

青少年足球技能等级划分技术规范（男子
U7-U12）

Technical specification for youth football skill level
classification (Man U7-U12)

2025 - 06 - 30 发布

2025 - 07 - 30 实施

目 次

前言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 通用要求 1

5 非守门员测评项目 2

6 守门员测试项目 7

7 非守门员指标体系 9

8 守门员评分指标体系 11

9 评定等级划分 12

附录 A （规范性）青少年足球技能等级划分标准 13

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由辽宁省体育局提出并归口。

本文件起草单位：沈阳体育学院、大连市体育局、大连市教育局、大连教育学院、大连标准认证研究院有限公司、渤海大学、中共辽宁省委党校。

本文件主要起草人：周剑、李洪飞、赵晔、范向阳、王鹏、张国权、王细凤、吴萱提、张艾玲、于佳、袁照路、吴迪、杨捷、刘海山。

本文件发布实施后，任何单位和个人如有问题和建议，均可通过来电和来函等方式进行反馈，我们将及时答复并认真处理，根据实施情况依法进行评估及复审。

归口管理部门通讯地址：辽宁省体育局（沈阳市浑南区浑南四路8号），联系电话：024-23882333。

文件起草单位通讯地址：沈阳体育学院（沈阳市苏家屯区金钱松东路36号），联系电话：024-89166637。

青少年足球技能等级划分技术规范（男子 U7-U12）

1 范围

本文件规定了7岁~12岁青少年足球技能等级划分的非守门员测试项目、守门员测试项目、非守门员评分指标体系、守门员评分指标体系和评定等级划分。

本文件适用于7岁~12岁青少年足球技能的测试及等级划分。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

本文件没有需要界定的术语和定义。

4 通用要求

4.1 测试场地

在天然草或人工草场地进行。测试场地平整、软硬度适中，场地的大小以可容纳五项不同测试内容同时进行为基本条件。

4.2 测试器材

测试过程中运用的测试器材包括：皮尺、足球、标志杆（桶、盘）、秒表、口哨、成绩记录表等。测试统一使用4号足球，标志桶不高于20 cm，标志杆不高为1.2 m，小型球门高1 m，宽1.5 m。

4.3 球员装备

4.3.1 进行测试时，球员应穿着较为宽松轻便的运动服，夏天可穿运动短袖和短裤，胶底碎钉足球鞋。

4.3.2 进行小场地比赛时应严格按照足球竞赛规则的要求检查装备，除去禁止佩戴和其他随身物品，并佩戴护腿板。

4.4 测试程序

在测试前球员应进行不低于15 min的热身活动，并熟悉测试内容。在此基础上，按照编号依次进行单项内容的测试，比赛为最后一项测试内容。全部测试内容完成后，由测试人员记录最终测试成绩并按要求报送。

4.5 其他要求

- 4.5.1 参加测评的球员应具有不少于一年的足球课教学或课余训练经历。
- 4.5.2 测试应在较为适宜的天气条件下进行，避免在恶劣天气条件下进行测评。

5 非守门员测评项目

5.1 球感测试

5.1.1 原地颠球（U7-U9）

- 5.1.1.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 4 m×4 m 区域。
- 5.1.1.2 测试方法：听测评员口令后，把足球用脚踢起或用手抛起，用双脚脚背原地交替颠球，需在 1 min 内完成颠球。
- 5.1.1.3 评分方法：测评员记录球员双脚交替、连续颠球次数，并根据表 1 的要求进行评分（满分：U7-20 次，U8-30 次，U9-40 次），球掉落地面或颠球出界则完成一次颠球，共测试两次，记录最佳成绩。

5.1.2 行进颠球（U10-U12）

- 5.1.2.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 10 m×5 m 区域。
- 5.1.2.2 测试方法：听测评员口令后，把足球用脚踢起或用手抛起，用腿部有效部位行进间颠球，颠球高度不得超过头部，从起始线出发，到达 10 m 线后折返回到起始线结束。球落地则在最后触球地点重新开始颠球，球颠出规定区域则停止测试，应在 2 min 内颠球回到终点。
- 5.1.2.3 评分方法：测评员记录球员用时，并根据表 1 的要求进行评分，测试两次，记录最佳成绩，超时或违规则成绩无效。
- 5.1.2.4 行进颠球示意图见图 1。

