

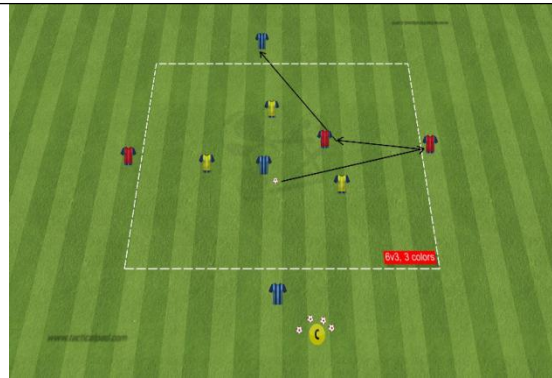
# 选拔测试内容

第一天	球性、球感训练、控球训练
第二天	素质测试、11人制比赛
第三天	防守训练、1v1、2v2、攻防转换
第四天	进攻训练、1v1、2v1、3v2、攻防转换

天津津门虎男足 U13 选拔测试计划		
地 点：奥体中心体育场（内场）	日 期：2025.01.21. 周二	
个人（有球）：控制球、传球、接球	整 体：控制球权	
个人（无球）：创造空间	身体负荷：有氧	
器 材：足球、标志盘、标志服、标志桶、小球门、绳梯、跳栏		
第一阶段：三十五分钟		
颠球：十分钟	组织方式	要求
	每人一球进行颠球练习，用身体不同部位颠球 200-300 次。	运用不同部位颠球。
个人技术训练：十五分钟	组织方式	要求
	运球、头球和传球练习，每组 2-3 名队员，共 5 组。	正确的技术动作，增加更多的触球次数。
4v2：十分钟	组织方式	要求
	场地为 10x10 米，共 3 支队伍，每支队伍 2 名球员。 两队传接控球，一队防守；没有脚数限制，丢球队伍立刻转换为防守。	传球的时机、力量和准确性； 及时的无球跑动接应； 转换速度。

