键词提示、暂停纠错、个别反馈、集体反馈 | 教练员、导师、讲师 |
| 评价与选材 | 球员画像、位置潜力、比赛行为、成熟度差异、学习能力 | 青训总监、球探、人才识别人员 |

人民体育出版社

一级分类须同时服务比赛逻辑和实际应用，避免零散归档或只按技术动作堆积素材。

## 三、视频库二级专题设计

一级专题确定后，需要进一步细化为二级专题。二级专题应更具体、更贴近训练场和比赛观察。每一个二级专题都应明确对应比赛问题、关键行为、适用年龄段和训练转化方向。

### （一）本方控球（B+）专题

本方控球（B+）专题按后场组织、向前推进、创造空间、组合配合、1v1和终结等主题收录片段，重点标注扫描、支援、空间占位、第一脚方向、无球移动及进球前的行为链条（表8-10）。

表8-10　本方控球（B+）二级专题设计

| 二级专题 | 主要片段类型 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 后场组织 | 门将参与出球、中后卫拉开、后腰接应、边后卫站位 | 接球前观察、身体打开、创造出球线路、第一脚向前 |
| 向前推进 | 线间接球、带球突破、穿线传球、第三人配合 | 向前看、向前带、向前传、识别推进空间 |
| 创造空间 | 拉开宽度、纵深跑动、吸引防守、转移进攻方向 | 通过无球移动创造传球线路和进攻空间 |
| 组合配合 | 2v1、墙式配合、利用第三人、前插与回做 | 传球后再移动、支援角度、传跑时机 |
| 1v1进攻 | 正面对手、边路突破、内切、变速变向 | 控制球与身体、观察对手重心、节奏变化 |
| 终结 | 禁区跑位、传中包抄、补射、快速射门、远射 | 抢前点、后点、二点，射门果断，预判落点 |

### （二）对方控球（B-）专题

对方控球（B-）专题主要服务于球队失去球权后的防守组织。该专题不应只关注抢断和解围，而应关注防守姿态、站位、距离、协同、压迫方向、保护中路和禁区防守。

对方控球（B-）专题应特别重视“防守之前发生了什么”。很多失球不是最后一名防守队员的单一错误，而是前场压迫失败、中场保护不足、整体队形过长或转换反应慢共同造成的。视频片段应帮助教练员和球员看到防守问题的完整链条（表8-11）。

表8-11　对方控球（B-）二级专题设计

| 二级专题 | 主要片段类型 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 高位逼抢 | 前场压迫、门将出球压迫、压迫触发、封锁线路 | 最近球员压迫，队友协同，封内放外或定向压迫 |
| 中位防守 | 队形紧凑、横向移动、保护中路、控制线间 | 保持距离、整体移动、阻止对手向前 |
| 低位防守 | 禁区前防守、保护球门、封堵射门、二点保护 | 站位紧凑，身体朝向合理，保护危险区域 |
| 1v1　防守 | 正面防守、边路防守、禁区内防守 | 延缓、保持站立、控制距离、选择上抢时机 |
| 禁区防守 | 传中防守、盯人和区域结合、前点后点保护 | 看球看人、攻击来球、保护二点 |
| 防守转换准备 | 进攻时剩余防守、身后保护、预防反击 | 进攻时保持平衡，提前预判丢球风险 |

### （三）由守转攻（T+）专题

由守转攻（T+）专题主要关注球队抢回球权后的第一反应。该专题的核心不是所有情况下都快速反击，而是让球员学会在夺回球权后立即观察：是否可以向前，是否有空间，是否有人数优势，是否需要重新控制球权（表8-12）。

表8-12　由守转攻（T+）二级专题设计

| 二级专题 | 主要片段类型 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 抢回后第一脚 | 中场抢断后第一脚、后场拦截后出球 | 第一时间抬头观察，优先寻找向前可能 |
| 快速反击 | 抢回球后向前传球、前插跑动、人数优势进攻 | 快速向前、纵深跑动、传球时机 |
| 反击支援 | 持球人身边和前方队友支援 | 第一支援、第二支援、后续跟进 |
| 无法快攻时球 | 抢回后没有空间，需重新组织 | 保护球、转移方向、建立控球机制 |
| 守门员发动转换 | 扑救或摘球后快速手抛球、脚下发动 | 观察前场空间，选择快发或稳控 |


本书由中国足协技术总监办公室监制

由守转攻（T+）专题应服务“抢回球后看哪里、传哪里、跑哪里”的学习。对于基础阶段，可以用“抢回来后先看球门方向”这样的简单语言；发展阶段可以强调“抢回后第一脚向前”；精英阶段可以进一步强调“快速进攻与重新组织之间的判断”。

### （四）由攻转守（T−）专题

由攻转守（T−）专题主要关注球队丢球后的反应。该专题应帮助球员建立转换心态：丢球不是动作结束，而是新一次防守开始。最近球员要立即施压，其他球员要保护中路和身后空间，球队要根据场区和人数关系决定反抢、延缓或快速恢复防守组织（表8-13）。

表8-13　由攻转守（T−）二级专题设计

| 二级专题 | 主要片段类型 | 关键行为 |
| --- | --- | --- |
| 丢球后及时反抢 | 前场丢球后3~5秒压迫 | 最近球员立即压迫，限制对手抬头 |
| 队友保护 | 最近球员压迫后，第二、第三名球员保护 | 封传球线路，保护中路和身后 |
| 反抢失败后恢复 | 压迫未成功后的整体回收和重新组织 | 快速回位，恢复紧凑，保护球门 |
| 进攻时剩余防守 | 进攻过程中中后场保持平衡 | 提前站位，预防对手反击 |
| 个人丢球反应 | 持球人丢球后的第一个动作 | 不抱怨、不停顿，立即回抢或延缓 |

人民体育出版社

由攻转守（T−）专题应特别适合教练员培训，因为青少年训练中常见的问题是“进攻结束就停下”。视频有助于教练员看到转换行为如何通过规则设计、小场比赛和反馈提示在训练中进行培养。

### （五）小场比赛专题

小场比赛专题是基础阶段和发展阶段视频库的核心内容。小场比赛不是成人比赛的简化娱乐形式，而是发展球员触球、决策、对抗、配合和转换能力的重要学习环境。1对1攻防、小场比赛组织和兴趣培养作为基层教练员与校园足球教师培训的重点内容（表8-14）。

表8-14　小场比赛二级专题设计

| 二级专题 | 主要片段类型 | 发展价值 |
| --- | --- | --- |
| 1v1 | 进攻突破、防守延缓、带球射门、边路对抗 | 发展勇气、球感、身体控制和个人攻防 |
| 2v1/1v2 | 人数进攻优势、吸引防守、传球或突破选择 | 发展观察、决策和配合意识 |
| 2v2/3v3 | 支援、拉开、配合、转换 | 发展小组协作和攻防转换 |
| 4v4/5v5 | 宽度、深度、目标方向、团队配合 | 发展比赛和团队基础 |

（续表）

| 二级专题 | 主要片段类型 | 发展价值 |
| --- | --- | --- |
| 人数不均等比赛 | 3v2、4v3、5v4等 | 发展利用人数优势和防守延缓 |
| 多球门比赛 | 多方向进攻、选择空间、转移方向 | 发展空间意识和选择能力 |

小场比赛专题应同时收集“比赛片段”和“训练组织片段”。比赛片段用于展示球员行为，训练组织片段用于展示场地设置、规则说明、轮换方式、教练反馈和时间管理。

### （六）训练方法与教学法专题

视频库不仅要收集球员比赛行为，也要收集教练员训练行为。本书的落地，需要教练员知道如何设计训练、如何组织场地、如何提问、如何示范、如何暂停和如何反馈。因此，训练方法与教学法专题应成为视频库的重要组成部分（表8–15）。

表8–15　训练方法与教学法二级专题设计

| 二级专题 | 视频内容 | 观察重点 |
| --- | --- | --- |
| 站区训练 | 多站区组织、球员轮换、教练固定站点 | 行动密度、触球次数、组织效率 |
| 主题训练 | 热身、指引、学习、对抗、冷却围绕同一主题 | 训练结构与学习目标是否一致 |
| 视频导入训练 | 训练前用短视频片段导入主题 | 视频问题是否转化为训练目标 |
| 分组递进训练 | 不同能力组、不同难度、不同位置任务 | 是否适应个体差异 |
| 教练员提问 | 观察型、理解型、决策型、反思型问题 | 问题是否促进球员思考 |
| 暂停纠错 | 教练暂停、示范、再练习 | 是否短、准、及时，是否回到比赛 |
| 个别反馈 | 一对一指导、训练间隙反馈 | 是否具体、积极、保护自信心 |
| 集体反馈 | 小组或全队反馈 | 是否聚焦训练主题和团队行为 |

## 四、视频片段标准模板

统一视频模板保障资源可检索、可教学、可转化和可更新。每个片段须按表8–16记录视频编号、比赛时刻、主题、年龄段、来源类型、片段长度关键行为、典型问题、对标行为、教练问题、训练转化、评价指标、使用对象及权限或版权状态；片段宜聚焦少量关键行为，复杂案例可由连续片段组成（表8–16）。

人民体育出版社

表8-16 视频片段编码模板

| 字段 | 内容要求 | 示例 |
| --- | --- | --- |
| 视频编号 | 按统一规则编码 | RP2-BP-BUILD-001 |
| 比赛时刻 | 本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）或训练方法 | 本方控球（B+） |
| 一级专题 | 控球、无球、转换、小场比赛等 | 本方控球（B+） |
| 二级专题 | 具体主题 | 后场组织 |
| 年龄段 | 适用年龄段 | U13—U15 |
| 来源类型 | 中国比赛、中国训练、国际对标、训练示范 | 中国青少年比赛 |
| 片段长度 | 建议10～45秒 | 28秒 |
| 关键行为 | 本片段观察的核心行为 | 后腰接球前观察，第一脚向前 |
| 典型问题 | 如果是问题片段，说明问题 | 接球前未观察，被身后抢断 |
| 对标行为 | 如果是对标片段，说明高水平表现 | 接球前扫描，身体打开，向前转身 |
| 教练问题 | 可用于解决培训或球员学习的问题 | 他接球前看到了什么？第一脚为什么有效？ |
| 训练转化 | 对应训练主题和练习形式 | 4v2、方向性5v5、接球转身训练 |
| 评价指标 | 如何判断训练后是否改进 | 接球前观察次数、第一脚向前比例 |
| 使用对象 | 青训总监、教练员、球员、讲师等 | 发展阶段教练员 |
| 权限状态 | 自有、授权、公开、内部培训 | 内部培训 |

人民体育出版社

视频片段编码也应建立统一规则。例如，RP2—比赛时刻—专题—序号（表8-17）。其中：

表8-17 视频库资源分类编码及其含义说明

| 编码 | 含义 |
| --- | --- |
| RP2 | 红图计划 |
| BP | 本方控球（B+） |
| BM | 对方控球（B-） |
| TP | 由守转攻（T+） |

（续表）

| 编码 | 含义 |
| --- | --- |
| TM | 由攻转守（T-） |
| SSG | 小场比赛 |
| TD | 训练设计 |
| COA | 教学法与反馈 |

例如，RP2-BP-BUILD-001表示“本书本方控球（B+）—后场组织—第001个片段”；RP2-TM-PRESS-006表示“本书由攻转守（T-）—反抢—第006个片段”。

## 五、视频库建设优先级与实施阶段

视频库建设应分阶段推进，不能一开始就追求“大而全”。在筹备期，应优先建立目录、模板、标签和审核标准；在建设初期，应优先收集最能服务教练员培训和训练改进的核心专题；在推广期，再逐步扩展年龄段、位置专项、女足、五人制、守门员和区域特色内容。

### （一）第一阶段：建立框架与标准

第一阶段建立目录、模板、编码、标签、字幕、权限和版权规则，组建技术与教学审核小组并制作示范片段，确保标准统一，不追求数量。

### （二）第二阶段：收集中国问题片段

第二阶段从中国青少年比赛和训练中收集典型问题片段，优先覆盖扫视、第一脚触球、传球后的移动选位、1v1、攻防转换、压迫延缓、支援与保护、无球跑动和训练组织等高频问题。

### （三）第三阶段：建立精英对标案例

第三阶段为已归类的中国问题匹配国内外高水平对标片段，提炼扫描、身体朝向、第一脚、压迫和保护等关键行为，形成“问题—参照—训练转化”的学习链。

### （四）第四阶段：制作训练转化案例

第四阶段制作训练转化案例，包含问题与对标片段、训练目标、组织和场地、人数与规则、教练提示、渐进变化、常见错误及评价指标等，使视频由观看资源转为训练工具。

### （五）第五阶段：建设线上平台与持续更新机制

第五阶段建设可按年龄、比赛时刻、主题、位置和关键词检索线上平台，并依据赛事、训练营和督导反馈持续更新中国问题、优秀训练及球员发展案例。平台还应支持播放标注、培训学习、作业反馈和案例提交；技术架构由第九章衔接（表8-18）。

表8-18　视频库建设阶段与重点任务

| 建设阶段 | 核心任务 | 主要成果 |
| --- | --- | --- |
| 第一阶段：框架标准 | 建立专题目录、模板、编码、标签和审核规则 | 视频库建设手册、标准模板、示范片段 |
| 第二阶段：中国问题片段 | 收集中国青少年训练和比赛的典型问题 | 问题片段库、问题标签表、训练需求清单 |
| 第三阶段：精英对标案例 | 针对中国问题匹配高水平案例 | 对标案例库、关键行为说明、年龄段转化建议 |
| 第四阶段：训练转化案例 | 将视频片段转化为训练课和练习形式 | 训练案例包、教案模板、评价指标 |
| 第五阶段：线上平台 | 建设检索、学习、培训、反馈和更新系统 | 视频学习平台、课程资源、使用数据和更新机制 |

## 六、视频库使用场景

视频库建设完成后，应广泛应用于本书的推广、培训、训练、比赛、评价和督导过程。不同使用者对视频库的需求不同，因此视频库应提供分层入口（表8-19）。

人民体育电子版社

表8-19　视频库使用场景

| 使用者 | 使用场景 | 使用方式 |
| --- | --- | --- |
| 中国足协技术团队 | 本书推广、讲师培训、标准制定 | 选取核心案例，制作培训课件和示范资源 |
| 青训总监 | 年度计划、教练员培训、训练质量评估 | 根据年龄段和主题组织内部学习 |
| 青训教练员 | 训练课设计、比赛复盘、球员反馈 | 使用视频片段导入训练主题，设计练习 |
| 基层教练员与校园教师 | 基础阶段教学、小场比赛组织、兴趣培养 | 学习简单、可复制的训练组织案例 |
| 球员 | 赛前学习、赛后复盘、个人改进 | 观看短视频片段，回答引导问题，形成行为目标 |
| 讲师与导师 | 教练员教育、训练课点评、继续教育 | 用视频进行案例研讨和执教能力评价 |
| 评估人员 | 青训单位督导、训练质量检查 | 通过视频对比训练标准和实际执行情况 |

视频库使用应遵循三个要求。第一，使用前要明确目标，不能为了看视频而看视频。第二，使用中要配合问题引导，让教练员和球员主动观察和思考。第三，使用后要回到训练和比赛，检验视频学习是否真正能够改变行为。

## 七、视频库质量控制

核心片段须审核技术准确性、教学适配性、训练转化性、画面质量、标签完整性、版权合规性和更新价值。技术审核确认比赛原则与关键行为准确，教学审核确认年龄适配和训练转化价值，平台审核确认编号、字幕、标签及检索信息完整；具体标准见表8-20。

表8-20　视频库质量控制标准

| 审核维度 | 核心问题 |
| --- | --- |
| 技术准确性 | 片段是否符合本书的比赛原则和训练理念 |
| 教学适配性 | 片段是否适合目标年龄段和教练员培训水平 |
| 训练转化性 | 片段是否能够转化为训练主题和练习形式 |
| 画面清晰度 | 球、队友、对手、空间和关键行为是否清楚可见 |
| 标签完整性 | 编号、主题、年龄段、关键行为和评价指标是否完整 |
| 版权合规性 | 视频来源、授权范围和使用权限是否清晰明确 |
| 更新价值 | 片段是否反映当前中国青训真实问题或高水平学习方向 |

综上，本书视频库专题建设，应以比赛模型为核心，以训练转化为目标，以教练员培训和球员发展为应用方向。视频库不应只是资料储存平台，而应成为中国足球青训共同学习、共同观察、共同训练和共同评价的数字化工具。通过本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）、小场比赛、训练方法、身体协调、教学法和人才评价等专题分类，视频库能够把复杂的足球发展理念转化为可观看、可讨论、可训练和可评估的学习资源。随着视频库逐步建设完善，它将成为本书推广应用、教练员教育、训练课设计、比赛复盘和青训质量评估的重要支撑。

## 八、比赛原则视频标签体系

比赛原则标签使片段对应比赛时刻、年龄段、原则、关键行为和训练转化方式，便于统一检索与应用（表8-21）。

表8-21　比赛原则视频标签体系

| 一级标签 | 二级标签 | 关键行为 | 适用年龄段 | 训练转化 |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 纵深 | 扫描、第一意图向前、线间传球、利用空当 | U8–U21分级 | 向前传球、第三人、突破防线情景 |
| 本方控球（B+） | 活力 | 无球跑动、反跑、转移进攻、创造1v1 | U8–U21分级 | 转移进攻和人数优势训练 |
| 本方控球（B+） | 决策 | 根据防守、队友和空间选择推进、保留或转移 | U10–U21 | 限制触球、时间压力和方向性比赛 |
| 本方控球（B+） | 进攻三区效率 | 传中、倒三角、禁区包抄、快速射门 | U12–U21 | 终结和禁区多点进攻训练 |
| 对方控球（B–） | 压迫与保护球门 | 限制观察时间、封闭中路、保护身后 | U12–U21 | 高位压迫、人数劣势防守和禁区保护 |
| 由守转攻（T+）/由攻转守（T–） | 攻防转换 | 夺回后向前、丢球后即时反应 | U10–U21 | 连续转换比赛和5秒反抢规则 |

人民体育出版社

## 第三节　高水平足球对标案例与本土问题转化

高水平足球对标案例连接中国现实问题、比赛模型、教练员教育和训练实践。其基本逻辑是以中国问题为起点、以比赛原则为主线、以国内外高水平案例为参照、以适龄训练转化为落脚点，并用后续比赛反馈检验。案例既收录中国职业联赛、青少年比赛和训练中的问题与优秀实践，也选取国际国家队、职业俱乐部和青训学院的清晰行为参照。每个案例须说明问题所属比赛时刻和阶段、行为原因、可学习关键行为、年龄段要求、训练任务与评价指标，避免机械复制成人战术。

### 一、对标案例的功能定位

高水平足球对标案例应同时承担四项功能。

第一，承担问题诊断功能。通过中国职业联赛、青少年联赛、国字号比赛和训练视频，识别重复出现的技术、战术、身体和心理问题。

第二，承担原则解释功能。将问题对应到本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）及其原则和子原则，避免只从单一动作或比赛结果解释问题。