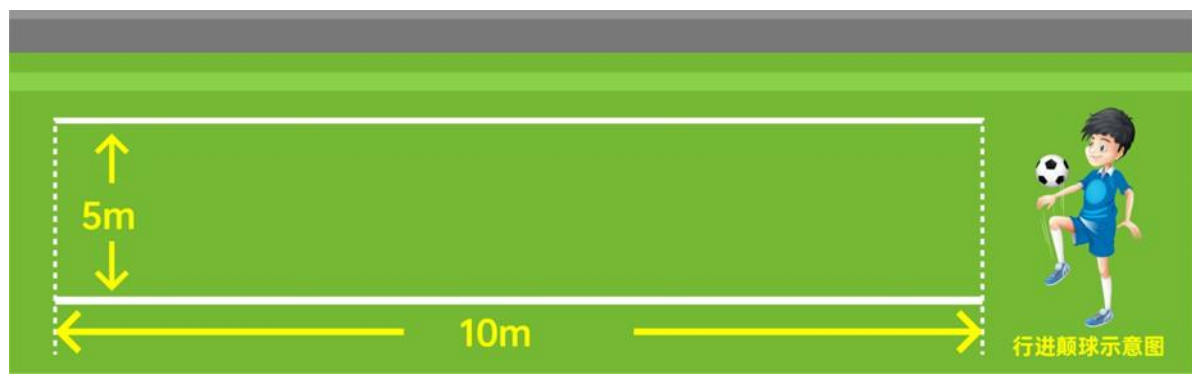


图 1 行进颠球示意图

5.2 冲刺跑

5.2.1 20 m 跑（U7-U9）

5.2.1.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，20 m×5 m 区域。

5.2.1.2 测试方法：测试球员采用站立式起跑，听测评员口令后，加速跑冲过终点线。

5.2.1.3 评分方法：测评员计时，测试两次，记录其最佳成绩。

5.2.2 30 m 跑（U10-U12）

5.2.2.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，30 m×5 m 区域。

5.2.2.2 测试方法：测试球员采用站立式起跑，听测评员口令后，加速跑冲过终点线。

5.2.2.3 评分方法：测评员计时，测试两次，记录其最佳成绩。

5.2.2.4 冲刺跑示意图 2。

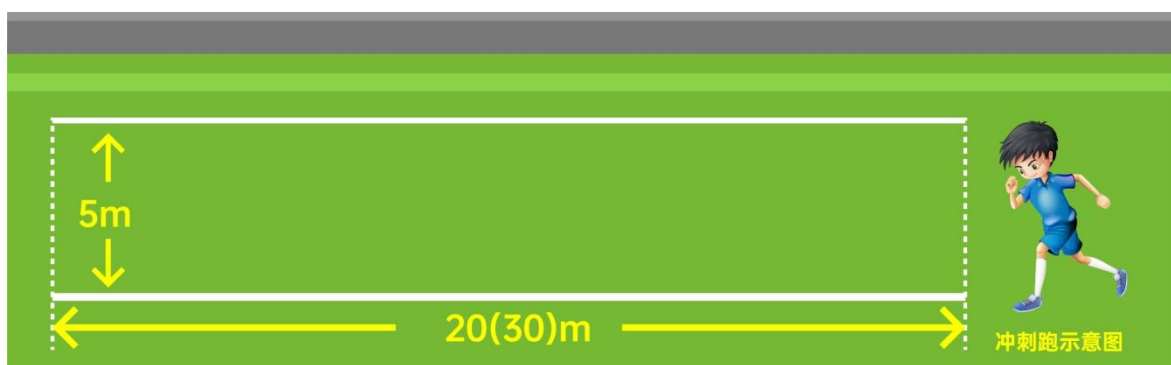


图 2 冲刺跑示意图

5.3 射门技术测试

5.3.1 8m 射门（U7-U9）

5.3.1.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，10 m×15 m 区域。球门距起始区域 8 m，在罚球区顶端外 4 m 处设置射门起始线。球门尺寸 3 m×2 m，用弹力带将球门分为左上、右上、中间、左下、右下五个区域。

5.3.1.2 测试方法：听测评员口令后，在起始线上依次摆放 5 个足球，脚先触球并让球滚动，将球依次踢进距起始区域 8 m 处球门，每人用左脚和右脚各射门 5 次，左右脚各需在 30 s 内完成射门。

5.3.1.3 评分方法：测评员计分，踢进球门左上或右上区每次得 2 分，踢进球门左下或右下区每次得 1 分，踢进球门中区每次得 0.5 分，左右脚射门成绩相加并取平均成绩，满分不超 10 分。球进罚球区射进球门不计分，超时完成射门不计分，击中门框弹出不计分。

