

# 中国足球协会

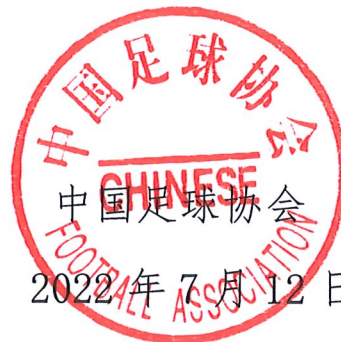
足球字(2022)281号

## 中国足球协会关于印发《中国足球协会五人制足球教练员培训管理规定》的通知

各会员协会、有关单位和个人：

为全面贯彻落实《中国足球改革发展总体方案》、《中国足球协会关于进一步推进足球改革发展的若干措施》等相关文件精神，规范中国五人制足球教练员培训管理，加强中国五人制足球教练员队伍建设，参照《亚足联五人制沙滩足球教练员培训政策》、《中国足球协会教练员培训管理规定》等相关文件内容，中国足协拟定了《中国足球协会五人制足球教练员培训管理规定》（2022年版），现印发给你们，请认真学习并遵照执行。

特此通知。



# 中国足球协会五人制足球教练员培训管理规定 (2022年版)

## 定 义

本规定中，若上下文无其他解释，下列词语的含义为：

**亚足联：**亚洲足球联合会。

**中国足协：**中国足球协会。

**中国足协会员协会：**按照《中国足球协会章程》被中国足协接受成为会员的地方足球协会、行业足球协会和其他足球组织，简称会员协会。

**五人制足球教练员：**指参加并通过亚足联或中国足协五人制足球教练员培训资格认证课程的学员。

**五人制足球教练员讲师：**指通过亚足联或中国足协五人制足球教练员讲师培训资格认证课程并有能力进行五人制足球教练员教学工作的五人制足球教练员，其既可以教授五人制足球教练员学员，又可以进行五人制足球教练员继续教育培训工作，五人制足球教练员讲师简称为五人制讲师。

**培训：**指在规定学时内按照明确的学习内容，对足球理论、技术、技能、战术和专项能力提高的过程。

**证书：**指颁发给通过亚足联或中国足协资格认证课程考核学员的证明文件。

**学时：**连续教学的时间单位，即 1 学时就是一堂课所占用的时间。在五人制足球教练员培训中，1 学时为 60 分钟。

## 第一章 总 则

**第一条** 为加强中国五人制足球教练员队伍建设，扩大教练员人口，提升教练员水平，充分发挥中国足协在教练员培养中的引领作用和会员协会、高等院校在教练员培养中的推广和推动作用，依据《中国足球协会章程》和《中国足球协会教练员培训管理规定》，特制定本规定。

**第二条** 中国足协管辖范围内的会员协会、中国足协五人制足球运动研究中心（以下简称：五人制研究中心）、五人制足球教练员讲师和参与中国足协五人制足球教练员培训的教练员、学员按照本规定执行。

## 第二章 培训体系介绍

### **第三条** 培训的管理机构

中国足协是负责五人制足球教练员各级各类培训（等级培训、专项培训等）的最高管理机构，负责制定中国足球协会五人制足球教练员培训管理规定，并对会员协会培训工作的执行情况进行指导和监督（五人制研究中心具有五人制足

球教练员培训资质，其他参照中国足协技术部培训资质机构执行）。

#### **第四条 教练员培训课程**

一、按照亚足联培训政策，中国足协组织如下五人制足球教练员培训课程并举办培训活动，该课程需要亚足联认可，由亚足联主办，中国足协承办，会员协会、五人制研究中心协办：

亚足联-中国足协五人制足球 L1 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球 L2 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球 L3 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球职业级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球守门员 L1 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球守门员 L2 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球守门员 L3 级教练员培训。

亚足联-中国足协五人制足球体能 L1 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球体能 L2 级教练员培训；

