HOBBIT WEEKLY

教练周刊 给青训教练的一周精选



01

9月21日 至 2026年9月27日

每6秒触球
排队射门练习30秒才触一次，分两组就能解决

U11 一对一三步
接近、停住、贴身，教孩子用全身防守

U10 接球先预判
先练一脚出球，再练两脚球

少讲多触球
低龄教练花太多时间教内容，问题多在方法

封面故事 训练方法 · 28 条讨论

先讲战术，再热身

提前一小时到场，上半场却慢热

7 种语言 · 在线阅读 · PDF 免费下载

hobbit.football/news

定价 **免费**

HW 2026 · 01

封面故事

01 上半场低迷 04
r/SoccerCoachResources · 28 条讨论

本周要点

02 无法预测下一个动作，接球后才去找可以带球突破或传球的对手。怎样才能学会预判并提前移动? 06
サカイク

03 从扎堆踢球到位置分工【U-8】过渡的两种方法 08
ジュニアサッカーカレッジ

04 无法参加训练的孩子指导【少年足球】1对1防守与身体运用 11
ジュニアサッカーカレッジ

05 【足球训练】等待时间长的训练的陷阱｜每6秒一次 15
ジュニアサッカーカレッジ

教练圈在聊什么

06 让男孩保持专注的提示 19
r/SoccerCoachResources · 30 条讨论

07 比赛中指导太多? 21
r/youthsoccer · 32 条讨论

08 鼓励U4球员参与比赛 23
r/SoccerCoachResources · 20 条讨论

09 我对我们U12教练的耐心到了极限 24
r/youthsoccer · 77 条讨论

10 我应该把我8岁的孩子降到低一个年龄段让他更好地发展吗? 27
r/youthsoccer · 30 条讨论

训练方法

11 带球还是传球，怎么判断? 【青训】用原理原则来教 29
ジュニアサッカーカレッジ

12 怎样才能提高踢球力量? 【青训】比起肌肉力量，重复和动作更重要 32
ジュニアサッカーカレッジ

13 儿童体育很擅长让他们保持忙碌，但他们在学习吗? 36
The Conversation

14 在青训中管理期望：如何避免挫败感并保持动力 37
Aprende Entrenando

15 训练练习不行吗? 【少年足球】从历史角度思考使用方法 40
ジュニアサッカーカレッジ

每篇都是完整全文，外语原文由 AI 翻译。版权归原作者和原发布方所有，每篇都附原文链接。

别让指挥抢走触球

U9门将每次抛球，教练都喊往哪传，孩子的动作越来越潦草。赛前先讲战术，孩子上半场跑不起来，半场吼一顿反而活了。排队射门，30秒才碰一次球。

> **我们诊断：问题不在孩子，在方法和顺序。**

你少喊一句，把战术留到热身之后，用分组或两个球砍掉排队时间，让每个孩子每6秒触一次球。

下次训练或比赛，你观察：孩子是自己在做决定，还是在等你的口令？

Hobbit 编辑部

16 条精选

7 个来源

6 场教练讨论

217 条回复读过

8 种语言



教练看点

先讲战术，再让热身由慢到快，临开球前用高强度练习收尾。

封面故事 · 训练方法 · r/SoccerCoachResources · 28 条讨论

01 上半场低迷

我的孩子们所在的球队被要求提前1小时到达，准备开球。在这段时间里，他们会全队一起拉伸，进行热身，然后我们会讨论比赛计划/首发阵容。

我们踢了两场比赛，两场的上半场都表现平平。半场休息时，我大喊一通，下半场他们就变成了一支全新的球队。

我从来不是一个会大喊大叫的教练，我也不愿意认为是我冲他们喊叫激励了他们，但上下半场的差别简直是天壤之别。

我相信其他人也遇到过这种情况，但你是怎么应对这个问题的？我是不是就该在开球前冲他们喊一通？

热门回复，按点赞数从高到低排列

- (+10) 你是按这个顺序做的吗？拉伸、热身，然后讨论比赛计划？如果是的话，你是在比赛前让他们慢下来。先谈话，然后进行赛前训练，速度和强度从慢逐渐提升到比赛速度，最后一项训练正好在开球前结束。想象一条线。你现在的做法是从零升到顶峰，然后再回到零。我建议的做法是从零逐渐升到比赛速度，然后他们就开始比赛。
- (+7) 也许他们到得太早了？也可能是营养问题，比赛前吃了一堆蛋白质？听起来很傻，但有时候这会对比赛开始阶段产生很大影响。

- (+6) 什么年龄段？我跟我妻子笑着说，执教U9/U10太累了，因为我觉得自己必须拿出一种远远超出我正常状态的精力。我通常会让他们先做运球激活，然后做一些像抢圈这样的练习让他们动脑，接着我们做一些基本的射门。
- (+2) 我就是这样给14岁及以上的球员做热身的，从来没有出现过比赛开始阶段低迷的问题。我一直用的一个窍门是，把它写在白板上让每个人都能看到，这样就不会有意外。全部在开球前完成。开球前1小时：到达，和教练、队友打招呼（个人拉伸、贴扎、泡沫轴放松要在这段时间内完成）。40分钟：准备完毕，可以出发，全队谈话（比赛重点、首发阵容等）。35分钟：所有球员在草地上触球（小范围抢圈、短传、个人颠球）。30分钟：开始初始热身（短传，相距10码，两脚触球、一脚触球……
- (+1) 他们多大了？一个小时太长了。你不一定要大喊，但精气神是会传染的。我会大力给他们鼓劲，我用高能量的语言和动作。我不是在训斥他们，我是在告诉他们我相信他们，并且知道如果他们集中注意力、努力踢，他们可以和任何对手抗衡。所有运动项目的教练都会喊，尤其是在年龄较大的组别，大多数时候只是为了引起球员的注意。有时候有一种观念，认为足球教练需要像禅宗大师一样冷静观察。是的，你需要防止过度指导，是的，防止喊太多，是的，防止任何……
- (+1) 你的打法是什么，你对低迷的定义是什么？我们经常遇到这种情况，我们有自己的低迷定义。只是想知道你具体指的是什么。
- (+1) 在我看来热身太长了。一个选择是在开球前调动气氛。为谁先完成一次大力抢断而兴奋起来，或者如果你们开球，就像巴黎圣日耳曼那样高压逼抢，从界外球就开始！
- (+1) 你的热身很糟糕。要高能量、接近比赛状态。前几天我看了一支州冠军高中球队的热身，是11对11的半场。
- (+1) 顺便说一句，你的帖子是围绕着你的球队提前1小时到达这一点来写的，看起来你可能认为这是上半场表现低迷的原因（完全说得通）。让他们提前1小时到达，是因为家长/孩子从各地赶来，你想确保每个人都“准时”到场？还是因为你有一套相当结构化且漫长的热身/推进流程直到开球？我在想，半场休息之所以有效，是不是因为它很短，大多数人已经热好身了，而且从替补席/帐篷/边线到下半场开始有一种势头？……
- (+1) 热身有多激烈？我见过很多球队的热身充其量只是敷衍了事。然后比赛开始了，没有人的头脑或身体进入状态。他们手忙脚乱地试图提升到比赛节奏，与此同时前10分钟就已经落后2球了。我认为认真的热身应该在哨响前大约20分钟开始，并且要达到比赛节奏，有强度。球员应该呼吸加快，也许微微出汗。我看过一支开局慢热的U13球队变成了一支强队。他们改成了短而激烈的热身，然后开始彻底击溃……

- (+1) 你的热身是什么？如果他们是一支青春期前的球队，那就用包含你希望他们如何踢球元素的小场地比赛作为热身。我读过一篇研究论文，说在身体层面小场地比赛优于传统热身，我以前在娱乐性质的五人制球队里用过。在对阵更强球队的比赛开始时，它总能带来改变，反过来，只要看一支球队的热身，就很容易预测他们会不会开局糟糕。
- （+1）算是吧，对。不是生气，但我会带来能量。我会说我更多是动作夸张，而不是大喊大叫。不过当我们做团队加油时，我希望他们喊出来。我直接告诉他们，我希望对手听到他们多响亮、多有激情，然后感到紧张。我希望他们像野兽一样。如果你平静又放松，他们也会跟着那种调子。不总是这样，因为第一个进球当然会改变气氛，天赋差距也会压过任何“渴望”，但你可以影响开场那段比赛，或者至少可以试一试。

来源: r/SoccerCoachResources · 28 条讨论 · 译自英语 reddit.com

本周要点

02 训练方法 U10

无法预测下一个动作，接球后才去找可以带球突破或传球的对手。怎样才能学会预判并提前移动?

> **教练看点** 下次训练可以试他的顺序：先向球门方向一脚传球，再改成两脚，并不断问 U10 球员下一脚该传向哪里。

孩子们不擅长预测下一步行动并移动。他们在脚下接球后，才去寻找能带球或传球的视野。

希望孩子能一边预测下一步行动一边移动并控制球，但该怎么教才好？一位为此烦恼的爸爸教练。

曾在杰夫联市原・千叶担任青训教练，又在京都桑加F.C.家乡学院担任总监等职，指导过累计60万人以上各个年龄段孩子的池上正，将为你讲解训练的顺序。（构成・文：岛泽优子）

＜来自爸爸教练的提问＞

池上先生初次见面。我是在体育少年团担任指导的家长兼教练。

我的烦恼是，孩子们无论如何都会在脚下接球。我带的是U-10，他们无法预测下一步行动并移动，接球之后才去找能带球或传球的对手。

我想让他们学会一边移动一边控制球、预测下一步行动并完成第一脚触球，有什么好的训练菜单吗?