5.3.2 12m 射门（U10-U12）

5.3.2.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，14 m×20 m 区域。球门距起始区域 12 m，在罚球区顶端外 2 m 处设置射门起始线。球门尺寸 5 m×2 m，用弹力带将球门分为左上、右上、中间、左下、右下五个区域。

5.3.2.2 测试方法：听测评员口令后，在起始线上依次摆放 5 个足球，脚先触球并让球滚动，将球依次踢进距起始线 12 m 处的球门，每人用左脚和右脚各射门 5 次，左右脚各需在 40 s 内完成射门。

5.3.2.3 评分方法：测评员计分，踢进球门左上或右上区每次得 2 分，踢进球门左下或右下区每次得 1 分，踢进球门中区每次得 0.5 分，左右脚射门成绩相加并取平均成绩，满分不超 10 分。球进罚球区射进球门不计分，击中门框弹出不计分。

5.3.2.4 射门测试场区见图 3、图 4。

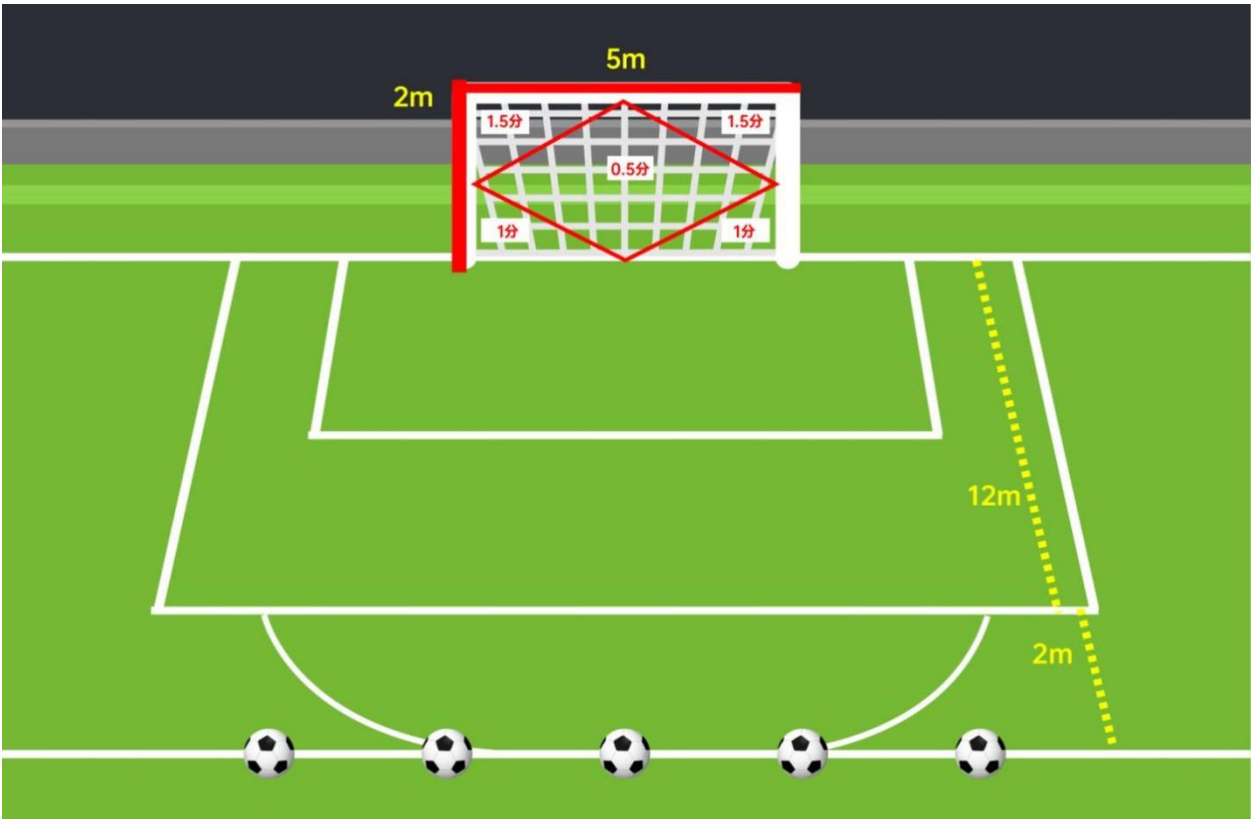


图 3 小学 U10-U12 组射门测试场区示意图

