

# 《中国足协青少年训练大纲（征求意见稿）》

## 编制说明

由国务院颁布的《中国足球改革发展总体方案》揭开了足球改革发展的序幕，明确指出了中国足球发展的总体目标与具体路径。中国足协为了进一步贯彻落实中央的指示精神，相继出台了《中国足球协会 2020 行动计划》、《中国足球青训体系建设“165”行动计划》等系列相关文件，不断探索中国青少年足球发展新模式，与全国校足办深度合作全力推动体教融合，通过推进校园足球俱乐部建设、推动青少年足球训练中心建设、加强职业俱乐部梯队建设、打造品牌社会青训机构、实施中超联赛周末主客场、打造国外青少年足球运动员培养平台，构建青少年足球竞赛训练体系，力求加快足球运动在青少年中的普及与提高，走出一条符合中国实际的足球发展道路。

中国足协集中力量组织国内外专家、学者和精英教练员共同编写了《中国足协青少年训练大纲（征求意见稿）》（以下简称《大纲征求意见稿》），希望以“开放、分享、尊重”的态度，与全国教练员共同探讨制定符合我国实际情况的足球青训大纲，进而统一青少年球员和教练员的发展思路，为广大教练员和球员提供理论参考依据，引导教练员和球员沿着正确的道路迈进。现将有关情况说明如下。

### 一、《大纲征求意见稿》起草的背景和过程

《大纲征求意见稿》的编写是依据当代世界足球运动的发展趋势

和中国足球运动发展的具体情况，在中国足协的组织领导下借鉴国内以往的青少年足球训练大纲和国际足联青少年训练手册，以及“足球发达国家”训练大纲共性经验的基础上，结合中国青少年足球训练的发展需要，专为从事青少年足球训练指导工作的培训机构、教练员和适龄球员编写。

希望《大纲征求意见稿》能够帮助一线教练员和基层实践者坚定信念，以高度的责任感、符合青少年自身发展的理念、准确的足球专业概念、适宜的方式方法及教学训练原则来开展青少年足球实践活动，从而使中国青少年足球训练朝着当代足球运动发展趋势要求的正确方向健康稳步前进。

自 2018 年以来，经过多次专题调研，认真起草、反复修改，我们在原有《中国足协青少年训练大纲（试行）》的基础上完成了《大纲征求意见稿》草案的起草，草案版本包括：

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V1.0）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V2.0）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V3.0）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V3.1）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V4.0）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V4.1）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V4.2）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V4.3）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V4.4）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V5.0）》

《中国足协青少年训练大纲（草案稿 V6.0）》

2020 年 7 月份书面征求了部分中超职业俱乐部和中国足协青训中心的意见，根据相关单位和个人提出的相对集中的问题对草案做了相应修改完善，形成了征求意见稿。

下一步计划如下：

2020 年 9 月份进一步完成征求意见稿的意见征集和处理工作；

2020 年 10 月份由图书出版机构修改排版、图片和文字编辑等细节问题后发布正式电子版本。

## 二、《大纲征求意见稿》的主要适用范围

《大纲征求意见稿》适用于在青少年启蒙阶段（U5）、基础阶段（U6-U12）、发展阶段（U13-U16）和提高过渡阶段（U17-U21）开展足球训练的培训机构、教练员和适龄球员。

中国足协 U 系列国家青训队伍和中国足协组织的训练营、集训等活动必须依照《大纲征求意见稿》理念和内容开展球员和教练员选材、训练、比赛、体育科学和医学、运动表现分析等工作。

中国足协教练员等级培训必须将《大纲征求意见稿》理念和内容融入培训课程体系，并且通过考核等方式确保参加培训的学员对《大纲征求意见稿》有清晰和正确的理解。

获得中国足协授牌的青训中心（男、女足）必须组织教练员深入学习《大纲征求意见稿》，建议青训中心能积极创造条件尽可能的依据《大纲征求意见稿》开展青训工作。

被评为中国足协“全国社会足球品牌青训机构”的社会青训机构必须组织教练员深入学习《大纲征求意见稿》，建议社会青训机构能积极创造条件尽可能的依据《大纲征求意见稿》开展青训工作。

中国足协尊重和认可职业俱乐部或者培训机构自己的青训传统，并支持和鼓励各职业俱乐部或者培训机构能够阐明自己的青训理念，有效融入到日常训练和比赛中，为中国足球培养更多有突出特点球员和带来更丰富的战术变化。

### 三、《大纲征求意见稿》的主要内容

《大纲征求意见稿》共九个章节和四个附录，内容切合实际、通俗易懂，愿景、目标和青训理念明确且更具针对性。在实践大纲部分，我们划分了启蒙阶段（U5）、基础阶段（U6-U12）、发展阶段（U13-U16）、提高过渡阶段（U17-U21）共4个年龄阶段，其中的内容由各年龄阶段主要的身心发展特点、应具备的能力、训练重点、训练和比赛要求、教练员职责和指导要求、应注意的问题等部分组成。守门员和体能部分作为单独的单元内容编写。在《大纲征求意见稿》附录部分，我们增加了中国足协女足青训指南、现代足球运动和中国球员能力现状分析、比赛四个主要时刻的详细介绍以及针对性的训练内容。