＜来自池上先生的建议＞

感谢你的咨询。

10岁以下就是小学四年级吧。首先，关于你提问中的训练菜单，我经常做的是边前进边做的剪刀脚传球。

最后以其中一方射门结束。我会告诉他们在比赛中也会有这样的情况，并问他们：为了尽快到达球门，要把球传到哪里？

或者设定条件，比如“在射门之前用5脚传球推进”，或者“用3脚传球就往前推进”。这时我经常说的是“预读”。

把球传到哪个区域对手更容易接到，接下来自己在哪里接到更容易，或者能不能射门？就让他们这样去预读。

我会说：“能做到这个的话，就能顺畅快速地到达球门了。”就这样，让他们加深对“一边移动一边踢球”的理解。

■训练的顺序① 一开始用直接传球来做

作为训练的顺序，一开始让他们用直接传球来做。

因为如果我说“用两脚触球试试看”，孩子们就会拘泥于控制球，而忘记尽快向前推进这个最大的目标。

一开始从中线出发，一边朝球门传球一边移动。为了不打断对手的速度，该怎么传球？为了不降低速度地运球，该把球传到对手的哪里？让他们培养这种感受。

传球哪怕连接得并不顺畅也没关系，要让他们掌握把球往前传多远。

■训练的顺序② 改为两脚触球，不降低速度地传球

接下来改为两脚触球，因为他们已经知道为了不降低速度该把球传到哪里，所以就能传到对手跑动的方向上。

接球的人也明白，如果不把球控制到跑动前方的空间里，速度就会降下来，所以让他把意识放在那里，就能做得更好。

一边移动一边控制，一边移动一边传球。一边保持速度一边做，这样的事会逐渐被理解。

另外，一旦变得谨慎，速度就容易下降。为了防止这一点，比如可以说“用8秒推进试试看”，然后帮他数“1、2、3”，有时也会让两组比赛。作为入门，请进行这样的训练。

■训练的顺序③ 用3对2做抢圈

此外，要在抢圈的做法的上下功夫。

比如3对1的抢圈，为了不被防守队员抢到，3个人要传球，但3个人往往不动。我甚至觉得，正是因为做太多这个，才培养不出把球传到空间里的感觉。

于是，改为3对2。这样一来，比起3对1的时候，3个人不移动就接不到球。具体来说，如果不把球传到对手移动的前方，就无法连接起来，所以孩子们就会一边移动一边做。

控制球的时候，为了下一步传球，也会想离开对手再传球，所以会一边移动一边控制。也就是说，会变得更接近实战。

这个3对2的抢圈，我在很多地方都推荐。可以变形，如果练习场地宽敞，就对他们说“可以充分利用空间自由移动”。

甚至可以改成比赛形式。比如改成3对3，在各自球门线上放2名目标人，进行比赛。3个人把球传给目标人后，接下来就可以反过来进攻。

这时也可以加上不允许带球的限制，但首先请让他们自由地做。

来源: サカイク · 译自日语 sakaiku.jp

---

03 训练方法 U8

从扎堆踢球到位置分工【U-8】过渡的两种方法

> **教练看点** 可以试试 4v4 加 3 名自由人，丢球瞬间问“你的起始站位在哪”，并把站好位置之后的抢截动作一起练，别让孩子站住不动。

你好，我是讲师Kazu。

在低年龄段的指导中，如何从扎堆足球过渡到有位置意识的比赛，是很多人烦恼的问题。防守时扎成一堆，中路被打穿。想让他们差不多该毕业了。但一教位置，逼抢又变得不紧。

例如，可能有人会有以下感受。

- 教了起始位置后，孩子们陷入混乱，又变回扎堆
- 让他们守住位置后，对球的逼抢和拼抢变弱
- 不知道U-8阶段教位置教到什么程度合适

之前在X上收到过这样的提问。“我负责U-8（二年级）。防守时变成扎堆状态，中路被打穿，所以我告诉他们起始位置，防守时让他们回到自己的位置。但孩子们产生了混乱，逼抢变松，或者又变回扎堆。如果是Kazu你会怎么处理？”

这篇文章将讲解从扎堆足球过渡到位置打法的两种方法、如果我来带U-8会怎么做，以及为过渡而设计的练习思路。读完这篇文章，我想你就能看到“把阵型整理好”和“保留球员的优点”之间的平衡该如何把握，请看到最后。

1. 从扎堆足球过渡到位置的两种方法

先说结论，方法有两种。

① 半强制地灌输起始位置

第一种，就像提问中那样，告诉起始位置，灌输“进攻、防守时就站在这个位置”的做法。半强制地从阵型入手的方法。

好处是，表面的阵型马上就会变得漂亮。

但也有坏处。强度（比赛强度）会下降。过于在意站位，拼抢会变弱，也无法上前施压。

这在进攻中也一样。想让他们守住位置，就会变得只选传球，突破的锐利感往往就消失了。提问中说的“逼抢变松”，我想正是这个坏处显现出来的状态。

② 保持扎堆，用关键因素一点点靠向位置

第二种，是在让他们踢扎堆足球的同时，用细小的关键因素，逐渐把比赛引导向能站住位置的样子。这个更难。

观察球员自然比赛时会怎么跑动，然后在那里加以修正。例如，对总往球边凑的孩子，传达“队友拿球时，稍微拉开距离去接传球”这一接应的关键因素。就是这样的积累。

好处是，强度不会下降，本能的带球等也不会消失。只是，指导非常难，也很花时间。

③ 选哪个取决于“想留下什么”

想马上把阵型整理好就选①，想保留球员的优点就选②。 ①快但强度会下降。②强度能保留但花时间。了解这两种性质后，再决定偏向哪一边就好。

① 起始位置要教。但不固执

如果我来带U-8，我想我会教起始位置。只是，我想我不会那么固执于位置。

比起这个，我会优先考虑升到三年级、四年级时所需的技战术部分。

② 正是在扎堆中才能打磨的个人技术

例如，在扎堆状态一片混乱时，球来了就用“有方向的停球（朝某个方向控制的停球）”把球带向宽阔的空间。或者是“过人（突破的带球）”、“推进的带球”、二过一这类技术。

以扎堆在某种程度上是没办法的为前提，我会采取打磨个人技术的思路。扎堆时在狭小空间里处理球的场面很多，从这个意义上说，它也是打磨个人技术的机会。

③ 如果无论如何都想让他们毕业，就从转换的瞬间开始

即便如此，如果无论如何都想让扎堆毕业，首先从“攻守转换”时，彻底贯彻马上回到起始位置的意识开始。与其让他们记住位置本身，不如把“转换的瞬间回哪里”作为第一步。

① 用4对4＋3自由人问“起始位置在哪里？”

作为训练，例如在“4对4＋3自由人”的控球练习等中，丢球的瞬间问“起始位置在哪里？”，让他们迅速站好位置，这样的练习很有效。

② 不要把站住位置当成目的

ただし，要注意别把站住位置当成目的。“站好位置之后，可以自由跑动”“球传出来就果断去抢”，像这样，必须把站好位置之后的行动也一起落实进去。

如果记住了站位就停下来，①的缺点（逼抢变松）就会直接显现出来。必须把“回位→再从那里去抢”作为一个完整环节。

③ 防守训练要等进攻能运转起来之后

还有一个重要的前提。要进行防守训练，需要球能在一定程度上运转起来。

如果在“抢圈”等练习中球还运转不起来，那我认为应该优先做好进攻的组织，而不是先练防守。进攻中能站好起始位置、球开始运转起来之后，针对它的防守训练也会自然而然地成立。

越是想要解决防守扎堆的问题，越是看起来绕远路，也要先把进攻的形态整理好。我觉得这才是顺序。

总结

- 从扎堆到站位的过渡有两种。①从形态开始教（快，但强度会下降）②在扎堆状态下按关键因素去逼抢（强度能保留，但很难、很花时间）
- 如果我带U-8，会教起始位置但不固执于它。优先练三四年级需要的个人技术
- 即使在扎堆中，也能打磨有目的的控球、带球推进、突破性带球、二过一
- 如果要让他们“毕业”，就从转换瞬间有意识回到起始位置开始
- 练习用4对4＋3名自由人等形式，问“起始位置在哪里？”把站住之后的行动也一并落实进去
- 防守训练要等进攻能把球运转起来之后才成立