第三，承担高水平参照功能。通过国内优秀案例、国际国家队、职业俱乐部和青训学院案例，展示相同比赛问题在高水平环境中的解决方式。

第四，承担训练转化功能。将问题和参照转化为训练主题、组织形式、执教重点和评价指标，并在后续比赛中检验迁移效果（表8-22）。

表8-22　高水平足球对标案例的功能定位

| 功能定位 | 核心问题 | 主要成果 |
| --- | --- | --- |
| 问题诊断 | 中国球队和球员反复出现什么问题 | 问题片段、问题标签、行为说明 |
| 原则解释 | 问题属于哪个比赛时刻和比赛原则 | 原则对应表、关键行为说明 |
| 高水平参照 | 高水平球队如何解决类似问题 | 国内外对标片段、成功与失败案例 |
| 训练转化 | 该问题如何进入训练和评价 | 训练课方案、教练员问题、评价指标 |

## 二、对标案例的选择原则

### （一）从中国现实问题出发

案例应先从中国职业联赛、青少年赛事、校园足球、青训中心训练和国字号比赛中识别真实问题，再寻找参照。现有本土诊断覆盖后场长传和门将参与不足、距离与空间占位不合理、向前推进和相反移动不足、半空间及终结效率不足，以及防守不紧凑、压迫缺少方向或陷阱、转换识别与反应迟缓等主题。

### （二）符合本书比赛模型

每个案例须标注本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）或由攻转守（T-）及具体比赛阶段，使问题、比赛原则、训练主题和评价指标直接对应。

### （三）突出可观察的关键行为

案例应呈现结果之前的行为链条，重点观察扫描、位置距离、第一脚、半空间利用、纵深移动、压迫方向以及中路和身后保护。

### （四）能够转化为训练任务

案例应能够明确训练主题、组织形式、执教重点和评价指标。如果一个案例只能用于欣赏，不能转化为实际训练，就不宜作为核心教学案例。

### （五）适合年龄段递进

同一个高水平行为应根据年龄段进行转化。U6-U12学习简单关键行为，U13-U15学习小组关系和比赛原则，U16-U21学习位置职责、团队结构和高强度执行。

### （六）成功案例与失败案例相结合

成功案例展示理想行为，失败案例解释问题原因。二者配对，可以帮助球员理解“应该怎么做”和“为什么错误行为会导致问题”（表8-23）。


本书由中国足协技术总监办公室监制

表8-23　高水平足球对标案例选择原则

| 选择原则 | 核心要求 | 不宜选择的案例 |
| --- | --- | --- |
| 中国问题导向 | 对应中国比赛和训练中的真实问题 | 与中国发展需求无直接关系的片段 |
| 符合比赛模型 | 明确对应本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）或由攻转守（T-） | 无法说明比赛时刻和比赛原则的片段 |
| 行为清晰 | 能观察球员的扫描、站位、移动和决策 | 只显示结果、不显示形成过程的片段 |
| 可转化训练 | 能形成训练主题和评价指标 | 只能欣赏、不能训练的片段 |
| 年龄适配 | 能根据年龄阶段进行简化或深化 | 直接将成人复杂战术用于儿童 |
| 正反结合 | 同时呈现正确行为和问题行为 | 只展示成功结果的精彩集锦 |

## 三、基于比赛时刻的本土问题专题

### （一）本方控球（B+）：从后场组织到终结

控球阶段被进一步划分为后场组织、中场推进和终结三个阶段，并提出了相应的重点原则（表8-24）。

人民体育出版社

表8-24　本方控球（B+）重点问题与对标原则

| 阶段 | 中国比赛常见问题 | 对标原则 | 关键学习行为 |
| --- | --- | --- | --- |
| 后场组织 | 门将和后卫长传过多 | 从后场组织，使用门将形成多一人 | 创造出球线路，判断短传或长传 |
| 后场组织 | 球员过度靠近球 | 计算人数并创造+1 | 保持距离，固定对手后利用人数优势 |
| 后场组织 | 一脚传球缺少方向和力量 | 有效技术和穿线传球 | 传球有方向、目的和合理速度 |
| 中场推进 | 经常回传，缺少纵向推进 | 第一意图向前 | 半转身、向前观察、打到防线身后 |
| 中场推进 | 穿透跑动和相反移动不足 | 通过相反移动创造空间 | 一人靠近、一人前插，形成空间互补 |
| 中场推进 | 前锋和边路球员站位不合理 | 占据五条纵向通道 | 保持宽度、深度和半空间占位 |
| 终结 | 空间利用不足 | 通过半空间进入纵向通道 | 线间接球、开放身体、向禁区前插 |
| 终结 | 禁区内进入人数和跑位不足 | 创造多样化终结方式 | 身后跑动、远射、1v1、传中和补射 |
| 终结 | 只盯球、不观察对手和队友 | 扫视与禁区选位 | 提前观察、跟踪直接对手、预判落点 |

### （二）对方控球（B-）：动态紧凑防守

对方控球（B-）重点问题与对标原则见表8-25。

表8-25　对方控球（B-）重点问题与对标原则

| 防守区域 | 中国比赛常见问题 | 对标原则 | 关键学习行为 |
| --- | --- | --- | --- |
| 低位防守 | 过早退入禁区 | 在必要时才保护禁区 | 控制距离，避免无压力防守 |
| 低位防守 | 边后卫距离对手过远 | 提高边路1v1防守质量 | 移动脚步、半开放身体、及时封堵 |
| 低位防守 | 防线高度不一致 | 防线统一移动 | 同一高度、统一上抢或回落 |
| 中位防守 | 防线间距离过大 | 动态紧凑防守 | 横向和纵向保持短距离 |
| 中位防守 | 前场球员防守责任不足 | 全员参与防守 | 前锋和中场共同压缩空间 |
| 高位防守 | 压迫缺少方向和陷阱 | 设置压迫陷阱 | 引导对手进入目标区域后集体压迫 |

人民体育出版社

### （三）由守转攻（T+）：提前识别转换时刻

由守转攻的核心，不只是抢到球后快速跑动，而是球员在球权夺回前已经完成观察和站位准备。关键行为包括提前预判、动态反应、第一脚向前、高强度前插和场上沟通。

### （四）由攻转守（T-）：前五秒决定转换质量

丢球后的前五秒是防守转换的关键窗口。球员应立即压迫持球人，引导对手向边路发展，保护中路和本方危险区域；如果反抢失败，则快速回落为动态紧凑阵型（表8-26）。

表8-26　转换阶段关键问题与训练原则

| 比赛时刻 | 常见问题 | 对标原则 | 训练关键词 |
| --- | --- | --- | --- |
| 由守转攻（T+） | 球权夺回识别过慢 | 提前预判并立即向前 | 观察、第一脚、前插、沟通 |
| 由守转攻（T+） | 球抢回后反应静态 | 高强度动态行动 | 快速传球、纵深跑动、支援 |
| 由攻转守（T-） | 丢球后无人施压 | 五秒即时反抢 | 最近球员压迫、队友封堵线路 |
| 由攻转守（T-） | 回落速度慢，阵型不紧凑 | 快速形成动态防守块 | 保护中路、回落、压缩空间 |

## 四、精英案例分析模板

为了统一不同讲师、教练员和青训总监的视频分析语言，案例分析应采用“问题—比赛时刻—比赛原则—行为原因—高水平参照—训练转化—评价反馈”的标准结构（表8-27）。

表8-27　高水平对标案例分析模板

| 分析维度 | 内容要求 | 示例 |
| --- | --- | --- |
| 现有问题 | 明确比赛或训练中的典型问题 | 门将经常直接长传，后场缺少组织 |
| 比赛时刻 | 标注本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）或由攻转守（T-） | 本方控球（B+）后场组织 |
| 所在阶段 | 标明后场组织、中场推进、终结或防守区域 | 后场组织 |
| 对应原则 | 对应本书原则和子原则 | 使用门将形成+1 |
| 问题原因 | 分析观察、站位、技术和决策原因 | 球员距离过近，未创造传球线路 |
| 高水平案例 | 展示高水平球队的解决方式 | 门将参与，后卫拉开，后腰形成第三点 |
| 关键行为 | 提炼可观察行为 | 扫描、拉开、固定对手、第一脚向前 |
| 年龄段转化 | 说明不同年龄段学习要求 | U12学拉开；U15学+1；U18学多种出球方式 |
| 训练设计 | 提供人数、空间、规则和组织形式 | 5v3后场组织、6v6+GK目标区比赛 |
| 教练问题 | 设计引导性问题 | 我们如何创造多一人？谁可以拉开空间 |
| 评价指标 | 明确训练和比赛中的观察指标 | 短传组织次数、穿过第一线次数 |

## 五、中国问题片段与高水平案例的四段式配对

单个案例采用“中国问题片段—问题原因分析—高水平对标片段—训练转化片段”四段式配对，使动作差异与空间、时间、人数、身体朝向和决策条件建立联系（表8-28）。

表8-28　中国问题片段与高水平案例类型与使用方向

| 案例类型 | 主要价值 | 适用主题 |
| --- | --- | --- |
| 中国职业联赛 | 发现本土重复问题和优秀实践 | 中超问题诊断、训练需求、本土改进 |
| 国际国家队 | 展示国际比赛强度和风格对抗 | 转换、防守纪律、比赛心理 |
| 国际职业俱乐部 | 展示稳定比赛模型和团队协同 | 后场组织、压迫、半空间、终结 |

人民体育出版社

## 六、案例向训练课、教练员培训和球员评价的转化

### （一）向训练课转化

每个案例应明确训练主题、人数、空间、规则、对手压力、渐进变化和评价指标。例如，“门将参与后场组织”不能只转化为静态传球练习，而应从无对手组织逐步进入人数优势、人数相等的比赛情境。

### （二）向教练员培训转化

教练员培训可采用以下流程：第一，播放中国问题片段；第二，判断所属比赛时刻和比赛阶段；第三，分析问题发生的空间、时间、人数和行为原因；第四，播放国内外高水平案例；第五，提炼比赛原则和关键行为；第六，设计适龄训练方案；第七，制定比赛评价指标。

### （三）向球员评价转化

可以把比赛观察结果补充到球员评价体系中，包括接球前扫描、转换时刻识别、向前意识、传球速度、高强度无球跑动、防守1v1和场上沟通等（表8-29）。

表8-29　球员比赛关键行为及其评价要点

| 关键行为 | 评价内容 |
| --- | --- |
| 接球前扫描 | 是否观察空间、对手和队友 |
| 向前意识 | 是否优先转身、向前传球或向前跑动 |
| 传球速度 | 传球是否具有打破防线的方向和力量 |
| 转换时刻识别 | 是否在球权变化前后立即调整位置和行动 |
| 高强度无球跑动 | 是否持续进行纵深跑动、支援和回防 |
| 防守1v1 | 是否保持合理距离、身体姿态和对抗强度 |
| 场上沟通 | 是否通过语言和视觉信息组织队友 |

人民体育出版社

## 七、精英对标案例的应用边界

精英对标案例须遵守以下边界：学习比赛原则和行为逻辑，不复制球队阵形或片段结果；按年龄简化递进；配对中国问题与成功、失败案例；视频不替代训练和比赛；统一参照不限制创造力；问题诊断同时考虑球队组织、空间、时间、人数和训练环境。

## 八、高水平对标案例建设流程

单个案例依次经过中国比赛观察、问题归类、原因分析、原则对应、高水平案例选择、年龄段转化、训练设计、试用评估、修订审核和正式视频入库（表8-30）。

表8-30　高水平对标案例建设流程

| 分析维度 | 内容要求 | 示例 |
| --- | --- | --- |
| 中国比赛观察 | 收集职业、青少年和训练片段 | 原始问题片段 |
| 问题归类 | 对应本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–） | 问题标签 |
| 原因分析 | 分析空间、人数、技术和决策原因 | 问题说明 |
| 原则对应 | 对应本书比赛原则和子原则 | 原则对应表 |
| 选择对标案例 | 选择国内外成功与失败案例 | 高水平参照片段 |
| 年龄段转化 | 转化为不同年龄段学习目标 | 年龄段教学语言 |
| 训练设计 | 设计练习、比赛和执教重点 | 训练案例包 |
| 试用评估 | 在教练员培训和青训单位试用 | 使用反馈 |
| 修订入库 | 完成审核、标注和更新 | 正式视频案例 |

综上，高水平足球对标案例不应只是精英足球片段的集合，而应成为本书连接中国现实问题、国家比赛模型、教练员教育、训练设计和球员评价的综合应用系统。“问题诊断—原则解释—教育转化”方法，为视频库建设提供了更清晰的本土化路径。通过中国职业联赛和青少年比赛问题的持续观察，通过国内外高水平案例的系统对标，通过训练任务和评价指标的具体转化，本书的视频库才能真正从“展示高水平足球”转向“解决中国足球问题”。

## 本章小结

本章构建了以视频为载体的演绎式学习与本土问题转化体系。五步法从中国训练和比赛现实出发，通过观察、对标、落地、训练设计与评估反馈，将比赛片段转化为可理解、可训练、可评价的学习资源。视频库建设以本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）为基本标签体系，并以中国职业联赛、青少年比赛和训练中的重复问题为优先对象。第三节进一步将高水平案例应用为“问题诊断—原则解释—高水平参照—训练与评价转化”的闭环：既呈现本土问题及其行为原因，也通过国内外案例说明解决路径，并落实到适龄训练、教练员培训和球员评价。其价值不在于展示精彩片段，而在于持续发现并解决中国足球在组织进攻、动态防守、压迫和攻防转换中的现实问题，使视频库成为连接比赛模型、训练实践与人才发展的数字化工具。

# 第九章
# 运动科学与数据平台

本章从科技保障角度建立运动科学支持、球员发展数据档案与人才识别平台的协同体系。其目的不是用数据替代教练判断或自动决定选材，而是帮助教练员理解成长规律、训练负荷、健康、心理和比赛表现之间的关系，为球员长期、健康、可持续发展提供依据。第一节以发育监测、伤病预防、训练负荷管理、恢复、营养和心理支持构成运动员发展辅助平台；第二节通过七类发展档案与技术、战术、体能、心理社会四维评价，形成连续、可解释的发展画像；第三节连接多入口发现、六阶段数据流、长期跟踪、风险预警和分级权限。三节共同构成“支持—记录—评价—跟踪—反馈”完整闭环，使数据进入训练、竞赛、个人发展计划和人才推荐，同时坚持成熟度敏感、知情同意、最小必要、隐私保护和发展用途原则，防止单次测试、横向排名和标签化伤害未成年球员，并为各级实施主体建立可执行的协同标准、责任边界和复核机制。

## 第一节　运动员发展辅助平台

基于视频的演绎式学习以“观察—对标—落地—训练设计—评估反馈”为主线：先从中国青少年训练和比赛中识别问题，再以国内外高水平案例提炼关键行为，经语言、难度、年龄段和评价转化生成训练任务，最后通过训练、比赛和数据反馈检验学习效果。该方法服务教练员培训、训练设计、比赛复盘、球员学习和质量评估；视频库目前仍在筹备建设，本节先统一采集、分析、标注、转化与应用流程（图9–1）。

### 一、平台建设目标

平台应建立连续、动态、可解释的支持体系，服务科学训练、伤病预防、个体化发展、人才识别、健康教育和系统质量评估。它记录成长、负荷、健康和心理状态，帮助教练员、青训总监及专业人员理解当前表现的背景，合理安排训练、比赛和恢复。运动科学数据用于解释早熟优势与晚发育暂时劣势，不独立决定球员潜力；具体任务见表9–1。

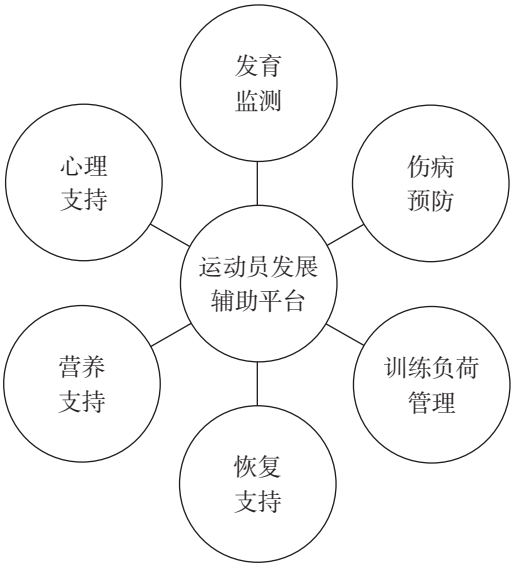



图9–1　运动员发展辅助平台

人民体育出版社

表9-1 运动员发展辅助平台建设目标

| 建设目标 | 主要内容 | 应用价值 |
| --- | --- | --- |
| 科学训练 | 监测训练负荷、疲劳、恢复和身体适应 | 帮助教练员合理安排周训练计划和比赛安排 |
| 伤病预防 | 记录伤病史、动作质量、负荷变化和风险信号 | 降低急性损伤和过度使用的风险 |
| 个体化发展 | 关注成熟度、身体差异、恢复能力和心理状态 | 避免所有球员采用同一训练标准 |
| 人才识别 | 将表现数据与发育背景结合解释 | 避免早熟优势和晚发育劣势造成选材误判 |
| 健康教育 | 提供睡眠、营养、恢复和心理支持方面的知识 | 培养球员自我管理能力 |
| 系统评估 | 评估青训单位训练、恢复和保障质量 | 推动青训质量持续改进 |

## 二、发育监测

发育监测用于解释同龄球员因成长成熟差异产生的身体、协调、对抗和恢复差异，为训练安排、比赛使用和人才评价提供参考背景。监测不是给球员贴“早熟”或“晚熟”标签，也不替代足球能力评价；成熟度估计具有不确定性，应结合长期趋势和专业观察共同研判。

### （一）发育监测的主要内容

发育监测应包括基础身体指标、生长速度、成熟度状态和发育风险四类内容。

基础身体指标包括身高、体重、坐高、臂展、下肢长度、身体质量指数等。这些指标可以帮助教练员了解球员身体成长情况，但不能单独作为选材依据。

生长速度主要关注球员在一定时期内身高和体重变化速度。青春期前后球员可能出现快速生长期，此时身体比例、协调能力、动作控制和伤病风险都会发生变化。

成熟度状态主要用于判断球员处于早熟、正常发育还是晚发育状态。可以通过峰值身高增长速度、身高增长趋势、身体比例变化等方式进行估计。

发育风险主要关注快速生长期可能带来的动作不协调、肌腱骨骼压力增大、膝踝髋负担增加和过度使用等损伤风险（表9-2）。

表9-2 发育监测的主要内容

| 监测的主要内容 | 主要指标 | 应用场景 |
| --- | --- | --- |
| 基础身体指标 | 身高、体重、坐高、臂展、下肢长度 | 年度体测、训练分组、身体成长记录 |
| 生长速度 | 身高增长速度、体重变化、身体比例变化 | 预测快速生长期和动作控制变化 |
| 成熟度状态 | 早熟、正常发育、晚发育状态 | 选材解释、比赛分组、个体化训练 |
| 发育风险 | 成长痛、协调性下降、肌腱压力、过度使用风险 | 伤病预防、负荷调整、恢复安排 |

人民体育出版社

### （二）发育监测与人才识别

发育监测对人才识别具有重要意义。青少年比赛中，身体早熟球员往往在速度、力量、身高和对抗方面占优势，容易在比赛中表现突出；晚发育球员则可能暂时处于身体劣势，但其球感、技术、观察、决策、学习能力和长期发展空间并不一定弱。如果只按照当前比赛成绩、身体对抗和速度表现选拔球员，就容易把早熟优势误认为长期潜力，也容易把晚发育球员过早排除。