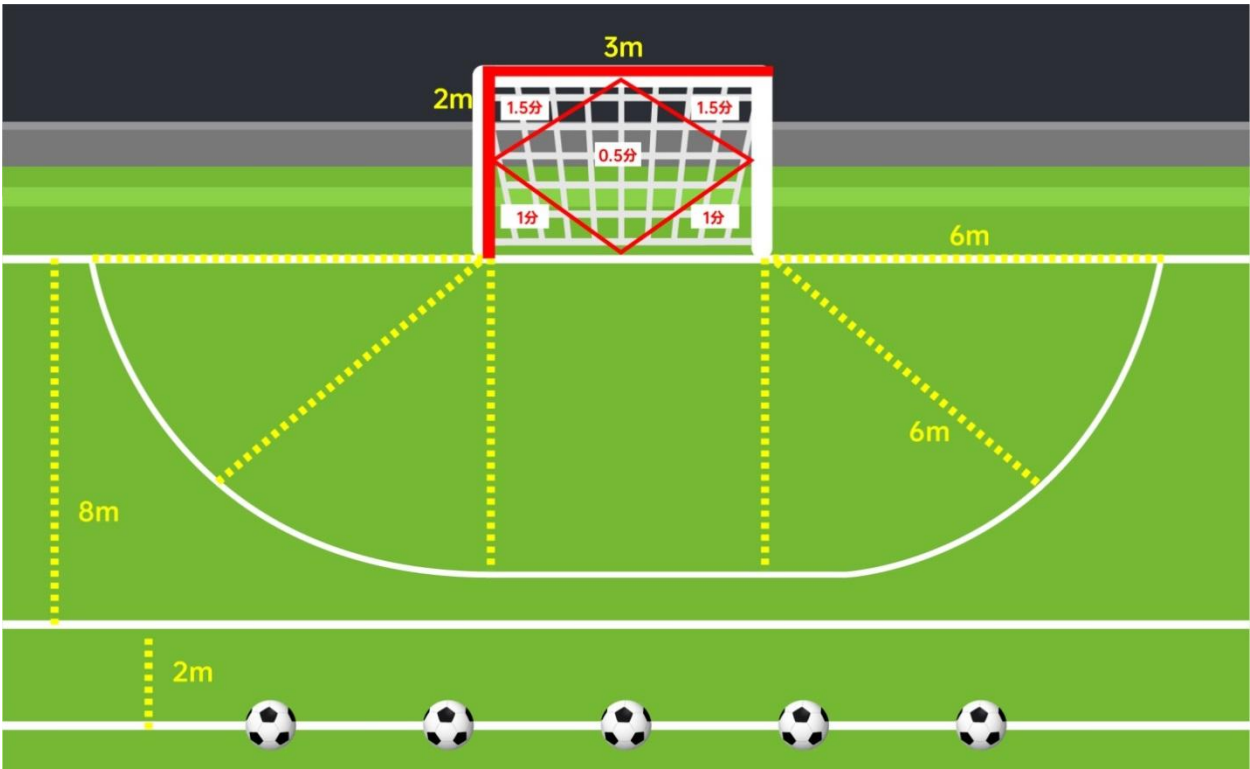


图 4 小学 U7-U9 组射门测试场区示意图

5.4 短传球测试

- 5.4.1 测试场区：小学组传球测试的场区为长方形，在场区内放置两个反弹板，反弹板面相对朝向场地中心。小学组（U10-U12）的测试场区为边长 9 m×5 m 的长方形，两个挡板间距 9 m。小学组（U7-U9）测试场区为边长 12 m×5 m 的长方形，两个挡板间距 12 m。
- 5.4.2 测试方法：球员从场地中央准备开始传球，球员用双脚将球依次传至挡板处，球员接回弹球后传至另一个挡板处，球员需在规定时间内，尽可能多地完成传接球。在传球测试中，如果出现传球未击中挡板，测试者需到场地边自行运球回到规定区域内，继续进行测试。
- 5.4.3 评分方法：测评员记录传球击挡板的次数，并依据评分标准进行赋分。整个测试过程中，不允许用手触球，否则成绩无效；不可以连续传球击中同一挡板，否则不计次数；该测试每人 2 次测试机会，每次测试时间为 30 s，取最好成绩。短传球测试场区见图 5。