在U-8年龄段，请一边把握平衡一边尝试，不要因为守住位置而抹掉球员本能上的优点。也请在你们的执教现场试试看！

另外，像4对4＋3名自由人这样的练习，如果把场面画出来、把“起始位置”可视化，会更容易向球员提问。

来源: ジュニアサッカーカレッジ · 译自日语 junior-soccer.college

---

04 训练方法 U10 到 U12

无法参加训练的孩子指导【少年足球】1对1防守与身体运用

> **教练看点** 如果孩子防守只伸脚尖，可以在1对1练习里允许拉球衣，他们多半会发现自己的手臂根本没参与。

你好，我是讲师Kazu。

在少年足球的指导中，1对1防守是很多人都会烦恼的地方。我自己每次换球队或换年龄段时，都会在意1对1防守这部分，说实话，也会很吃力。

比如，可能有人会有以下感受。

- 对方拿球时，有的球员无法上前逼抢
- 1对1练习时明明做得不错，到了比赛里却做不到
- 面对强于自己或同水平的对手时，逼近会变得不够，抢不到球

之前，有读者问了我这样的问题。

“我在少年团带五年级，是爸爸教练。对于无法上前逼抢、抢不到球、防守强度低的球员，应该给什么样的建议呢？在1对1练习中，我会喊‘就算被过掉也没关系，首先施加压力，夺走对方的自由’‘不要冲球，去撞人’，但面对强于自己或同水平的对手时就不顺利。可能是无球时的位置感和警觉意识太低，导致逼抢慢了。”

不看比赛状态的话很难说什么，这一点一直如此，不过这是一个非常细致的问题。

在这篇文章中，我会从“身体的使用方法”“基准值”“全队的压迫”“球员心理”这些角度，解说我在青少年年龄段是如何指导1对1防守的。读完这篇文章，我想你会看到一些“明明做了1对1练习，比赛里却做不到”的原因，请看到最后。

① 是只出脚被过掉，还是根本无法贴近身体

小学生的1对1防守，我觉得大致有两种模式。只出脚，然后轻易被过掉。或者，从一开始就无法贴近身体。

当然，也有激烈上抢但扑得太猛而被过掉的孩子。不过，大多数情况下，问题在于“没有用上身体”。也就是说，无法用全身去挡住对方的身体。

② 逼近、停住、贴近

基本思路是，先逼近，如果对方控球失误就一击上抢。如果球稳稳停在对方脚下，就先停住一次。然后从那里再贴近。

这是逼近、停住、贴近这3个过程。

逼近之后，在对方触球控制的瞬间冲上去却停不住，被一脚触球摆脱。这种情况也相当多。对这样的球员，我会把重点放在“逼近之后就停住”这一点上。

停住之后，如果距离太远，就形成不了压力。要贴近到一定程度，手脚同时伸出，像把对方身体一起推住那样去停住，或者在对方带球想摆脱时贴近身体把球抢下。我觉得这附近就是基本的关键因素。

③ 小技巧：练习中可以拉手臂或球衣

即使这样告诉他，还是有很多孩子做不好。很多孩子不用手臂或腰，只用脚尖去防守，这种情况下，我会改变练习方式。

在1对1练习中，我会说：“可以拉对方的手臂或球衣，试着把他拦下来。”当然，这不是说比赛中可以做。只是在练习中。

这样一来，他们就是拦不住。就算告诉他们可以犯规，也拦不住。因为本来就没有伸出手臂。

以前就有“足球是用球的格斗技”这种说法，在欧洲和南美，从小用全身互相碰撞身体是理所当然的。另一方面，我感觉日本很多孩子认为足球是用脚踢的。

一开始拦不住。但是，在拉拽等动作中勉强能停住之后，就会自然养成用手臂去阻挡的习惯。这个，即使是初中生，我也会作为某一时期的阶段有意去做。

④ 被护住球时，就说“去踢球”

被对方护住球、卡住身体时，也有孩子会身体离得太远。这时，不是从后面推，而是说“去踢球”。

去踢球时，腰会自然更深地进去，也会碰到对方的身体。

有时看起来像是犯规，但我会经常表达说，不做到那种程度，就不会对对方形成压力。如果比赛中变成了犯规，就会修正说：“再这样用手臂一点。”

① 在西班牙感受到的“危险程度”的强度

在我去西班牙之前，有过一个时代说日本的孩子强度（比赛强度）低。实际去西班牙看之后，强度真的很高。如果有机会，希望大家亲眼看一次，一瞬间就能明白。

他们会相当危险地逼上来。

留学时的课上很有意思的一点是，带球的缺点之一里有一项是“有受伤的风险”。因为一带球，对方就会狠狠踢过来。我想，在他们的文化里，前提就是激烈到这种程度。

② 周围水平低的话，那就会变成理所当然

我在巴塞罗那的足球学校当教练时，曾经在国内训练一段时间后再去西班牙远征。日本的足球学校里明明也有西班牙人指导，但一到比赛，强度果然还是低。回到日本后，我们就决定要让孩子们更加敢于上抢。

周围整体强度都低的话，那就会变成理所当然。不是说犯规好还是不好，而是有时候可能会变成犯规，但就是必须那样去拼抢球权。我觉得日本孩子们这种感受的基准值，可能是偏低的。

我想这大概是在日常环境营造中，把基准放在哪里的问题。

① “赫加・塔尔德”＝到达太慢

你提问中说的“无球时的位置感和警戒意识低，所以压迫才会慢”，我认为是有可能的。

西班牙语里有一种说法叫“赫加・塔尔德”。直译就是“到达得晚”。指的是防守压迫时逼近慢了，被摆脱、被错开的这种现象。

它经常被当作名词一样使用，是经常发生、绝不能出现的现象。

② 是不是只在指导细节

以我的感觉，真正把全队压迫做好的青少年球队，非常少。

听比赛中的指导，经常会听到针对前锋追抢方式的细节，比如“封住纵向”“封住中路”。

但是，之后球传出去了，下一名球员慢了，作为球队整体联动没做好，这些地方却不太被关注。也就是说，全队压迫的思路，并没有真正灌输给球员。

我不太说“封纵向”“封横向”。我的感觉是，要建立整体的组织、整体的协调。四年级左右做基本的全队压迫思路，到了五、六年级，就根据对方的阵型去做压迫的区分使用。

③ 进攻的问题在防守，防守的问题在进攻

我认为足球是复杂系统。瓜迪奥拉在执教巴塞罗那的时候说过，“进攻的问题在防守，防守的问题在进攻”，我觉得说的正是这个。

通过协调全队压迫，1对1会变强。反过来，聚焦1对1，别的地方也会变好。事情就是这样，所以“明明在练1对1防守，比赛中却完全上不去”，这样的经历大家肯定都有过。

意外的是，反过来想一想，也许就会顺利起来。

① 因为“可能会有传球”而不敢上

练1对1，防守应对确实会变好。比赛中，在边路这种球员能认识到“这是1对1”的局面里，应对也会变好。

但是，比如说后腰去逼近对方前锋时。看起来像1对1，其实只是局面的一部分。1对1练习里，防守方知道“不会有传球”，所以一定是面对必定会带球的对手去防守。

然而，在4对2的抢圈里防守时，就会变成“不知道是带球还是传球，所以不敢强上”。

这种情况，也许在比赛中也在发生。逼近的球员心理里有“可能会传球”，所以没法很好地贴上去，变成伸脚去抢传球线路的动作，然后被摆脱。

② 传球被传出去也没关系。只想着把球夺下来

这个时候，我会对逼近的球员这样说：“确实可能会有传球，但传球被传出去也没关系。不要去抢传球。”“首先，只想着从那名球员脚下把球夺下来。”

去抢传球线路的，是后面的第二人、第三人。所以，逼近的球员要把身体牢牢贴上去，传球被传出去也没关系。只想着把球夺下来。

我就是这样指导的。

③ 不要制造矛盾。抢圈也好，控球也好，都“当作1对1来踢”

1对1练习里的1对1，和抢圈中的1对1局面有些不同，所以训练还是分开来想比较好。不过，如果那时候产生矛盾，球员就会混乱。

抢圈时说“不要扑上去”，1对1练习时又说“上”。这样一来，球员脑子里就会矛盾。不管是抢圈还是控球，逼近对方持球人的球员都要“当作1对1来踢”。

我觉得需要这种保持一贯性的指导。

总结

- 小学生的1对1防守有两种模式：“只伸脚”“贴不上身体”。问题在于没有用上身体
- 基本是逼近、停住、贴上去。对于停不住而被摆脱的孩子，要聚焦“停住”
- 训练中告诉他们可以抓手臂或球衣，他们就会发现自己没有出手臂。如果被护住球了，就说“去踢球”
- 强度的基准值由环境决定。周围低的话，那就会变成理所当然
- 压迫慢了（热加・塔尔德），也许是因为没有把全队的压迫要求灌输下去。进攻的问题在防守，防守的问题在进攻

- 一对一练习和抢圈中的一对一，心理是不一样的。“传球可以被传出去，只想着把球完全抢下来”，这样就不会产生矛盾

说实话，我喜欢压迫，但并不太擅长教一对一的防守。因为我更喜欢进攻，也有不太练防守这个坏习惯。正因为如此，如果有“这样做就顺利了”的方法，请一定告诉我。

也请你在自己的执教现场试试看！

另外，全队的压迫，把它画在战术板上，和球员共享“谁去压迫、谁是第二个人”，会更容易灌输下去。

来源: ジュニアサッカーカレッジ · 译自日语 junior-soccer.college

---

05 训练方法

【足球训练】等待时间长的训练的陷阱｜每6秒一次

> **教练看点** 下次训练时给一名球员的练习计时：如果等待超过10秒才触球一次，就分组或加一个球。

你好，我是教练卡兹。

在少年足球训练中，很多球队都会加入重复性训练（ドリル练习）。不过，即使是同样的重复练习，做法不同，孩子们触球的次数也会有很大差别。我自己在看其他球队做重复练习时，经常会觉得“等待时间太长了”。