因此，本书的人才评价应将发育状态作为背景变量。对于早熟球员，应进一步观察其技术质量、比赛理解、学习能力和心理品质；对于晚发育球员，应给予更长观察周期，重点评估其技术基础、协调性、创造力、决策能力和成长趋势。

### （三）发育监测与训练安排

快速生长期的球员可能出现协调能力暂时下降、动作控制不稳定、肌肉力量与骨骼增长不匹配等情况。教练员应根据发育状态动态调整训练内容和负荷安排。例如，在快速生长期，应更加重视动作质量、协调训练、核心稳定、柔韧性、恢复和伤病预防；对于身体发育相对较晚的球员，应避免过度安排高强度对抗和成人化负荷；对于早熟球员，则应避免只依赖身体优势，而要继续提高技术和战术能力。

## 三、伤病预防

伤病预防是运动员发展辅助平台的重要功能。青少年足球训练和比赛中，伤病既可能来自急性对抗，也可能来自长期负荷积累、动作质量不足、恢复不充分和生长发育变化。伤病预防的目标，不是让球员避免一切对抗和竞争，而是在合理训练和科学管理的基础上降低可预防风险，使球员能够持续、稳定地参与训练和比赛（表9–3）。

### （一）伤病风险识别

伤病风险应综合伤病史、动作质量、身体发育、训练负荷、疲劳和疼痛变化综合判断。跑跳落地、急停变向和对抗中的控制能力可辅助筛查，但风险预警不等同医学诊断；常见风险类型、表现与预防重点见表9–3。

表9–3　青少年足球常见伤病风险类型、表现与预防重点

| 风险类型 | 常见表现 | 预防重点 |
| --- | --- | --- |
| 踝关节损伤 | 扭伤、反复不稳定、落地疼痛 | 平衡训练、踝关节力量、落地控制 |
| 膝关节损伤 | 跑跳落地不稳、急停变向疼痛 | 下肢力线、核心稳定、减速和变向技术 |
| 肌肉损伤 | 大腿前后侧、腹股沟疼痛或拉伤 | 动态热身、力量平衡、负荷递进 |
| 发育期损伤 | 成长痛、骨骺区域疼痛、动作协调下降 | 发育监测、降低重复冲击、加强恢复 |
| 过度使用损 | 长期疼痛、训练后加重、恢复慢 | 负荷管理、休息安排、早期报告 |
| 伤疲劳相关风险 | 技术动作变形、反应慢、注意力下降 | 睡眠、恢复、训练强度调整 |

### （二）预防训练

伤病预防应融入日常训练，而不是额外负担。每节训练课可以通过10～15分钟的激活、协调、平衡、力量和落地控制练习，建立基础预防能力。对于不同年龄段，预防训练重点应有所不同。

基础阶段应重视跑、跳、转身、落地、平衡和身体协调，避免过早进行高强度的力量训练。发展阶段应增加核心稳定、单脚平衡、急停变向、髋膝踝控制和柔韧性。精英阶段应进一步结合位置需求、比赛强度、冲刺、对抗、减速和伤后回归标准。

### （三）伤后回归

伤后回归须依据疼痛、动作质量、力量、足球专项动作、心理信心和医学建议循序推进：从基础活动进入无对抗足球动作、小范围对抗、完整训练，再回到正式比赛。平台持续记录伤病、治疗康复、训练进度和复发情况，必要时由医疗专业人员决定回归条件。

## 四、训练负荷管理

负荷管理使训练刺激与年龄、成熟度、能力、比赛任务和恢复状态相匹配。外部负荷指训练和比赛完成的工作量，内部负荷指身体与心理反应；二者需结合周计划、伤病与恢复信息解释，以促进适应并降低疲劳积累风险（表9-4）。

表9-4　训练负荷管理指标

| 负荷类型 | 主要指标 | 适用条件 |
| --- | --- | --- |
| 外部负荷 | 训练时长、比赛时间、跑动距离、冲刺、加减速、对抗次数 | 青训中心、俱乐部、条件较好的学校 |
| 内部负荷 | RPE、心率、疲劳感、睡眠、肌肉酸痛、心理压力 | 各级训练单位均可应用 |
| 参与负荷 | 出勤率、训练频率、比赛频率、连续参赛情况 | 基层单位和校园足球尤其适用 |
| 恢复状态 | 睡眠质量、精神状态、伤痛报告、恢复自评 | 赛后、集训期、高负荷周 |

### （一）外部负荷

外部负荷包括训练时长、比赛时长、跑动距离、高速跑、冲刺、加速、减速、对抗次数、射门次数、跳跃次数和训练课密度等。在资源较好的国家级、大区青训中心和职业俱乐部，可以使用GPS、心率设备、视频分析和数据系统进行记录；在基层单位，也可以通过训练时间、比赛时间、出勤记录、训练内容和教练员观察进行基础记录。

### （二）内部负荷

内部负荷包括球员主观疲劳、RPE、心率反应、睡眠质量、肌肉酸痛、心理压力、情绪状态和恢复感觉。对于青少年球员，RPE、睡眠、疲劳、肌肉酸痛和压力问卷是低成本、易推广的方法。基层训练单位可以从简单记录开始，如每次训练后让球员用1～10分评价训练强度，每周记录睡眠、疲劳和伤痛情况。

### （三）周训练负荷管理

周训练计划应根据比赛安排、年龄阶段和球员状态进行负荷设计。基础阶段不宜追求高强度和大负荷，而应通过高参与、高触球、小场比赛和游戏活动促进发展。发展阶段可以逐步增加训练强度和比赛问题解决内容，但必须控制连续高强度训练和比赛。精英阶段需要更接近高水平比赛要求，但同时更需要监测疲劳、恢复和伤病风险。

负荷管理应特别关注以下情况：连续多场比赛、集训期、长途旅行后、考试压力期、快速生长期、伤后回归期、长期缺席后重新训练期和高温高湿环境下训练。对于这些情况，教练员应根据平台记录调整训练强度、训练量和恢复安排。

### （四）低成本负荷管理路径

中国足球青训地域差异较大，不同单位资源条件不同。因此，负荷管理不能只依赖高科技设备，应建立分层负荷管理路径（表9–5）。

表9–5　分层负荷管理路径

| 层级 | 适用单位 | 基本方法 |
| --- | --- | --- |
| 基础层 | 学校、基层青训、县市级单位 | 出勤、训练时长、比赛时间、RPE、睡眠和伤痛记录 |
| 提高层 | 省市青训中心、重点学校、社会青训机构 | 增加心率、体测、疲劳问卷和训练课密度记录 |
| 精英层 | 国家、大区青训中心、职业俱乐部 | GPS、视频分析、身体表现测试、恢复监测和医学评估 |

人民体育出版社

## 五、恢复、营养与心理支持

恢复、营养和心理支持是运动员发展辅助平台中容易被忽视但极为重要的内容。青少年球员不仅需要训练刺激，也需要足够的恢复、合理的能量摄入和积极的心理环境。没有恢复时间，训练难以转化为适应；没有营养，成长和训练都缺少基础；没有心理支持，球员可能在压力、伤病、失误、竞争和升学中失去信心和持续动力。

### （一）恢复支持

恢复支持应包括睡眠、训练后整理活动、低强度恢复、拉伸、补水、放松、比赛后恢复和伤后恢复等内容。对于青少年球员，睡眠是最重要的恢复方式之一。教练员和家长应帮助球员理解，训练质量不仅取决于训练场上的投入，也取决于训练后的恢复。

恢复管理应特别关注高负荷训练后、比赛后、连续比赛周、集训期、伤后回归期和学业压力较大时期。平台可以记录睡眠时长、睡眠质量、疲劳感、肌肉酸痛和精神状态，用简单的方式帮助教练员判断球员是否需要调整训练。

### （二）营养支持

营养支持不应被理解为复杂补剂管理，而应从基础饮食教育开始。青少年球员正处于成长发

育阶段，训练和比赛会增加能量需求。营养教育应重点包括均衡饮食、训练前后进食、补水、比赛日饮食、恢复期营养和发育期能量需求。

对于基层和校园足球，营养支持的重点应是简单、可执行的饮食原则。例如，训练前避免空腹和过量油腻食物，训练后及时补充水分和主食蛋白，比赛日提前安排饮食，夏季训练时注意补水和电解质。对于精英青训中心和职业俱乐部，可以进一步建立营养师指导、身体成分监测和个体化饮食建议。

### （三）心理支持

心理支持是青少年长期发展的重要保障。足球训练和比赛会带来胜负、选拔、竞争、失误、伤病、升学和同伴比较等压力。如果缺少正确引导，球员可能出现焦虑、自我怀疑、害怕失误、逃避对抗、过度紧张或失去兴趣等问题。

心理支持应包括自信心、抗挫能力、情绪管理、专注力、比赛焦虑、团队归属感、成长型思维和伤后心理恢复。教练员在日常训练中应创造积极、尊重和允许犯错的学习环境，帮助球员把失败和失误理解为学习过程的一部分，而不是能力否定。心理支持不是只有心理专家才能参与。基层教练员和校园教师也可以通过积极反馈、合理目标、鼓励尝试、尊重差异、避免公开羞辱、引导反思等方式，为球员提供基础的心理支持。对于出现持续焦虑、情绪异常、长期压力或伤后恐惧的球员，应及时转介专业人员（表9-6）。

表9-6　恢复、营养与心理支持内容

| 支持领域 | 主要内容 | 应用场景 |
| --- | --- | --- |
| 恢复支持 | 睡眠、整理活动、低强度恢复、拉伸、放松、补水 | 高强度训练后、比赛后、集训期、伤后回归 |
| 营养支持 | 均衡饮食、训练前后进食、补水、比赛日饮食、成长发育期能量需求 | 日常训练、比赛日、快速生长期 |
| 心理支持 | 自信心、抗挫能力、情绪管理、专注力、比赛焦虑、团队归属感 | 选拔、比赛、伤病恢复、升学压力、失误后调整 |

人民体育出版社

## 六、平台运行与分工机制

运动员发展辅助平台要真正发挥作用，必须明确不同主体的职责。运动科学不能只停留在国家层面或精英队伍中，也不能完全依赖教练员的个人经验。各级青训中心、会员协会、俱乐部、学校、体校、运动科学人员、医疗人员、心理人员、营养人员、教练员和家长，都应在平台中承担相应角色。

中国足协技术部门应负责制定运动科学支持标准、数据采集规范、培训课程和平台建设方向。国家和大区青训中心应承担示范、培训、精英球员监测和专项支持任务。省市县青训中心应根据实际条件建立基础监测制度，推动本地区训

练单位开展低成本、可执行的数据记录。职业俱乐部和重点青训单位应建立更完整的运动科学团队和个体化支持机制。学校和基层训练单位应重点做好出勤、训练时长、伤痛、睡眠、疲劳和基础发育记录（表9–7）。

表9–7　运动员发展辅助平台运行分工

| 主体 | 主要职责 |
| --- | --- |
| 中国足协技术部门 | 制定标准、建设平台、组织培训、开展评估 |
| 国家青训中心 | 建立示范模型，支持精英球员监测和国家后备人才跟踪 |
| 大区青训中心 | 组织区域培训，开展跨区域球员监测和伤病预防指导 |
| 省市县青训中心 | 推动基础监测制度，收集本地区球员发展数据 |
| 职业俱乐部 | 建立较为完整的运动科学支持体系，服务精英球员发展 |
| 学校与基层单位 | 记录出勤、训练时长、伤痛、疲劳、睡眠和基础发育信息 |
| 教练员 | 根据数据调整训练计划、比赛安排和个体发展任务 |
| 医疗与运动科学人员 | 提供伤病预防、负荷管理、发育监测和恢复建议 |
| 家长 | 配合睡眠、营养、伤病报告和心理支持 |

人民体育出版社

平台运行应坚持“简单先行、逐步完善”的原则。基层单位可以先从最基本的数据记录开始，如身高体重、出勤、训练时长、比赛时间、RPE、睡眠、疲劳和伤痛报告；条件较好的青训中心和俱乐部，可以逐步增加身体表现测试、GPS、心率、视频分析、伤病筛查和心理量表。不同层级的目标不是数据项目完全相同，而是都能围绕球员长期发展做出更科学的决策。

## 七、运动员发展辅助平台的质量要求

运动员发展辅助平台的建设质量，取决于数据是否真实、记录是否连续、解释是否科学、反馈是否及时、应用是否有效。平台不能只收集数据而不使用，也不能把数据简单变成排名和淘汰工具。所有运动科学信息都应服务球员发展。

第一，数据采集要真实。教练员、球员和家长应如实记录训练、比赛、疲劳、睡眠和伤痛情况。虚假数据会影响训练决策，甚至增加伤病风险。

第二，记录要连续。青少年发展是长期过程，单次测试意义有限，连续趋势更有价值。身高增长、负荷变化、伤病复发、体能提升和心理状态，都需要长期观察。

第三，解释要结合背景。一个球员速度下降，可能是疲劳、发育变化、伤后恢复不足、睡眠不佳或心理压力所致，不能只看单一数据下结论。



本书由中国足协技术总监办公室监制

第四，反馈要进入训练。平台数据应转化为训练计划调整、恢复建议、伤病预防措施、个体化任务和家长沟通，而不只是停留在档案中。

第五，应用要保护球员。运动科学数据应帮助球员更好地发展，而不是公开排名、贴标签或制造额外压力。尤其是对青少年球员，数据使用必须尊重隐私、尊重个体差异和成长规律（表9-8）。

表9-8　运动员发展辅助平台质量要求

| 质量要求 | 具体含义 |
| --- | --- |
| 真实采集 | 数据来源可靠，球员、教练员和家长如实记录 |
| 连续记录 | 重视长期趋势，而不是单次测试结果 |
| 科学解释 | 结合年龄、成熟度、训练背景和比赛情境理解数据 |
| 及时反馈 | 将数据转化为训练调整、恢复建议和风险预警 |
| 分层实施 | 根据不同单位条件采用基础层、提高层和精英层方案 |
| 保护球员 | 数据用于发展支持，不用于标签化、羞辱和简单淘汰 |

人民体育出版社

综上，运动员发展辅助平台是本书科学保障系统的基础。它通过发育监测帮助教练员理解球员成长背景，通过伤病预防降低训练和比赛风险，通过负荷管理促进训练适应，通过恢复、营养和心理支持保障球员身心健康。该平台的核心价值，不在于收集更多数据，而在于让数据、医学、运动科学和教练员经验共同服务球员长期发展。只有建立这样的发展辅助平台，中国足球青训才能在扩大参与、提高训练质量和培养精英球员的同时，更好保护青少年球员的健康、兴趣和发展潜力。

## 第二节　球员发展数据档案与四维人才评估

球员发展数据档案与四维人才评估用于持续记录、理解和支持球员。档案随年龄、成熟度、训练经历、比赛环境、健康和心理状态动态更新，避免以一次体测、比赛或选拔作结论；四维评价将技术、战术、体能和心理社会表现与视频、比赛情境及教练员观察结合，服务训练周期、竞赛安排、个人发展计划、人才推荐和青训质量评估。

### 一、球员发展数据档案的基本内容

球员发展数据档案记录从参与、训练和比赛到发育健康、心理学习及教练员评价的长期轨迹，不是注册表或单纯体测、比赛数据集合。档案应持续更新，以发展而非排名为目的，并结合视频、比赛和专业观察解释。七类基本内容见表9-9。

表9-9 球员发展数据档案基本内容

| 档案类别 | 主要内容 | 应用价值 |
| --- | --- | --- |
| 基本信息 | 姓名、出生年月、性别、位置、惯用脚、所属单位、注册信息、训练年限 | 建立球员身份和发展背景 |
| 训练信息 | 出勤率、训练频率、训练主题、训练负荷、训练表现、阶段训练目标 | 了解球员训练参与和训练适应情况 |
| 比赛信息 | 上场时间、比赛位置、比赛级别、对手水平、关键行为、比赛视频片段 | 评价球员在真实比赛中的表现和发展趋势 |
| 体测信息 | 速度、灵敏、耐力、力量、柔韧、协调、爆发力、专项能力 | 了解身体能力和训练变化 |
| 发育与健康信息 | 身高、体重、成熟度、伤病史、恢复情况、疲劳和睡眠记录 | 解释表现变化，降低伤病和选材误判风险 |
| 心理与学习信息 | 自信、专注、抗挫、学习能力、沟通合作、训练态度 | 评价长期发展品质和团队适应能力 |
| 教练员评价信息 | 技术、战术、体能、心理社会、位置潜力、发展建议 | 形成综合判断和个体发展计划 |

人民体育出版社

### （一）基本信息

基本信息是球员档案的起点，包括姓名、出生年月、所属地区、所属单位、注册信息、训练年限、主要位置、可胜任位置、惯用脚和参赛经历等。这些信息有助于理解球员发展背景。例如，同样是U13球员，训练年限、比赛经历和所在训练环境不同，其表现差异不能简单用能力高低来解释。

### （二）训练信息

训练信息用于记录球员日常训练参与情况，包括出勤率、训练频次、训练内容、训练负荷、训练主题、训练表现和阶段目标完成情况。训练信息可以帮助教练员判断球员进步是否与训练参与有关，也可以发现球员长期缺勤、训练负荷不足或训练负荷过高等问题。

例如，一名球员比赛表现下降，可能不是能力退步，而是近期训练出勤不足、疲劳积累或伤病恢复不充分造成的。训练信息能够为这种判断提供背景。

### （三）比赛信息

比赛信息是评价球员真实能力的重要来源。比赛档案不应只记录进球、助攻和胜负，还应记录比赛级别、对手水平、上场时间、比赛位置、关键行为、比赛任务和视频片段。不同水平比赛

中的表现不能简单等同。低水平比赛中的优秀数据，未必能够代表高水平潜力；高水平比赛中的暂时困难，也可能具有重要学习价值。

比赛信息应重点记录球员是否在比赛中表现出本书所强调的关键行为，如接球前观察、第一脚向前、传球后再移动、1v1攻防、丢球后反抢、保护中路、禁区终结和团队协同。

### （四）体测信息

体测信息用于记录球员身体能力发展，包括速度、灵敏、耐力、力量、柔韧、协调、爆发力、变向能力、加速减速能力等。体测数据应与年龄、成熟度、训练背景和伤病情况结合解释。尤其在青春期前后，身体能力变化可能受到生长发育影响，不应将一次体测结果作为选材或淘汰依据。

### （五）发育与健康信息

发育与健康信息包括身高、体重、生长速度、成熟度、伤病史、训练缺席、恢复情况、睡眠、疲劳和疼痛报告等。这部分内容对青少年足球尤为重要。长期运动员发展理念强调尊重成长、成熟、生物年龄、个体差异和学习准备度，避免过早以成绩或早熟优势决定球员未来。因此，发育与健康数据应成为解释球员表现和制订训练计划的重要依据。

### （六）心理与学习信息

心理与学习信息主要记录球员的自信心、专注力、抗挫能力、情绪稳定性、竞争心态、团队合作、沟通能力、责任感和学习能力。青少年球员的长期发展不仅取决于技术和身体条件，也取决于能否持续学习、接受反馈、面对失败、适应团队和承担责任（表9–10）。