图5 短传球测试场区示意图

5.5 运球技术测试

5.5.1 绕杆运球（U7-U9）

5.5.1.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 25 m×5 m 区域。起点距第一个杆距离 3 m，其余杆距 2 m，起点距终点 20 m，见图 6。

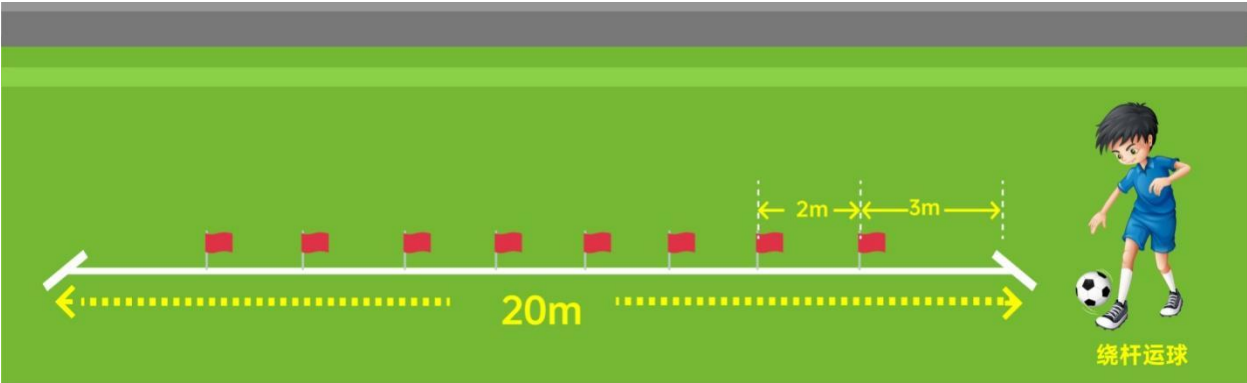


图6 绕杆运球示意图

5.5.1.2 测试方法：听测评员口令后，从起始线开始运球出发，依次绕过间隔 2 m 的 8 个标志杆，以运球过终点线并将球踩住结束。

5.5.1.3 评分方法：测评员计时，对照评分标准给予相应成绩，测试两次，记录最佳成绩，漏杆或杆倒则成绩无效。

5.5.2 绕杆运球（U10-U12）

5.5.2.1 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，划定 25 m×5 m 区域。起点距第一个杆距离 3 m，其余杆距依次为 1 m、3 m，起点距终点 20 m。

5.5.2.2 测试方法：听测评员口令后，从起始线开始运球出发，依次绕过间隔不等的 8 个标志杆，以运球过终点线并将球踩住结束

5.5.2.3 评分方法：测评员计时，对照评分标准给予相应成绩，测试两次，记录最佳成绩，漏杆或杆倒则成绩无效。

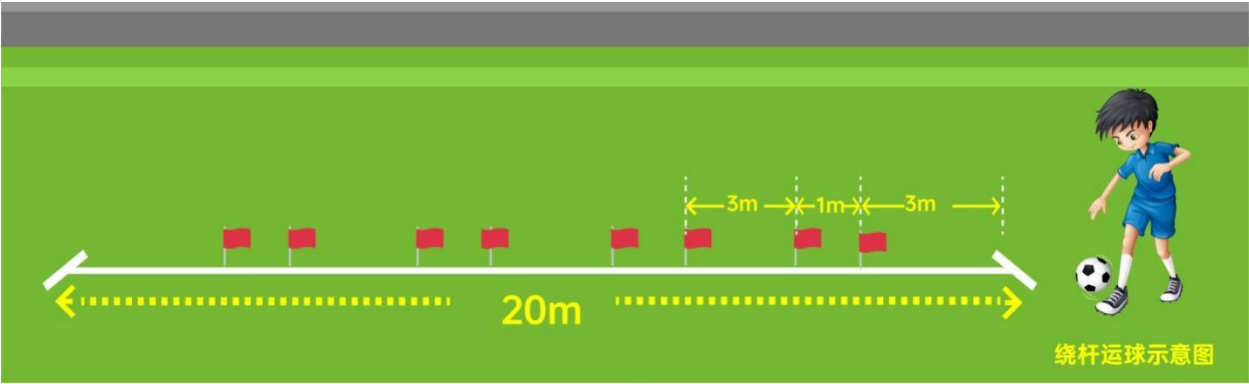


图 7 绕杆运球示意图

5.6 小场地比赛

5.6.1 五人制比赛（U7-U9）

5.6.1.1 比赛形式：五人制，4 号球，比赛分三节进行，每节比赛时间 15 min，比赛场地和竞赛规则参照《中国青少年足球联赛竞赛规程总则》，抽签组队，位置自选。