比如，可能有人也会有下面这样的感受。

- 射门练习排起了长队，孩子们在排队等待中感到无聊
- 在纠正踢法或身体朝向的过程中，练习迟迟推进不下去
- 明明在做重复练习，却没有孩子们在进步的实际感受

这篇文章将讲解如何确保重复练习的运动量，以及“是否每6秒触一次球”这一衡量方式，也会结合我年轻时的经历来说明。读完这篇文章，我想你就能清楚明天在重复练习中“该看哪里”，请看到最后。

①“重复练习没有情况判断”这个说法先放一边

经常有人说，重复性训练没有情况判断。在这里，这个话题先放一边。这次我想传达的，不是重复练习好还是坏，而是重复练习“能追求到什么程度”。

做重复性训练，大致能看出这位指导者的能力。再进一步说，能看出他对细节的打磨方式。了解重复性训练的人应该很多，但我觉得这里意外地是个陷阱。

② 重要的是运动量和强度

不管是不是重复性训练，日常训练中都有几个重要因素。首先是运动量。指的是活动的量、触球的量、参与球的量。

然后，另一个是强度（比赛强度）。这两点非常重要。除此之外，短期集中进行等要素也有关联。

如何确保这个量，在全局性训练和重复性训练中都不变。当然，比赛后疲惫时，或者休假刚结束身体还没活动开时另当别论。不过，在日常训练中，我认为需要有意识地关注这一点。

③ 让球员做练习，和让他们做好，是两回事

足球练习，无论什么菜单，大致都能成立。让球员做重复性训练本身，谁都能做到。不过，这个重复练习是否高效、是否确保了运动量、强度是否提高，则是另一回事。

包括球员的积极性是否提高在内，这些都是不好好去做就做不到的部分。

① 排队很长的射门练习

重复性训练主要是提升技术动作的训练方法。也有一部分是无球训练，但基本还是技术。这时，运动量不足的情况非常常见。

常见的例子就是排队很长的射门练习。大约10个人排成一长串，接球、做球、射门。轮到自己之前的等待时间非常长，就是这样的练习。

刚开始执教的时候，容易做这种练习。

② 只看正在踢的球员

常见的情况是，指导者为了多方面观察球员，想传达“踢法再这样一点”，结果只看正在踢的球员。这种情况即使执教经历很长的人也相当常见。

想着必须提升技术，就只把注意力放在正在触球的球员身上。喊出“再用力踏一步”“注意身体朝向”。但是，没有看到等待的球员、没有在踢的球员，所以没注意到排队等待时间变长了。

这种情况我想相当常见。

③ 结构上真的做不到的情况，意外地少

看其他球队的训练时，有时会感觉“等待时间太长了”。不过，其中在结构上无论如何都做不到的情况反而更少。大多是“分成两组就好了”或者“用两个球就好了”这种感觉。

说到底，是意识没有转向轮转率或效率。这大概是初期指导者常有的情况。

① 传控类，每6秒到10秒一次

那么，该怎么确认呢。我做重复性训练时，会计时。比如传控类训练，就按每个人大约每6秒触一次球来衡量。

为什么是每6秒一次，我想这是以前一位法国人说过的话为来源。高效的重复性训练，大致就是这样的频率触球。当然根据菜单会有所不同，但最长也就是每10秒一次左右。

比这更短、每3秒触一次球，在传控类训练中很难做到。我至今也一直这么做，但每6秒到7、8秒、最长10秒触一次球，大致效率比较好。如果比这触球频率高得多，那就成了带球类训练菜单。

② 同样10分钟，100次和20次

如果每6秒一次，1分钟就是10次。10分钟就能触球100次。

反过来，如果每30秒才能触球一次，1分钟就是2次。10分钟就是20次。这是极端的例子，但同样10分钟，却是100次和20次。

能拉开这么大差距的，就是训练项目。

③ 看没有球的地方

如果没发现训练项目中等待时间变长，那大体上是因为注意力都在球上。

训练进行得好不好，要看球在运动的局面之外的全部情况。等待时间是什么状态，如果有3个小组，3个小组是不是同时都在动，周围有没有危险的东西。

在同时看各种东西的过程中，也去看技术动作，就是这种感觉。

这和比赛的比赛分析也一样。常说的方法是用间接视野看球附近，去看不是球的地方。我在比赛中也时刻提醒自己，要一直看没有球的地方。

有球的地方，大体上能看出问题在哪。没有球的地方很难分析，而那里往往意外地存在很大的问题。

训练项目也一样，看没有在踢的球员，就能看出他有没有集中精力、等待时间是不是太长、球员是不是觉得无聊。

① 有5、6年只做训练项目和比赛

我年轻时，有过一段真的只做训练项目训练和比赛的时期。我想大概有5、6年只做训练项目。那段时间，我学到了很多“这样做就能顺利”“这样做就不顺利”的东西。

之后，我觉得只提升技术动作不行，于是开始思考战术层面的东西，逐渐倾心于全局训练和西班牙那套。

② 同样的时间，却取得了3倍4倍的成果

当时是少年团，不像现在这样每周都有练习赛的环境。人数也不多，但扎实地做了训练项目训练，出了成绩。每年都有球员被选进市里或县里的训练中心，有1到2人进入了J俱乐部的下级梯队。

在市里的比赛中也经常进入前列，还拿过冠军。

不过，我认为这并不是因为做了训练项目训练。那是大约25年前，我执教生涯第3年到第5年左右的时候。当时，其他球队的训练大概不太高效。

运动量也少，强度也低。

同样是每周3次、同样的训练时间、类似的比赛环境，我们队因为侧重训练项目，触球次数、运动量和强度都提高了很多。

单纯就是，同样的时间却有了3倍4倍的训练效果。现在回想起来，我想背景就是这样的。

③ 孩子们自己开始早训了

还有一点，这是非常重要的关键点。就是如何提高球员的动机。

当时，孩子们说“想早训”，自己就开始练习了。

被他们说“教练，早上来看我们吧”，我还陪他们一起早训过。家长也说“孩子开始早起练习了”“完全不打游戏了”“迷上足球了”。

把动机提高到那种程度，球员们就会自己开始做。

每天用球玩、和朋友在公园踢球的人会变得更厉害。训练项目是容易让动机下降的训练，但即使如此，我想也有办法让孩子们不厌倦、集中精力，并且自己开始练习。

① 助理教练，首先交给他训练项目

比如，假设我这里有了一位助理教练。大概一开始会让他负责热身类，或者训练1的传控这类训练项目。看着这些，如果觉得“这个他能做”，就进入下一步。

一上来就把最后的5对5加2个中立球员的小场地比赛这种主要训练，交给助理教练或第二教练，基本不会这么做。这不仅限于日本，在国外我想也一样。

② 训练项目很简单，所以应该容易看

训练项目训练比全局训练，对教练来说应该更容易看。简单，就是结构简洁的意思。应该关注的技术动作是定好的，不会出现其他问题。

训练本身的结构，也并不那么难。

进入全局训练后，各种现象会同时发生。是战术问题，是技术动作问题，是认知问题，还是判断问题。要素增多，情况变得复杂。

正因为如此，如果在小场地比赛形式的练习中做不好，全局训练和比赛分析恐怕也做不好。暂且不论练习本身的好坏，首先能做好小场地比赛形式的练习，我觉得这是基础。

总结

- 看小场地比赛形式的练习，就能看出教练员对细节的打磨方式
- 重要的是跑动量和强度，这一点在任何练习中都不会变
- 等待时间变长，是因为只盯着正在踢的球员看
- 传球和控球类练习，用时间来测每人是6秒还是10秒触一次球
- 同样是10分钟，6秒一次就是100次，30秒一次就是20次
- 看无球区域、没在踢的球员，就能看出练习的状态
- 把积极性调动起来，孩子们就会自己开始练习