### （七）教练员评价信息

教练员评价是球员发展档案的重要组成部分。数据可以呈现球员表现的一部分，但不能完全替代教练员观察。教练员评价应围绕技术、战术、体能、心理社会和发展潜力展开，并提出具体发展建议。例如，“需要提高接球前观察”比“中场能力一般”更有发展价值；“在高压下第一脚处理不稳定”比“技术差”更适合转化为训练任务。

## 二、技术、战术、体能、心理社会四维评价

四维人才评估从技术、战术、体能和心理社会形成完整发展画像，常用于识别优势、短板、潜力和下一阶段任务，不用于简单打分排名。心理社会维度同时覆盖个人心理品质、合作沟通、责任和学习适应。

表9–10　恢复、营养与心理支持内容

| 维度 | 评价内容 | 评价重点 |
| --- | --- | --- |
| 技术维度 | 控球接球、传球、带球、1v1、射门、防守技术、守门员专项技术 | 压力下技术稳定性，以及技术是否服务比赛意图 |
| 战术维度 | 观察、空间理解、支援、向前推进、无球跑动、攻防转换、位置职责、团队协同 | 比赛理解、决策质量和解决问题能力 |

人民体育出版社

（续表）

| 维度 | 评价内容 | 评价重点 |
| --- | --- | --- |
| 体能维度 | 协调、速度、灵敏、力量、耐力、爆发力、柔韧、恢复能力、身体成熟度 | 当前身体能力、发育背景和成长潜力 |
| 心理社会维度 | 自信、勇气、专注、抗挫、情绪管理、竞争心态、团队合作、学习能力、责任感 | 长期发展品质、团队适应能力和持续学习能力 |

### （一）技术维度

技术评价关注球员能否在比赛压力下以控球、接传、带球、射门和防守技术解决问题。评价由基础技术、对抗中的稳定运用和位置专项技术构成，判断动作是否服务推进、摆脱、创造空间、终结或防守意图，而非只看动作形式（表9–11）。

表9–11　技术维度评价内容

| 技术类别 | 主要内容 | 可观察表现 |
| --- | --- | --- |
| 控球与接球 | 第一脚触球、身体朝向、远侧脚接球、护球 | 能否在压力下保持控球并为下一步行动创造条件 |
| 传球 | 短传、长传、穿线传球、转移、传球时机 | 传球是否服务推进、保持控球或创造机会 |
| 带球与1v1 | 带球突破、变向、变速、内切、保护球 | 是否敢于突破，是否能识别突破时机 |
| 射门与终结 | 禁区终结、远射、补射、头球、传中后抢点 | 是否能快速、准确、合理地完成终结 |
| 防守技术 | 抢断、拦截、延缓、封堵、身体对抗 | 是否能保持防守姿态并选择合适上抢时机 |
| 守门员专项 | 扑救、出击、接高球、脚下出球、组织防线 | 是否能参与比赛组织并稳定处理门前威胁 |

人民体育出版社

### （二）战术维度

战术评价关注球员能否观察球、队友、对手、空间和时间，并在本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）、由攻转守（T–）情境中作出合理选择。评价重点是扫描、空间、支援、向前推进、转换、位置职责和团队协同的决策过程，需结合视频和教练观察，不能仅以一次成功或失败判断质量（表9–12）。

表9–12　战术维度评价内容

| 比赛时刻 | 评价内容 | 可观察表现 |
| --- | --- | --- |
| 本方控球（B+） | 观察、支援、创造空间、向前推进、组合配合、终结 | 是否能创造传球线路，是否能识别向前机会 |
| 对方控球（B–） | 压迫、保护中路、保持紧凑、盯人与区域保护、禁区防守 | 是否能阻止对手向前，是否能与队友协同防守 |
| 由守转攻（T+） | 抢回球后第一脚、快速向前、反击跑动、重新组织 | 是否能在夺回球权后立即观察和选择 |
| 由攻转守（T–） | 丢球后反抢、延缓、剩余防守、快速回位 | 是否能在失去球权后立即作出防守反应 |
| 位置职责 | 不同位置的攻防任务和空间责任 | 是否理解本位置在不同比赛时刻的任务 |
| 团队协同 | 与队友形成小组和整体关系 | 是否能配合压迫、支援、轮转和补位 |

### （三）体能维度

体能评价包括协调、速度、灵敏、力量、耐力、爆发力、柔韧、平衡及反复冲刺、加减速、变向、对抗和恢复能力。结果须结合年龄、成熟度、位置任务和伤病背景解释，用于确定训练重点，不把球员简单划分为身体条件优劣（表9–13）。

表9–13　体能维度评价内容

| 评价内容 | 主要指标 | 评价重点 |
| --- | --- | --- |
| 协调能力 | 跑、跳、转身、平衡、身体控制 | 动作质量和身体控制能力 |
| 速度与爆发力 | 10米、20米、30米加速，起动能力 | 是否能在比赛中快速启动和摆脱 |
| 灵敏与变向 | 急停、变向、转身、减速能力 | 是否能在攻防中快速调整身体 |
| 力量与对抗 | 核心稳定、下肢力量、身体对抗能力 | 是否能支撑技术动作和比赛对抗 |

人民体育出版社

（续表）

| 评价内容 | 主要指标 | 评价重点 |
| --- | --- | --- |
| 耐力与恢复 | 有氧能力、反复冲刺能力、恢复速度 | 是否能维持比赛强度 |
| 柔韧与活动度 | 髋、膝、踝、躯干活动能力 | 是否有助于动作质量和伤病预防 |
| 成熟度状态 | 身高增长、体重变化、生物成熟度 | 解释当前的身体表现和成长潜力 |

### （四）心理社会维度

心理社会评价关注自信、勇气、专注、抗挫、情绪管理、竞争心态、合作、沟通、责任和学习能力，并以训练和比赛中的具体行为描述变化。评价不得用“心理差”“态度不好”等标签；持续焦虑或异常情绪应转介专业人员（表9–14）。

表9–14　心理社会维度评价内容

| 评价内容 | 可观察表现 | 发展意义 |
| --- | --- | --- |
| 自信与勇气 | 敢于控球、敢于1v1、敢于承担责任 | 支持创造力和主动比赛行为 |
| 专注力 | 训练和比赛中持续投入，注意力稳定 | 提高学习效果和比赛稳定性 |
| 抗挫能力 | 失误后继续投入，失败后愿意改进 | 支持长期发展和高水平竞争 |
| 情绪管理 | 面对裁判、对手、失误和压力时保持稳定 | 减少情绪波动对表现的影响 |
| 竞争心态 | 积极对抗、争取胜利、保持努力 | 适应高水平比赛 |
| 团队合作 | 沟通、支援、尊重队友、执行团队任务 | 促进团队协作和承担集体责任 |
| 学习能力 | 接受反馈、理解任务、调整行为 | 决定未来成长速度 |
| 责任感 | 准时、守纪、认真训练、照顾团队利益 | 培养职业化和长期发展习惯 |

## 三、不同年龄段评价重点

四维评价不能用同一套标准评价所有年龄段。不同年龄段球员的发展任务不同，评价重点也应不同。基础阶段应保护兴趣和创造力，学习阶段应重视技术基础和比赛理解，发展阶段应重视战术行为和学习能力，精英阶段应重视位置专项、比赛稳定性和职业准备。球员培养路径覆盖U6—U9基础阶段、U10—U12学习阶段、U13—U15发展阶段、U16—U18精英准备阶段，并逐步延伸至U21精英竞技阶段。因此，球员评价也应按照年龄段递进设计（表9–15）。

人民体育出版社

表9-15 不同年龄段评价重点

| 年龄阶段 | 发展定位 | 评价重点 |
| --- | --- | --- |
| U6—U9 | 基础阶段：热爱足球，建立身体与球的基础控制 | 兴趣、参与、球感、协调、勇气、创造力、基础规则意识 |
| U10—U12 | 学习阶段：学习比赛基本原则和技术基础 | 技术基础、1v1、小场比赛理解、观察习惯、触球质量 |
| U13—U15 | 发展阶段：理解比赛，发展战术行为和问题解决能力 | 战术理解、空间意识、转换行为、学习能力、位置基础 |
| U16—U18 | 精英准备阶段：面向高水平竞赛提升专项能力和稳定性 | 位置专项、比赛稳定性、强度适应、心理韧性、团队责任 |
| U19—U21 | 精英竞技阶段：职业和国际环境中的竞争准备 | 职业适应、竞技稳定性、国家队潜力、位置竞争力 |

人民体育出版社

### （一）U6—U9：兴趣与基础控制

U6—U9阶段评价重点不应是比赛成绩和战术执行，而是球员是否喜欢足球、是否积极参与、是否敢于触球、是否愿意带球和射门、是否具备基本协调和身体控制能力。这个阶段要保护儿童的兴趣和创造力，避免过早选拔和过早固定位置。

### （二）U10—U12：技术基础与小场比赛理解

U10—U12阶段应重点评价球员技术基础、1v1能力、小场比赛理解和观察习惯。球员是否能接球前看一眼、是否能用第一脚为下一步创造条件、是否敢于在1v1中尝试、是否能与队友形成简单配合，是这一阶段的重要评价内容。

### （三）U13—U15：战术理解与问题解决

U13—U15阶段是从“会做动作”走向“理解比赛”的关键时期。评价重点应逐步转向战术理解、空间意识、攻防转换、位置基础和学习能力。球员是否能识别空间、创造传球线路、理解防守保护、参与转换、根据比赛情境作出合理选择，是这一阶段的核心。

### （四）U16—U18：位置专项与比赛稳定性

U16—U18阶段应提高评价标准，重点关注位置专项能力、比赛稳定性、高强度适应、心理韧性和团队责任。球员不仅要在训练中完成动作，还要在高水平比赛压力下稳定表现。该阶段可以

结合视频、数据、比赛评价和教练员报告建立更细致的个体发展计划。

### （五）U19—U21：职业适应与精英竞争

U19—U21阶段评价应接近成人足球和职业足球要求。重点关注球员在高强度比赛中的稳定性、位置竞争力、职业习惯、训练自我管理、心理成熟度和国家队潜力。该阶段评价应与职业俱乐部、U21联赛、国字号训练营和海外培养路径衔接。

## 四、数据解释原则

球员发展数据档案和四维人才评估的关键，不在于收集更多数据，而在于科学解释和正确使用数据。数据如果使用不当，可能会强化短期评价、过早淘汰、简单排名和标签化；数据如果使用得当，则可以帮助教练员更好地理解球员、保护球员和发展球员。

### （一）数据服务教练判断，不替代教练判断

数据可以帮助教练员发现趋势、验证观察和减少偏差，但不能完全替代教练员判断。足球表现具有高度情境性，同样的技术动作和数据结果，可能因比赛任务、对手水平、队友支持、位置职责和心理状态不同而意义不同。教练员需要结合视频、现场观察和球员背景进行综合判断。

### （二）当前数据必须结合年龄和成熟度解释

青少年球员的身体表现、比赛对抗和心理状态都与成长发育有关。速度快、力量强、对抗好，可能来自训练水平，也可能来自早熟优势；暂时身体较弱，可能只是晚发育状态。因此，体测和比赛数据必须结合发育监测解释，不能用成人标准简单评价青少年球员。

### （三）单次测试不能决定球员未来

一次体测、一次比赛或一次选拔，都不能决定球员的未来。青少年球员发展具有波动性。真正有价值的是长期趋势，包括技术是否持续稳定、战术理解是否提高、身体能力是否健康发展、心理社会能力是否增强、比赛影响力是否逐步提升。

### （四）数据要看趋势，不只看结果

数据平台应强调纵向发展，而不是只做横向排名。例如，一名球员在速度测试中排名中等，但过去一年持续进步，这种趋势有发展价值；另一名球员当前排名靠前，但技术和学习能力停滞，也需要警惕。长期趋势比单次排名更能反映发展质量。

### （五）定量数据要结合视频和教练观察

体测数据、比赛数据和问卷数据只是球员表现的一部分。足球中的许多关键能力，如观察、决策、创造力、团队责任和比赛理解，必须通过视频和教练员观察才能更好地评价。因此，球员档案应将数据、视频片段和教练员评价结合起来。

### （六）评价结果应反馈到训练

评价的目的不是完成档案，而是改进训练。每次评价都应形成下一阶段的训练建议。例如，技术评价发现接球前观察不足，就应进入训练主题；战术评价发现转换反应慢，就应设计攻防转换训练；体能评价发现减速控制不足，就应加入协调和变向训练；心理社会评价发现失误后参与度下降，就应加强积极反馈和抗挫支持（表9-16）。

人民体育出版社

表9-16 数据解释原则

| 原则 | 具体含义 |
| --- | --- |
| 数据服务判断 | 数据帮助教练员判断，但不替代教练员综合观察 |
| 结合成熟度 | 当前表现必须结合年龄、生物成熟度和成长背景解释 |
| 避免单次决定 | 一次测试或比赛不能决定球员未来 |
| 重视长期趋势 | 关注球员持续进步、波动原因和发展轨迹 |
| 结合视频观察 | 定量数据应与比赛视频和教练员评价相结合 |
| 反馈进入训练 | 评价结果必须转化为训练目标和个体发展计划 |
| 避免标签化 | 数据用于支持发展，不应公开修复、简单排名和过早淘汰 |

人民体育出版社

## 五、球员发展档案的应用方式

球员发展档案只有进入训练、竞赛、选材和沟通阶段，才能发挥实际价值。各级青训中心、俱乐部、学校和地方足协应根据自身条件建立不同层级的数据档案应用机制。

第一，制订个体发展计划。教练员可以根据球员四维评价结果，为球员设定阶段目标。例如，某名U14中场球员的目标可以是“提高接球前观察和第一脚向前”；某名U16边锋的目标可以是“提高1v1后终结质量和丢球后反抢”。

第二，服务训练周期设计。青训总监和教练员可以根据一组球员的共性问题安排周训练主题和阶段训练计划。例如，一支队伍普遍存在攻防转换慢的问题，应在训练周期中加强转换规则、小场比赛和视频复盘。

第三，服务竞赛安排。球员档案可以帮助教练员合理安排比赛时间、位置轮换和升降年龄组。例如，快速生长期球员需要控制连续高强度比赛；晚发育但技术突出的球员可以获得适合水平的比赛机会；精英球员可以逐步进入更高水平竞赛平台。

第四，服务人才识别和推荐。省、市、大区和国家青训中心可以通过球员档案了解球员长期表现，而不是只看一次选拔。球员推荐应基于多维评价、长期趋势、比赛视频和教练员报告。

第五，服务家长和球员沟通。球员发展档案可以帮助家长理解孩子的成长路径，减少只看进球、名次和入选结果的焦虑。对球员而言，档案可以帮助其明确自己下一阶段要改进什么、为什么改进、如何改进（表9-17）。

表9-17　球员发展档案应用方式

| 应用场景 | 应用内容 | 目标 |
| --- | --- | --- |
| 个体发展计划 | 根据四维评价设定阶段目标 | 让每名球员有明确成长方向 |
| 周训练计划 | 根据球队共性问题设计训练主题 | 使评价结果进入训练 |
| 竞赛安排 | 根据发育、负荷和能力安排比赛时间 | 提高比赛发展价值，降低风险 |
| 人才推荐 | 依据长期档案、视频和教练评价推荐球员 | 提高人才识别科学性 |
| 与家长沟通 | 解释球员成长状态和发展重点 | 减少短期结果焦虑 |
| 青训评估 | 汇总球员发展趋势评价训练质量 | 推动青训单位持续改进 |

综上，建立球员发展数据档案与四维人才评估，是本书实现科学化、系统化和长期发展型培养的重要基础。球员档案记录球员成长过程，四维评价理解球员发展结构，年龄段评价保证标准适配，数据解释原则防止误用，应用机制则把评价结果转化为训练、竞赛、选材和沟通。通过这一体系，中国足球青训可以从“看一场、选一次、评结果”的传统方式，逐步转向“长期看、动态评、科学训、持续育”的发展模式。

## 六、通用四维与位置专项评价的双层结构

球员发展数据档案应采用“双层结构”：第一层为技术、战术、体能，心理、社交等通用维度；第二层为位置专项评价，用于判断球员在不同位置上的适配度（表9-18）。

表9-18　位置专项评价模板

| 评价模块 | 记录内容 | 日期1 | 日期2 | 日期3 | 教练评估 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本信息 | 姓名、出生日期、成熟度、主要位置、可胜任位置 | 填写 | 填写 | 填写 | 记录位置变化和成熟度影响 |
| 组织进攻 | 接应、出球、推进、创造机会、终结或位置相关进攻行为 | 强/弱 | 强/弱 | 强/弱 | 判断比赛模型中的进攻贡献 |


本书由中国足协技术总监办公室监制

（续表）

| 评价模块 | 记录内容 | 日期1 | 日期2 | 日期3 | 教练评估 |
|---|---|---|---|---|---|
| 防守动作 | 1v1、防线保护、盯防、拦截、封堵、禁区防守 | 强/弱 | 强/弱 | 强/弱 | 判断防守责任和可靠性 |
| 攻防转换 | 夺回后第一反应、失球后反应、回位、反抢和沟通 | 强/弱 | 强/弱 | 强/弱 | 判断比赛状态及切换能力 |
| 身体素质 | 速度、敏捷、力量、耐力、弹跳、对抗和恢复 | 强/弱 | 强/弱 | 强/弱 | 结合成熟度和位置需求解释 |
| 个性与职业行为 | 责任、领导力、韧性、自我认知、情绪控制和训练态度 | 强/弱 | 强/弱 | 强/弱 | 用于长期发展谈话和培养计划 |

## 七、精英阶段可观察指标与测试频次

人民体育出版社

精英阶段可观察指标与测试频次见表9–19。

表9–19　精英阶段可观察指标与测试频次

| 类型 | 指标 | 频次 | 数据用途 |
|---|---|---|---|
| 技术测试 | 双脚使用、第一脚触球、传球质量、射门效率、防守技术 | 每年2～3次 | 发现技术短板并形成个人补课计划 |
| 体能测试 | 速度、灵敏、耐力、力量、爆发力和恢复情况 | 每年2～3次 | 解释表现波动，安排负荷和恢复 |
| 比赛观察 | 向前推进、信息获取、进攻参与、防守效率、转换反应 | 每场或每阶段 | 形成视频反馈和位置专项报告 |
| 心理观察 | 自信、动机、适应、专注、学习渴望和抗压 | 阶段性 | 支持个体谈话和环境适应 |
| 发展趋势 | 强弱项变化、位置变化、伤病与训练连续性 | 季度/半年 | 判断长期发展和选材价值 |

## 第三节　人才识别平台与长期跟踪

人才识别平台在球员发展档案基础上连接学校、社会青训、体校、职业俱乐部、地方足协、各级青训中心和国家队体系，解决信息分散、跨系统流动和长期跟踪中断问题。平台用于发现、评价、推荐、比较、跟踪和风险预警，并形成动态国家队后备人才库；它不是注册表或一次选拔名单系统，所有数据仍须由比赛、视频、成熟度和多主体专业判断解释。

