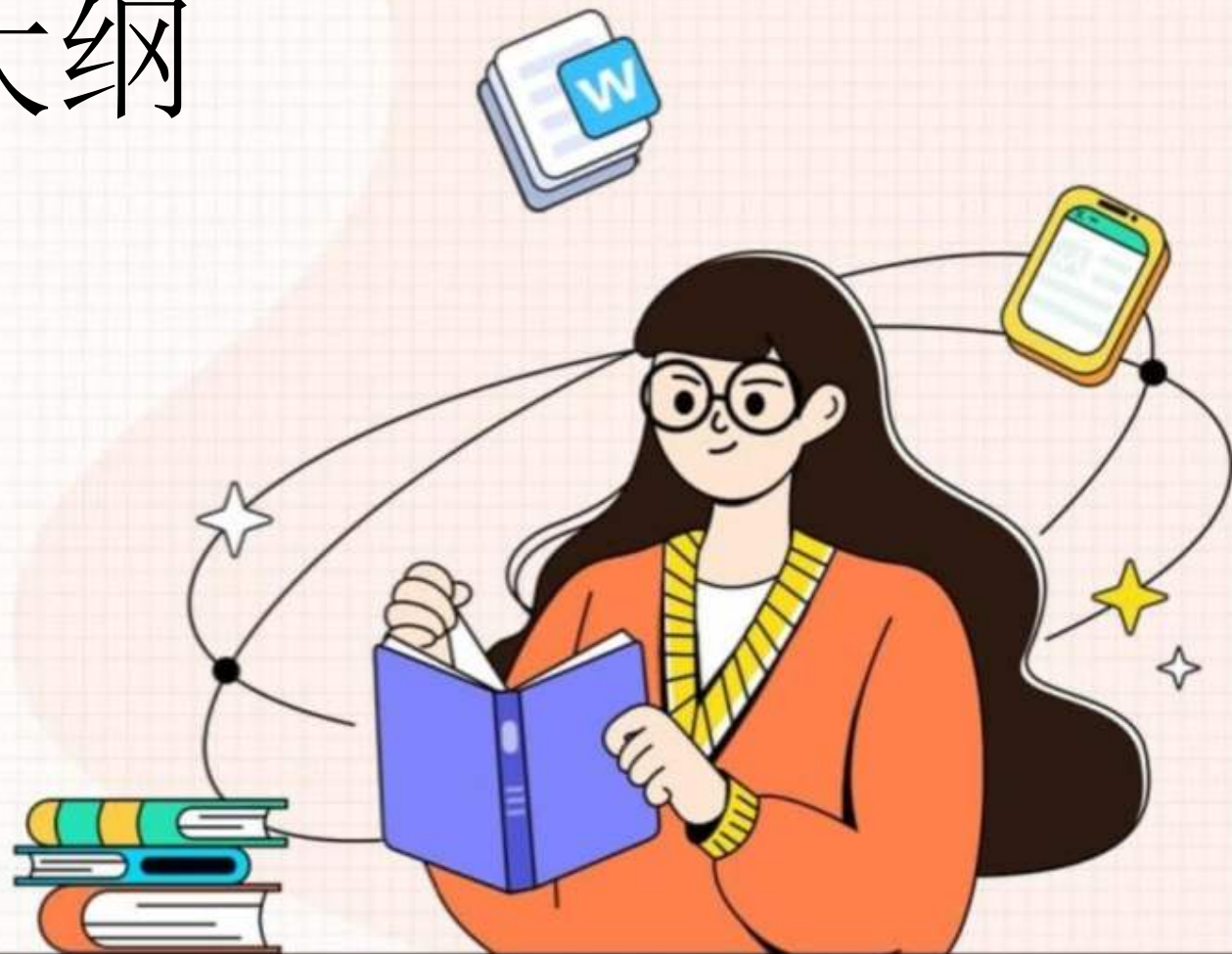




# 青少年足球训练大纲 课件



# 目录

CONTENTS

- 足球训练基础



CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS

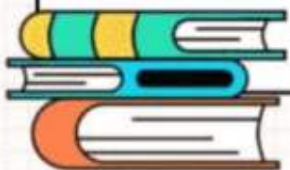
CONTENTS

CONTENTS

CONTENTS