在下一次小场地比赛形式的练习中，请先测一次时间，看看一个人每隔几秒触一次球。分成两组、用两个球，仅仅这样，练习也可能发生很大变化。

也请在你的执教现场试一试！

来源: ジュニアサッカーカレッジ · 译自日语 junior-soccer.college

教练圈在聊什么

06 训练方法 U12

让男孩保持专注的提示

> **教练看点** 讲话控制在 30 到 60 秒内，先用小场地比赛开场，用拍两下手的方式召回注意力。

我执教一支U12男孩休闲队。他们都是好孩子，我很高兴他们彼此相处融洽。问题是，他们话很多，导致训练不专注，没有足够的时间完成我想完成的内容。

我要花好几次才能让

他们全部集中注意力。有时我会吹哨子。

我已经开始在他们不听的时候让他们跑一圈。

这是一个好办法，还是有更好的方法？

热门回复，按点赞数从高到低排列

- (+5) 少说。多踢。他们一到就让他们进行小场地比赛。立刻消耗一些精力。然后转入一项训练环节，但讲解要非常简短。短暂停顿以强调关键点。超过30秒到一分钟，你就会再次失去他们。找一个注意力工具，在讲话时让他们重新集中，“如果你能听到我，就拍两下手”。然后在最后进行对抗赛，但定期再次强调你的重点，或者在有機会时进行1对1。
- (+4) 我认为你需要带着合理的期望去执教。他们是一支休闲队，确保训练有趣。只是为了比较，我有一个儿子在U9踢球，效力于我们地区联赛顶级级别的顶尖球队。教练从不需要让孩子们在训练中跑步，也很少因为他们不专注或走神而训斥他们。这些是8岁和9岁的孩子，他们对待这项运动很认真。期望和体验是（也应该是）不同的。
- (+3) 不要无聊。把训练变成游戏，并使用“整体-部分-整体”方法，让他们觉得自己也在踢比赛。另外，我的欧足联A级导师教给我一句箴言：“不排队，不跑圈，不长篇大论”。如果你用了其中任何一种，那么你的训练课就是无聊的和/或适得其反的。
- (+3) 我从另一位教练那里观察并学会了“拍两下手”技巧。每当我需要他们注意时，我就让所有人拍两下手👏，然后我自己拍两下手。如果不是每个人都拍手，我就再次要求拍两下手，一次又一次，直到我得到所有人的注意。一旦他们习惯了，孩子们通常第一次就会做。拍两下手之后再说“摸摸你的鼻子”或“如果你能听到我，就摸摸你的耳朵”，对年幼的孩子也非常有效。
- (+3) U12男孩可能是最难执教的群体，因为你期望他们有一点专注力，而这真的很难做到。我做过的一些似乎更好的事情（我队里确实有1个非常严重的ADHD孩子，这让事情更难）。我每次都做同样的跑动热身，训练和比赛都是。热身之后，我不再以任何需要排队超过几秒钟的内容开始。抢圈是很好的开始，因为它让他们尽快开始思考足球，并避免排队。但说实话，任何团队导向的内容都可以让他们动起来。之后我做脚下技术和传球练习，但再一次尽量避免排队，或者……
- (+2) 我目前的队伍超过一半是男孩，我发现如果我们的训练没有空闲时间，他们就表现得很好。我一讲话超过40秒，我就失去他们了。男孩需要做事。甚至我们的喝水休息，我也真的会喊“喝水休息一分钟！”，这样喝水休息只是他们高强度进行的众多事情之一。这里也是U12。
- (+2) 我喜欢根据需要 use 跑圈和俯卧撑起立。有时你就是必须这么做。最好的方法是预防：不要让他们处于站着等待的情况。持续运动，减少排队，不要太多空闲时间。但有时他们也只是想偷懒玩耍。其中一些是可以接受的，但如果他们错过自己的轮次或搞砸了训练，那你就必须纠正他们。其他时候，即使没有排队且运动很多，全队也会处于偷懒玩耍的情绪中。那时你就必须某种程度上改变策略。这是我不得不说过几次的话，而且……
- (+1) 我遇到过完全相同的挑战。我发现关于课堂管理的书非常有用。我选了Fred Jones的教师工具。总结就是一致性是关键，让孩子们“怕”你，同时仍然关心和投入。我当然还没有完全做到，但发现这种方法对我有效。
- (+1) 我们一直遵循的简单规则是最多2分钟。训练前2分钟用来解释、走一遍流程并告诉他们重点。然后球就开始滚动。然后根据你想做的事情为训练增加层次。

- (+1) 我所做的是告诉他们，每当我们做新练习时，我会解释一次，然后示范。然后我会问有没有问题。然后我们做这个练习。如果你无法尝试新练习，你就坐着看，直到你掌握了。如果超过2名球员被从一项练习中拉出来，我们就从头开始。这段时间从我们训练结束时的对抗赛时间里扣。在进行重复练习时，我结束一项后立即开始让球员就位（排队）准备下一项。从一项练习过渡到下一项不超过30秒。
- (+1) 如果你真的需要和他们谈话，就让他们进入平板支撑姿势。这会强化他们的核心，而且让他们很难闲聊。
- (+1) 强烈推荐美国足协草根在线课程，里面有很多与本帖类似的建议，但最重要的一条是“比赛-练习-比赛”。增加小场地比赛的时间，花少量时间在进攻或防守这类简单内容上（把它拆解得超级简单），然后回到更多的比赛中，鼓励他们落实你刚刚训练的内容。每次训练课前设定期望，把它变成团队目标。如果他们能带着良好的专注度完成一次训练（不是完美，因为那不会发生），就能得到插入空白项，例如他们最喜欢的游戏、训练项目等。让他们跑圈只会……

来源: r/SoccerCoachResources · 30 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

07 训练方法 U8 到 U11

比赛中指导太多?

> **教练看点** 请教练别指定往哪传，改为问她看到了什么，让她自己决定。

我女儿在U9旅行队。她是一名守门员（尽管她是一名优秀的后卫，如果被要求也会不情愿地踢前锋）。她全身心投入这个位置，是队里唯一想踢守门员的人，也是唯一拥有自己装备的人。去年我和另一位家长一起执教她的球队，我们让孩子们在比赛中自主决策。我们从不在比赛中告诉他们往哪里传球或什么时候射门。这些都在赛前或中场休息时完成。俱乐部教练在训练课上做这些（家长只执教比赛，俱乐部教练是持证教练）。这个赛季有另外两位家长执教。当我女儿做出扑救后，孩子们退到建出线，或者如果是球门球，他们立刻开始对她喊叫往哪里传球或踢球。他们不让她自己做决定并犯错，这让我感到困扰，是我疯了吗？去年那位教练和我都是守门员，所以我们俩都尊重她必须自己学习。今年的两位教练甚至都没有站在球门之间当过守门员。我女儿对于自己只有6秒时间却被喊叫往哪里传球并不高兴。她不再像去年那样观察，她的滚球也变得草率，因为她太匆忙了。我觉得这违背了青训应该有的执教方式，我错了吗？

TL;DR

U9守门员每次控球时都被教练告诉往哪里传球或滚球。他们应该退一步吗？

热门回复，按最高投票排序

- (+7) 你100%正确，但有点过分强调你8岁的女儿不再观察了，并且对她没有得到正确指导感到不满。教练从未站在球门之间也是如此。那到底是什么意思？你应该在下个赛季站出来执教。你今年为什么没有？
- (+3) 我U11儿子的教练在比赛中什么都不说（或说得很少），这让我（和其他家长）抓狂。我觉得有些比赛特定场景可能在训练中没有覆盖到，球队需要教练的指导。我U9儿子的教练看起来像是在操纵孩子们。告诉他们往哪里带球或传球。对于更小的孩子，我不认为多帮助有问题，因为他们需要一些重复来学习，但我希望随着赛季推进他能减少。我的观点是，无论哪种方式，你都会遇到各种意见，要么是少即是多，要么是教练不...
- (+3) 最好别把球员当成在操纵杆另一端。一些指导是可以的...比如，“当我们被高位压迫时我们做什么？”，或者“空间在哪里”，或者当他们做对时喊“喜欢这个”，“好主意”。你现在的教练应该上一些课程。我不喜欢我女儿得到的执教水平，所以下个赛季我加入了教练组，我们说服务家长让教练参加所有训练和比赛，以保持一致
- (+3) 我赞扬有你这种心态的教练。我总是告诉家长，比赛就像学校的考试，训练就像上课/作业。在考试中你没有任何帮助，这是你应用所学一切并从错误中学习的机会。我知道人们会兴奋，想为孩子做到最好，但就像你说的，如果你不让他们做决定，他们怎么学习。你完全有权感到不满，我可能会和其他家长谈谈这件事，至少不要对你的孩子下指令。家长的行为抑制...对孩子不公平
- (+2) 我很好奇什么样的“旅行”队有家长执教？你是指从边线？如果是这样，他们需要闭嘴，让教练来执教。如果你付钱给“旅行队”而比赛是家长执教，那就要求退款，因为那等同于娱乐联赛。你需要一个声音在场上引导他们，边线没有额外声音，如果家长是负责执教的人，那我会寻找更好的环境。另外，年轻守门员需要专门训练才能成功，学习正确的基础和正确的方式...
- (+2) 我非常反对那种具体的场上执教。一旦他们听到并处理，情况已经变了。
- (+2) 在这个年龄段，重要的不仅是学习技术技能，还有比赛意识和决策。你不能在场上执教这些。通常在这个年龄只会让孩子超载，不让他们从错误中学习。那是教练想赢而不是教。
- (+1) 是8秒不是6秒，而且在这个年龄他们不会吹这个。不过，和教练谈谈。我认为解释这是你正在和她一起努力的事情并请求他的支持是一个合理的请求
- (+1) 是啊，很难做的选择。我执教U9，但我的大多数球员是U8，我自己的孩子是U7。我们联赛要求球迷和球队待在同一侧，所以我们和另一支球队分处两侧，可以自由使用边线。我承认我只待在我们防守的一侧，给我们的守门员（他以前从未踢过球）和我们的防线制造阻碍。一旦我们把球传过中场，我就让他们自由发挥。
- (+1) 你和那些教练关系好吗？如果好，他们可能愿意听你的反馈。如果不好，那就祝你能让他们听进去了。但有一件事你可以控制，就是让你女儿更愿意踢其他位置。即使你女儿最终会成为守门员，能用脚踢球的能力在未来也会很重要。
- (+1) 由家长执教的旅行队？

来源: r/youthsoccer · 32 条讨论 · 译自英语 reddit.com

08 训练方法 U4

鼓励U4球员参与比赛

> **教练看点** 比赛前让他先在场地上帮你摆标志碟、一起踢球，还没人围观时就已在场上，再让他和训练时的好朋友一起上场。

第一次执教U4男孩，我努力让一切都尽量低压、有趣。训练中安排很多游戏，给予积极的鼓励。我完全理解在这个年龄段，有时候孩子就是不愿踢或不参与，不管什么原因（累了、热了、饿了、害怕了等等……）。