亚足联-中国足协五人制足球体能 L3 级教练员培训；

二、按照中国足协培训政策，中国足协主办，会员协会、五人制研究中心承办：

中国足协五人制足球初级教练员培训。

**第五条** 培训主办方、承办方、协办方需明确培训主管，专人负责，健全培训管理制度。培训主管负责执行培训标准

以及教练员证书的发放。

### 第三章 培训要求

#### 第六条 五人制足球初级教练员培训

##### 一、课时数和申请年龄

原则上初级培训包含考核在内的至少 32 学时授课。申请者必须年满 18 周岁。

##### 二、申请材料

(一) 包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

(二) 二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

(三) 二代身份证（有效期在 6 个月以上）；

(四) 个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片。

##### 三、培训后应具备的能力

(一) 初步掌握五人制足球基础理论知识；

(二) 初步具备组织五人制足球训练、比赛的能力；

(三) 初步掌握五人制足球规则；

(四) 初步具备组织小型足球活动（组织校园内的小型足球节）的能力。

**第七条** 五人制足球 L1 级教练员培训（按照亚足联相关规定执行）

## 一、课时数

原则上 L1 级培训包含考核在内的至少 48 学时授课。

## 二、申请资质与材料

(一) 持有中国足协五人制足球初级教练员证书满 12 个月，或十一人制足球 C 级及以上级别教练员证书且执教执照在有效期内；

(二) 包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

(三) 二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

(四) 二代身份证（有效期在 6 个月以上）；

(五) 个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片。

## 三、培训后应具备的能力

(一) 具有组织五人制足球训练的能力；

(二) 具有改进个人基本技术、个人及小组基本战术的能力；

(三) 具有带队备战比赛，在比赛中指导球队的能力；

(四) 具有正面影响球员个性发展（生理、心理、营养、评价等）的能力。

**第八条** 五人制足球 L2 级教练员培训（按照亚足联相关规定执行）

## 一、课时数

原则上 L2 级培训包含考核在内的至少 64 学时授课。

## 二、申请资质与材料

(一) 持有亚足联-中国足协五人制足球 L1 级教练员证书满 12 个月；

(二) 获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球 L1 级教练员证书培训班主讲师的推荐；

(三) 包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

(四) 中国足协会员协会推荐证明；

(五) 二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

(六) 个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片。

## 三、培训后应具备的能力

(一) 具有对于各年龄段球员个体水平的详细分析能力；

(二) 具有根据不同的能力和年龄组，进行日常技战术学习的进程和调控的能力；

(三) 具有构建进攻和防守阵型策略的能力；

(四) 具有传授球员正确提升水平方法的能力；

(五) 具有提高球员体能、心理技能的能力；

(六) 具有制定赛季计划及比赛分析的能力。

**第九条** 五人制足球 L3 级教练员培训（按照亚足联相关规定执行）

一、课时数

原则上 L3 级培训包含考核在内的至少 96 学时的授课。

二、申请资质与材料

（一）持有亚足联-中国足协五人制足球 L2 级教练员证书满 24 个月，并且获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球 L2 级教练员证书培训班主讲师的推荐；

（二）包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

（三）中国足协会员协会的推荐证明；

（四）二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

（五）个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片。

三、培训后学员应具备的能力

（一）具有分析队伍技战术、规划队伍组建方案的能力；

（二）具有灵活调整战术方案和满足队伍当前比赛需求的能力；

（三）具有带领球员和球队提升认知心理层面的能力；

（四）具有解决队伍内部问题和冲突的处理能力；

（五）初步了解体能训练的理论和训练方法。



**第十条** 五人制足球职业级教练员培训（按照亚足联相关规定执行）

一、课时数

原则上职业级培训包含考核在内的至少 200 学时的授课。

二、申请资质与材料

（一）持有亚足联-中国足协五人制足球 L3 级教练员证书满 24 个月，并且获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球 L3 级教练员证书培训班主讲师的推荐；