第二阶段：六十分钟

6v3：十五分钟



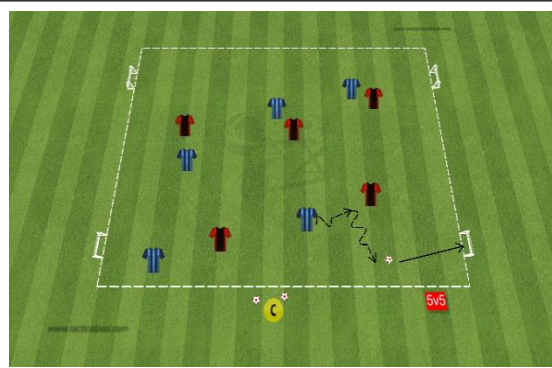
组织方式

场地为 15x15 米，共 3 支队伍，每支队伍 3 名球员。两队传接控球，一队防守；没有脚数限制，丢球队伍立刻转换为防守一方。

要求

传球的时机、力量和准确性；  
及时的无球跑动创造接应空间；  
转换速度。

5v5：十五分钟



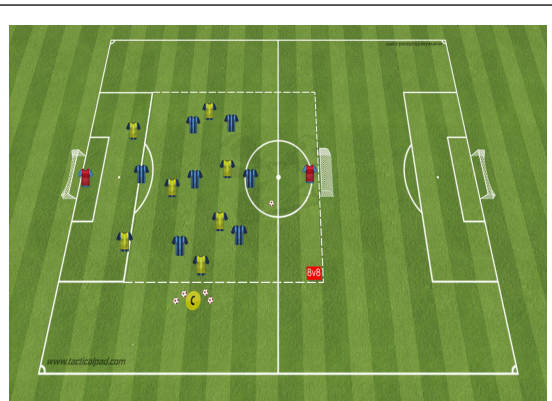
组织方式

场地为 25x20 米，共 4 个小球门，没有守门员和脚数限制。

要求

积极地无球跑动创造进攻空间；  
合理选择运球、传球或射门；  
提高攻防转换速度。

8v8 比赛：三十分钟



组织方式

场地为 60x40 米，每队各有一名守门员，没有脚数限制。

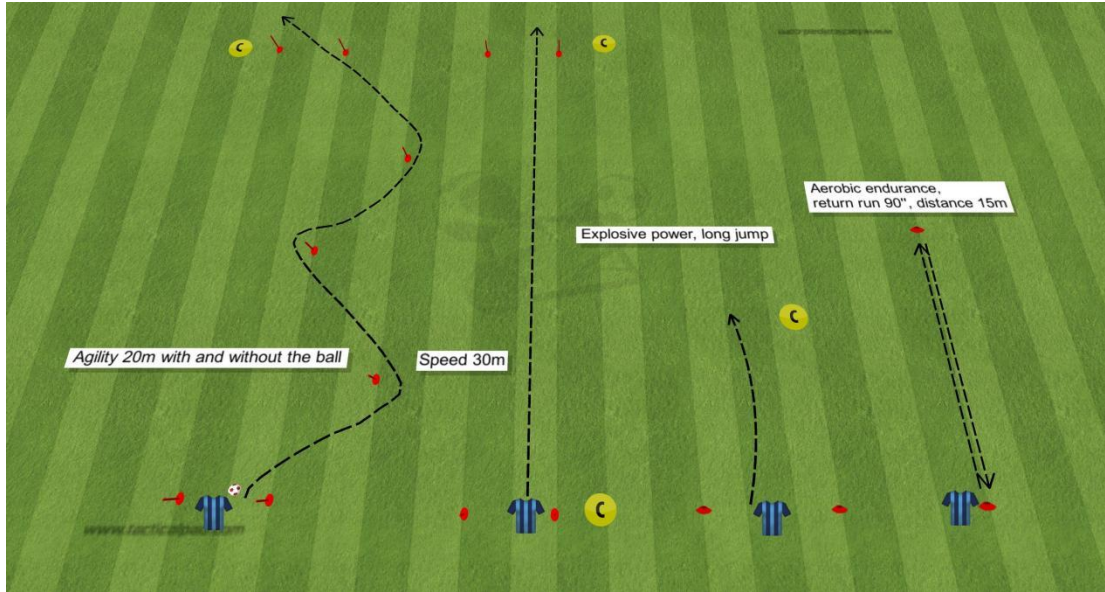
要求

积极地无球跑动创造进攻空间；  
合理选择运球、传球或射门；  
提高攻防转换速度。

抻拉恢复：十分钟

## 天津津门虎男足 U13 选拔测试计划

地点：奥体中心体育场（内场）	日期：2025.01.22. 周三
测试：图片左一：20 米灵敏性跑（有球和无球）	图片左二：30 米跑（绝对速度）
图片左三：立定跳远（爆发力测试）	图片左四：15 米 90 秒跑（耐力测试）



11v11 比赛：四十分钟

组织方式

要求



场地为 80x60 米，每队各有一名守门员。

正常比赛规则

抻拉恢复：十分钟

天津津门虎男足 U13 选拔测试计划		
地 点：奥体中心体育场（内场）	日 期：2025.01.23. 周四	
个人（有球）：高速带球、盘带	整 体：2v2、转换	
个人（无球）：无球跑动、前插	身体负荷：速度、爆发力	
器 材：足球、标志盘、标志服、标志桶、小球门、绳梯、跳栏		
第一阶段：三十五分钟		
运球及防守脚步：十分钟	组织方式	要求
	两人一球，进攻队员在区域内自由运球，另一名队员做防守移动脚步，根据教练员指令攻防互换。	防守队员降低重心，双脚前后站立，看球移动时缩小步幅、提高步频，并使用双臂干扰对手重心移动。
协调能力：十五分钟	组织方式	要求
	协调能力练习，每组3-5名队员，共5组。	正确的动作顺序和幅度，提高动作速率。
传接配合射门：十分钟	组织方式	要求
	按照顺序进行传接球、运球和射门，依次循环练习。	提前观察，打开身体接球； 传球的时机、力量和准确性； 运球时球与身体的距离，提高步频； 射门准确性。