### 一、平台功能定位

平台提供七项协同功能：扩大多入口球员发现，以四维评价和成熟度形成发展画像，在各级平台间完成推荐与反馈，持续跟踪跨单位成长轨迹，支持同龄同位置及跨地区比较，识别健康和发展风险并维护国家队动态后备人才库。比较不得退化为简单排名，推荐结果须对应训练、比赛或发展建议，使识别与培养、保护一体化；具体功能见表9-20。

表9-20　人才识别平台功能定位

| 功能 | 主要内容 | 应用价值 |
| --- | --- | --- |
| 球员发现 | 多渠道录入球员基本信息、训练和比赛表现 | 扩大人才入口，避免只依赖少数传统渠道 |
| 球员评价 | 建立技术、战术、体能、心理社会综合画像 | 提高人才识别的全面性 |
| 球员推荐 | 建立县、市、省、大区、国家逐级推荐机制 | 打通从基层到精英的发展通道 |
| 球员跟踪 | 连续记录多年训练、比赛、发育和评价变化 | 防止发展信息断裂 |
| 球员比较 | 支持同龄、同位置和跨地区比较 | 提高人才识别参照质量 |
| 风险预警 | 识别伤病、负荷、心理和发展风险 | 维护球员长期发展 |
| 国家后备人才库 | 建立国字号后备球员动态库 | 服务国家队长期建设 |

人民体育出版社

平台功能定位必须坚持“识别与培养一体化”。人才识别不是为了更早淘汰球员，而是为了让不同特点、不同成熟度和不同发展阶段的球员进入更合适的培养环境。平台记录的每一个评价结果，都应进一步对应训练建议、比赛建议或发展路径，而不是停留在选拔结论。

## 二、人才识别流程

平台数据流与五级青训体系衔接，依次经过基层录入、市县观察、省级筛选、大区比较、国家跟踪和精英衔接。

### （一）基层录入

基层由学校、社会青训、体校、俱乐部、县级中心和社区活动提供低门槛入口，录入基本背景、训练比赛参与、初步教练评价和必要视频。U6—U12侧重兴趣、球感、协调、勇气、创造和小场表现，不采集过度复杂的数据。

### （二）市县观察

市县平台在日常训练、足球节、校园联赛和训练营中持续更新出勤、技术、1v1、协调、学习态度和教练反馈，为发展对象建立初步档案并记录向省级平台的推荐与反馈。

### （三）省级筛选

省级平台汇总市县推荐，以赛事、训练营、体测、视频和多主体评价更新省域人才库。筛选须结合年龄、成熟度、训练背景、比赛级别、位置和趋势，为晚发育球员保留观察期。

### （四）大区比较

大区平台通过跨省训练营、精英比赛、专项测试和视频形成更高水平参照，记录球员在不同节奏、压力和位置任务中的四维表现，并与省级档案双向衔接，而非仅形成排名。

### （五）国家跟踪

国家跟踪主要服务国家青训中心、国字号梯队和国家队后备人才库建设。进入国家跟踪范围的球员，应不只是一次入选名单，而应形成长期动态记录。平台应持续跟踪其俱乐部、学校或地方队训练情况、比赛时间、身体发育、伤病、位置变化、心理状态和国际比赛经历。

国家跟踪应特别关注重点年龄段和重点位置。例如，门将、中后卫、后腰、边锋、前锋等关键位置，需要根据国家比赛风格和未来国家队需求进行长期观察。国家跟踪还应关注海外培养球员、职业俱乐部梯队球员、校园体系优秀球员和社会青训突出球员，从而有效避免人才来源单一化。

### （六）精英衔接

精英衔接把重点球员连接职业梯队、U21联赛、国家训练营、国字号、海外培养和成人比赛，并记录训练质量、比赛机会和个人发展计划反馈。未进入更高平台者应带着具体建议回流原单位，继续培养、观察和再推荐（表9–21）。

人民体育电版社

表9-21　人才识别流程与平台功能

| 阶段 | 主要主体 | 平台功能 | 输出成果 |
| --- | --- | --- | --- |
| 基层录入 | 学校、社会青训、基层俱乐部、县级青训中心 | 录入基本信息、训练参与、早期表现和基础视频 | 基层球员基础库 |
| 市县观察 | 市县青训中心、地方足协、校园足球单位 | 上传比赛表现、训练评价和发展建议 | 市县推荐名单和初步发展档案 |
| 省级筛选 | 省级青训中心、会员协会技术部门 | 汇总市县推荐，结合赛事、测试和视频形成综合评价 | 省级人才库和训练营名单 |
| 大区比较 | 大区青训中心、区域技术团队 | 进行跨省比较、位置筛选和高水平训练营评价 | 大区重点球员库 |
| 国家跟踪 | 国家青训中心、国字号教练组、中国足协技术部门 | 建立国家级后备人才动态档案 | 国家后备人才池 |
| 精英衔接 | 职业俱乐部、国家队体系、海外培养平台 | 连接职业、U21、国字号和国际发展路径 | 精英球员发展计划 |

人民体育出版社

## 三、长期跟踪内容

长期跟踪是人才识别平台区别于传统选拔系统的关键。传统选拔往往关注某一次比赛、某一次测试或某一次集训表现，而长期跟踪则关注球员多年发展轨迹。对于青少年足球而言，发展趋势比单次表现更有价值。一个球员当前表现突出，但长期进步停滞，需要警惕；另一个球员当前身体劣势明显，但技术、理解和学习能力持续提升，可能具有较高潜力。

长期跟踪内容应覆盖技术发展、战术理解、身体发育、伤病恢复、比赛时间、心理状态、位置变化、教练员评价和精英平台表现等方面。

### （一）技术发展趋势

技术发展趋势包括控球、接球、传球、带球、1v1、射门、防守技术和守门员专项技术的长期变化。平台应关注球员是否能把训练中的技术应用到比赛中，是否能在更高压力下保持技术稳定，是否能从低对抗环境逐步适应高对抗环境。

### （二）战术理解进步

战术理解进步包括观察、空间识别、支援、向前推进、攻防转换、位置职责和团队协同的发展。平台可以通过比赛视频标注和教练员评价记录球员是否逐步从“会做动作”转向“会解决比赛问题”。

### （三）身体发育变化

身体发育变化包括身高、体重、成熟度、生长速度、身体比例、速度、力量、协调和恢复能

本书由中国足协技术总监办公室监制

力。平台应将身体发育与比赛表现结合解释，尤其要关注青春期快速生长期对动作质量、伤病风险和比赛表现的影响。

### （四）伤病与恢复记录

伤病与恢复记录包括伤病类型、发生时间、缺训时间、治疗和康复过程、回归训练进度、复发情况和伤后心理状态。这些信息有助于教练员合理安排球员训练和比赛时间，也有助于避免球员因伤病被简单评价为“状态下滑”。

### （五）比赛时间和比赛质量

比赛时间和比赛质量是精英球员发展的重要指标。平台应记录球员在哪一级别比赛中出场、出场时间、比赛位置、对手水平和比赛表现。高质量比赛机会不足，可能影响球员发展；比赛时间过长且恢复不足，也可能增加伤病风险。

### （六）心理状态和学习能力

心理状态和学习能力包括自信、专注、抗挫、情绪管理、比赛压力适应、训练态度、接受反馈和行为调整能力。平台应通过教练员观察、球员自评和必要的心理支持记录，了解球员是否具备长期发展所需的心理社会品质。

### （七）位置变化和位置潜力

青少年球员位置不应过早固定。平台应记录球员在不同位置的表现和发展潜力，特别是U13—U16阶段。位置变化可能反映身体发育、技术特点、战术理解和教练员培养方向。长期跟踪可以帮助教练员判断球员更适合的位置，以及评估其位置适应能力。

### （八）教练员评价变化

教练员评价不应只记录一次结论，而应记录球员发展中不同阶段的变化。例如，某球员从“不敢向前接球”发展到“能在压力下转身推进”，这种变化比单次评分更有价值。平台应鼓励教练员使用具体行为描述，而不是笼统标签（表9–22）。

人民体育出版社

表9–22　球员长期跟踪内容

| 跟踪内容 | 主要指标 | 应用价值 |
| --- | --- | --- |
| 技术发展 | 控球、接球、传球、带球、1v1、射门、防守技术 | 判断技术是否持续进步能否进入比赛 |
| 战术理解 | 观察、空间、支援、转换、位置职责、团队协同 | 判断球员是否理解比赛及能否解决问题 |
| 身体发育 | 身高、体重、成熟度、生长速度、身体能力变化 | 解释表现变化，避免选材误判 |
| 伤病恢复 | 伤病史、缺训时间、回归过程、复发情况 | 降低伤病风险，支持安全回归 |

（续表）

| 跟踪内容 | 主要指标 | 应用价值 |
| --- | --- | --- |
| 比赛经历 | 上场时间、比赛级别、位置、对手水平、视频片段 | 判断比赛质量和发展环境 |
| 心理学习 | 自信、抗挫、专注、情绪、学习能力 | 识别长期发展品质和风险 |
| 位置变化 | 主要位置、可胜任位置、位置表现 | 判断位置潜力和多位置适应能力 |
| 教练评价 | 阶段优势、短板、发展建议和变化记录 | 支持个体发展计划和人才推荐 |

## 四、预警与保护机制

人才识别平台不仅要发现优秀球员，也要保护球员。青少年球员处于成长发育和心理变化阶段，如果平台只用于选拔和排名，可能增加球员压力、加剧过早淘汰现象，并强化短期成绩导向。真正有价值的平台，应同时具备预警和保护功能，帮助教练员、青训总监和家长及时发现发展风险。

### （一）伤病风险预警

平台应根据球员伤病史、训练负荷、比赛时间、疲劳状态、快速生长期和疼痛报告，识别伤病风险。例如，球员近期训练和比赛负荷快速增加，同时出现睡眠不足、肌肉酸痛和旧伤不适，就应触发预警，提醒教练员调整训练强度或安排医学评估。

### （二）负荷过高预警

球员连续高强度训练、密集比赛、长途旅行、考试压力和恢复不足，可能导致疲劳积累。平台可以通过出勤、训练时长、比赛时间、RPE、睡眠和疲劳记录识别负荷风险。对于处于快速生长期的球员，负荷管理尤其重要。

### （三）比赛时间不足预警

精英球员需要高质量比赛环境。如果球员长期训练但比赛时间不足，或长期进入高水平队伍却很少出场，发展可能受限。平台应记录比赛时间和比赛质量，提醒相关单位为球员安排更适合的发展平台。

### （四）长期缺训预警

球员长期缺训可能是由于伤病、学业压力、家庭原因、心理压力或训练兴趣下降。平台应记录出勤变化，并提示教练员球员进行沟通，而不是简单认为球员对训练态度不认真。

### （五）发育突增期预警

青春期快速生长期可能带来协调下降、动作变形和伤病风险。平台应结合身高增长速度、疼痛报告和训练表现变化，提示教练员调整训练负荷和内容。

人民体育出版社

### （六）心理压力预警

选拔、比赛失败、伤病、升学和同伴比较都可能带来心理压力。若球员持续出现情绪低落、训练投入下降、害怕失误、回避对抗或自我评价明显下降，平台应提示教练员、家长和专业人员关注。

### （七）晚发育球员保护预警

晚发育球员容易在青春期前后因身体劣势被低估。平台应在评价中标注成熟度状态，提醒教练员不要只按当前速度、力量和对抗结果判断潜力。对于技术、理解和学习能力较好但身体指标暂时落后的球员，应保留跟踪机会。

### （八）早熟球员发展停滞预警

早熟球员可能因身体优势在低年龄段表现突出，但如果长期依赖身体对抗而技术、战术和学习能力发展不足，进入更高水平后可能遇到瓶颈。平台应关注早熟球员是否持续提高技术质量、增强比赛理解和心理社会能力（表9–23）。

表9–23　人才识别平台预警与保护机制

| 预警类型 | 可能信号 | 保护措施 |
| --- | --- | --- |
| 伤病风险 | 疼痛增加、旧伤复发、缺训、动作变形 | 医学评估、负荷调整、预防训练 |
| 负荷过高 | 连续高强度训练、RPE升高、睡眠下降、疲劳增加 | 安排恢复训练、减少训练量、调整比赛时间 |
| 比赛时间不足 | 长期训练但正式比赛少，或进入高水平队伍后很少出场 | 安排适配比赛平台，调整发展路径 |
| 长期缺训 | 出勤下降、训练中断、比赛缺席 | 教练沟通、家校协同、心理或健康支持 |
| 发育突增期风险 | 身高快速增长、协调下降、膝踝疼痛 | 降低重复冲击，加强协调、稳定和恢复 |
| 心理压力 | 害怕失误、情绪低落、训练投入下降 | 积极反馈、心理支持、目标调整 |
| 晚发育被低估 | 身体暂时落后但技术和学习能力较好 | 延长观察周期，提供适合比赛环境 |
| 早熟发展停滞 | 身体优势明显但技术和理解进步缓慢 | 强化技术、战术和学习能力培养 |

人民体育出版社

预警机制的目的不是惩罚球员或教练员，而是及时保护球员发展。平台应把预警信息转化为支持措施，如训练调整、医学评估、心理沟通、比赛安排、个体发展计划和家长沟通。

## 五、数据共享与权限管理

人才识别平台涉及青少年个人信息、健康信息、训练数据、心理状态和发展评价，因此必须建立严格的数据共享与权限管理机制。数据平台的建设不能只关注功能和效率，必须重视隐私保护、数据安全和伦理规范。尤其对于未成年球员来说，数据采集和使用必须坚持保护优先原则。

### （一）最小必要原则

平台采集的数据应与球员发展直接相关，不应过度采集无关信息。基层阶段可以先采集基本信息、训练参与、比赛表现、身高体重、伤痛和教练评价；精英阶段可根据需要增加更详细的体测、视频、负荷和心理数据。数据越敏感，采集和使用要求越严格。

### （二）知情同意原则

球员和家长应了解平台采集的数据类型、数据采集目的、拥有查看权限人员、保护隐私方式以及反馈结果方式。对于涉及健康、心理和敏感评价的数据，应取得球员及家长的明确同意，并避免公开传播。

### （三）分级权限管理

不同主体应拥有不同数据权限。基层教练员可以查看本队球员发展信息；青训总监可以查看本单位或本地区球员汇总信息；省级、大区和国家平台可以查看推荐球员和重点球员信息；家长和球员可以查看与自身发展相关的反馈；无关人员不得查看个人敏感数据。

### （四）隐私保护与数据安全

平台应建立数据加密、账号管理、访问日志、权限审批和备份机制，防止球员个人信息泄露。涉及医疗、心理和成长发育的数据，应设置更高保护等级。

### （五）发展用途原则

数据应主要用于训练改进、伤病预防、人才识别、个体发展和青训质量提升，不得用于公开羞辱、商业炒作、简单排名或对未成年球员进行标签化传播。评价结果应以发展建议方式反馈，而不是以否定性标签呈现（表9-24）。

表9-24　数据共享与权限管理原则

| 原则 | 具体要求 |
| --- | --- |
| 最小必要 | 只采集与球员发展、健康和训练直接相关的数据 |
| 知情同意 | 球员和家长了解数据内容、用途、权限和保护方式 |

人民体育出版社

（续表）

| 原则 | 具体要求 |
| --- | --- |
| 分级授权 | 不同主体按职责获得不同访问权限 |
| 隐私保护 | 对个人、健康、心理和评价数据进行重点保护 |
| 数据安全 | 建立账号管理机制、加密机制、访问记录机制、备份机制和风险防控机制 |
| 发展用途 | 数据用于支持训练和成长，避免用于羞辱、标签化和简单淘汰 |

## 六、平台运行机制

人才识别平台要真正发挥作用，必须形成稳定的运行机制。平台不能只在选拔时使用，也不能只由技术部门单向管理，而应在日常训练、比赛、评估和推荐中持续运行。

第一，建立定期更新机制。基层单位、市县青训中心、省级青训中心、大区中心和国家平台应按照不同周期更新球员数据。基础信息和身体发育可以按季度更新，比赛和训练表现可以按月或赛期更新，伤病和负荷信息应及时更新。

第二，建立多主体评价机制。球员评价不应只来自一名教练员。可以结合主教练、专项教练、青训总监、体能教练、运动科学人员、比赛分析人员和球员自评，形成更完整的判断依据。

第三，建立视频佐证机制。关键评价应尽量配合视频片段。视频既可以减少主观偏差，也有助于上级平台观察判断球员真实表现。

第四，建立反馈机制。平台评价结果应反馈给球员、教练员和训练单位，形成下一阶段训练建议。没有反馈的数据平台，只能成为档案系统，不能成为发展工具。

第五，建立回流机制。球员未进入更高平台时，应带着明确反馈回到原单位继续训练，并保留后续再推荐机会。这样可以避免“一次落选即结束”的短期化选拔（表9–25）。

表9–25　人才识别平台运行机制

| 机制 | 主要内容 | 目的 |
| --- | --- | --- |
| 定期更新 | 按季度、月度或赛期更新球员发展信息 | 保证数据连续和动态更新 |
| 多主体评价 | 结合教练员、青训总监、专项人员和球员自评 | 提高评价全面性 |
| 视频佐证 | 用比赛和训练片段支持评价结论 | 降低主观偏差 |
| 反馈机制 | 将评价结果转化为训练建议和发展目标 | 使数据服务培养方向 |
| 回流机制 | 未入选球员回到原平台继续跟踪 | 避免一次选拔定终身 |
| 再推荐机制 | 球员发展后可重新进入更高平台 | 保护晚发育和持续进步球员 |

## 七、人才识别平台的评价标准

平台建设成效不能只看录入球员信息量、建立档案数量或组织测试数量，而应看平台是否真正提高了人才识别质量、促进了球员发展、减少了选材偏差并打通了发展通道。

评价人才识别平台时，可以关注以下指标：球员覆盖面、数据更新率、视频佐证比例、推荐反馈率、晚发育球员保留率、伤病预警处理率、跨系统流动成功率、国家后备人才跟踪完整度、教练员使用率和球员发展改进率（表9–26）。

表9–26　人才识别平台评价标准

| 评价指标 | 具体含义 |
| --- | --- |
| 球员覆盖面 | 平台是否覆盖学校、社会青训、俱乐部、体校和地方足协等多渠道球员 |
| 数据更新率 | 球员档案持续更新频率，不应一次录入后停滞 |
| 视频佐证比例 | 关键评价配有训练或比赛视频片段在总评价数量中所占比例 |
| 推荐反馈率 | 球员被推荐后收到明确反馈和发展建议的概率 |
| 晚发育球员保留率 | 平台为晚发育球员保留长期观察机会的概率 |
| 伤病预警处理率 | 预警信息及时转化为干预措施 |
| 跨系统流动成功率 | 校园、社会青训、俱乐部和青训中心之间实现顺畅流动的概率 |
| 国家后备人才跟踪完整度 | 重点球员是否形成连续多年动态档案 |
| 教练员使用率 | 教练员真正使用平台支持训练和评价的频率 |
| 球员发展改进率 | 平台评价转化为训练改进和球员进步的概率 |

人民体育出版社

综上，人才识别平台与长期跟踪，是本书从“分散选材”走向“系统识别”、从“短期观察”走向“长期培养”、从“结果判断”走向“发展支持”的重要工具。平台建设的关键，不在于简单扩大数据规模，而在于建立科学、连续、动态和保护性的识别机制。通过基层录入、市县观察、省级筛选、大区比较、国家跟踪和精英衔接，中国足球可以逐步形成覆盖广泛、流动顺畅、评价科学、保护充分和服务国家队长期建设的人才发展网络。