# 01 足球训练基础







# 足球基本规则和技巧



## 规则介绍

详细解释比赛规则，包括场地、球门、球员人数、比赛时间等。



## 基本技巧

教授踢球、控球、传球、射门等基本技巧，以及如何正确使用脚和身体其他部位。



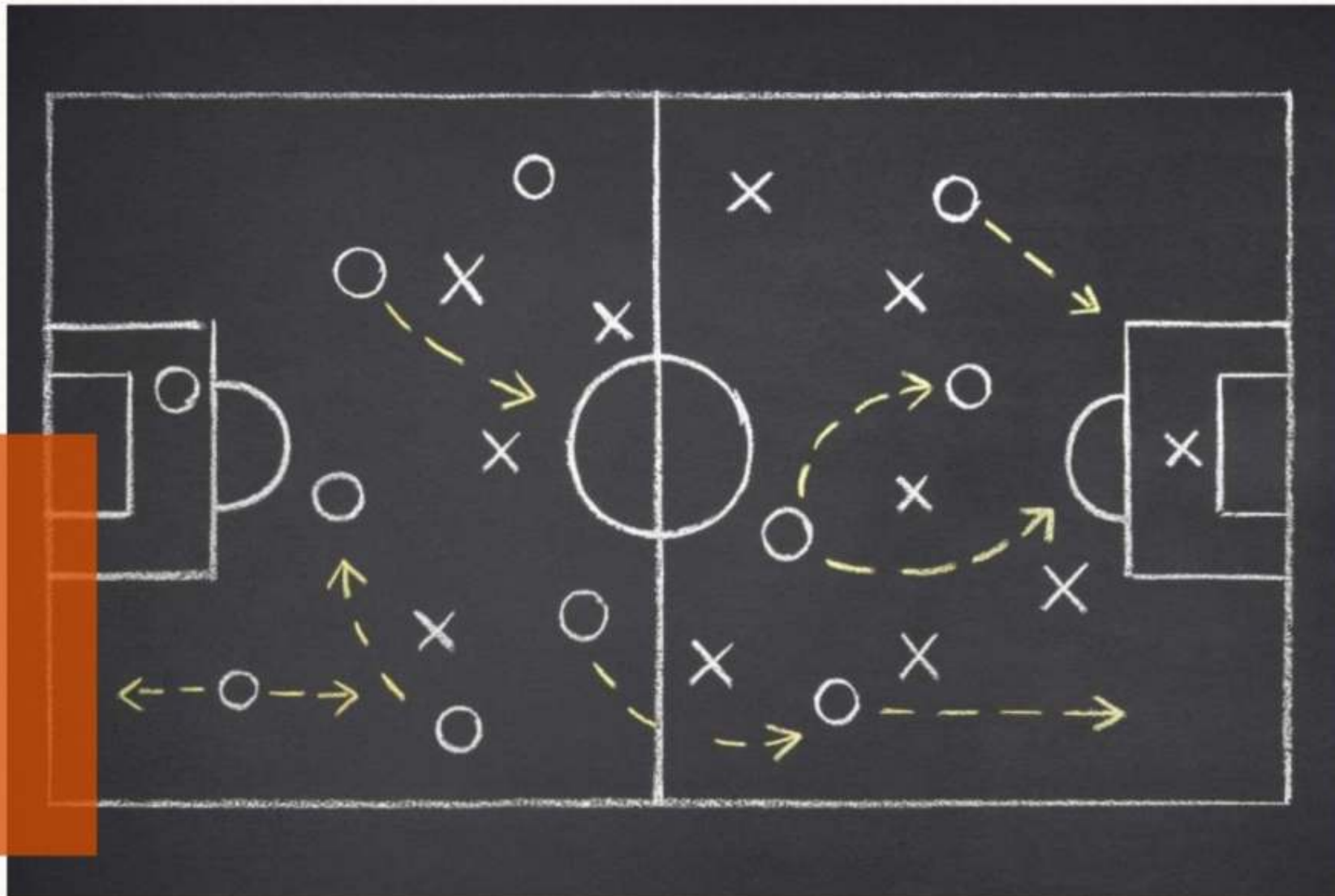
# 足球基本战术

## 进攻战术

讲解如何通过传球、跑位和配合来创造进攻机会。

