

足 球

一、测试内容与权重

一级指标		二级指标		权重分 (100分)
		序号	内 容	
一般队员	1、身体素质 (20%)	(1)	5×25m 往返跑	10
		(2)	30m 跑	10
	2、基本技术 (30%)	(1)	接、控、传球	15
		(2)	运球绕杆射门	15
	3、实战能力 (50%) (分队比赛)	(1)	技术运用	50
		(2)	战术意识	
		(3)	比赛作风	
		(4)	身体素质	
守门员	1、身体素质 (20%)	(1)	30m 跑	20
	2、基本技术 (50%)	(1)	左右连续扑、接地面球	10
			左右连续扑、接平高球	10
			左右连续扑、接鱼跃球	10
		(2)	接两侧地面球后快速长传球	10
		(3)	接两侧传中球后快速发凌空球	10
	3、实战能力 (30%) (分队比赛)	(1)	技术运用	30
		(2)	比赛意识	
(3)		比赛作风		
(4)		身体素质		

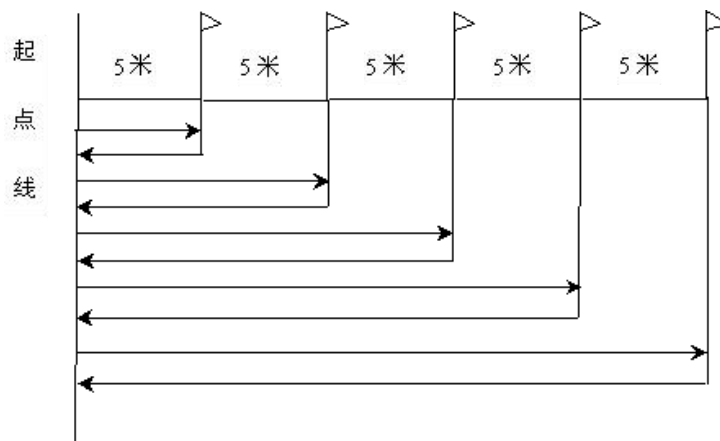
二、测试方法与评分标准

(一) 一般队员

1、身体素质 (20 分)

(1) 5×25m 往返跑 (10 分)

①场地设置



②测试方法

考生从起跑线向场内垂直方向快速跑动，跑动中依次用手触碰到位于 5 米、10 米、15 米、20 米和 25 米各处的标志物后返回起跑线，每触碰到一个标志物后须立即返回，再跑至下一个标志物，以此类推。考生应以站立式起跑，启动开表，完成所有折返距离回到起跑线时停表，记录完成时间。标志物未被触碰到，成绩无效。每人可有两次机会，记较好一次成绩。

③评分标准 (秒)

5m×25m 往返跑评分表

分 值	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
时 间	男子	32.0	32.2	32.4	32.6	32.8	33.0	33.2	33.4	33.6	33.8

(2) 30m 跑 (10 分)

①测试方法

测试人穿胶鞋 (或皮质足球鞋) 在起点采用站立式起跑, 启动开表, 每人可测试两次, 记较好一次成绩。

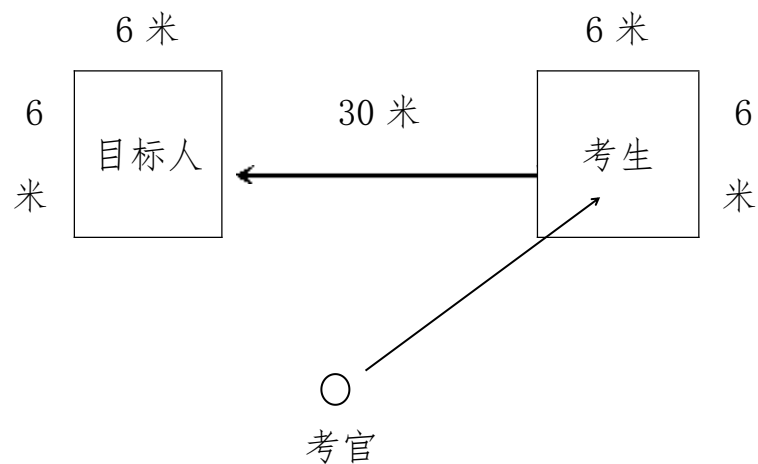
②评分标准 (秒)