第二阶段：六十分钟

1v1：二十分钟



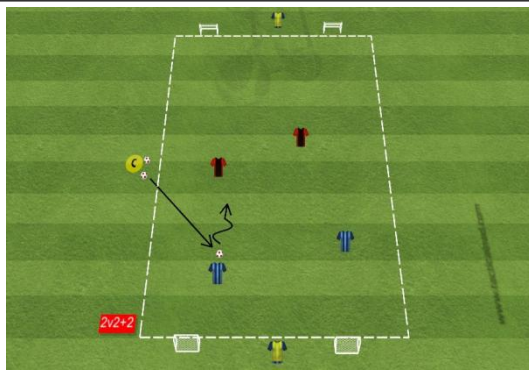
组织形式

场地为 12x10 米，三种不同颜色小球球门；根据教练员指令，对目标颜色球门进行 1v1 攻防练习。

要求

防守队员降低重心，双脚前后站立，看球移动时缩小步幅、提高步频，并使用双臂干扰对手重心移动。

2v2+2：二十分钟



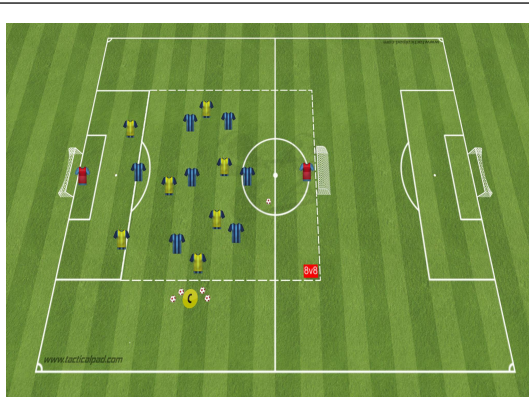
组织形式

场地为 18x12 米，3 支队伍，每队 2 名球员；共 4 个小球门，每两个小球门之间各站 1 名中间人，没有脚数限制。

要求

人盯人防守，对持球人及时压迫，巩固个人防守行为；协防队员与同伴的角度和距离，形成人球兼顾；提高攻防转换速度。

8v8 比赛：二十分钟



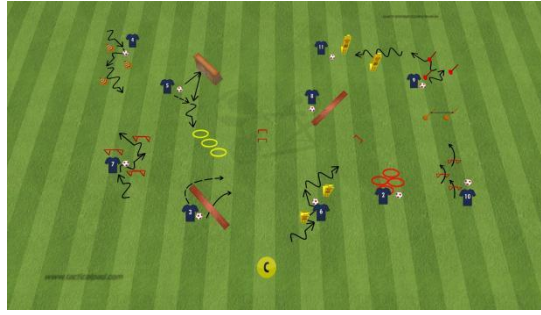
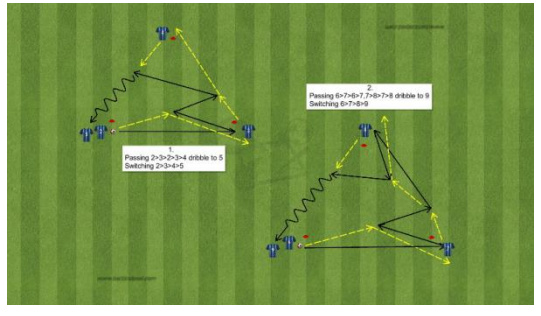
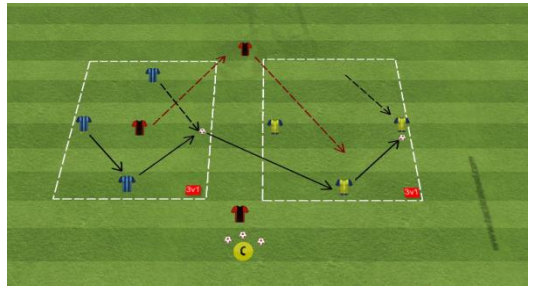
组织形式

场地为 60x40 米，每队各有一名守门员，没有脚数限制。

要求

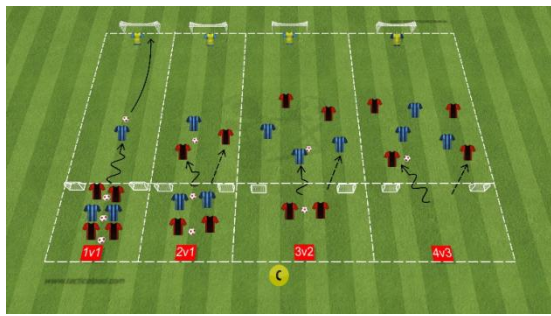
对持球人的压迫；第二人的协防；第三人的保护，盯人盯位；提高攻防转换速度。

抻拉恢复：十分钟

天津津门虎男足 U13 选拔测试计划		
地 点：奥体中心体育场（内场）	日 期：2025.01.24. 周五	
个人（有球）：盘带、射门	整 体：2v1、3v2、转换	
个人（无球）：后套、2v1	身体负荷：速度	
器 材：足球、标志盘、标志服、标志桶、小球门、绳梯、跳栏		
第一阶段：三十分钟		
障碍物运球训练：十分钟	组织形式	要求
	每人一球，进行躲避障碍物运球练习。	运球中保持观察，了解同伴和障碍物的位置； 增加触球次数，保持每步运球。
三角形传球：十分钟	组织形式	要求
	8-10 米的等边三角形，只能使用脚内侧传球，每人不多于 2 次触球； 依次循环练习。	提前观察，打开身体接球； 传球的时机、力量和准确性。
3v1：十分钟	组织形式	要求
	场地为 8x8 米，每队 3 名队员，共 3 支球队，其中两队进攻，一队防守； 区域内进行 3v1 练习，转移球至另一区域，交换防守队员进入该区域防守； 三组循环练习。	提前观察，打开身体接球； 传球的时机、力量和准确性，及时转移球； 提高攻防转换速度。

第二阶段：六十五分钟

1v0、2v1、3v2、4v3：二十五分钟



组织形式

1v0、2v1、3v2、4v3 进攻练习，射门进球得分；由守转攻时射进小球门得分。

要求

熟练运用二人进攻战术，墙式、后套等；合理选择运球、传球或射门；提高攻防转换速度。

8v8 比赛：二十分钟



组织形式

场地为 60x40 米，每队各有一名守门员，没有脚数限制。

要求

积极地无球跑动创造进攻空间；合理选择运球、传球或射门；提高攻防转换速度。

点球：十分钟



组织形式

分为两队进行点球练习。

要求

注重竞争，专注和真实性。

抻拉恢复：十分钟