我已经能哄大多数害羞的孩子在一定程度上参与进来，但有一个男孩还是太害羞，不愿参加我们真正的比赛。他非常喜欢训练，而且已经有一些技术了。他参加任何训练项目甚至小场地比赛都毫不犹豫，但到目前为止在比赛时他极其害羞，拒绝上场。我试了很多鼓励办法，请他做最低限度的参与（让他来开球，或者就站在场上），都没成功。

我明白他可能只是还没准备好参加比赛，这没关系，但如果有人有过去行之有效的建议或窍门，我很想听听。我觉得如果我能让他来比赛中试一试，他会玩得很开心。提前谢谢了。

补充：不同地方的青少年足球看起来不一样。我所在的地方是家长志愿者当“教练”，每周一次“训练”，每周一次比赛。没那么严肃。有些人表现得好像我在让他们做什么高强度训练似的。那不过是在训练时进行一系列傻乎乎的5分钟游戏，教不同的基础内容。比赛时他们全都追着球跑，跑来跑去想把球踢进球门。我的重点是看看有没有人成功让一个害羞的孩子愿意参与，而不是来征求对我所在地区整个青少年足球项目的批评，真是没想到，哈哈。

最高赞回复，按赞数排序

- (+9) U4就在跟别的队打比赛了？？
- (+3) 根据我的经验，你基本做不到。你最好的办法是用那些不涉及把球抢走的游戏，因为那有时候是他们最大的心结。你可以问家长孩子喜欢什么，然后据此调整游戏。如果孩子喜欢太空，我们就玩流星，如果孩子喜欢蜘蛛侠，就玩在城里荡蛛网之类的。如果家长推他们、逼他们，他们就会往反方向走。我唯一一次在同一个赛季里把一个孩子从壳里哄出来，是家长支持他不参与的时候。然后他就愿意一直回来，而且……

- (+2) 你已经在做正确的事了，而且他在训练时愿意打小场地比赛就是线索：问题不在足球，而在观众。训练时有十个孩子和你。比赛时有场边的家长、陌生的场地和哨声。对那种孩子，有三件事对我管用。第一，把比赛缩小到看起来像训练：让他在比赛场地上当你的热身助手，帮你搬标志锥、跟你一起踢，这样在有人围观之前他已经在草地上了。第二，给他配个伙伴。把他和他在训练时总黏着的朋友配成一对，一起换上场，踢两……
- (+1) 继续努力就好！听起来他们还没准备好。继续保持鼓励。我带的6岁孩子有时候也不想踢。继续做你正在做的就好。
- (+1) 我觉得保持积极、保持有趣是关键。你可以试试让他们假装自己是龙，要把自己的龙蛋带回家，或者在游戏里编一些其他傻乎乎的小游戏。事实是孩子的发育速度不同、时间也不同（身体、情感、社交和心智上）。我觉得这个年龄段的目标就是确保他们有积极的体验，下个赛季还想回来，听起来你已经在这么做了。
- (+1) 太小了
- (+1) u4，意思是四岁以下？而且你们还有训练？这完全说不通，他们还在学怎么控制自己的身体，更别说踢比赛了。我们的休闲联赛有个叫“校园足球”的项目，是给5U（4岁和5岁孩子）的，但他们只是把所有孩子分成4个“队”，家长陪在旁边。赛季前半段他们练基础技能，后半段他们打“比赛”，就是场上能凑多少同色衣服的孩子就多少，把球踢来踢去，通常还有家长牵着手。就算这样，也很糟糕，而且……
- (+1) 家长能和他们一起在场上吗？在AYSO我们有校园项目，就是家长和孩子一起，主要是带很多故事讲述的活动。我们最后会来一场短的小场地比赛，摆4个球门，家长随时都可以在场上。

来源: r/SoccerCoachResources · 20 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

09 训练方法 U11 到 U12

我对我们U12教练的耐心到了极限

> **教练看点** 可以问俱乐部总监，这名教练是否忙得过来；判断训练好坏，看他在小场对抗中是否纠错、给建议，而不是看比赛时喊不喊。

我11岁的儿子今年从选拔队跃升到了精英/RCL级别。他在新俱乐部踢B队，最大的愿望就是明年能进入A队。他的新教练持有国家B级证书，在各年龄段都有丰富经验。起初我很兴奋，觉得他能给孩子们带来成长。然而，在观察了他整个夏天、几乎每场比赛每项赛事都输、并且看不到任何进步之后，我非常担忧。

今年，我儿子认定足球就是他的热爱，他想100%专注于此。他放弃了篮球（他很喜欢篮球），因为他想成为球场上的高水平球员。他刻苦训练，额外做技术练习，并且给队友带来非常积极的态度。他足够成熟，知道在这个年龄，胜负远不如作为球员取得进步重要。

我觉得他的教练让他和整个球队都失望了。

有些家长称他的方式为“放手式”。我称之为懒惰。他一遍又一遍地重复同样的训练。他会安排一场小场地比赛或训练项目，告诉孩子们该做什么，然后在比赛过程中完全不提供任何指导。他经常在训练期间当着孩子们的面刷手机。他正好在训练时间才出现，很少提前到。他还同时执教另外3支俱乐部球队和一支高中球队。他看起来和表现得就是完全不在乎。我儿子注意到了，我相信其他孩子也注意到了。

上周我们的第一场联赛，前15分钟我们就丢了3个球。教练整段时间都坐在替补席上，双臂交叉，双腿交叠，好像全世界没什么可担心的。

我不想成为“那种家长”，但事实证明，我不是唯一看到这一点的家长。作为一个大学时踢过球、并且执教过选拔队多年的人，我无法理解这种行为。我们都不知道该怎么办。我不想给我儿子带来任何风险。他继续埋头苦干、拼尽全力，我不想因为我的抱怨和与教练的问题，毁掉他的上场时间或他在这个俱乐部的名声。我觉得他的职业态度被浪费了，因为他没有学到任何新东西。我相信其他家长也有同感。

如果我能挥动魔法棒，他会退出，我会接任主教练。但这不太可能发生。

我觉得我们都听过或说过这样的话：我为此花了很多钱，感觉完全是……

热门回复，按最高赞排序

- (+17) 我是一名大学教练，执教过多支球队。同时带多支球队这一点责任在俱乐部，如果你要因为一个教练带多支球队而责怪俱乐部，那你就得责怪俱乐部足球本身（大多数情况下这完全合理）。教练本人的问题是在训练时把手机拿出来。这太不像话了，如果我是你们的俱乐部总监，这会立即被制止。对你来说，我不确定到底什么会有帮助。我能透过键盘感受到那种沮丧。如果你真的不喜欢这支球队，我建议用那句老话“控制你能控制的”……
- (+15) 不同的家长想要不同的东西。在现代青训教学法中，一个退后一步、避免在比赛过程中不断喊指令、安静坐在替补席上的教练，是让比赛本身成为老师。这对你儿子的年龄来说在发育上是最理想的。避免过度执教，或者说成绩式执教，能让孩子们建立自己的感知、决策、行动循环以及场上沟通。这样做的问题在于，它看起来不像经典意义上的执教，而有些家长就是更清楚：战术线、讲解和训练项目才有效，因为他们当年就是这么……

- (+12) 听起来他有点承担太多了。一个人执教5支球队，我觉得不太现实。根本没有足够时间把事情做好。补充：我年复一年看到这种情况发生在优秀的年轻教练身上。因为他们优秀，俱乐部就想让他们到处带队，但不知怎么却没看到，他带的球队越多，能产生的影响就越小。比如我认识一位守门员教练，就在刚刚过去的这个赛季，他手下有9个不同年龄段。我非常了解这个人，他非常优秀。但如果某些年龄段一个月才能得到他一次指导之类的……
- (+10) 这种情况也许适合去问俱乐部总监，你现在的教练是否有足够“资源”来妥善管理他负责的所有球队。这可能会带来俱乐部其他教练职责的调整，那些教练也许有更多时间给你的球队。
- (+9) 在比赛中我同意这一点。我们有一位家长对我儿子的教练（A级）感到不满，因为他在比赛中不大声喊出指令。他认为那样做没有成效，我相信他。不过他在训练中是在指导的。如果有小场地比赛，他会提供指导，纠正错误，给球员提供他们本可以尝试的不同思路。在训练时刷手机就很难说得过去了。
- (+8) 关于在整个训练过程中一直看手机，现代教练理念是怎么说的?
- (+6) 作为家长兼教练，我很难评判这些帖子，因为我既见过懒惰糟糕的执教，也见过只会抱怨教练的糟糕家长。但教练们，从这篇帖子中有几件事你应该吸取教训，这些都是很不好看的形象。-看手机，我不管你是在用它当秒表（买块表）还是你的训练计划在上面（把它放进本子里或写在记事卡上）。这形象太糟糕了，如果家长对你的执教不满意，他们会默认“看，教练根本没在注意”；他们不会假设你是出于好意。-提前到，提前10到15……
- (+6) 有没有可能存在有人滥用现代青训理念的情况？如果是这样，你能就这种区别看起来是什么样给出你的看法吗？有哪些信号能把一个自由放任风格的教练和一个真正在敷衍了事的人区分开来?
- (+5) 我要补充的是，拥有B级执照并不意味着你是个好教练，只意味着你能满足美国足球的那些要求。手机这件事很烦人，不应该发生，如果我是那里的DOC，我会对此说点什么，因为从形象上看这是“轻松得分”。不过听起来这家伙也确实筋疲力尽了。美国青训的格局不重视好教练，它重视的是可以压榨几年的人，一周7天，晚上和周末都要干。这是我停下来的最大原因之一。这不是在为那位教练辩护，但这种事一直在发生。
- (+3) 我儿子有过一位非常淡定的教练，不会像我那样去纠正，我们队里有很多天赋却输多赢少。那个赛季我改变了自己的心态，专注于个人的成长和发展。帮助太大了。我看到我儿子的球商在增长，我们有了更多关于他作为队友、关于站位、关于把话题从胜负和我们能控制什么、如何做到最好的自己上重新引导的对话。有时候我们就是赶上了一个糟糕的赛季，然后去寻找好的一面。这个赛季到目前为止，在我们的新教练带领下非常棒。
- (+2) 欢迎来到付费踢球足球的世界