分 值	10	9.5	9	8.5	8	7.5	7	6.5	6	5.5
时 间 男 子	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.45
分 值	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	0.5
时 间 男 子	4.50	4.55	5.00	5.05	5.10	5.15	5.20	5.25	5.30	5.35

2、基本技术（30分）

（1）接控、传球（15分）

①场地设置



②测试方法

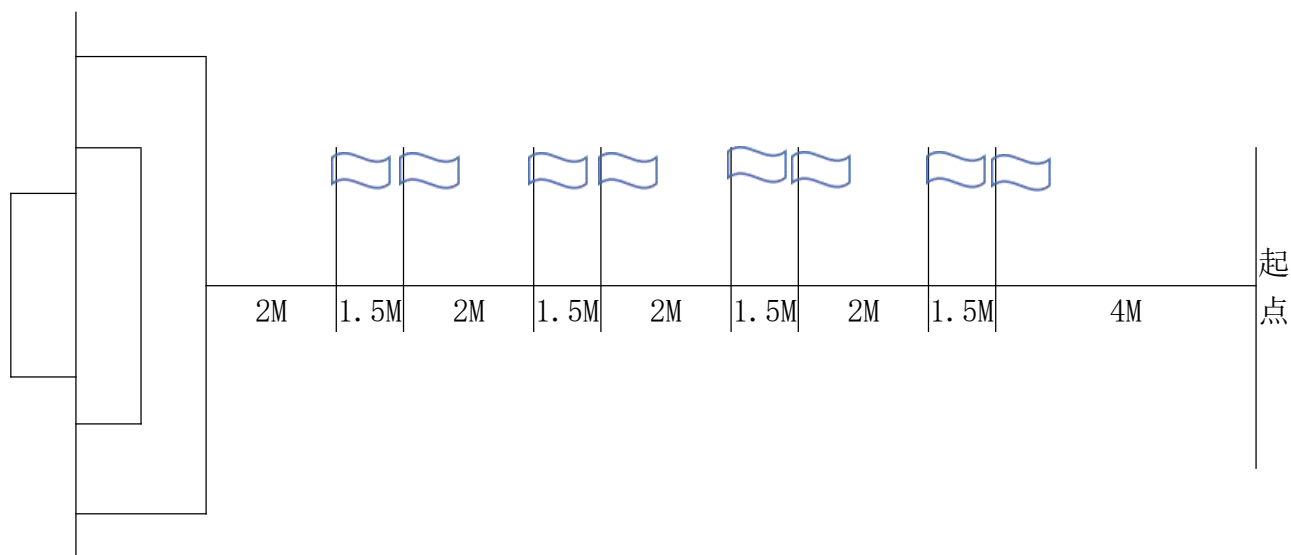
考生在6米×6米范围内，接考官传球，利用合理技术处理各个方向来球，接控球后用脚背内侧传过顶球至目标人，要求传球准确性，传球范围在6米×6米目标区域内，利用优势脚，每人5次接传球机会。

③成绩评定

第一次接控球，连接动作快速、到位，得1.5分；传球动作协调，球速平快，传球方向、落点准确得1.5分（球的落点在规定范围之内），接控、传球各占7.5分，满分为15分。

(2)、运球绕杆（标志桶）射门（15分）

①场地设置



②测试方法

从平行于球门线的罚球区线中点垂直向场内延伸至 18 米处，画一条平行于球门线的横线作为起点线。距罚球区 2 米处起，沿 16 米垂线共设置 8 个标志桶。考生将球放置起点线，运球依次绕过 8 个标志桶后射门，球动开始计时，当球从空中或地面越过球门线时停表，记录完成时间。凡出现漏杆、射门偏出，均属无效，不计成绩，若球击中横梁或球门柱弹出，可加测 1 次，每人可测试 3 次，取最好成绩。

③评分标准（秒）

分 值	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
时 间	7.20	7.30	7.40	7.50	7.60	7.80	7.90	8.0	8.10	8.20
	5	4	3	2	1					
	8.30	8.40	8.50	8.60	8.70					

