

澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）是对孩子们而言最有趣的户外活动！在每周的训练中，孩子们可以探索澳式足球联盟的世界，培养足球技能，并在安全、饶有趣味的环境中玩耍。每个孩子报名时都会收到一份内容丰富的装备大礼包。在儿童与青少年参与澳式足球联盟负责组织的活动、项目、及使用有关服务或设施时，联盟将致力于促进和保护他们的安全与健康。

你需要为多少名孩子登记参加澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）呢？

## 澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营(NAB AFL AUSKICK)

5-12 岁 男/女 无身体接触

这是对孩子而言最有趣的活动！澳式足球是全澳大利亚公认运作最为良好的体育项目，在过去 20 年里，澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）带给孩子和家长的一直都是喜悦。

## 澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营 (NAB AFL AUSKICK)是什么？

在每周的训练中，孩子们可以探索澳式足球联盟的世界，掌握足球技能，并在安全、饶有趣味的环境中玩耍。我们相信每个孩子都应该有机会健康茁壮地成长，因此你会发现在大多数社区里，澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）是一项最具价格竞争力的体育项目。

全国数以千计的孩子们每周都会穿上跑鞋，在澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）和新老朋友一起玩耍，成为其中一员吧。

## 澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营 (NAB AFL Auskick) 的内容

澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）营造一个有趣味的环境，孩子们在这里可以自由地奔跑、跳跃、踢腿、大笑，充分表达自己。我们从一开始就教孩子们澳式足球的基本知识。我们知道每个孩子都是不同的，他们学习方式不同，学习速度也不一样，我们确保根据所有孩

子的个体需求制定训练课程。作为家长，你能确知孩子安全，确知孩子参与训练并保持积极，你会喜欢澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）。

澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）课程旨在让孩子们在玩耍中学习。在每周的训练中，孩子们掌握基本的运动技能，了解作为团队成员的意义。尽管每周的训练内容都有所不同，但大多数训练课程都包括结构化技能培养，以及自由玩耍的机会。

## 参与训练营

我们鼓励家长积极参与澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）的训练。对于那些刚刚接触澳式足球的家长我们会提供帮助。在你所在的训练中心里，我们的优秀员工以及/或者志愿者总是乐于帮助你参与澳式足球。无论他们是否有参与澳式足球的经历，许多家长都表示，他们和孩子们在澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）玩耍时一个星期里最重要的事情。

如果家长本身热爱澳式足球，愿意和自己的孩子一起踢球，为何不考虑担任志愿者协调员或者助理，协助你的澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）训练中心呢？

# 家长参与澳大利亚国民银行 澳式足球联盟儿童训练营 (NAB AFL AUSKICK)

家长是澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（**NAB AFL Auskick**）发展的原动力。无论是担任协调员、教练还是志愿者，他们都是训练课程成功的基础。

## 少年澳式足球

7-13 岁 男/女 有限身体接触

为孩子们提供最佳环境，让他们尽兴玩耍并在玩耍中学习，结交朋友，并留下终生难忘的回忆。

为孩子们提供最佳环境，让他们尽兴玩耍并在玩耍中学习，结交朋友，并留下终生难忘的回忆

### 什么是少年澳式足球？

全澳大利亚的少年足球联盟超过 150 个，让男生和女生有机会参加澳式足球运动。如果孩子已经完成澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（**NAB AFL Auskick**）或者其他入门训练以及/或者社区课程，少年澳式足球是他们下一步要参加的训练。这里为孩子们提供最佳环境，让他们尽兴玩耍并在玩耍中学习，结交朋友，并留下终生难忘的回忆。经过修改的比赛规则能让孩子们在愉悦、安全的环境中继续进行技能培养。

我们认识到，我们的社区赛事是由一支庞大的志愿者队伍在运作，他们这样做是出于对比赛的热爱，也是出于比赛带给孩子的快乐。

## 少年澳式足球的内容

随着孩子们参与少年澳式足球，他们的技能和自信逐年提高，我们将分阶段向他们介绍竞技足球。少年澳式足球的提供商和参与者都应该熟悉并接受“这是我们的比赛”这一理念，这一点很重要。这一理念确保参赛的男生和女生能拥有富有趣味、安全、积极以及适合其需要的体验。

我们并不想让孩子过早地进入成年人的环境，这种环境包括大的场地、拥挤的比赛、不必要的身体接触以及过分关注胜利，而对孩子而言，技能培养更加重要。

## 女子少年澳式足球

许多女生喜欢在单一性别环境中进行澳式足球比赛，如有可能，我们建议 10 岁以上的女生这样做。但是如果你的女儿喜欢参加混合性别团队或者比赛，她们可以在年满 14 岁之前这样做。