- (+2) 在你儿子这个年龄段，最重要的事情就是教练。真的很难找到合适的，往往是因为大俱乐部对究竟由谁来实际执教球队非常讳莫如深。在这种情况下，你可以默默忍受，或者至少私下和教练谈谈手机的事。取决于谈得怎么样，你可以决定是否升级处理。但在我看来，你可能需要用个人课程和训练来弥补俱乐部层面在这方面的不足。

来源: r/youthsoccer · 77 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

10 训练方法 U8

我应该把我8岁的孩子降到低一个年龄段让他更好地发展吗?

> **教练看点** 选他踢得最开心、上场时间最多的队；如果他踢边路，就要有1对1过人的自信。

我儿子8岁，脚下控球很有天赋。他只踢了大约八个月的俱乐部足球，总共踢了大约14个月，但他进步很快，进了一支第一级别（Flight 1）的球队。

问题是他还不太适应他们的风格。他们想要快速传球和tiki-taka式的打法。我儿子通常需要先带球，然后才能决定要做什么。我觉得部分问题在于他盯着球看，而不是在接球前观察和阅读场上局势。

我想知道下个赛季什么对他更好。他应该留在第一级别，学着适应，还是降一个级别，在那里他可能有更多自由和时间来学习比赛?

我还听到教练们不断谈论发展，但有时候发展似乎就意味着传球、传球、传球。我以为在这个年龄段，创造力、自信和敢于突破也很重要。其他很多孩子更懂传球配合，因为他们从四岁就开始踢了，但他们带球或突破防守球员时远没有那么自如。

我不想让他的创造力被教练磨掉，但我也明白他需要学会什么时候带球、什么时候传球，以及如何更早地观察场上局势。

在这个年龄段，你会优先考虑什么：尽可能踢最高级别，还是找一支风格能给他更多自由、同时让他发展视野和决策能力的球队?

热门回复，按赞同数从高到低排列

- (+19) 哪支球队让他最开心、上场时间最多，就选哪支。
- (+12) 让我猜猜，这是你第一个踢足球的孩子？ :-) 你想太多了。除非对手完全被碾压，否则没有哪支U9球队能踢好tiki-taka。回答你的问题：只要他能获得上场时间并且有产出，就踢尽可能高的级别。快速传球和抢圈训练很重要。归根结底，你只是想比对手做得更快一点、更干净一点、更迅速一点、更精准一点。你儿子很快就能搞明白什么时候传球、什么时候带球。如果他踢边锋，他最好有自信1v1突破防守球员。他最好别……

- (+7) 咱们先把一件事说清楚：教孩子快速传球和无球跑动不是tiki-taka。那只是基本的控球足球。教孩子控球足球并不意味着会扼杀创造力。去看看塞尔吉奥·布斯克茨在巅峰“tiki-taka”巴塞罗那踢后腰的视频。在压力下接球、背身转身摆脱防守球员、然后干净地传球，这里面有大量创造力。不是所有创造力都意味着尝试做500个踩单车、试图带球过掉整支球队。话说回来，你孩子上场时间有50%以上吗？还有……
- (+4) 他应该学会传球并保持抬头观察
- (+3) 我有一个十岁的孩子。她八岁时，我们做了那个决定。她曾效力于当地一家大型俱乐部的顶尖球队，那家俱乐部以培养出很多好球队而闻名。每个人都踢一个（有时两个）位置，一切都被“遥控操作”，主要目标是打造一支赢球的球队……而不是培养一名球员。他们碾压所有人，甚至在那个最高组别里跨年龄参赛。她转到了另一支真正专注于个人发展的球队，但不得不降一个级别。大量的1v1、2v1、3v1、脚步训练等等。他们说，他们宁愿看到你做出一个动作……
- (+3) 尽可能踢最高水平的比赛（在合理范围内），前提是有足够的上场时间。我从事青训多年的一点看法……传球、寻找传球机会、理解空间，如果孩子不接触这些，就会远远落后于同龄人。我理解要建立自信和控球熟练度，但我的经验是，在年幼阶段，成长和侵略性的差异很大，这要么有助于要么阻碍个人发挥。然后，到了某个时候（12到14岁），那些更胆小的孩子会不再这样。最顶尖的年轻球员能用脚下控球统治比赛。另外99.99%的孩子最好……
- (+2) 这完全取决于教练是期望那种打法，还是在教那种打法。在U9阶段，这往往是学习如何传球和移动球的开始，但如果教练期望这些却没有去培养，你的孩子就会被落下。他们在训练中做抢圈吗？他有没有谈论观察，并解释什么时候该观察？如果低级别球队的教练在教这些，那也许有理由考虑，不过只要孩子不感到挫败，和更好的孩子一起踢会让他进步。顺便说一句，我们在一支备受认可的U12第一级别球队，观察……
- (+2) 如果一支8岁孩子的球队有“风格”，那教练就是在教错误的东西。
- (+1) 我希望当初能让我的孩子多踢一段时间低级别比赛，先发展个人特点。这么小年纪的Flight 1球队只讲究传球和赢球。让他去低一级的球队踢，在那里他可以学会带球突破对手，获得信心去完善一点花哨的小技术。美国足球这么无聊，是因为我们在8岁时就用tiki taka把他们传死了，不先让他们的个性形成。
- (+1) 根据你的描述，我可能会让他留在更高级别。教练们评估过他，觉得他属于那支球队，而你描述的那个方面听起来是他在那里踢球时可以学到的。8岁时，我绝对还是会鼓励创造力和敢于突破对手的意愿。我执教我儿子时用过的一句话是：“1对1，去玩得开心点。1对2，传一下就行。1对3，来找我。”这显然过于简化了，但我喜欢它教的东西。当你把一名防守球员孤立成1对1时，要有信心去过掉他。当第二名防守球员过来时……
- (+1) 我儿子通常需要先带球，然后再决定做什么。嗯，不，这不是一支正规的Flight 1球队应该接受的。你的儿子需要在拿到球之前就决定做什么。

- (+1) 我不认为8岁孩子的球队会踢某种特定的打法。

来源: r/youthsoccer · 30 条讨论 · 译自英语 reddit.com

训练方法

11 训练方法 U7 到 U11

带球还是传球，怎么判断？【青训】用原理原则来教

> **教练看点** 下次球员的选择让你困惑时，先问他防守人封的是哪条线，把这个理由讲出来，而不是只说这球该传。

你好，我是讲师Kazu。

有读者给我发来了以下问题。以下是问题的内容。

“在有 situation 判断的控球和配合练习中，会有需要盘带的场景。那时，盘带更好还是传球更好，我对球员的判罚自己经常不太清楚。Kazu 你是怎么判断的？另外，我也想听听比赛中盘带和传球的优先顺序”

谢谢。确实，关于盘带，我此前很少涉及。

例如，可能有人会有以下感受。

- 练习中，觉得“那里应该传球吧”，但说不出为什么这么想
- 不知道对擅长盘带的孩子，应该让他突破到什么程度
- 不知道该怎么教“运球式盘带”

这篇文章会讲我把盘带分成哪两种、在区域3说“不进行1对1”的理由，以及判断盘带还是传球的原理原则，同时列举几个场景来解说。读完这篇文章，你对球员的判罚标准应该会稍微简单一些，也能用语言传达“为什么现在是盘带”，请看到最后。

① 不讨论盘带足球还是传球足球

日本经常有的讨论，是盘带足球还是传球足球。我基本上认为，传球足球、盘带足球这类说法并不是足球术语。盘带和传球，本来就是在区分使用中踢的。

② 突破的盘带和运球的盘带

在西班牙，把盘带分为 regate 和 conducción 两种。Regate 是突破的盘带，是试图过掉对方的盘带。Conducción 在日本多被译为“运球式盘带”，是把球运向空间、或者摆脱对方的盘带。

③ 使用的盘带会因区域而变

进入区域3（对方半场、终结区）时，当然，突破的盘带会变得重要。相反，运球的盘带是为了让球前进或保持，所以多用于中场，或者 build-up 的开始（salida de balón）。