## 防守战术

教授如何进行盯人、区域防守和抢断，以及如何快速转换攻防。





# 足球体能训练

01



## 有氧耐力训练



通过长跑、间歇训练等提高心肺功能和耐力。

02



## 力量训练



进行腿部、腹部和上肢的力量训练，以增强身体对抗能力。

03



## 速度和敏捷性训练

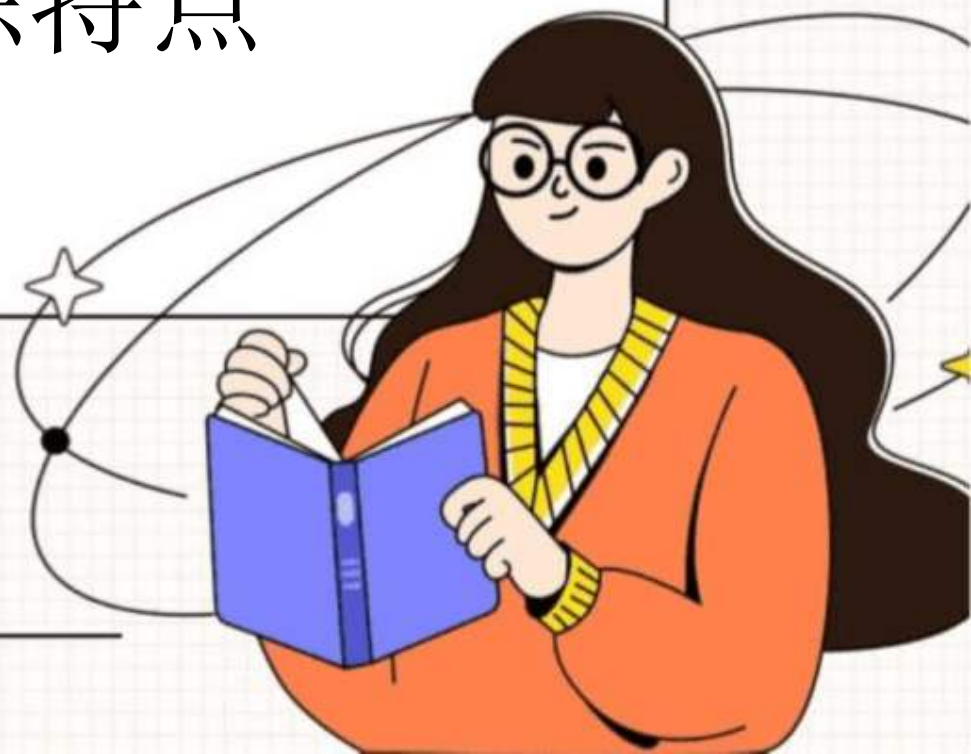
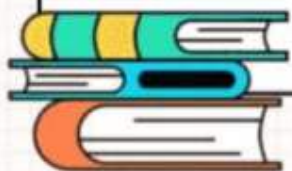