## 本章小结

本章明确运动科学与数据平台应服务球员发展，而不是仅服务于单次测试或短期排名。运动员发展辅助平台通过发育监测、伤病预防、负荷管理、营养恢复和心理支持，保障不同年龄段球员健康成长；球员发展数据档案则把训练、比赛、体测、发育健康、心理学习和教练员评价纳入连续记录；人才识别平台通过基层录入、市县观察、省级筛选、大区比较、国家跟踪和精英衔接，形成长期人才链条。章节强调数据要结合年龄、成熟度、视频和教练观察解释，并反馈到训练改进中。由此，本书具有科学化、长期化和公平化的人才发展支撑特征。

人民体育出版社

# 第四篇　推广与规划

人民体育出版社

人民体育出版社

# 第十章
# 推广策略

本章聚焦本书从文本体系走向社会传播和机构执行的推广策略，重点回答如何让地方会员协会、青训中心、足球学院、职业俱乐部、学校、基层训练单位、教练员和青少年球员理解并使用本书。本章以面向机构的标准化手册为核心载体，强调手册应从理念宣讲升级为可培训、可执行、可评估的机构工具；同时通过青少年预热宣传、数字叙事内容和足球身份对外表达，建立本书与球员成长、国家足球愿景和公众认同之间的连接。本章的目的在于避免本书停留在文件层面，或在不同机构中形成碎片化理解。本章通过可视化、模块化、分层化和多平台传播等方式，为本书的广泛落地和社会认同提供了路径。

## 第一节　面向机构的红图手册

本书的推广需要一套面向机构的标准化手册。该手册不是简单的宣传材料，而是连接国家理念、技术框架、青训实践、教练员培训和机构执行的核心载体。它承担着统一认识、统一语言、统一方法和统一执行标准的作用，是本书从国家层面走向各级会员协会、青训中心、足球学院、职业俱乐部青训机构、学校和基层训练单位的重要工具。

### 一、手册定位

面向机构的手册，应定位为国家足球发展框架的机构版执行文本。它既要具备政策性、方向性和权威性，也要具备可阅读、可培训、可应用和可评估的实践功能。

从政策要求看，要围绕“统一理念、统一方法、统一标准、统一路径”的总体目标，构建覆盖全国青少年足球培养的技术发展框架，并通过中国足协向各级会员协会、青训中心、足球学院、职业俱乐部青训机构和基层青训单位推广应用。本手册必须服务于全国范围内的推广落地，而不是仅服务于少数精英机构。

### 二、手册面向对象

面向机构的手册，应覆盖多类使用对象。不同机构在中国足球青训体系中的角色不同，但都需要在同一理念、同一语言和同一方法论下开展工作。

第一，地方会员协会需要通过手册理解本书的战略意义、区域推广要求、培训组织方式和监督评估责任。实施方案中明确提出，地方会员协会技术部应负责本地区培训组织、试点建设、训练督导、教练员继续教育、青训评估、人才数据收集和年度工作报告。

第二，青训中心、足球学院和职业俱乐部青训机构需要通过手册建立本单位的球员培养理念、年龄段训练重点、年度训练计划、教练员培训计划和球员评价机制。试点单位应按照本书要求建立这些内部机制，并配合专家调研、接受训练诊断和督导评估并接收专家出具的改进报告。

第三，学校、校园足球重点地区和基层训练单位需要通过手册理解本书的基础理念、年龄阶

人民体育出版社

段目标、训练组织方式和球员长期发展原则。手册应帮助基层机构避免过早以成绩内导向，理解发展优先、学习优先、质量优先和潜力优先的基本要求。

第四，教练员、青训总监和技术负责人需要把手册作为培训、备课、教研和评估的共同文本。面向青训总监应培训其在球员长期发展模型、青训学院标准、年度训练计划、年龄段训练重点、人才识别与球员发展档案建设方面的能力；面向青训教练员应培训其在训练课设计、比赛原则训练、技术动作与战术目标结合、球员反馈与评价方法方面的能力。

## 三、手册核心内容

面向机构的手册，应围绕“理解—培训—执行—评估—改进”闭环组织其内容。它既要呈现本书的总体理念，也要具备机构使用所需的结构化工具。

### （一）本书宣言、愿景与使命

手册开篇应明确本书的宣言、愿景和使命。本书是一套全面的国家级框架，是用于足球运动员长期发展与足球运动的可持续发展，确立统一理念、结构化球员培养路径和一致执教方法论，指引足球发展从基层参与延伸至精英职业竞技。

### （二）核心理念与球员发展哲学

手册应系统阐述了以球员为中心、长期发展、学习导向、质量优先和体系一致性等核心理念。本书体系的核心始终是球员，并遵循长期运动员发展原则，通过技术、战术、体能、心理与社交五大支柱的融合，使球员成长为能够在国际最高水平上竞技的全能型运动员。

### （三）球员培养路径与年龄阶段框架

手册应清楚地呈现球员基础阶段、发展阶段和精英竞技阶段的培养路径。基础阶段聚焦于足球乐趣、广泛运动能力、技术技能和创造力；发展阶段聚焦于战术理解、高阶技术技能和渐进式身体发展；竞技阶段聚焦于高水平竞技备战、职业标准和精英竞赛环境。

### （四）比赛模型、比赛原则与训练语言

手册应把国家比赛模型、四个比赛时刻和比赛原则转化为机构共同语言。国家足球比赛模型定义中国希望如何比赛，并为球员发展、教练员教育、竞赛设计、人才识别和国家队建设提供共同参照；模型围绕本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）和由攻转守（T–）展开。

### （五）青训学院实施模式与机构标准

手册应设置机构执行模块，说明青训中心、足球学院、职业俱乐部青训机构和基层训练单位如何落实本书。青训学院实施模式包括标准化训练方法论、教练员教育与发展、运动科学与表现监测、人才识别与球探、球员教育与福祉保障以及足球生态体系协作。

### （六）视频演绎式学习与数字资源使用

手册还应说明视频资源库和数字学习工具的使用方式。应构建“观察—对标—转化—训练—评估”的视频演绎式学习模式，并建设本书视频资源库，内容包括1对1进攻、1对1防守、传接球配合、后场组织、前场压迫、攻防转换、终结、禁区防守、小场比赛、基础协调训练等专题。

人民体育出版社

## 四、机构手册建议目录

面向机构的本书手册可设置如下目录结构（见图10–1）。




图10–1　面向机构的手册目录结构

## 第二节　青少年预热宣传与数字叙事内容

本书的推广，不仅要面向机构、教练员和管理者，也必须面向青少年球员本身。对于青少年来说，本书不能只是一套技术文件、培训手册或管理要求，更应成为他们能够看见、理解、参与和认同的足球成长故事。因此，在机构手册之外，应同步建立面向青少年的预热宣传与数字叙事内容，使本书以更加年轻化、可视化和情感化的方式进入球员日常生活（图10–2）。




图10–2　青少年预热传播路径

人民体育出版社

## 一、传播定位

青少年预热宣传的首要任务，是让年轻球员感受到本书不是遥远的国家项目，而是与自己的训练、比赛、成长、梦想和未来直接相关。宣传内容不能只讲“体系建设”“统一标准”“发展框架”等宏观概念，而应转化为青少年能够理解的表达：

我为什么踢球？

我想成为什么样的球员？

我如何变得更勇敢、更聪明、更有创造力？

我的每一次训练和比赛，如何连接到中国足球的未来？

因此，应建立一个足球身份、一个发展框架、一种足球语言、一种学习哲学和一个长期愿景，其核心逻辑是发展先于表现、学习先于胜利，球员通过踢足球来学习足球。面向青少年的传播，应把这一逻辑转化为易于接受的成长叙事：每一名球员都不是被动接受训练的人，而是中国足球未来身份的共同创造者。

## 二、预热宣传目标

青少年预热宣传应服务四个目标：

第一，激发兴趣。通过短视频、海报、动画、球员故事和互动挑战，让青少年愿意主动了解本书。内容应避免过度正式和技术化，而要突出足球运动的快乐、创造、挑战、团队和梦想。

第二，建立认同。通过统一视觉符号、核心口号、球员形象和中国足球身份表达，让青少年理解本书倡导的球员特质。现有核心理念概括为“掌控球权—赢下对抗—智慧踢球”，并强调技术扎实、思维敏捷、对抗勇敢、纪律严明、勤奋刻苦和心理强大等球员特质。这些内容可以转化为适合青少年的传播标签。

第三，促进参与。通过线上挑战、训练任务、视频打卡、个人成长记录和校园/俱乐部活动，引导青少年从“观看内容”转向“参与行动”。本书的传播不能只停留在信息告知，而应让年轻球员通过实际训练和数字互动成为传播的一部分。

第四，形成持续关注。预热宣传不是一次性发布，而应围绕不同年龄阶段、不同训练主题、不同比赛原则和不同球员故事，形成连续更新的数字内容。这样才能让本书融入青少年球员的训练周期和成长记忆。

## 三、数字叙事核心

面向青少年的数字叙事，应围绕“成长”展开，而不是围绕“管理”展开。本书的本质是一套球员长期发展框架，因此最适合青少年传播的叙事方式，是讲述一名中国球员从热爱足球到理解比赛、从基础技术到战术智慧、从青训成长到高水平竞技的成长过程。

### （一）“我的红图之路”：球员成长路径叙事

以球员视角呈现从基础阶段、发展阶段到精英竞技阶段的成长过程。基础阶段突出快乐、球感、1v1、小场比赛和创造力；发展阶段突出战术意识、技术速度、身体发育管理和比赛理解；精英竞技阶段突出职业化准备、高水平竞技、战术成熟度和比赛稳定性。资料中也将球员发展路径明确为基础阶段、发展阶段和精英竞技阶段，并分别提出核心目标和训练重点。

这一叙事可以帮助青少年理解：不同年龄段有不同任务，不必过早追求成人化表现，每一步成长都有意义。

人民体育出版社

### （二）“我是怎样的中国球员”：足球身份叙事

围绕本书足球身份，呈现中国球员应具备的特质。例如：技术扎实、敢于控球、勇于对抗、快速反抢、善于观察、智慧决策、团队协作、纪律严明和心理强大。

这一叙事不应空泛地说“成为优秀球员”，而应具体展示球员在训练和比赛中的行为：

*接球前抬头观察；

*第一脚向前处理；

*丢球后立即反抢；

*面对1v1敢于突破；

*防守时保护中路；

*比赛中主动沟通；

*失败后继续尝试。

通过这些具体行为，青少年可以理解“足球身份”不是口号，而是每天训练中的动作和选择。

### （三）“看懂比赛”：比赛理解叙事

球员通过踢足球来学习足球，训练中的学习循环包括观察、理解、决策、执行和反思。面向青少年的数字内容可以将复杂比赛原则转化为短视频栏目，例如：

*“今天学会一个空间”

*“为什么要先向前看？”

*“丢球后5秒发生什么？”

*“什么是第三人？”

*“为什么中路最危险？”

*“进攻时宽度和纵深有什么用？”

这类内容可以帮助青少年从单纯模仿动作，逐步转向理解比赛。

### （四）“我的训练挑战”：参与式叙事

数字内容应设计可参与的训练挑战，使青少年可以在学校、俱乐部、家庭或社区中完成。例如：

*30秒第一脚触球挑战；

*1v1突破挑战；

*非惯用脚传球挑战；

*接球前观察挑战；

*丢球后反抢挑战；

*小场比赛创造力挑战；

*团队配合挑战。

挑战内容应与本书比赛原则和训练目标对应，而不是单纯追求炫技。这样可以把传播内容和训练内容连接起来。

## 四、内容形式：短视频、图文、动画与互动任务

青少年数字传播应采用轻量化、多平台、强视觉和可互动的内容形式。主要可围绕抖音、视频号、B站、小红书、公众号、校园平台和俱乐部自媒体等形成传播矩阵。

### （一）短视频内容

短视频是青少年预热宣传的核心形式。建议每条视频控制在15～60秒，突出一个清晰主题（表10–1）。

人民体育出版社

表10-1 短视频发布内容

| 栏目名称 | 内容方向 | 传播目的 |
| --- | --- | --- |
| 红图一分钟 | 用一分钟解释一个红图概念 | 降低理解门槛 |
| 今天练什么 | 展示一个训练任务或挑战 | 引导公众参与 |
| 看懂这一球 | 用比赛片段来解释一个原则 | 提升比赛理解 |
| 我的球员画像 | 展示不同位置球员特质 | 建立身份认同 |
| 中国少年会踢球 | 展示青少年真实训练与比赛 | 增强代入感 |
| 失败也在成长 | 展示试错、调整和进步 | 强化学习优先 |

### （二）图文与海报内容

图文内容适合传播核心口号、球员特质、年龄阶段目标和训练提示。可制作系列海报，例如：

*“红图球员关键词”
*“我会观察，我会决策”
*“发展优先于成绩”
*“学习优先于胜利”
*“敢于控球，敢于对抗”
*“今天的失败，是明天的进步”
*“掌控球权—赢下对抗—智慧踢球”

图文内容应使用统一视觉风格，与本书标识、色彩和足球身份保持一致。

### （三）动画与解释型内容

对于较复杂的战术概念，可以使用动画或简化图示。例如四个比赛时刻、宽度与纵深、线间接球、反抢、中轴线保护等。动画内容不应过度专业化，而应突出“看得懂、记得住、能模仿”。

### （四）互动任务与成长记录

本书可以设计数字化成长任务卡，让青少年记录自己完成的训练挑战、比赛观察和个人目标。例如：

*本周我完成了几次非惯用脚传球？
*我在比赛中有几次接球前观察？
*我丢球后是否立即反抢？
*我今天最勇敢的一次尝试是什么？
*我今天帮助队友的一次行动是什么？

这种互动任务可以帮助青少年从“观看内容”转向“自我成长记录”。

## 五、内容语言：年轻化但不娱乐化

面向青少年的传播需要年轻化，但不能低幼化、娱乐化或脱离足球价值。本书的传播语言应保持积极、清晰、有力量，同时避免过度行政化和技术化（表10-2）。传播语言要让青少年感到本书“听得懂、愿意看、能参与、有荣誉感”。

人民体育出版社

表10-2　内容年轻化方式

| 建议表达 | 不建议表达 |
| --- | --- |
| 我们用同一种足球语言一起成长 | 贯彻落实统一技术发展框架 |
| 每个年龄段都有自己的成长任务 | 建立青少年足球培养体系 |
| 学会看懂比赛，做出更聪明的选择 | 强化比赛原则理解 |
| 今天更好一点，未来更强一点 | 提升球员长期发展质量 |
| 成为有智慧、有勇气、有创造力的中国球员 | 构建中国足球身份 |

## 六、青少年预热传播节奏

青少年预热宣传建议分为三个阶段推进：

第一阶段：认知预热

重点是让青少年知道本书的内容是什么。传播方式及内容以短视频、海报、口号和核心概念为主，突出“本书与你有关”“中国球员的成长路线”“什么是红图球员”。

第二阶段：参与互动

重点是让青少年参与训练挑战和数字任务。内容以技能挑战、比赛观察挑战、小场比赛任务和球员故事为主，鼓励学校、职业俱乐部青训机构和青训中心同步参与宣传活动。

第三阶段：身份认同

重点是形成本书足球身份。本书内容以优秀青少年球员故事、团队故事、训练成长故事和中国足球未来愿景为主，旨在让青少年逐步形成“我是红图球员”的身份认同。

青少年预热宣传阶段设计见表10-3。

表10-3　青少年预热宣传阶段设计

| 阶段 | 核心任务 | 主要传播方式及内容 | 目标 |
| --- | --- | --- | --- |
| 认知预热 | 知道本书 | 短视频、海报、核心口号 | 建立基本认知 |
| 参与互动 | 加入红图任务 | 训练挑战、视频打卡、互动问答 | 形成参与行为 |
| 身份认同 | 成为红图球员 | 球员故事、成长记录、团队叙事 | 建立情感认同 |

人民体育出版社

## 七、数字叙事与机构推广的联动

青少年数字叙事不能脱离机构推广。第一节面向机构的本书手册，主要解决机构“如何理解和执行”的问题；第二节青少年预热宣传与数字叙事，则解决球员“如何感知和参与”的问题。二者应形成联动。

地方会员协会、学校、青训中心和职业俱乐部可以根据机构手册中的年龄阶段、比赛原则和训练重点，选择相应数字内容用于宣讲、训练导入和课后延伸。例如：

*训练前播放“看懂这一球”；

*训练后布置“我的训练挑战”；

*比赛后使用“我今天的一个决定”进行反思；

*校园足球活动中使用红图海报和短视频；

*青训学院定期发布球员成长故事。

应通过中国足协官网、官方新媒体、地方会员协会平台、青少年赛事活动和培训班，持续传播本书核心理念和优秀案例，形成全行业共同理解、共同参与、共同推进的良好氛围。青少年数字叙事正是这一传播要求在年轻群体中的具体落地方式。

# 第三节　本书足球身份的对外表达

本书足球身份的对外表达，应围绕“中国足球身份”展开。足球身份不是单一口号，而是本书在理念、比赛方式、球员特质和长期愿景上的集中呈现。通过统一表达足球身份，本书可以帮助各级机构、教练员、青少年球员和社会公众理解：中国足球希望培养什么样的球员，希望形成怎样的比赛风格，以及希望建立怎样的长期发展路径（图10–3）。