3、实战能力（50分）

①测试方法

考生组队与河海大学高水平足球队进行上、下半场各30分钟的比赛(根据考生人数情况适当调整比赛时间)，考生可自行选择场上位置，且每人不少于20分钟上场比赛时间。比赛根据考生人数，采用11人制或8人制。

②比赛评分标准

二级指标		指标内涵	评价等级					权重分	加加分
			优	良	中	及	差		
序号	内容								
(1)	技术运用	实战中合理运用技术，个人突破及传球准确性、球速、时机、隐蔽性						15	
(2)	战术意识	实战中整体位置感，决策反应，团队协作能力、战术灵活性						15	
(3)	比赛作风	不惜力、顽强的作风、不放弃的战斗意志、具有团队拼搏精神						10	
(4)	身体素质	启动速度和短距离反复冲刺能力，身体接触对抗能力						10	

(二) 守门员

1、身体素质 (20 分)

(1) 30m 跑 (20 分)

①测试方法

测试人穿胶鞋 (或皮质足球鞋) 在起点采用站立式起跑, 启动开表, 每人可测试两次, 记较好一次成绩。

②评分标准 (秒)

分 值		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
时 间	男 子	4.00	4.02	4.05	4.07	4.10	4.12	4.15	4.17	4.20	4.22
分 值		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
时 间	男 子	4.25	4.27	4.30	4.32	4.35	4.37	4.40	4.42	4.45	4.47

2、基本技术（50分）

（1）扑接球技术（30分）

①场地设置



②守门员扑接地面球、平高球和鱼跃球测试方法：

考官位于守门员 8-10 米处，向他前方左、右两侧用手抛球或用脚踢地面球、平高球和鱼跃球（考官也可在 16.50 米处用脚射门）。

考生站在球门前，向场内前滚翻一次，起身站立后向两侧扑接地面球 5 次，平高球 5 次、鱼跃球 5 次，每次 2 分，累计 15 次扑救。

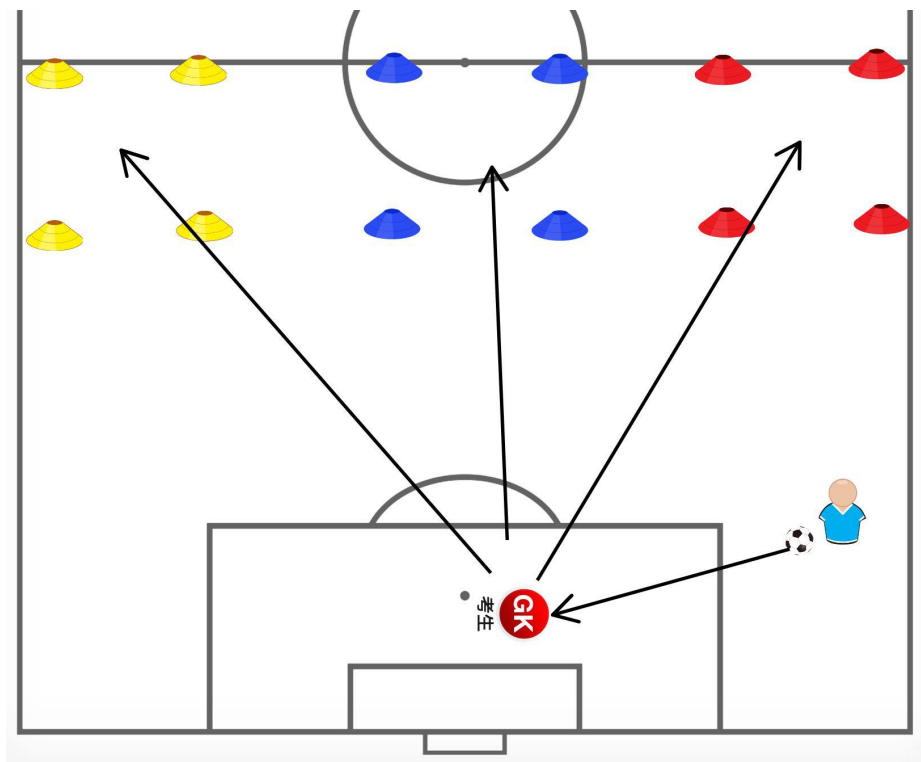
③成绩评定标准

优秀：反应快，意识好，扑接球技术运用熟练合理，效果好，作风顽强。

良好：反应较快，意识好，扑接球技术运用较熟练、效果较好、作风顽强。

(2) 接两侧地面球后快速长传球 (10分)