（二）包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

（三）中国足协会员协会的推荐证明；

（四）二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

（五）个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片。

三、培训后学员应具备的能力

（一）具有对当前高水平足球需求和发展趋势的认知能力；

（二）具有对不同层面足球结构和制定相应实践方案的能力；

（三）具有基于不同的、完美化的比赛方案和基本阵型，构建不同战术变化的能力；

(四) 具有使用完善的心理学方式提升球员和球队整体主动性的能力；

(五) 具有在任何情况下作为代表在媒体前展示正面形象的能力；

(六) 具有对于教练员培训内容的清晰认知，以及带有新想法、计划补充的能力。

**第十一条** 五人制守门员教练员培训（按照亚足联相关规定执行）

### 一、课时数

按照亚足联培训规定，守门员教练员培训分为 L1、L2、L3 三个等级。三个级别的授课时间(包含考核在内)，L1 级至少 40 学时，L2 级至少 48 学时，L3 级至少 48 学时。

### 二、申请资质与材料

(一) 申请守门员 L1 级教练员培训的条件为：持有亚足联-中国足协五人制足球 L1 级教练员证书满 12 个月；

(二) 申请守门员 L2 级教练员培训的条件为：持有亚足联-中国足协五人制足球守门员 L1 级教练员培训证书满 24 个月，并且获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球守门员 L1 级教练员培训班主讲师推荐；

(三) 申请守门员 L3 级教练员培训的条件为：持有亚足联-中国足协五人制足球守门员 L2 级教练员培训证书满 24 个

月，并且获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球守门员 L2 级教练员培训班主讲师推荐；

（四）包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

（五）中国足协会员协会的推荐证明；

（六）二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

（七）个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片 2 张。

### 三、培训后学员应具备的能力

（一）具有组织五人制足球守门员训练、比赛的能力；

（二）具有改进守门员基本进攻防守技术、基本战术的能力；

（三）具有带领守门员备战比赛，在比赛中指导守门员的能力。

**第十二条** 五人制足球体能教练员培训（按照亚足联相关规定执行）

#### 一、课时数

按照亚足联培训规定，体能教练员培训分为 L1、L2、L3 三个等级。三个级别的授课时间（包含考核在内），L1 级至少 40 学时，L2 级为至少 48 学时，L3 级至少 40 学时。

#### 二、申请条件

(一) 申请体能 L1 级培训的条件为：持有亚足联-中国足协五人制足球 L1 级教练员证书满 12 个月；

(二) 申请体能 L2 级培训的条件为：持有亚足联-中国足协五人制足球体能 L1 级教练员证书满 24 个月，并且获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球体能 L1 级教练员培训班主任推荐；

(三) 申请体能 L3 级培训的条件为：持有亚足联-中国足协五人制足球体能 L2 级教练员证书满 24 个月，并且获得本人参加亚足联-中国足协五人制足球体能 L2 级教练员培训班主任推荐；

(四) 包含运动经历、教育经历和执教经历在内的个人简历；

(五) 中国足协会员协会的推荐证明；

(六) 二级甲等及以上医院健康证明原件（在 6 个月有效期内）和有效的人身意外保险；

(七) 个人近期正面免冠 2 寸彩色白底照片 2 张。

### 三、培训后学员应具备的能力

(一) 具有运动生理的基本知识、理解比赛中体能需要和运动员营养需要的能力；

(二) 具有组织有氧和无氧训练的能力；

(三) 具有制定长期、中期和周课训练计划的能力；

(四) 了解相关体能测试和实施体能测试的能力。

## 第十三条 快速培训通道

### 一、快速培训通道

(一) 由初级教练员开始向 L1 级教练员进阶，可不受原持有级别证书最低时间规定限制。

(二) 满足条件的运动员，无论是现役还是退役，均可提出进入快速培训通道的申请。进入快速通道的学员，除按照相应级别要求提交申请材料外，还需提交会员协会对其高水平球员或职业球员身份鉴定的证明，包括但不限于会员协会加盖公章的书面证明及学员参加相应比赛的秩序册或相关证明等作证材料。