5.6.1.2 比赛评分：三名测评员依据本文件对测试球员进行比赛评分，从球员在比赛中的技术、战术、身体、心智和社交能力五各方面进行评分，以三人的平均分作为该球员的最终比赛评分，总分为 50 分。

5.6.2 八人制比赛（U10-U12）

5.6.2.1 比赛形式：八人制，4 号球，比赛分三节进行，每节比赛时间 20 min，比赛场地和竞赛规则参照《中国青少年足球联赛竞赛规程总则》，抽签组队，位置自选。

5.6.2.2 比赛评分：三名测评员依据本文件对测试球员进行比赛评分，从球员在比赛中的技术、战术、身体、心智和社交能力五各方面进行评分，以三人的平均分作为该球员的最终比赛评分，总分为 50 分。

6 守门员测试项目

6.1 一般要求

测试项目包括球感、射门、传球、比赛测试项目和扑接球测试。

6.2 守门员扑接球测试

6.2.1 测试场地

6.2.1.1 U7-U9 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，10 m×15 m 区域。球门距起始区域 8 m，在罚球区顶端外 6 m 处设置射门起始线。球门尺寸 3 m×2 m，测试场地按图 8 的要求设置。

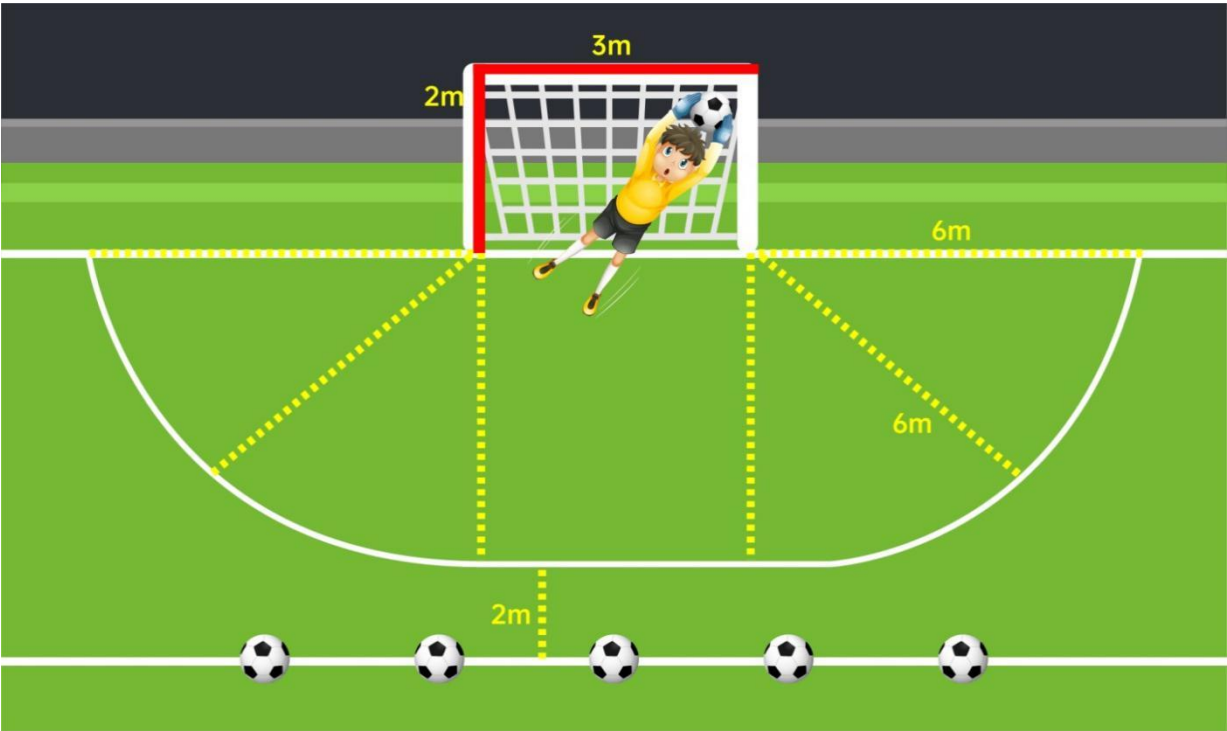


图 8 小学 U7-U9 组守门员扑接球测试场区示意图

6.2.1.2 U10-U12 测试场地：平整的人工草或天然草足球场，14 m×20 m 区域。球门距起始区域 12 m，在罚球区顶端外 2 m 处设置射门起始线。球门尺寸 5 m×2 m，测试场地按图 9 的要求布置。

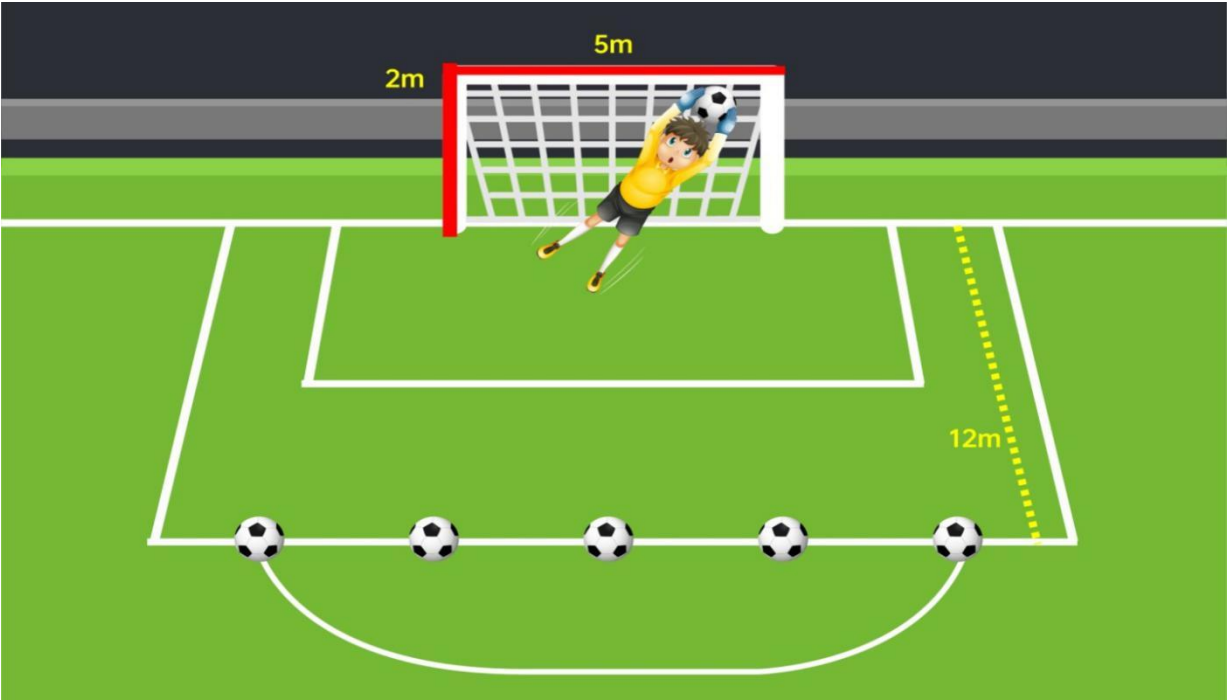


图 9 U10-U12 组守门员扑接球测试场区示意图

6.2.2 测试方法

守门员站在球门线上,准备扑接10次来自罚球弧线上、射中球门的有效射门球(含地滚球、半高球、高球以及需要倒地扑救的球);每扑中一次得1分,满分10分。

6.2.3 测试要求

若射门未在球门范围内则增加1次射门,直到射门在球门范围内。

7 非守门员指标体系

7.1 球感指标

球感测试指标按表1执行。

表 1 球感测试

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U7	原地	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
U8	颠球 (次)	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
U9		40	37	34	31	28	25	22	19	16	13
U10	行进	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
U11	颠球 (秒)	50	52	54	56	58	60	62	64	68	70
U12		40	42	44	46	48	50	52	54	56	58

7.2 身体素质指标

身体素质评分指标按表2执行。

表 2 身体素质评分指标

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U7	20m跑	4.2	4.4	4.6	4.8	5	5.2	5.4	5.6	5.8	6
U8		4	4.2	4.4	4.6	4.8	5	5.2	5.4	5.6	5.8
U9		3.8	4	4.2	4.4	4.6	4.8	5	5.2	5.4	5.6
U10	30m跑	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	6.4	6.6	6.8

