



2025年5月 U12玫瑰绽放营 活动方案





目录

contents

1

日程安排

2

竞赛

3

球员测试

4

教练员培训

5

奖项设置

6

其他



活动目的及参与球队

活动目的及参与球队



活动目的：

- 1.检验青训中心训练成果；
- 2.加强对青训中心教练跟踪和综合执教能力的提升；
- 3.跟踪青训中心球员成长情况，选拔优秀与潜力球员，建立球员数据库

参与球队：

各女足青训中心、足球发展重点城市所属的U12球队。



日程安排



日程安排



时间	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天	第8天	第9天	第10天
白天	报到	球员测试	比赛日	比赛日	比赛日	休息日	比赛日	比赛日	比赛日	返程
晚上	球队会议 球员会议	体能课程 培训	体能课程 培训			技术研讨 (全体教练)			技术研讨 (全体教练)	
备注	除两次技术研讨之外，拟计划利用晚上休息时间，每支参赛队伍球员参加1次心理测试和1次综合素质活动，每支队伍教练参加体能培训、心理培训，每个赛区具体安排待通知。									



竞赛



竞赛安排



分区	队伍数量	赛区队伍	举办地点	赛制
北部大区	8	河北、天津、大连、青岛、长春、北京大兴、山东潍坊、河南洛阳	青岛	上半阶段： 八支队伍抽签分为两个小组，小组内进行双循环比赛（每支队伍6场）； 下半阶段： 每个小组前两名组成一个新的小组，再进行双循环比赛（每支队伍6场）。
东部大区	8	江苏、苏州、南京、杭州、上海普陀、上海金山、上海浦东、无锡	苏州	
中西部大区	6	四川、陕西、重庆、成都、西安、四川资中	成都	上半阶段： 六支队伍进行双循环比赛（每支队伍10场）； 下半阶段： 按照排名，积分第一、二的队伍进行两场比赛，以此类推（每支队伍2场）
南部大区	6	武汉A/武汉B、深圳、广州、江西萍乡、梅州	武汉	

备注：每支队伍均参加12场比赛

比赛规则



年龄段	报名人数	比赛人数	场地大小	比赛时长	比赛用球	上场时间	换人	警告
U12 (2013年出生)	16人至24人 至少2名守门员	8V8	场地: 68米×48米 球门: 5米×2米	比赛分为三节 每节20分钟; 每节结束后休息 时间5分钟。	5号	每场比赛中, 每名球员至少 上场一节 (20分钟)	除伤病和红牌 以外, 只能在 每节休息时间 进行换人	正常红黄牌 (不追加停赛)

参营人员



- 1.竞赛官员：**裁判长、裁判、比赛监督、赛区协调员由承办赛区所属协会进行选派，并由所属中国足协会员协会评估（裁判员至少为国家一级）
- 2.女足技术总监团队：**4人
- 3.体测人员：**1人/赛区
- 4.技术团队：**2人/赛区
- 5.选材团队：**1-2人/赛区
- 6.跨学科专家：**1名体能专家、2名心理专家
- 7.青训联络员：**王迎春、王元科
- 8.工作团队：**1-2人/赛区



球员测试



球员测试内容



序号	测试项目
1	八/十二部位颠球
2	30米跑
3	箭头跑
4	立定跳远
5	立定三级跳远
6	坐位体前屈

问题2

问题3

物资物料

序号	人员需求	人数
1	报到日：身高、体重测量	2-4人/赛区
2	测试日：记录成绩人员	7人/赛区
3	测试日：录像人员	1人/赛区

序号	物资需求	数量
1	坐位体前屈测试仪	1个/赛区
2	足球（颠球测试）	60个/赛区
3	标志杆（可竖立）（箭头跑测试）	40根/赛区
4	标志盘	30个/赛区
5	标志桶	30个/赛区
6	白色宽布胶带/医用胶布（起始线）	4卷/赛区
7	体重秤（体重测试）	1台/赛区
8	瑜伽垫	2个/赛区
9	摄像机	1台/赛区