通过短距离冲刺、变向跑等训练提高速度和敏捷性。





## 02 青少年足球训练特点





# 青少年身体发展特点



## 生长发育快速

青少年阶段是身体快速生长和发育的时期，骨骼、肌肉和内脏器官都在不断变化。



## 体能逐渐增强

随着年龄的增长，青少年的心肺功能、力量和耐力逐渐增强，为足球训练提供了良好的基础。



## 灵活性高

青少年阶段身体的柔韧性和灵活性较好，有利于在足球训练中完成高难度动作。





# 青少年心理发展特点

## 好奇心强

青少年对足球训练充满好奇，渴望学习和探索新技术、新战术。



## 自尊心强

青少年具有较强的自尊心，教练应多鼓励、表扬，激发他们的积极性和自信心。

## 注意力易分散

青少年阶段的注意力容易分散，需要教练采用多样化的训练方法吸引他们的注意力。





# 青少年足球训练方法

## 基础技能训练

针对青少年的身体发展特点，重点训练传球、射门、控球等基础技能。



## 战术意识培养

通过实战演练和模拟比赛，培养青少年的战术意识和团队协作能力。

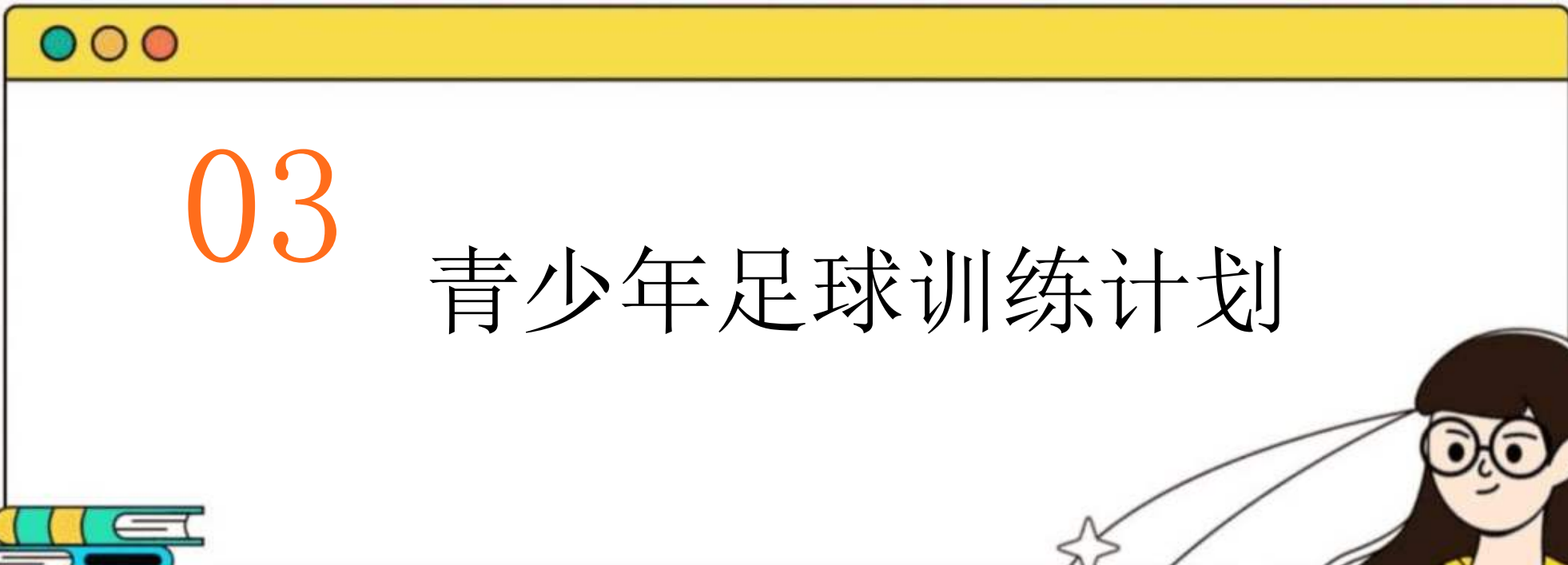


## 体能训练

结合有氧运动和力量训练，提高青少年的耐力和力量。

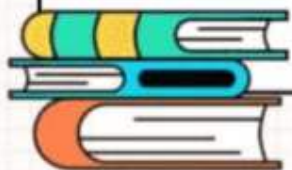
## 心理辅导

针对青少年的心理发展特点，加强心理辅导和情绪管理，帮助他们更好地应对挫折和压力。



03

# 青少年足球训练计划





以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/39611130150010131>