### 二、身份的鉴定

对于可进入快速培训通道的学员定义如下：

(一) 代表国家一队参加亚洲及以上级别正式赛事的 18 岁以上球员。

(二) 参加五超联赛、女五联赛一线队赛事 3 年及以上的球员。

(三) 由中国足协认定的其他情况。

(四) 由亚足联认定的其他情况。

(五) 对进入快速培训通道的每一个学员的认定均视为独立的事件。

## 第四章 培训基本规定

#### **第十四条 申请材料**

一、学员必须在材料受理截止日之前递交完整的申请材料，培训班承办方负责申请材料的受理。

二、对于所有培训班录取通知书发放，需要符合第三章规定的各级各类培训班对应申请条件。

#### **第十五条 录取程序**

一、申请者报名截止日前递交完整的申请材料。

二、当出现申请者数量超过所能提供的培训名额时，根据申请者的运动经历、执教经历、教育经历择优录取。

三、不予录取的几种情况：

（一）获得培训班学习资格的申请者如因个人原因不能参加培训，需递交由本人签名并加盖会员协会公章的情况说明，如未能给予足够说服力，一个自然年内不具备再次申请参加同级别培训班的资格。

（二）获得培训班学习资格的申请者没有按时支付申报培训班的学费而未能参加培训，一个自然年内不具备再次申请参加同级别培训班的资格。

（三）在某一级别培训中未能考核通过的学员，在12个月内不具备再次申请参加同级别培训班的资格。

（四）受到中国足协和会员协会纪律处罚的申请者，在纪律处罚期内不具备参加培训班的资格。

#### **第十六条 申请资格的特殊情况**

当教练员带领球队升入中国足协高一个等级的联赛，按照规定教练员需要具备高一个等级联赛对于执教资质的要求，若教练员根据需要提出参加相应等级培训申请的情况下，其具有优先获得录取资格的权利。

### **第十七条 基本组织要求**

一、各级各类五人制足球培训班都应纳入中国足协年度培训计划。由各会员协会、五人制研究中心承办的初级、L1级培训班：在开班之前，初级班提前35天、L1级及以上的培训班至少提前50天向中国足协提出申请，同意办班后第一时间公布招生通知。初级班在承办会员协会官方网站、官方新媒体平台发布，L1级及以上培训班在中国足协官网、中国五人制足球微信公众号发布。

二、初级班至少提前15天向中国足协提交学员名单及报名资料，L1级培训班至少提前35天向中国足协提交学员名单及报名材料。

三、各培训班至少在开班之前7天公布学员录取通知。

四、培训班理论和实践课场地教学条件，应满足中国足协公布的培训管理最低标准，具体要求详见附件。

五、每期培训班录取学员人数：初级班至少18人，不超过24人；L1级及以上级别培训班至少15人，不超过20人。

六、每期培训班均需要明确培训主管及协调员，具体负责协调处理培训班组织管理事宜及执行监督学员的考评工作。

七、培训班理论和实践考核过程需要全程视频录像，培训班结束后承办方需将视频资料保存至少 2 年时间。

### **第十八条 考勤规定**

各级各类培训班原则上要求学员在课程培训期间必须达到 100%出勤率。如果学员缺勤、迟到或早退，培训讲师有权利根据具体情况作出直至取消考核资格和考核成绩的决定，并报中国足协。