测试人员分工

玫瑰绽放训练营测试人员分工表				
序号	测试时间: x月xx日 (上午)		测试地点: xxxx	
	主负责人: xxx		宣传拍摄: xxx	
	测试员姓名	测试项目	准备事宜	站立位置
1	xx (做示范)	30米跑	1组电子门/秒表、皮尺、标志盖4个 白/黄胶带、记录表、笔	起点
	xx (计时、计分)			
2	xx (做示范)	立定跳远	皮尺、标志杆1个、白/黄胶带、 记录表、笔	测试场地旁
	xx (记分)			
	xx (做示范)	立定三级跳	皮尺、标志杆1个、白/黄胶带、 记录表、笔	测试场地旁
	xx (记分)			
3	xx (做示范、计分)	箭头跑 (场区一)	电子门2组/秒表、皮尺、标志桶5个、 标志盖2个 白/黄胶带、记录表、笔	起点
	xx (计时、计分)	箭头跑 (场区二)		
4	xx (做示范)	坐位体前屈	坐位体前屈测试仪、瑜伽垫、记录表、笔	仪器旁
	xx (计分)			
5	xx (做示范、计数)	颠球场区一 (八部位、十二部位)	球多个、标志盖4个、记录表、笔 (此项如果配合测试人员数量充足可配置多名计分人员)	场区内

注：该表格需承办活动单位测试主负责人根据配合测试人员技术能力合理进行人员分配，并将分配结果告知相关人员。

测试场地分布

(请在天然草场地完成测试)



测试相关说明

（一）测试意义：

- 1.球员数据收集。
- 2.选材组通过观看球员的测试过程初步评估球员身体及专项技术表现能力。

（二）注意事项：

- 1.每项测试做示范及注意事项讲解的教练需要语言表达简单清晰，动作示范正确到位。
- 2.所有配合测试人员需多用言语鼓励测试球员。
- 3.所有配合测试人员需携带秒表和笔。
- 4.所有配合测试人员严禁在场地玩手机或做与测试无关事宜。
- 5.原则按照正常轮换顺序，可根据测试当天实情进行合理穿插轮转。
- 6.每项测试结束后由该项一名教练带领球员前往下一个测试地。
- 7.所有测试结束后测试主负责人回收所有记录表并做好保存。
- 8.测试当天晚上需所有配合测试人员进行相关测试数据系统录入（会有专人进行系统录入讲解培训）录入结束后测试主负责人回收所有记录表并做好保存。

八/十二部位颠球测试（场地设置与测试说明）

测试目的：评估球员的球性和协调性。

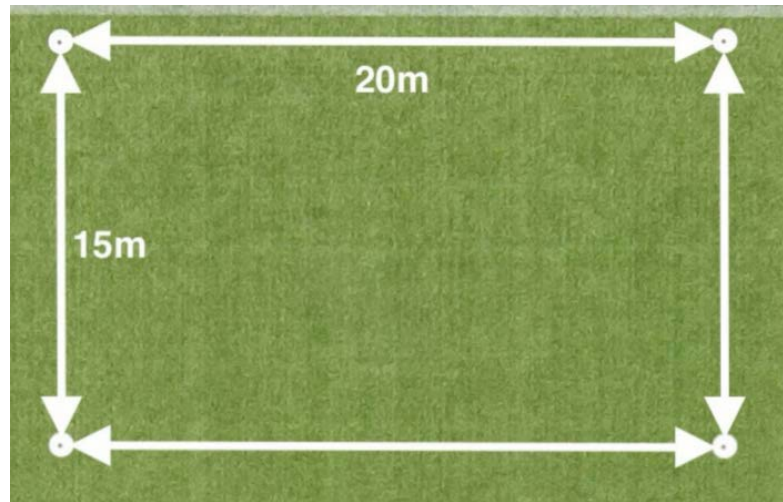
场地要求：天然草足球场。

所需器材：足球，标志盘。

测试要求：

- 八/十二部位。
- 按照示例里的顺序进行颠球，球不能落地或进行多余调整。
- 先测八部位颠球，如很娴熟可进阶十二部位
- 十套封顶。
- 原则上每人三次机会，以套为单位记录最好成绩。