①场地设置



②测试方法

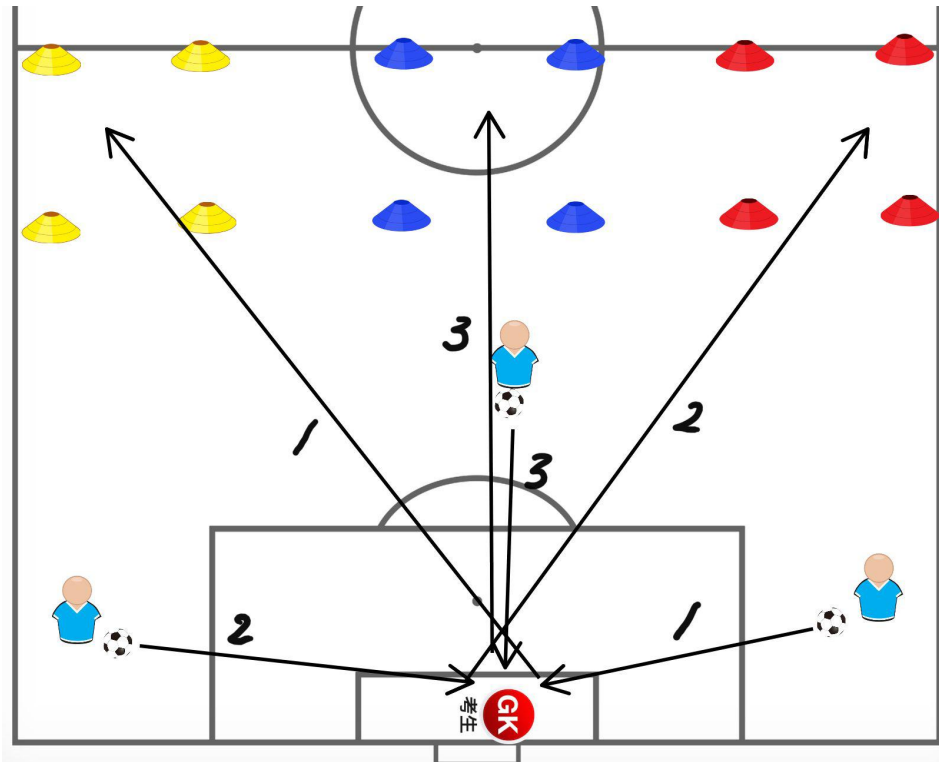
考官在图示方位传地面球，考生在罚球区内用脚接球，接球后用脚快速向前长传空中球到指定区域，其中左右两侧区域各2次，中间区域1次。

③成绩评定

考生传球落点准确得2分（球的落点在规定范围之内），共5次。

(3) 接两侧传中球后快速发凌空球 (10分)

①场地设置



②测试方法

考官在图示方位踢传中球，考生在球门区内选位后接传中球，接球后快速向前跑出，使用凌空球技术将球踢进目标区域内。左侧接球后踢向右侧区域，右侧接球后踢向左侧区域，中间接球后踢向中间区域。左右两侧各2次，中间1次。

③评分标准

考生传球落点准确得2分（球的落点在规定范围之内），共5次。

3、实战能力（30分）

①测试方法

考生与河海大学高水平足球队进行上、下半场各30分钟的比赛，每名考生不少于20分钟上场比赛时间。比赛根据考生人数，采用11人制或8人制。

②比赛评分标准

二级指标		指标内涵	评价等级					权重分	加分分
			优	良	中	及	差		
序号	内容								
(1)	技术	基本手法规范，动作准确、运用熟练合理						10	
(2)	意识	参与组织进攻、防守意识强、选位好、观察力好，掌握出击时机恰当						10	
(3)	作风	勇敢、积极、顽强、团队精神好						5	
(4)	身体素质	脚下步伐灵活性，移动速度，蹬地的爆发力，弹跳力						5	