### **第十九条 课程收费**

一、中国足协确定各级各类培训班的培训费用（含服装费），食宿费用由会员协会等根据实际情况参照《中央和国家机关培训费管理办法》自行决定收费标准。

二、学员必须按照规定期限支付培训费用，否则不允许参加培训和考核。

## **第五章 培训考核**

**第二十条** 初级教练员培训考核由两部分组成，分别为：理论考试和实践考试，同时包含演讲能力和技术能力。

一、理论考试及格分数为 60 分；



二、实践考试及格分数为 70 分；

三、理论和实践考试全部通过，为通过。实践考试不及格，为未通过，无补考。如学员理论考试不及格，则为预通过，需补考及格后方能通过。

**第二十一条** 根据亚足联规定，L1 级教练员培训考核由两个部分、共四项考试组成。分别是：三次理论考试（基础理论、专项理论、比赛规则）和一次实践考试。

一、三次理论考试及格分数均为 60 分。

二、实践考试及格分数为 70 分。

三、四项考试全部及格为通过。实践考试不合格，为未通过，无补考。如学员理论考试不合格，则为预通过，需补考及格后方能通过。

**第二十二条** 根据亚足联规定，L2 级教练员培训考核由两个部分，共四项考试组成。分别是：两次理论考试（基础理论、专项理论）和两次实践考试。

一、两次理论考试及格分数均为 60 分。

二、两次实践考试及格分数均为 70 分。

三、四项考试全部及格为通过。两次实践考试任何一次不及格，为未通过，无补考。如学员理论考试不及格，则为预通过，需补考及格后方能通过。

**第二十三条** 根据亚足联规定，L3 级教练员培训考核由两个部分，共六项考核组成。分别是：三次理论考试（基础理

论、专项理论、口试)和三次实践考试。

一、三次理论考试及格分数均为60分。

二、三次实践考试及格分数均为70分。

三、所有理论考试及格且至少两次实践考试及格，为通过。三次实践考试中有两次考试不及格，为未通过，无补考。如学员任意一门理论考试不及格，则为预通过，需补考及格后方能通过。

**第二十四条** 根据亚足联规定，职业级教练员培训考核由两个部分，共六项考试组成。分别是：三次理论考试（基础理论、专项理论、口试）和三次实践考试。

一、基础理论、专项理论考试及格分数均为70分；口试及格分数为80分。

二、三次实践考试及格分数均为80分。

三、所有理论考试及格且至少两次实践考试及格，为通过。三次实践考试中有两次考试不及格，为未通过，无补考。如学员任意一门理论考试不及格，则为预通过，需补考及格后方能通过。

**第二十五条** 根据亚足联规定，五人制体能与守门员L1、L2、L3级守门员教练员培训考核由两个部分，共四项考试组成。分别是：理论考试（基础理论、专项理论、口试）和一次实践考试。

一、理论考试及格分数均为60分。

二、实践考试及格分数为 70 分。

三、四项考试全部及格为通过。实践考试不合格，为未通过，无补考。如学员理论考试不合格，则为预通过，需补考及格后方能通过。

**第二十六条** 教练员培训需要补考学员须 12 个月内随同等级别培训班参加补考；守门员、体能教练员培训需要补考学员须在 24 个月内随同等级别培训班参加补考。补考及格即为考试通过，不及格即为考试未通过，再无补考机会。

**第二十七条** 按照亚足联、中国足协相关规定，完成亚足联、中国足协资格认证课程并考核合格后可获得亚足联和中国足协颁发的相应等级的五人制足球教练员证书。亚足联五人制足球教练员证书分为职业级、L3 级、L2 级、L1 级，中国足协五人制足球教练员证书为初级。证书等级的考取从初级开始逐级向上一等级进阶。初级证书由中国足协发放，L1 级及以上证书由亚足联发放。

## **第二十八条 考核管理**

一、中国足协会员协会负责初级、L1 教练员培训课程考核的管理工作，讲师和会员协会培训主管或者协调员必须负责考核监管工作，考试成绩单和讲师报告必须由讲师本人签字并在培训班结束 7 日内提交至中国足球协会。

二、中国足协和会员协会负责五人制教练员 L2 级、L3 级、职业级、体能及守门员等培训课程的管理工作，讲师和中国

足协五人制足球培训主管负责考核监管工作。

三、所有培训考试，均应按照亚足联、中国足协五人制足球等级教练员培训办法及大纲内容要求进行考核。形式为理论考试、实践考试、课外实践作业等。对于考试未通过学员，培训讲师需要将详细情况在报告中或以其它书面报告形式报中国足球协会。