示例： [视频及内容讲解](#)



30米跑 (场地设置与测试说明)

测试目的：评估球员的直线冲刺能力及峰值速度。

场地要求：天然草足球场/人工草坪。

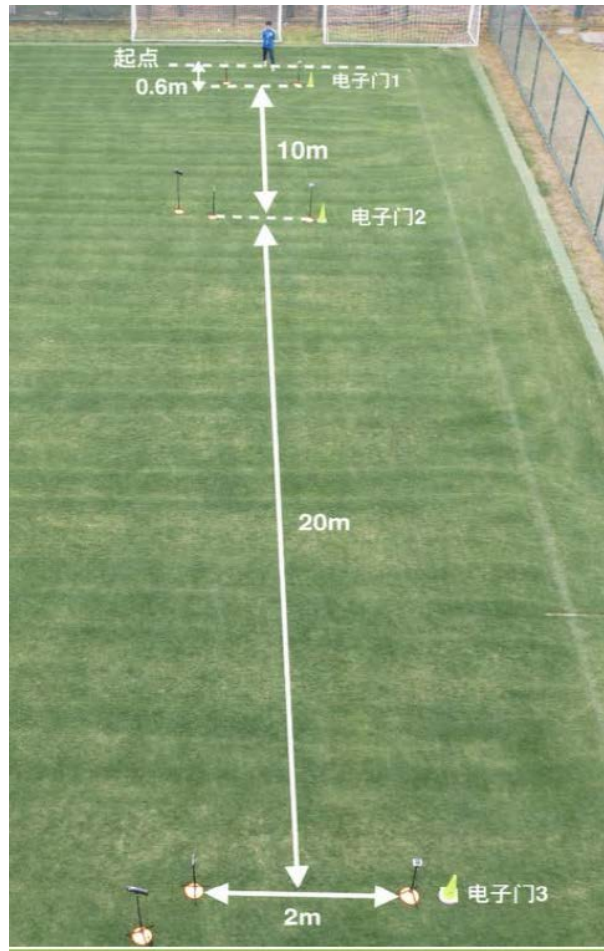
所需器材：皮尺，电子测试门/秒表，标志盘（标记起点、中间点及终点）及笔。

测试要求：

- 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全。
- 站立式起跑，用最快速度完成40米距离。
- 每个运动员测试2次，取最好成绩录入系统。

示例： [视频及内容讲解](#)

注：计量单位为秒，精确到小数点后3位。



箭头跑 (场地设置与测试说明)

测试目的: 利用测试, 评估球员在不同角度和方向上的速度、爆发力、身体控制及改变方向的能力。

场地要求: 天然草足球场/人工草坪。

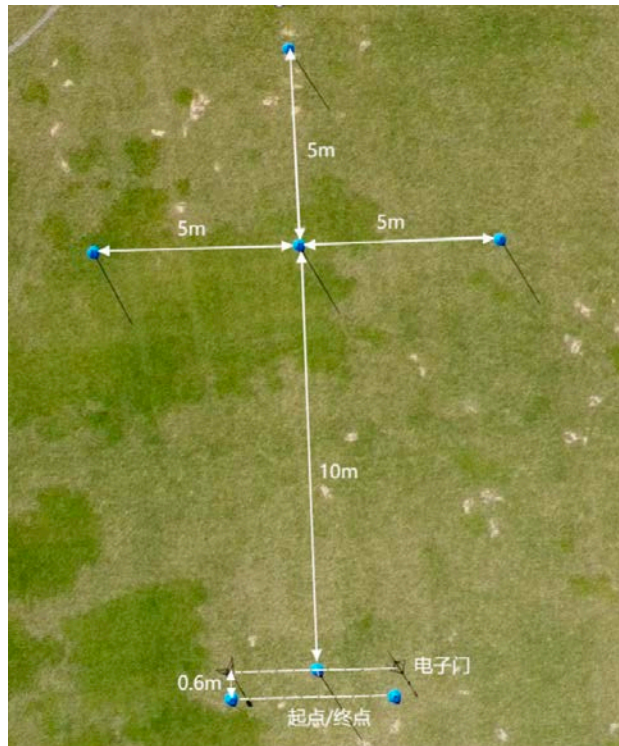
所需器材: 电子计时装置或秒表, 皮尺, 标志桶 (高度不低于 1.5 米) 及笔。