## 青年澳式足球

13-18 岁 男/女 身体接触

青年澳式足球有趣味，速度快并且需要娴熟的技巧，这让青少年有机会跟朋友一起比赛并建立新的友谊，并以团队建设为明确的重点。

**青年澳式足球有趣味，速度快并且需要娴熟的技巧，这让青少年有机会跟朋友一起比赛并建立新的友谊，并以团队建设为明确的重点。**

## 什么是青年澳式足球？

青年澳式足球是为所有能力层次和志向的球员量身打造，适合年龄段在 13 至 18 岁的男生和女生。在完成澳大利亚国民银行澳式足球联盟儿童训练营（NAB AFL Auskick）和少年澳式足球组之后，青年澳式足球组是下一步的理想步骤，为孩子们提供机会，让他们在俱乐部的环境中参加分级比赛。

青年澳式足球有趣味，速度快并且需要娴熟的技巧，这让青少年有机会跟朋友一起比赛并建立新的友谊，并以团队建设为明确的重点。

## 青年澳式足球的内容

青年澳式足球的竞技性逐步提高，这是为了确保你的孩子满 15 岁之后，他们能为澳式足球的全部规则做好准备，这一点正如澳式足球联盟和女子澳式足球联盟比赛中展现的那样。

## 什么是女子青年澳式足球？

许多女生喜欢在单一性别环境中进行澳式足球比赛，如有可能，我们建议 10 岁以上的女生这样做。但是，如果你的女儿希望参加混合性别团队或竞赛，她们可在年满 14 岁之前参加。

# 成年澳式足球

**18 岁以上 男/女 身体接触**

足球俱乐部是许多社区中的中坚力量，让男性和女性有机会参与从社交直至精英水平的足球比赛。球员的健康状况更好，沟通技巧更佳，并能够培养强烈的团队合作意识。

足球俱乐部是许多社区中的中坚力量，让男性和女性有机会参与从社交直至精英水平的足球比赛。球员的健康状况更好，沟通技巧更佳，并能够培养强烈的团队合作意识。

## 什么是成年澳式足球？

社区澳式足球联盟和俱乐部提供机会，让成年球员有机会参加从社交直至精英水平的足球比赛。

足球是许多当地社区的有机组成部分，社区的足球比赛以前所未有的速度蓬勃发展。附近总是有俱乐部能适应每个人的需求、目标以及生活方式。

## 成年澳式足球的内容

参与澳式足球比赛有许多好处。考虑到比赛的性质，参加比赛的主要好处在于能够提高身体素质，改善手眼协调以及提升团队比赛需要的沟通技巧。

参加团队比赛是所有成员共同的纽带。通过这种纽带，球员能够体验团队合作、强烈的同伴情谊以及同志情谊。

从更广泛的意义上讲，澳式足球-尤其是社区足球-让社区内的人聚集在一起。球员不仅能够体验作为团队一员带来的好处，还能为社区健康做出贡献。

## 什么是女子成年澳式足球？

许多女生喜欢在单一性别环境中进行澳式足球比赛，如有可能，我们建议 10 岁以上的女生这样做。但是如果你的女儿喜欢参加混合性别团队或者比赛，她们可以在年满 14 岁之前这样做。

# 澳式足球联盟 9 人赛

16 岁以上 男/女 无身体接触

本比赛速度快、有趣味，且移动自由度大。每支球队有 9 名球员，比赛所用场地较小。最重要的是，这是触身式澳式足球，没有任何擒抱或碰撞动作，因此适合所有人。

**本比赛速度快、有趣味，且移动自由度大。每支球队有 9 名球员，比赛所用场地较小。最重要的是，这是触身式澳式足球，没有任何擒抱或碰撞动作，因此适合所有人。**

## 什么是澳式足球联盟 9 人赛？

澳式足球联盟 9 人赛是澳式足球联盟比赛的社交版。这一比赛速度快、移动自由度大，每支球队有 9 名球员，比赛用场地较小。最重要的是，这是触身式澳式足球，没有任何擒抱或碰撞动作，因此适合所有年龄和技能水平的人。重要的是，9 人赛不算太难，对体力要求不太高，9 人赛安排的比赛环境以趣味、快乐和安全为重点。

9 人赛适合所有年龄段和能力水平的人，选手可以根据自己的繁忙生活选择参加男子组、女子组或混合组比赛，满足其在社交和健康方面的要求。

## 澳式足球联盟 9 人赛的内容

比赛在两支分别有九（9）名球员组成的球队之间进行，可替换球员上场。场地的建议长度为 100 米(可根据参赛者的年龄和能力水平进行调整)，场地分为三个区域：中场区和两个得分区。

球队把足球踢进他们的进攻得分区后即得分，但只有球队指定的前锋才能得分。无论球的行进距离多长都算得分，如果球落到地面上则两队自动换边。

澳式足球联盟 9 人赛是非接触式比赛，要求球员只能触身，而不得擒抱。

## 澳式足球联盟 9 人赛规则

比赛在两支分别有九（9）名球员组成的球队之间进行，可替换球员上场。场地的建议长度为 100 米(可根据参赛者的年龄和能力水平进行调整)，场地分为三个区域：中场区和两个得分区。

球队把足球踢进他们的进攻得分区后即得分，但只有球队指定的前锋才能得分。无论球的行进距离多长都算得分，如果球落到地面上则两队自动换边。

澳式足球联盟 9 人赛是非接触式比赛，要求球员只能触身，而不得擒抱。