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U11		5	5.1	5.2	5.3	5.4	5.6	5.8	6	6.2	6.4
U12		4.8	4.9	5	5.1	5.2	5.4	5.6	5.8	6	6.2

7.3 射门技术指标

射门技术指标按表3执行。

表 3 射门技术指标

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U7	10m	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U8	射门 (次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U9		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U10	15m	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U11	射门 (次)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U12		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

7.4 传球技术指标

传球技术指标按表4执行。

表 4 传球技术指标

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U7	8m (次)	≥10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U8		≥10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U9		≥10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U10	10m (次)	≥10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U11		≥10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U12		≥10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

7.5 运球技术指标

运球技术指标按表5执行。

表 5 运球技术指标

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U7	绕杆 运球 (秒)	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5
U8		9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14
U9		9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
U10		9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5
U11		8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
U12		8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	13.5

7.6 比赛

比赛评分指标按表6执行。

表 6 比赛

分值	50-40分	40-30分	30-20分	20分以下
U7-U12 统一参 考标准	比赛中技术动作运用合 理规范；攻防意识突出， 善于和同伴配合；跑动 积极，比赛作风优良， 心理状态稳定，充满比 赛热情。	比赛中技术动作运用较 为合理；攻防意识表现 较好，能够和同伴队友 配合；跑动较为积极， 比赛作风良好、心理状 态稳定。	比赛中技术动作运用 基本合理；攻防意识 一般，和同伴协作较 少；比赛作风一般、 心理状态较为稳定。	比赛中技术动作运 用不合理、完成动作 不规范；攻防意识较 差，协作能力较差； 跑动不积极，比赛作 风较差、心理状态不 稳定。

8 守门员评分指标体系

守门员扑接球测试按表7执行。

表 7 守门员扑接球测试

年龄	项目	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
U7	6m (技评)	≥80	≥75	≥70	≥65	≥60	≥55	≥50	≥45	≥40	≥35
U8		≥80	≥75	≥70	≥65	≥60	≥55	≥50	≥45	≥40	≥35
U9		≥80	≥75	≥70	≥65	≥60	≥55	≥50	≥45	≥40	≥35
U10	12m (技评)	≥90	≥85	≥80	≥75	≥70	≥65	≥60	≥55	≥50	≥45
U11		≥90	≥85	≥80	≥75	≥70	≥65	≥60	≥55	≥50	≥45
U12		≥90	≥85	≥80	≥75	≥70	≥65	≥60	≥55	≥50	≥45

9 评定等级划分

青少年足球球员（含守门员）等级共分为四个等级，具体评定内容要点及分值应符合附录A，评定优结果为优秀、良好、及格和不及格。

附 录 A
(规范性)
青少年足球技能等级划分标准

A.1 青少年（非守门员）足球技能等级划分

青少年（非守门员）足球技能等级划分见表A.1。

表 A.1 青少年（非守门员）足球技能等级划分

年龄段	测试内容	分值	优秀	良好	及格	不及格
U7-U9	原地颠球	10	≥80分	≥70分	≥60分	≤60分
	20 m跑	10				
	8 m射门	10				
	短传球	10				
	20 m绕杆运球	10				
	五人制比赛	50				
U10-U12	行进间颠球	10	≥80分	≥70分	≥60分	≤60分
	30 m跑	10				
	12 m射门	10				
	短传球	10				
	绕杆运球	10				
	八人制比赛	50				
测试内容：1. 球感；2. 身体素质（速度）；3. 传射技术；4. 运球技术；5. 比赛能力						

A.2 青少年（守门员）足球技能等级划分

青少年（守门员）足球技能等级划分见表A.2。

表 A.2 青少年（守门员）足球技能等级划分

年龄段	测试内容	分值	优秀	良好	及格	不及格
U7-U9	原地颠球	10	≥80分	≥70分	≥60分	≤60分

	20 m跑	10				
	8 m射门	10				
	短传球	10				
	扑接球	20				
	八人制比赛	40				
年龄段	测试内容	分值	优秀	良好	及格	不及格
U10-U12	行进间颠球	10	≥80分	≥70分	≥60分	≤60分
	30 m跑	10				
	12 m射门	10				
	短传球	10				
	扑接球	20				
	八人制比赛	40				
测试内容：1. 球感；2. 身体素质（速度）；3. 传射技术；4. 运球技术；5. 比赛能力						