测试要求:

- 标志物以箭头形式摆放, 标出起点/终点线。
- 起点/终点位置为电子计时装置后60cm处。
- 进行右侧箭头跑时在起点线右侧起跑, 左侧反之。
- 若使用标志盘代替测试, 需绕过标志盘而非越过 (跨过) 标志盘, 否则测试成绩无效。
- 左侧和右侧各进行一次测试, 两次测试之间间歇比不小于1:5, 取最好成绩录入系统。

示例: [视频及内容讲解](#)

注: 计量单位为秒, 精确到小数点后2位。



立定跳远（场地设置与测试说明）

测试目的：评估球员的协调性及爆发力。

场地要求：天然草足球场/人工草坪。

所需器材：皮尺，长杆。

测试要求：

- 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全，受试者可试跳。
- 标记起跳线，受试者脚尖于起跳线后，准备开始测试。
- 无助跑立定跳远，落地之后等待测试人员测量成绩，记录受试者跳跃后最近的一只脚脚跟位置与起跳线距离。
- 测试两次，取最好成绩录入系统。

示例： [视频及内容讲解](#)

注：计量单位为厘米，计数精确到小数点后1位。



立定三级跳远（场地设置与测试说明）

测试目的：评估球员的协调性及爆发力。

场地要求：天然草足球场/人工草坪。

所需器材：皮尺，长杆。

测试要求：

- 着装轻便并充分热身，确保测试环境安全，受试者可试跳。
- 标记起跳线，受试者脚尖于起跳线后，准备开始测试。
- 无助跑立定三级跳远，落地之后等待测试人员测量成绩，记录受试者跳跃后最近的一只脚脚跟位置与起跳线距离。
- 测试两次，取最好成绩录入系统。

示例： [视频及内容讲解](#)

注：计量单位为厘米，计数精确到小数点后1位。



坐位体前屈（场地设置与测试说明）

测试目的：评估球员的柔韧性。

场地要求：天然草足球场/人工草坪/室内。

所需器材：坐位体前屈测试仪。

测试要求：

- 队员拖鞋进行测试。
- 队员并拢伸直双腿，躯干前屈缓慢推动测试挡板，到达极限位置后停顿两秒。
- 测试两次，取最好成绩录入系统。

示例： [视频及内容讲解](#)

注：计量单位为厘米，计数精确到小数点后1位。





教练培训



教练培训



中国足协女子足球部将统筹培训资源，活动期间选派讲师、体能和心理专家前往赛区，通过比赛观摩，找出问题和解决方案，提升教练综合执教能力。



奖项设置



奖项设置



- 1、每场比赛评选每支参赛队优秀球员1人
- 2、赛区优秀球员（若干）、优秀裁判员（若干）
- 3、赛区优秀教练若干（证书）
- 4、赛区优秀队伍（若干）



其他



其他



- 1.在比赛间隙，各赛区可安排讲师对个别队伍训练进行指导，同时可安排特色活动。
- 2.安保、宣传、比赛录像、医疗保障、用水、装备、礼仪、赛区接待、经营与广告等相关工作，参照相关要求执行。
- 3.务必保证每场赛事活动安全，确保救护车、AED、医疗人员配备到位。



THANKS
感谢聆听