人民体育出版社

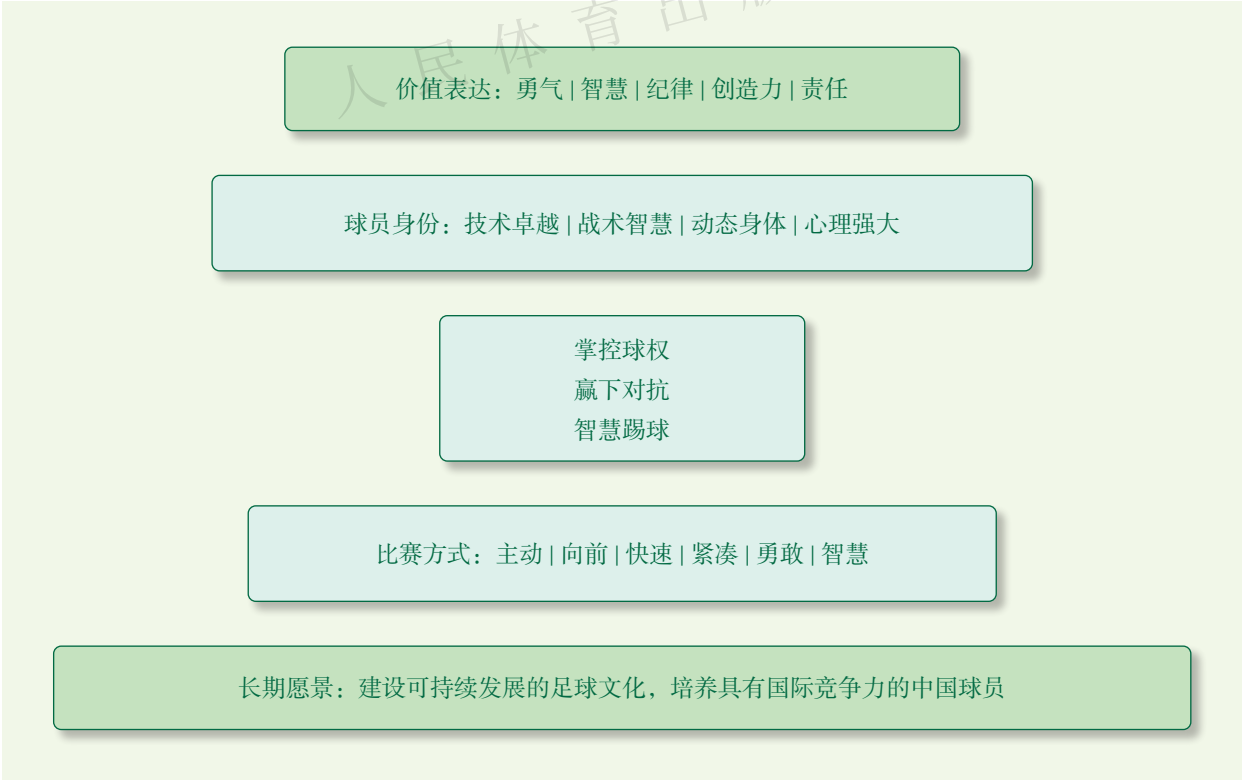



图10–3　足球身份对外表达模型

## 一、本书“五个一”整体身份表达

本书的整体身份，可以通过“五个一”进行表达（表10-4）。

表10-4　面向机构的本书手册建议结构

| 表达维度 | 核心含义 |
| --- | --- |
| 一个足球身份 | 全国对“中国想怎样踢球”形成共识 |
| 一个发展框架 | 从基层普及到精英竞技的清晰路径 |
| 一种足球语言 | 连接教练、青训学院、俱乐部与国家队的共同术语 |
| 一种学习哲学 | 球员在踢球中学习足球 |
| 一个长期愿景 | 发展先于表现，学习先于胜利 |

人民体育出版社

## 二、以核心理念表达中国足球的方向

本书的核心理念可概括为：“掌控球权—赢下对抗—智慧踢球”。

这一表达已经在本书相关目录和核心理念资料中出现。它可以作为本书足球身份最直接、最简洁的对外表达。“掌控球权”指对球员在控球、接球、传球、带球和组织进攻中的能力要求；“赢下对抗”指对球员在1对1攻防、身体对抗、压迫、反抢和竞争心态中的要求；“智慧踢球”对应球员应有的比赛阅读、战术理解、观察、决策和创造力。这一核心理念能够把技术、战术、身体和心理四个维度连接起来，使本书足球身份不只是精神口号，而是能够落实到训练和比赛中的发展方向。

## 三、以球员特质表达本书培养目标

本书足球身份的对外表达，应清楚地说明本书希望培养什么样的中国球员。本书的愿景是建立世界一流足球发展体系，持续培养技术精湛、战术智慧、身体过硬、心理强大的精英球员，建设可持续足球文化，让中国球员站上国际顶尖赛场。足球身份概括为下表10-5四个方面：

表10-5　培养目标

| 足球身份维度 | 核心含义 |
| --- | --- |
| 技术卓越 | 球员展现出出色的身体控制与球感，具备高质量的第一脚触球、第一脚触球、传球质量、盘带能力与终结技术 |
| 战术智慧 | 球员读懂比赛局面、识别战术规律，并在压力下作出有效决策 |
| 动态身体表现 | 球员具备在高强度下竞技的身体能力，包括速度、力量、耐力与灵敏 |
| 心理强大 | 球员展现出韧性、纪律、领导力以及强烈的竞争取胜心态 |

上述四个方面来自本书执行章节草案中对足球身份的表述。因此，对外表达中应突出：本书培养的不是单一技术型球员，而是技术、战术、身体和心理全面发展的现代球员。

## 四、以核心价值表达中国足球精神

本书不仅关注球员能力，也关注球员代表什么。关于中国足球身份，需要讨论2035年的中国足球应是什么样子、中国足球在国际上应有什么区别、每名中国球员应代表什么；潜在价值包括勇气、智慧、纪律、创造力、集体心态、韧性、适应能力和责任感。

因此，本书足球身份的对外表达，应把球员能力与球员价值结合起来。中国球员不仅要具备技术和战术能力，也应体现勇气、纪律、责任、韧性和集体意识。这些价值可以成为本书对外表达中国足球精神的重要内容。

## 五、以比赛方式表达本书足球身份

本书足球身份还应通过比赛方式表达。国家比赛模型明确中国球队希望如何比赛，并为球员发展、教练员教育、竞赛设计、人才识别和国家队建设提供共同参照。该模型围绕本方控球（B+）、对方控球（B–）、由守转攻（T+）和由攻转守（T–）四个比赛时刻展开（表10-6）。

表10-6　四个比赛时刻及核心表达

| 比赛时刻 | 核心表达 |
| --- | --- |
| 本方控球（B+） | 有序组织、向前推进、创造空间、完成终结 |
| 对方控球（B–） | 积极压迫、保护中路、保持紧凑、夺回球权 |
| 由守转攻（T+） | 快速向前，无法立即进攻时稳定控球 |
| 由攻转守（T–） | 即时反抢，快速恢复防守结构 |

人民体育出版社

控球时，球队应从后场有序组织，通过传球、跑动和位置关系实现向前推进，合理利用宽度、纵深和线间空间，并在进攻三区加快节奏、创造并完成终结。无球时，球队应在失去球权后立即反应，积极压迫持球人，保护中路和球门方向，保持整体紧凑，并在适当时机夺回球权。

因此，本书对外表达的比赛方式可概括为：主动、向前、快速、紧凑、勇敢、智慧。

## 本章小结

本章提出本书的推广应同时面向机构执行和青少年认同。机构手册承担统一理念、统一语言、统一方法和统一评价标准的功能，使地方会员协会、青训中心、学校、俱乐部和基层训练单位能够明确自身角色和执行要求；青少年预热宣传与数字叙事则通过成长路径、足球身份、比赛理解和训练挑战等内容，让球员明白本书与个人发展直接相关。对外表达部分进一步凝练中国足球的核心理念、球员特质和长期愿景。通过这些策略，本书不仅能够被阅读和培训，也能够被传播、使用，并持续转化为足球文化。

人民体育出版社

# 第十一章
# 战略规划（2025—2035）

本章从时间维度统筹本书的实施路径，重点回答2025—2035年中国足球青少年发展如何分阶段推进、如何由基础建设向体系扩展，并最终形成竞技提升和国家足球生态体系。章节设置夯实基础、推广扩展、竞技提升三个阶段，并进一步从生态体系建设角度整合球员发展路径、教练员教育、青训学院、学校、俱乐部、人才识别、数据平台、竞赛体系和国家队建设。该章的问题意识在于防止战略规划停留在口号或单点项目上，而是通过阶段目标、关键任务、成果要求和反馈机制形成持续推进的路线图。本章将文本建设、试点单位、全国推广、人才数据库、运动科学、精英中心和可持续足球文化纳入统一规划，为本书提供长期实施框架（图11-1）。




图11-1　战略路线图

## 第一节 第一阶段 夯实基础（第1—2年）

第一阶段是本书战略规划的基础建设阶段。本阶段不以全国范围快速铺开为主要目标，而是优先解决理念是否统一、标准是否清晰、工具是否完备、实施主体是否具备基本执行能力等问题。通过基础框架、培训体系和试点机制建设，为第二阶段推广扩展奠定稳定基础。

### 一、阶段定位

第一阶段首先要完成本书的理念发布和基础框架成型。围绕“统一理念、统一方法、统一标准、统一路径”的总体目标，建立覆盖青少年球员长期发展的国家技术框架。

该框架应明确以球员为中心，长期发展、学习导向和质量优先的基本方向，推动青少年培养从分散化、经验化和短期成绩导向，逐步转向系统化、科学化和长期发展导向。

在文本建设层面，明确国家比赛风格、球员发展路径、年龄阶段要求、比赛模型、比赛原则、训练方法和机构实施要求。同时形成配套培训课件、推广手册和基础视频资源，使核心理念能够被理解和应用。

### 二、建立青训学院标准与教练教育基础

第一阶段还要建立青训学院和基层训练单位的基本标准。青训学院实施模式应包括标准化训练方法论、教练员教育与发展、运动科学与表现监测、人才识别与球探、球员教育与福祉保障，以及足球生态体系协作。

应围绕本书建立青训学院和基层训练单位评估标准，评估内容包括培养理念执行情况、训练方法一致性、教练员能力水平、年龄段训练计划、球员发展档案、比赛安排、运动科学保障、教育保障、心理支持和安全管理等。依这些内容构成第一阶段标准建设的主要依据。

教练员教育基础建设应与标准建设同步推进。本书能否落地，关键在于地方会员协会技术负责人、青训总监、教练讲师、骨干青训教练员和基层教练员能否理解并执行统一方法论。应建立分层分类推广培训体系：面向地方会员协会负责人和技术部门，重点培训战略意义、组织实施方法、区域青训体系建设和监督评估要求；面向青训总监，重点培训球员长期发展模型、青训学院标准、年度训练计划、年龄段训练重点、人才识别与球员发展档案建设；面向青训教练员，重点培训训练课设计、1对1攻防、小场比赛、比赛原则训练、技术动作与战术目标结合、球员反馈与评价方法；面向基层教练员和校园足球教师，重点培训基础阶段培养理念、最大化触球、鼓励创造、在犯错中学习、小场比赛组织和兴趣培养方法。

因此，第一阶段的教练教育目标，是先完成骨干群体的基础培训，使各级推广主体具备理解本书、传播本书和初步执行本书的能力。

### 三、启动试点单位与示范机制

第一阶段应同步启动试点单位建设。启动建设阶段要遴选若干省级会员协会、重点城市会员协会、国家及大区青训中心，共建足球学院和职业俱乐部青训机构作为首批试点单位，开展理念宣讲、骨干培训和试点应用。

试点单位的作用，是在全国推广之前检验本书的文本、培训、标准和训练方法是否能够落地。应在全国遴选基础条件较好、技术部门健全，青训体系相对完善，具备示范带动作用的会员协会、青训中心、足球学院和职业俱乐部青训机构作为试点单位；试点单位应按照本书要求，建立本单位球员培养理念、年龄段训练重点、年度训练计划、教练员培训计划和球员评价机制。

因此，第一阶段的试点工作应强调“可观

人民体育出版社

察、可诊断、可改进”。通过试点应用，可以发现本书在不同地区、不同类型机构和不同训练条件下的执行问题，为后续形成可复制、可推广的经验奠定基础。

## 四、建设视频资源与推广工具

第一阶段还应完成视频资源和推广工具的基础建设。实施方案将视频示范库和推广手册列为启动建设阶段的重要成果。

应构建“视频演绎式”学习与推广模式，形成“观察—对标—转化—训练—评估”的学习模式：观察中国青少年足球训练和比赛中的典型问题，对标国际高水平足球训练和比赛案例，提炼转化为适合中国球员发展阶段的训练原则，设计可落地的训练课和训练单元，并通过训练表现、比赛表现和数据反馈进行评估。

视频资源库的内容包括1对1进攻、1对1防守、传接球配合、后场组织、前场压迫、攻防转换、终结、禁区防守、小场比赛和基础协调训练等专题。这些资源可以为教练员培训、试点单位应用、训练课设计和后续推广提供直观支撑。

同时，推广手册、培训课件和视频资源应形成配套工具，使本书不仅能够被阅读，也能够被讲授、被观看、被训练和被评价。

## 五、阶段成果

第一阶段结束时，应形成本书后续推广的基础条件。其重点成果见表11-1。

表11-1　阶段成果

| 重点领域 | 第一阶段成果 |
| --- | --- |
| 理念发布 | 本书核心理念、长期发展原则和统一目标发布 |
| 文本建设 | 中国适配版核心文本、培训课件和推广手册形成 |
| 标准建设 | 青训学院和基层训练单位评估标准初步建立 |
| 教练教育 | 分层分类培训启动，骨干教练员和技术负责人完成基础培训 |
| 试点启动 | 首批试点单位遴选并开展理念宣讲、骨干培训和试点应用 |
| 视频资源 | 视频示范库和基础案例资源初步建成 |
| 工作机制 | 中国足协技术部牵头、多方参与的工作机制建立 |

总体来看，第一阶段“夯实基础”的目标，是使本书从理念框架转化为基础设施体系。该阶段不以全面覆盖为主要目标，而以统一思想、建立标准、形成工具、启动试点为重点。只有完成这一阶段的基础建设，第二阶段的全国推广、人才识别落地以及运动科学与数据工具建设，才具备稳定前提。

人民体育出版社

## 第二节　第二阶段 推广扩展（第3—5年）

第二阶段是本书由试点建设走向推广扩展的关键阶段。经过第一阶段理念发布、文本建设、青训学院标准、教练教育和试点启动后，本阶段的主要任务，是推动本书在全国范围内逐步铺开，建立统一的球员发展语言、训练原则和比赛评价标准，并推动人才识别、运动科学和数据工具进入实际应用。

根据本书战略路线图，第二阶段为“推广扩展”，主要内容包括在全国范围内扩展青训学院、落地人才识别体系，并引入运动科学与数据工具。目录第二阶段概括为“全国青训学院覆盖、人才系统落地、数据与科学保障到位”。因此，本阶段的重点，是从试点经验走向更大范围应用，从基础建设走向体系扩展。

### 一、阶段定位：完成理念发布与基础框架成型

第二阶段的核心定位，是在第一阶段试点基础上，推动本书进入分级推广和区域扩展。本书按照“试点先行、分级推广、全面覆盖、持续提升”的原则分阶段落地实施。

实施方案中，2028—2029年被设定为“推广普及阶段”，其主要任务是推动本书在各级会员协会、青训中心、足球专业高校、职业俱乐部梯队、校园足球重点地区和基层青训网点推广应用；逐步建立全国统一的球员发展语言、训练原则和比赛评价标准；建设中国足球青少年训练视频案例库和人才发展数据平台；推动教练员培训、青训评估、竞赛设计和人才识别与本书衔接。

因此，第二阶段不是简单扩大宣传范围，而是要让本书真正进入地方会员协会、青训中心、俱乐部梯队、学校和基层训练单位的日常工作之中，使理念、训练、竞赛、评价和人才识别形成初步衔接。

### 二、全国铺开：扩大机构覆盖与区域实施

第二阶段首先要推动本书在全国范围内铺开。到推广普及阶段，应推动本书在各级会员协会、青训中心、足球专业高校、职业俱乐部梯队、校园足球重点地区和基层青训网点广泛应用。

不同机构承担的功能不同，因此全国推广不应采用完全相同的实施方式。会员协会重点承担组织、协调和监督责任；青训中心、足球学院和职业俱乐部梯队重点落实训练体系和球员发展；学校与基层青训网点应重点扩大参与基础，并落实适龄训练和比赛要求（表11–2）。

表11–2　第二阶段推广对象及主要任务

| 推广对象 | 主要任务 |
| --- | --- |
| 各级会员协会 | 组织本地区培训、试点建设、督导评估和年度工作推进 |
| 青训中心 | 执行年龄段训练重点、训练计划和球员评价要求 |
| 足球专业高校 | 参与人才培养、教练教育和理论实践转化 |
| 职业俱乐部梯队 | 对接本书比赛原则、训练方法和球员发展路径 |
| 校园足球重点地区 | 将本书基础理念融入校园训练和竞赛活动 |
| 基层青训网点 | 按照统一理念和方法开展基础阶段训练 |

人民体育出版社

## 三、人才识别落地：建立球员发展档案与人才数据库

第二阶段应推动人才识别体系由试点工具转化为持续运行机制。人才识别不应只服务一次性选拔，而应通过长期观察、球员画像和发展档案，持续了解球员的成长状态和发展潜力。

各级会员协会、青训中心和重点机构应逐步建立球员发展档案，记录技术、战术、身体、心理、比赛表现和发展潜力。球员档案既用于人才发现，也用于训练反馈、分层培养和长期发展目标制定。

标准化球员画像应与年龄阶段、比赛模型和位置要求相衔接，为教练员提供共同观察依据。对于发展节奏不同的球员，应关注生物成熟、早熟与晚熟差异，避免因短期身体优势或阶段性表现过早作出结论（表11–3）。

表11–3　人才识别体系建设内容

| 工作方向 | 主要内容 |
| --- | --- |
| 球员发展档案 | 跟踪技术、战术、身体、心理、比赛表现和发展潜力 |
| 人才数据库 | 建立区域球员数据记录，为长期跟踪和选拔提供依据 |
| 球员画像 | 根据年龄阶段和位置要求形成观察与评价依据 |
| 分层培养 | 根据球员发展水平、潜力和成熟差异进行持续跟踪 |
| 国家队衔接 | 为国家青年队选拔和长期人才池建设提供支持 |

人民体育出版社

## 四、教练员培训、青训评估与竞赛设计衔接

第二阶段的推广扩展，还应推动教练员培训、青训评估和竞赛设计与本书衔接。推广普及阶段要推动教练员培训、青训评估、竞赛设计和人才识别与本书衔接。

教练员培训应在第一阶段骨干培训基础上扩大覆盖，并进一步强调实际应用。培训形式可包括集中课程、线上学习、实地观摩、案例研讨和训练实践，使教练员能够把比赛原则、训练方法和球员发展要求转化为日常训练。

青训机构评估应围绕培养理念、训练体系、教练员发展、球员档案、竞赛安排和保障机制开展。评估目的不是简单排名，而是识别机构实施中的问题，并形成改进方向。

竞赛设计应与年龄阶段发展目标相适配。低年龄阶段重在扩大参与、增加触球、培养兴趣和创造力；发展阶段应逐步强化比赛理解、局部协同和对抗能力；高年龄阶段则应提升比赛强度、位置专项能力和职业准备。

## 五、阶段成果

第二阶段结束时，应在全国推广、人才识别、运动科学和数据平台等方面形成初步体系成果。

总体来看，第二阶段“推广扩展”的核心任务，是把第一阶段形成的理念、文本、标准和试点经验推向更大范围应用。通过全国铺开、人才识别落地、运动科学与数据工具建设，计划从试点机制逐步进入系统运行，为第三阶段竞技提升、精英中心建设、国青队强化和国际竞争力球员培养奠定基础（表11–4）。

表11–4　第二阶段重点成果

| 重点领域 | 第二阶段成果 |
| --- | --- |
| 全国铺开 | 本书进入各级会员协会、青训中心、足球专业高校、职业俱乐部梯队、校园足球重点地区和基层青训网点 |
| 统一语言 | 初步建立全国统一的球员发展语言、训练原则和比赛评价标准 |
| 人才识别 | 建立球员发展档案和区域人才数据库，推动人才识别体系落地 |
| 球员画像 | 形成与年龄阶段、位置要求和比赛理念相衔接的球员观察与评价依据 |
| 运动科学 | 身体发育监测、训练负荷管理、伤病预防、恢复、营养和心理支持逐步纳入实施体系 |
| 数据工具 | 球员发展数据平台和人才识别平台初步运行 |
| 培训评估 | 教练员培训、青训评估、竞赛设计和人才识别与本书衔接 |
| 竞赛衔接 | 各年龄段竞赛组织方式逐步服务于球员发展目标 |