四、在培训讲师认定学员行为、态度不端，违反培训班纪律的情况下，培训讲师有权利根据具体情况做出直至取消考试资格和考试成绩的决定，并将详细情况在讲师报告中或其他书面报告形式报中国足协。

### **第二十九条 对于考试成绩无效性的认定**

如果学员在考试中采取欺骗的方式或者采用不被允许的方式影响考试结果，一经查实，中国足协将对考试结果作无效处理。

## **第六章 附 则**

**第三十条** 本规定由中国足协负责解释，附件为本规定的组成部分，与正文具有同等效力。本规定实施后，中国足协可根据实施情况或亚足联相关规定对其进行修正。

**第三十一条** 本规定由中国足协负责解释。

附件：

## 中国足球协会五人制足球教练员培训设施标准

### 一、理论授课教室

#### （一）理论授课教室教学设备标准

- 1、一台投影仪（幕布、电脑）；
- 2、一副战术板（至少长 60cm、宽 45cm）；
- 3、一副白板（白板笔，至少 3 种颜色，各 5 支）；
- 4、一套音响设备。
- 5、办公用品：大铁板夹（至少 4 个）、打印机、A4 纸、订书机、订书钉等
- 6、桌签（开班嘉宾、讲师、学员）

#### （二）理论授课教室教学空间标准

- 1、授课教室的照明设备应为日光灯；
- 2、授课教室应配备良好的通风设施；
- 3、桌椅数量满足至少 30 人授课需求；
- 4、教室面积不少于 100 平方米，教室的空间可支持四个小组同时进行专题研讨。
- 5、教室原则上摆放成 U 型桌授课形式，或可按照讲师授课要求摆放成小组形式。

#### （三）理论授课教室需具备良好的网络条件。

## 二、实践课场地标准

### (一) 实践课教学器材标准

1. 四十件不同颜色的对抗服（4种颜色 X10件）；
2. 三十个标志桶（3种不同颜色共计30个）；
3. 三十个标志盘（3种不同颜色共计30个）；
4. 二十个标准4号低弹球（初级班至少24个）；
5. 二个充气筒；
6. 二个球袋；
7. 一个冰桶；
8. 一副战术板（至少长60cm、宽45cm）；
9. 足够量的瓶装矿泉水。

### (二) 实践课教学场地标准

1. 一座通风和照明条件良好的标准室内五人制足球场。  
如没有室内场馆，也可使用符合场地标准的室外五人制足球场；
2. 场上配备至少二个可移动的标准五人制球门（3X2米）。

## 三、住宿设施基本标准

(一) 所有级别培训班，讲师、学员及管理人员必须统一食宿；

(二) 住宿酒店（宾馆）必须保证提供有24小时洗澡热水；

(三) 住宿酒店(宾馆)必须保证讲师、学员的正常餐饮安排;

(四) 住宿酒店(宾馆)必须保证有较好的网络条件。

#### 四、其它要求

(一) 培训班条幅的规范性: 按照中国足协统一发放的AI文件格式、尺寸比例、颜色、字体等制定条幅。

(二) 培训班培训手册及工作流程的规范性: 按照中国足协统一制定的标准文件模板制作培训工作手册、完成培训工作流程。

#### (三) 培训班配发装备的规范性

1. 必须为学员按照季节配备足够数量的服装: 春、夏季足够数量的长袖训练套服、短袖训练服、日常T恤等; 秋、冬季相应增加冬装;

2. 培训班配发服装正面只可印制举办会员协会 Logo, 不能印制中国足协、亚足联 Logo; 服装背面可以印制培训班名称的中文字样。

#### (四) 培训班开班仪式及合影的规范性

1. 培训班设有开班仪式, 配备协调员;
2. 培训班安排开班合影, 在合影中学员需统一着装。

#### (五) 培训班宣传

培训班开班、结业新闻应在会员协会官网或公众号等媒体平台发布相关信息, 并转中国足协相关平台发布。