



中国足球协会  
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

# 技术信息分享

2020年第2期

疫情期间瑞士足协和奥地利足协  
关于球队训练的要求

2020年7月



## 本期主题

- 一、疫情期间瑞士足协关于球队训练的要求
- 二、疫情期间奥地利足协关于球队训练的要求
- 三、疫情期间奥地利足协关于球队训练项目的举例

## 一、疫情期间瑞士足协关于球队训练的要求

- (一) 基本要求
- (二) 训练相关要求
- (三) 训练人数的要求
- (四) 海报



## (一) 基本要求

- 1.球员在无症状的健康状态下才能参加训练和比赛。
- 2.球员之间至少保持2米的距离。
- 3.训练前后必须洗手。
- 4.与球员密切接触的人员须持有14天内有效的健康证明。
- 5.球队训练必须有专人负责卫生防疫工作。

## (二) 训练相关要求

- 1.保证球员之间至少保持2米的距离，每名球员至少有10平米的场地可支配。
- 2.所有训练器材必须消毒。
- 3.训练时，只允许守门员用手触球（在佩戴手套的情况下），其余球员不允许用手接触足球。
- 4.禁止在训练场地内更衣。

5.球鞋和球衣的刷洗工作由球员独立完成。

6.饮料瓶由球员自行携带并保管，禁止共用。

7.取消一切身体接触的庆祝行为。

8.训练场地禁止观众进入。

## (三) 训练人数的要求

- 1.在一块11人制标准场地的范围内，允许最多20人同时进行训练。
- 2.训练时20人分为4个小组，每组最多5人。每个小组原则上安排1名教练员和4名球员。
- 3.以小组为单位，按照顺序进行训练。

## 疫情期间瑞士足协 关于球队训练的要求



避免身体接触



保持空气流通



勤洗手



限制训练小组人数  
(最多 5 人)



在家更衣洗漱



保持距离



暂停非必要的赛事



球队基地按疫情规定运行



取消球队集体乘车出行



保护特定人群



降低危险



取消多人参加的活动

## 二、疫情期间奥地利足协关于球队训练的要求

(一) 11条建议

(二) 海报

## (一) 11条建议

- 1.训练时与队友保持至少2米的距离。
- 2.训练前后使用洗手液洗手。
- 3.训练之前有义务告知个人健康状况。
- 4.教练员指导球员训练也必须保持至少2米的距离。
- 5.球员在更衣室内必须佩戴口罩并且相互间至少保持1米的距离。

- 6.训练场外观众数量最多100人，每名观众之间至少保持1米的距离。
- 7.建议在训练场周边以张贴海报的方式提醒所有相关人员应遵守的基本要求。
- 8.在保证身体健康的前提下，球员自愿参加训练。
- 9.在遵守保持安全距离的原则下进行训练。建议提前制定计划，并采取分组的方式组织训练。
- 10.在遵守保持安全距离的原则下选择适合的训练内容，在训练中禁止身体接触。
- 11.教练员应向球员解释上述规定，并亲自负责训练前、后相关器材的准备和清理。

# 疫情期间奥地利足协关于球队训练的要求（海报）





2020年5月30日，萨尔茨堡红牛获得2019至2020赛季奥地利杯冠军。赛后的夺冠庆祝仪式严格遵守疫情期间保持社交距离的要求。赛事组织方在红色地毯上，每隔1.5米画一个圆圈。红牛的球员都要站在圆圈内，所有人不得越出圆圈。像击鼓传花一样，每位球员逐一戴上冠军奖牌，并依次举起冠军奖杯，其他人站在圆圈内举手“附和”。没有击掌，没有拥抱，以这种特殊的方式进行庆祝。

## 练习1

训练要求:

两支足球队从标志线后同时开始比赛。

球员必须颠球进入射门区域（深绿色）。

球员进入射门区域后将球踢向围栏（球不落地）。

球最终停在围栏内算得1分。

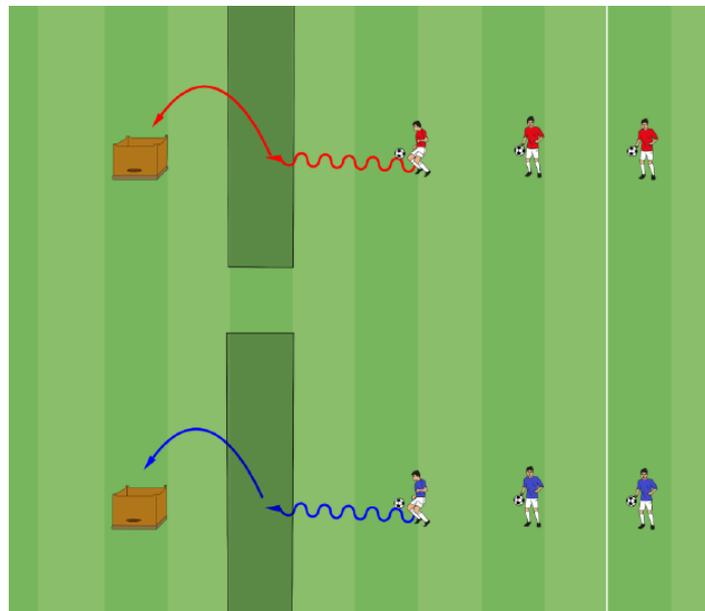
球员完成射门后，下一名球员才能开始。

得分方法:

先得10分的球队获胜。

变化:

使用不同尺寸的足球。



## 练习2

训练要求:

场地两侧共设置四个小球门。

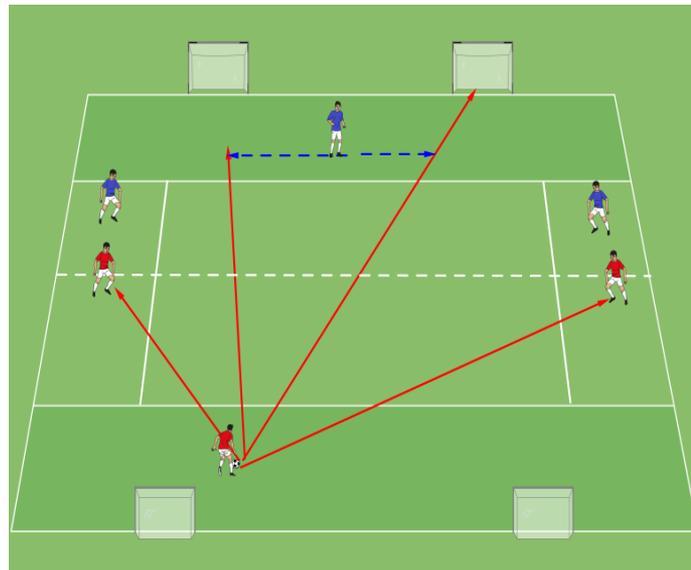
每名球员只能在各自的区域内射门，但在防守时可在本方半场内自由跑动。

得分方法:

规定时间内射门得分多的一方获胜。

变化:

中路球员可进入本方半场的中间区域完成射门。



## 练习3

训练要求:

两队球员从标志杆内侧同时开始比赛。  
必须将球踢向长条板凳, 待皮球反弹后再完成射门。

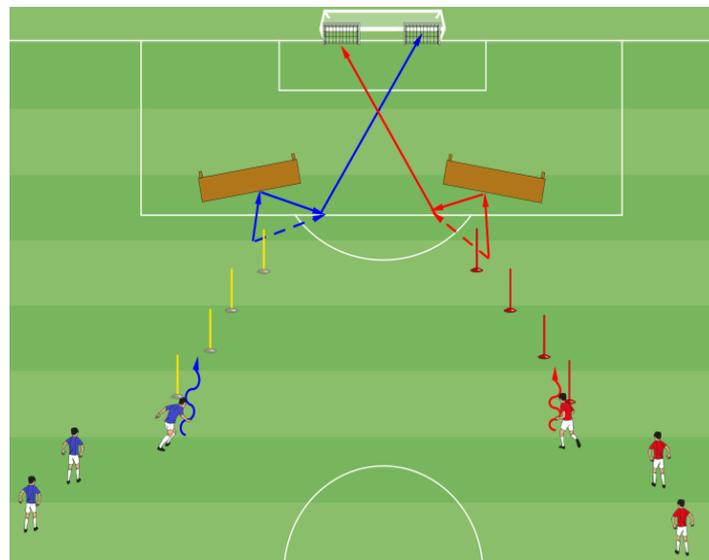
得分方法:

规定时间内射门得分多的一方获胜。

变化:

使用不同尺寸的足球。

安排守门员防守。



## 练习4

训练要求:

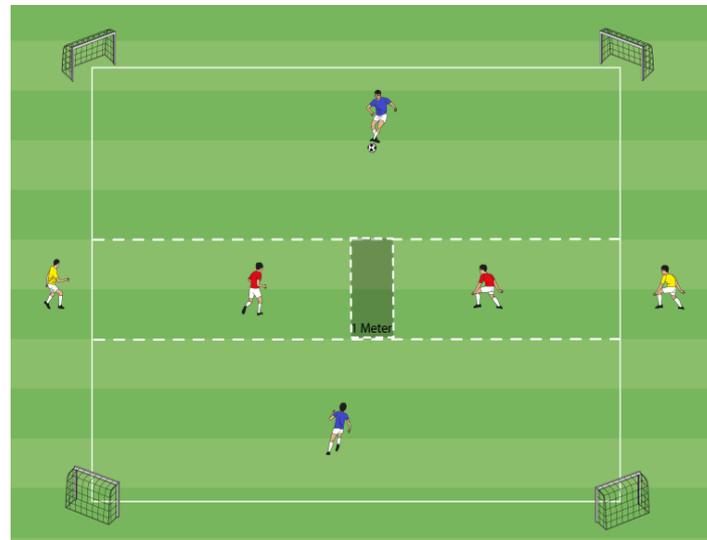
如图划分球员的活动区域，蓝队与黄队共同对抗红队。蓝队球员争取完成两名蓝队球员之间的直接传球（得1分），同时可借助黄队球员的帮助。红队球员阻止蓝队和黄队的传球。3分钟后更换角色。

得分方法:

规定时间内得分多的一方获胜。

变化:

黄队球员可进入红色球员的区域。



## 练习5

训练要求:

蓝队球员通过传球寻找空间，争取完成穿越标志杆的传球（得1分）。红队球员在场地中间阻止蓝队的传球，若抢到皮球后，将皮球射进场地两侧的小球门（得1分）。

3分钟或完成一次射门后，互换角色。

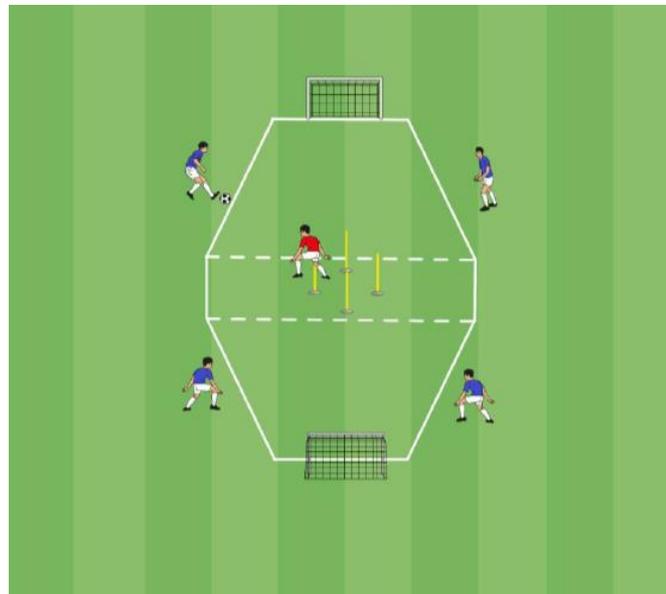
得分方法:

规定时间内得分多的一方获胜。

变化:

使用不同尺寸的足球。

增加防守方的人数。



## 练习6

训练要求:

如图划分球员的活动区域。

蓝队尝试将皮球从场地一侧传到另一侧。

若红队抢到皮球，得1分。

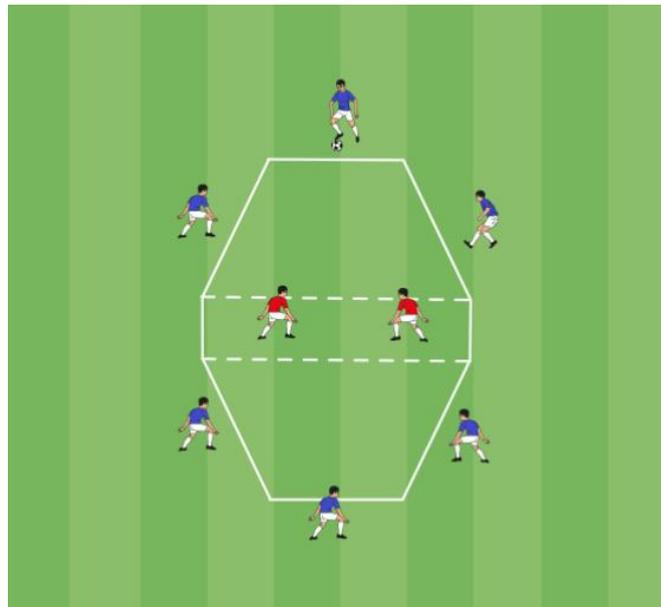
3分钟后更换角色。

得分方法:

规定时间内得分多的一方获胜。

变化:

扩大或缩小攻防区域的面积。



## 练习7

训练要求:

如图划分球员的活动区域。

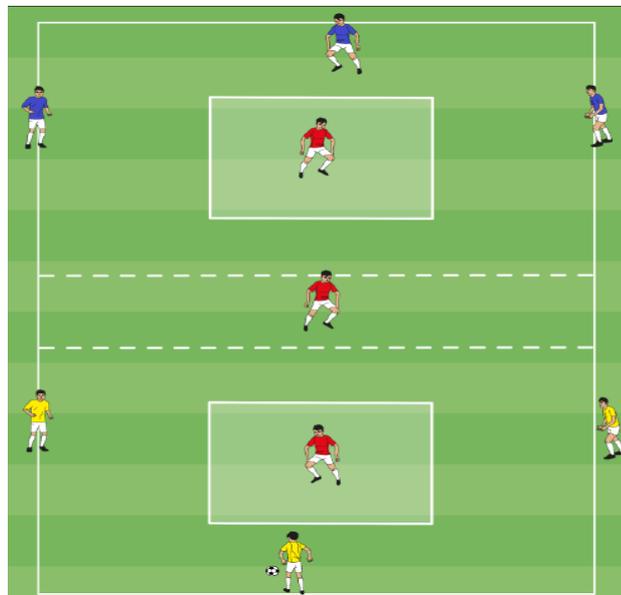
蓝队和黄队尝试在场地纵向两侧之间的传球，红队球员在各自的活动区域内进行拦截。红队抢到皮球，得1分。若蓝队和黄队成功完成传递，各得1分。3分钟后更换角色。

得分方法:

规定时间内得分多的一方获胜。

变化:

扩大或缩小攻防区域的面积。



## 练习8

训练要求:

如图划分球员的活动区域。球员在各自限定的区域内活动。每名球员均可选择对手任意的一个球门完成射门。皮球射进球门，得1分。

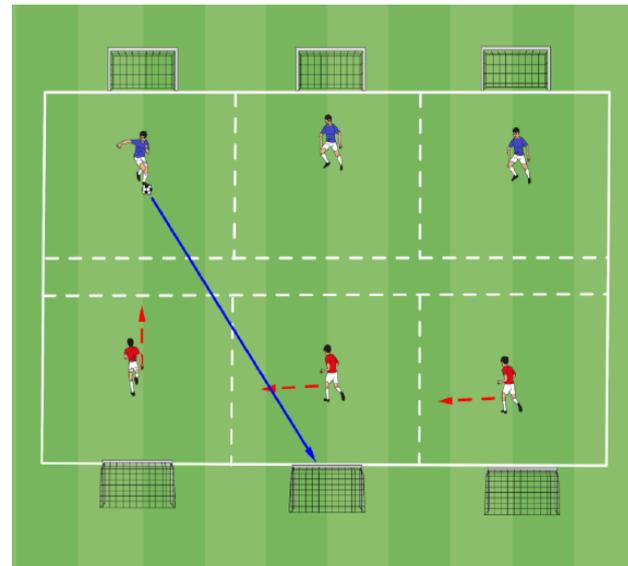
得分方法:

规定时间内得分多的一方获胜。

变化:

扩大或缩小攻防区域的面积。

使用不同尺寸的球门。



## 练习9

训练要求:

如图划分球员的活动区域。球员在各自限定的区域内活动。以踢网式足球的方式进行分组1对1比赛（只允许皮球落地一次）。

比赛时长10分钟。

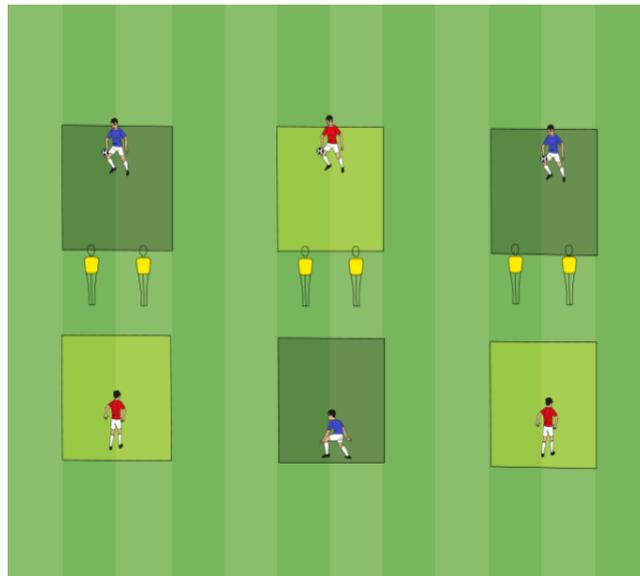
得分方法:

3组比赛总得分多的一方获胜。

变化:

使用不同尺寸的足球。

扩大或缩小攻防区域的面积。





中国足球协会  
CHINESE FOOTBALL ASSOCIATION

**联系人：技术部赵英杰**

**[zhaoyingjie@thecfa.cn](mailto:zhaoyingjie@thecfa.cn)**

**010-59291228**