人民体育出版社

# 第三节　第三阶段　竞技提升（第6—10年）

第三阶段是本书战略规划从体系推广走向竞技产出的提升阶段。经过第一阶段的理念发布、标准建设和试点启动，以及第二阶段的全国铺开、人才识别落地和运动科学与数据工具建设后，本阶段的重点应转向精英人才培养质量、国家青年队竞争力和国际水平球员产出（表11–5）。

表11-5　精英中心与高水平训练环境

| 建设方向 | 核心内容 |
| --- | --- |
| 高水平训练 | 围绕国家比赛风格、比赛原则和位置能力开展训练 |
| 复合保障 | 融合运动科学、表现监测、伤病预防、恢复和心理支持 |
| 国家队衔接 | 为U系列国家队和职业足球输送高水平球员 |

## 一、阶段定位：从体系扩展到竞技产出

第三阶段的核心定位，是在全国推广和人才识别体系初步建立的基础上，将方案进一步转化为竞技表现。前两个阶段主要解决“有没有统一框架、有没有推广体系、有没有人才识别和数据工具”的问题；第三阶段则要回答“能否培养出更高水平球员、能否支撑国家青年队、能否形成国际竞争力”的问题。

到2035年，应基本形成具有中国特色、符合现代足球发展规律的青少年足球技术发展体系，在球员培养、教练员发展、人才识别、竞赛体系和国家队建设之间建立稳定联系，持续培养具有国际竞争力的优秀球员。

形成完整足球生态体系。在第三阶段，这一生态体系应进一步向精英培养集中，推动优秀球员在更高质量环境中持续发展。

## 二、建设精英中心与高水平训练环境

第三阶段首先应围绕精英中心建设，形成面向高潜力球员的高水平训练环境。青训学院、教练员、教育机构、职业俱乐部与国家队应统一于共同的培养理念与方法论之下，形成完整足球生态体系。在第三阶段，这一生态体系应进一步向精英集中培养，推动优秀球员在更高质量环境中持续发展。

精英中心建设应服务三个方向：

竞技表现为本阶段评价体系的重要内容，国家青年队、职业俱乐部和国际赛事表现，将成为检验球员培养质量的重要依据。

## 三、强化国家青年队与年轻人才池

第三阶段的另一项核心任务，是强化国家青年队。国家青年队不应只是阶段性选拔队伍，而应成为本书长期发展成果的重要检验平台。第二阶段建立的人才识别体系、球员发展档案和数据平台，应在第三阶段进一步服务国家青年队建设。

以“建立年轻人才池，支撑国家队未来成功”为重要目标，并在人才识别与发展方面提出建立中央球员数据库、标准化球员画像工具、区域球探体系和球探教育项目。建设球员发展数据档案，重点跟踪技术水平、战术理解、身体能力、心理特征、比赛表现和发展潜力，为人才识别、分层培养、国家队选拔和长期跟踪提供依据。

因此，第三阶段应推动国家青年队建设与本书体系深度衔接（表11-6）。

人民体育出版社

表11-6　强化国家青年队与年轻人才

| 衔接内容 | 具体要求 |
| --- | --- |
| 人才来源 | 来自全国推广体系、区域数据库和长期跟踪档案 |
| 选拔依据 | 技术、战术、身体、心理、比赛表现和发展潜力 |
| 训练语言 | 使用本书统一比赛原则和训练语言 |
| 比赛目标 | 通过高水平比赛检验球员发展质量 |
| 长期跟踪 | 将国青队表现反馈至俱乐部、青训中心和地方会员协会 |

## 四、提升位置能力与精英球员画像

第三阶段应进一步完善位置能力模型和球员画像体系，使精英培养逐步由通用能力发展转向位置专项卓越。

不同位置应围绕比赛职责建立统一的发展要求，包括守门员、中后卫、边后卫、防守型中场、进攻型中场、边锋和中锋等位置的关键行为、专项能力和评价标准，并与球员档案、训练计划和比赛评价保持一致（表11-7）。

人民体育出版社

表11-7　位置画像建设行动清单

| 行动 | 建设内容 | 应用场景 | 阶段成果 |
| --- | --- | --- | --- |
| 建立位置画像库 | 形成GK、CB、WB、DM、OM、W、CF位置要求和关键行为清单 | 精英中心、青训学院、国字号梯队 | 中国足球位置画像工具包 |
| 统一位置专项评价模板 | 把组织进攻、防守动作、攻防转换、身体素质和个性纳入统一档案 | 球员评估、选材和发展谈话 | 全国可比较的位置专项评价表 |
| 建设位置专项训练库 | 围绕本方控球（B+）、对方控球（B-）、由守转攻（T+）、由攻转守（T-）和SP设计位置训练任务 | 日常训练、集训营和教练员培训 | 位置训练课程和视频案例库 |
| 连接数据平台 | 把测试、比赛观察、视频片段和教练评价关联到球员档案 | 长期跟踪、人才预警和国家队选拔 | 位置能力数据看板 |
| 服务国家青年队 | 用统一画像支持球员筛选、补短板和位置竞争 | U15—U21国字号和精英中心 | 高潜力球员发展路线图 |



本书由中国足协技术总监办公室监制

## 五、以高水平竞赛检验球员发展质量

第三阶段的竞技水平提升，必须通过高水平竞赛环境进行检验。U16—U18阶段应以高水平比赛和精英联赛为重点，强化职业准备、比赛稳定性、位置专项能力和高强度对抗能力；比赛应成为检验训练质量、发现人才和促进球员发展的重要平台，而不是单纯追求短期成绩的工具。

应改进比赛形式，为顶尖人才提供多样化比赛形式，并通过适配年龄、逐步递进的比赛形式最终过渡到11v11。第三阶段的高水平竞赛体系，应服务两个目标：一是让优秀球员持续面对更高强度、更高质量的比赛挑战；二是通过比赛真实检验球员的技术、战术、身体、心理和位置能力。

比赛提出需求，球员做出回应；教练需要根据球员水平，调整已识别的发展节奏。因此，第三阶段的竞赛环境应既具有挑战性，也要服务球员发展。高水平比赛不应只用于排名，而应成为精英球员成长、国青队选拔和本书评估的重要平台。

## 六、阶段成果

第三阶段结束时，应在精英培养、国家青年队建设和国际竞争力球员培养方面得到明显成果（表11-8）。

表11-8　第三阶段重点成果

| 重点领域 | 第三阶段成果 |
| --- | --- |
| 精英中心 | 建成服务高潜力球员的高水平训练与发展平台 |
| 国家青年队 | 国家青年队建设与本书人才体系、比赛原则和数据平台衔接 |
| 年轻人才池 | 形成可持续跟踪、分层培养、支撑国家队未来发展的年轻人才池 |
| 位置能力 | 建立基于位置职责和球员画像的精英球员培养依据 |
| 高水平竞赛 | 通过高质量比赛检验训练成果、发现人才、促进球员发展 |
| 运动科学 | 运动科学、表现监测、恢复、伤病预防和心理支持深度融入精英培养 |
| 评估反馈 | 建立训练、比赛、数据和球员发展档案相结合的持续反馈机制 |
| 竞技产出 | 培养具备国际竞争潜力的高水平球员，为国家青年队和职业足球提供支撑 |

总体来看，第三阶段“竞技提升”的核心任务，是将统一理念、训练体系、人才识别和数据平台进一步转化为精英球员培养成果，形成精英中心、国家青年队、高水平竞赛和持续评估协同运行的发展体系，为2035年中国足球整体竞争力提升提供人才支撑。

## 第四节　国家足球生态体系建设

国家足球生态体系建设，是国家战略规划的总体支撑。前三个阶段分别强调夯实基础、推广扩展和竞技提升，而生态体系建设则强调把球员、教练员、青训学院、学校、职业俱乐部、会员协会、国家队、竞赛、运动科学、数据平台和足球文化连接成一个长期运行的整体。生态体系建设不应被理解为独立于前三个阶段之外的第四项任务，而应贯穿2025—2035年战略规划全过程。第一阶段建立理念、标准和工具，第二阶段形成区域和机构网络，第三阶段提升精英培养和竞技产出，最终共同形成可持续的国家足球生态。

### 一、生态体系建设的总体目标

国家足球生态体系建设的总体目标，是到2035年形成被广泛认可的中国足球身份、高水平教练员队伍、现代化球员发展系统、区域发展中心、与国家理念一致的精英青训学院、具备竞争力的国家队以及可持续足球文化。

这一目标要求中国足球的发展不能局限于某一年龄阶段、某一类机构或某一支队伍，而应建立从基层参与、青少年培养、精英发展、职业衔接到国家队建设的连续体系。生态体系建设的重点，不是简单增加项目数量，而是提升不同环节之间的连接质量。球员发展路径需要连续，教练员教育需要统一，竞赛需要服务培养，数据需要支持决策，国家队需要获得稳定人才供给（表11–9）。

表11–9　生态建设总体目标

| 生态目标 | 核心含义 |
| --- | --- |
| 统一足球身份 | 明确中国足球希望怎样踢球、培养什么样的球员 |
| 统一发展框架 | 建立从基层到精英的球员长期发展路径 |
| 统一执教方法 | 让教练员在共同理念和方法论下开展训练 |
| 统一人才识别 | 通过球员画像、数据平台和长期跟踪发现人才 |
| 统一竞赛导向 | 使竞赛服务球员发展、训练质量和人才发现 |
| 统一国家队衔接 | 让国家青年队和国家队建设获得长期人才支撑 |

### 二、以球员发展路径连接基层、青训与精英竞技

国家足球生态体系的核心始终是球员。本书采用长期运动员发展原则，尊重成长、成熟、个体差异、生物年龄和学习准备度；球员发展路径包括基础阶段、学习阶段、竞技阶段和精英阶段，分别对应“学会热爱比赛”“学会踢比赛”“学会竞争”“学会赢球”。

2035愿景资料也进一步将球员发展阶段划分

人民体育出版社

为基础阶段、学习踢球阶段、学习竞争阶段、竞技发展阶段和精英竞技阶段，强调从热爱比赛、学习比赛基本原则，到理解比赛、发展战术行为、提升专项能力和在职业及国际环境中追求卓越表现。

因此，生态体系建设首先要确保不同阶段之间形成连续路径，而不是彼此割裂。基础阶段应为兴趣、身体与球的基础控制和创造力打好底；学习阶段应帮助球员掌握比赛基本原则和技术基础；竞争阶段应发展战术行为和独立解决问题能力；竞技发展阶段应提升专项能力和比赛稳定性；精英竞技阶段则应面向职业和国际环境追求卓越表现。

## 三、以教练员教育支撑统一方法论

教练员是本书落地的关键主体。没有统一的教练员教育体系，本书的理念、比赛原则和训练方法就难以在全国范围内稳定执行。

使命之一是通过教练员持续教育与职业发展，支持各青训学院、教练员与足球机构系统化培养精英足球运动员。第二阶段建设国际认可、世界领先的教练员教育体系、培养新一代优秀教练员列为长期战略目标。

因此，国家足球生态体系建设需要把教练员教育放在核心位置，形成从基层教练员到青训教练员、青训总监、教练讲师和高水平教练员的持续发展体系。实施方案中已经提出，教练员培训应面向地方会员协会、青训总监、青训教练员、基层教练员和校园足球教师分层分类开展，内容包括球员长期发展模型、青训学院标准、年度训练计划、比赛原则训练、训练课设计、球员反馈与评价方法等（表11–10）。

表11–10　教育支撑方法论

| 方向 | 主要内容 |
| --- | --- |
| 统一理念 | 理解以球员为中心、长期发展和学习导向 |
| 统一训练 | 掌握比赛原则、训练形式、课次设计和评价方法 |
| 持续提升 | 通过培训、导师制、观摩、案例研讨和实践反馈持续发展 |

## 四、以青训学院、学校和俱乐部形成发展网络

足球青训体系建设应以青训学院、学校和俱乐部为主要载体，构建功能互补、资源共享、纵向衔接和协同发展的多元化人才培养网络。其中，青训学院重点承担高水平后备人才的专业化培养任务，依托专业教练团队、科学训练体系、专项测试和高水平竞赛，为具有发展潜力的球员提供系统化、精细化的训练支持；学校重点发挥足球人口培养和基础人才发现功能，将足球纳入校园体育教育和课余训练体系，通过校园足球课程、课外训练、校际联赛和特色足球项目，扩大青少年足球参与规模，夯实人才培养基础；俱乐部则依托不同年龄段梯队建设、社会青训资源和竞赛体系，为青少年球员提供持续性的专项训练、比赛实践和竞技能力提升平台（表11–11）。

人民体育出版社

表11-11 发展网络

| 主体 | 生态职责 |
| --- | --- |
| 中国足协技术部门 | 总体设计、课程研发、培训实施、试点评估和监督指导 |
| 地方会员协会 | 本地区培训组织、试点建设、训练督导、青训评估和年度推进 |
| 青训中心与足球学院 | 落实年龄段培养、训练计划、球员档案和教练员学习 |
| 职业俱乐部梯队 | 承接精英球员发展，强化职业标准和高水平竞赛环境 |
| 学校与校园足球 | 扩大参与基础，支持基础阶段培养和足球文化形成 |
| 国家青年队 | 检验精英培养质量，连接未来国家队建设 |

## 五、以人才识别、球员画像和数据平台支撑长期跟踪

推动足球人才培养由经验选拔转向科学识别、精准培养和动态跟踪，建立覆盖启蒙、基础训练、专项提高和竞技发展的全阶段培养体系。综合考察球员身体形态、运动素质、专项技术、战术理解、决策能力、心理品质及发展潜力，关注成长速度与能力进步，并考虑生物成熟度和相对年龄差异，避免过早选拔和短期成绩导向造成潜力人才流失。

以个体发展为核心建立球员数字画像和动态档案，围绕身体、技术、战术、心理、训练负荷、比赛表现及伤病恢复等维度，整合测试数据、比赛视频和教练员评价，识别球员优势与短板，明确阶段目标和个性化训练重点。

建设统一的足球人才数据平台，推动学校、青训机构、俱乐部和高校等培养主体信息互通，形成涵盖基础信息、能力表现、训练负荷、伤病管理和成长轨迹的人才数据库，为人才选拔、位置适配、训练决策和输送提供支持。建立定期测试、评价与反馈机制，跟踪球员身体发育、竞技状态和发展潜力，及时调整培养方案。通过长期数据积累分析成长规律，并完善数据标准、使用权限和隐私保护，形成科学识别、个体画像、平台支撑与长期跟踪相结合的人才培养体系（表11-12）。

表11-12 长期跟踪

| 模块 | 主要内容 |
| --- | --- |
| 球员画像 | 明确不同年龄段、不同位置、不同发展阶段的能力要求 |
| 数据档案 | 记录技术、战术、身体、心理和比赛表现 |
| 区域球探 | 在不同地区持续发现和跟踪潜力球员 |
| 成熟差异 | 关注早熟、晚熟和个体发展节奏差异 |
| 国家队衔接 | 为国青队和未来国家队建立持续人才池 |

人民体育出版社

## 六、以竞赛体系服务球员发展

竞赛是生态体系的重要组成部分。本书强调，比赛应成为检验训练质量、发现人才和促进球员发展的平台，而不是单纯追求短期成绩的工具。

国家比赛模型应为球员发展、教练员教育、竞赛设计、人才识别和国家队建设提供共同参照。这意味着竞赛体系必须与本书比赛原则、球员发展阶段和人才识别目标相衔接。

实施方案对不同年龄段竞赛方向已有明确要求：U6—U12阶段以足球节、小场比赛、均等上场时间和兴趣激发为重点；U13—U15阶段以区域发展联赛为重点，兼顾比赛竞争与成长空间；U16—U18阶段以高水平比赛和精英联赛为重点，强化职业准备、比赛稳定性、位置专项能力和高强度对抗能力（表11–13）。

表11–13　竞赛功能

| 年龄阶段 | 竞赛功能 |
| --- | --- |
| U6—U12 | 激发兴趣，增加触球，鼓励创造力和1对1能力 |
| U13—U15 | 支持战术理解、对抗能力和位置基础发展 |
| U16—U18 | 强化职业准备、比赛稳定性和高水平对抗 |
| U19及以上 | 服务精英竞技、职业衔接和国家队人才储备 |

人民体育出版社

## 七、以国家队建设检验生态体系成效

国家队建设是国家足球生态体系的重要结果。本书的长期目标，不仅是让更多青少年参与足球，还是通过系统培养，让中国球员能够在亚洲和世界水平拥有竞争力。

本书愿景是建立可持续足球文化，培养能够在亚洲和世界水平成功竞争的智慧、创造、坚韧且技术熟练的中国球员；战略目标包括提升全国参与度、提高球员质量、增强国际竞争力以及培养中国教练员、领导者和足球教育者。

到2035年，中国足球应拥有具备竞争力的国家队和可持续足球文化；精英球员画像包括控球压力下的稳定技术、向前比赛的勇气、主动观察作出高质量决策、并具备强烈竞争心态和情绪稳定性、团队责任感以及持续学习能力。

因此，国家队不是独立于生态体系之外的最终环节，而应成为球员发展路径、人才识别、精英中心、职业俱乐部和竞赛体系共同支撑的高水平平台。国家青年队和国家队的表现，应验证本书在球员培养、教练教育、竞赛设计和人才识别等方面的实际成效。

## 八、阶段整合：形成长期可持续足球文化

国家足球生态体系建设的最终目标，是形成长期可持续的足球文化。它致力于构建一种可持续的足球文化，倡导卓越、创造力、纪律与国际竞争力。

这意味着不能只停留在文件、培训和试点层面，而应逐步成为中国足球青训体系的共同文化。各级机构应在同一足球身份、同一发展路径、同一

比赛语言和同一执教方法论下开展工作；球员应在长期、稳定、科学和高质量的环境中成长；教练员应成为学习引导者和球员发展的支持者。竞赛应服务发展，数据和运动科学应支持决策，国家队应获得持续人才支撑。

## 本章小结

本章将本书的长期目标转化为2025—2035年的阶段化实施路线。第一阶段重在理念发布、文本工具、青训学院标准、教练教育和试点建设；第二阶段重在全国推广、人才识别落地、数据与运动科学工具应用，以及训练、竞赛、评估和教练员培训衔接；第三阶段重在精英中心、高水平训练环境、国家青年队和年轻人才池建设。生态体系建设部分进一步把基层、青训、职业、国家队和足球文化连接起来，使本书从阶段项目发展为国家足球长期运行机制。该规划为中国足球形成统一身份、现代化球员发展系统和可持续竞争力提供战略路径。

人民体育出版社

# 收尾章　中国足球的未来

到2035年，中国足球应形成被广泛认可的足球身份，建设高水平教练员队伍、现代化球员发展系统、区域发展中心、精英青训学院和具备竞争力的国家队，走出一条主动、灵活、现代并符合中国文化的长期发展道路。

本书的核心，是培养能够在压力下稳定控球、勇于向前比赛、主动观察、作出高质量决策，并具备竞争心态和情绪稳定性、团队责任感和持续学习能力的中国球员。

本书不仅是球员培养模型，更是连接青训学院、教练员、学校、职业俱乐部、会员协会和国家队的国家足球生态体系，目标是形成长期、统一、系统、可持续的中国足球文化。

人民体育出版社