反过来说，我认为在自己球门前中后卫进行突破盘带这种情况，是不应该有的。被逼到绝境时作为最后手段也许有，但基本印象是尽量用运球的盘带来化解。

① 在1对1中过掉，只是能力上占了上风

在区域3，积极地发起盘带我认为非常重要。只是，我在指导小学年龄段时最注意的，是“不进行1对1”。

在1对1中过掉对方并进球。那是非常好的事，但如果对方防守能力更高就进不了。也就是说，我认为是因为能力上占了上风才过掉的。提高能力也很重要，但不仅如此，我还重视在2对1这样与队友的关系中如何使用盘带这一部分。

② 一边试图使用队友一边过掉，是好判断

持球球员一边试图使用队友一边用盘带过掉。我认为这是非常好的判断。因为加入了试图使用队友的动作，对方会警惕传球。所以能用盘带突破，如果对方扑向盘带，这次就有了用二过一打穿的可能性。

相反，没有注意到有支援进来而自己单干，结果过掉并进球。这种情况下，我大概会指出：“你刚才没看到支援进来了吧。你进行了1对1吧。”

③ 促使球员做擅长之事的反面

当然，根据语境，有时也会说“一个人去突破”。三年级、四年级左右，持球时马上寻找传球的球员，我会说“更多地自己发起盘带”。寻找传球本身并不坏，但只有这个的话踢法没有广度。

相反，总是自己盘带的球员，我会促使他：“擅长的话可以去，但连续两次突进去被断的话，下次就传球、使用配合。”现在看的二年级、三年级，我会让他们相当多地做1对1，脚法好的孩子很多的U-11，我会说“因为有传球这个选项，擅长的盘带才能活起来”。

另外，配合打穿中的盘带（假装做二过一其实是盘带，还是假装打身后其实是盘带），我在2对2进攻的文章的关键因素中做了总结。

① 传球线路被切断就盘带，盘带线路被切断就传球

作为整体思路，我认为最简单的是这个。传球线路被切断时就用带球。带球线路被切断时就用传球。

在少年年龄段常见的是，传球线路已经被切断却还是传球，结果把球打到对方脚上。所以，要给出判断标准，比如“为什么现在带球了？传球线路明明是空的”“因为传球线路被切断所以带球，这很好”。我想这算是一个。

② 自己处于自由状态，而队友被盯防时用带球

在向前推进的场面中，自己处于自由状态，前方有能自由向前推进的队友。此时优先传球更好。因为带球会让节奏变慢。

相反，自己处于自由状态，而队友被盯防。此时要用带球吸引对手，然后再传球。西班牙语叫菲哈尔，就是“吸引”这个动作，这属于运球式带球。自己处于自由状态、不可能丢球，却把球传给被盯防的队友然后被断，作为选择是错误的（往锋线脚下塞球，作为比赛模型是另一回事）。

③ 队友到位之前不要传球

在控球练习中常见的是，抢到球之后，队友还没有到位就传球。我的话，会比较多地说“那里要用带球来争取时间”。用带球争取到1秒、2秒的时间，在此期间队友占据位置，之后再传球就行，就是这个意思。

④ 中后卫的例子：传球线路被切断时，向中路带球

有两名中后卫，右侧中后卫持球，右侧边前卫拉开了。想传给边前卫时，对方的锋线球员切断了外侧线路。此时，就用向中路带球来摆脱。这也是“传球线路被切断就用带球”的实例。

相反，自己受到2人压迫，附近有2名接应队友，却强行突破然后被卡住，那就要说“优先传球”。哪一个才是更好的选择。我认为，那里会成为原理原则，我自己有这样的印象。

⑤ 把“那里应该传球吧”的理由，用逻辑整理出来

判断取决于情况，但我认为尽量贴近原理原则去讲会更好。教练在觉得“那里应该传球吧”的时候，把为什么这么想用逻辑整理好。这样一来，我想你就能注意到同样的现象会反复出现。

我自己现在认为，原理原则就是所有环节中的关键因素，也就是让比赛动作成功的诀窍。传球线路被切断，带球线路就打开了；带球线路被切断，传球线路就打开了。这是足球的原理原则，在少年年龄段的状况判断指导中，定义并理解这些东西是非常重要的。

① 球队整体的优先顺序，特别不设定

比赛中的带球和传球的优先顺序，特别没有设定。因为既有更适合带球的场面，也有更适合优先传球的场面。

② 只对感到吃力的球员，设定优先顺序

不过，根据球员不同，在比赛中会给他设定优先顺序。例如，在组织推进的开端，中后卫找传球找得太多，在此期间被盯上、传球被断。如果是这种情况，就让他优先“首先用一个带球把球带上去”。如果设定优先顺序能减轻球员负担、消除不安，那就可以有。

③ 两次被卡住之后，下一次就用队友

以前有个带球非常出色的孩子。那个孩子连续两次内切被卡住时，我是这样说的。“内切完全不是坏事。只是，内切之后，下一次先用一次队友。对手会以为有传球而开始警惕。在那里一次配合打成之后，下一次带球就活了。要加一个缓冲。”

与其说是球队整体的优先顺序，不如说是针对每个球员面对的问题，认为优先哪一边能解决。就是优先那一方，这种做法。

5. 总结

- 带球有“突破”和“运送”两种。在区域3是突破，在本方半场和组织推进中是运送
- 小学生“不要做1对1”。一边想着用队友一边突破，才是好判断
- 促使他做擅长之事的反面。对找传球的球员要求带球，对总是带球的球员要求用队友
- 判断标准是原理原则。传球线路被切断就带球，带球线路被切断就传球
- 自己处于自由状态而队友被盯防，就用带球吸引。队友到位之前不要传球
- 比赛中的优先顺序不是按球队，而是按感到吃力的球员来设定

在这篇文章中，我解说了如何判断该带球还是该传球，以及评判球员的标准。首先，请从用一个原理原则把“为什么当时该带球”说清楚开始，在你自己的执教现场也试一试！

另外，在把“传球路线被切断时就带球”这类场景加入训练时，我会把训练菜单画成图保留下来。

来源: ジュニアサッカーカレッジ · 译自日语 junior-soccer.college

---

12 训练方法 U8 到 U10

怎样才能提高踢球力量？【青训】比起肌肉力量，重复和动作更重要

> **教练看点** 如果你带 U10，把传球距离拉长，力量不足或踢偏就会暴露出来；同时数一数每次射门练习里每个孩子真正碰到球几次。

你好，我是讲师Kazu。

有读者提出了以下问题。以下是问题的内容。

“我想请教关于小学阶段，特别是U-10（小学四年级）踢球力量的问题。为了提高射门力量，或者能踢得更远，什么样的练习有效呢？我的球队里有很多孩子踢不远，原因究竟是单纯地缺少反复的射门练习和踢长传球的练习，还是因为肌肉力量还没长起来所以没办法。到了高年级，肌肉力量上来了，就能正常踢远了吗？在肌肉力量发育之前，是不是以脚内侧传球等练习为中心更有效率呢？”

谢谢你。问题很具体、很有逻辑，重点很清晰，非常难得。

例如，可能有人会有以下感受。

- 低年级、中年级里，有很多孩子球踢不远
- 不知道在肌肉力量长起来之前，是不是可以把大力踢球的练习往后放
- 就算做射门练习，也净是捡球和排队的时间，感觉反复次数不够

关于踢球力量，我自己现在也负责U-9、U-8，也在思考这个问题。在这篇文章里，我会讲解飞行距离和肌肉力量的关系、掌握技术的关键“反复性”、从低年级就让孩子用正脚背踢的理由和关键要素，以及用“无法蒙混过关的距离”来练习的巧思。

① 肌肉力量的问题，当然存在

首先从大的趋势来说，小学二、三、四年级左右踢球飞行距离出不来，肌肉力量的问题当然也存在。动作姿势再好，力量不够，距离也出不来。随着身高变高、肌肉增加，飞行距离会变长，这是基本的思路。

② 即便如此，从低年级也让孩子踢大力球

不过，说到“是不是反复练习不够”这一点，我自己即使是小学二、三年级，也会让孩子踢长传球和正脚背的大力射门。因为就算飞行距离出不来，能不能用正确的动作姿势踢球才是重要的。

“在肌肉力量长起来之前以脚内侧传球为中心”这种想法也有，但我认为即使是低年级，用正脚背大力踢球的练习也是必要的。

① 如果说踢不远的原因，那就是反复的频率

射门、传球、控球这类技术动作要提升，关键还是反复性。一味地反复练习才是进步的关键。

如果说踢不远有原因，那么单纯就是反复的频率太少，这是可以想到的。

② 射门练习，很难积累反复次数

不过，从训练的结构上来说，射门练习和长传球很难积累反复次数。射门、捡球、再排队。按照这个流程，触不到球的时间必然会变长。

③ 球和球门的数量，以及回程路线的用法

所以，要增加球和球门的数量来完善环境。或者，在射门后的回程路线上加入别的训练。我想需要通过这样的巧思，来提高整个练习的反复性。

① 整理要领

要把正脚背踢球踢好，也就是几个关键要素，可以举出以下这些。

- 支撑脚踩下的位置（球的旁边。如果是移动中，就稍微靠前）
- 助跑的角度（稍微从斜方向进入）
- 上半身的用法（踢之前抬起相反一侧的手，转动身体）
- 膝盖的弯曲（支撑脚的膝盖稍微弯曲，把踢球脚的脚跟靠近臀部那样向后摆）
- 脚踝的固定（脚尖朝下）
- 随前动作（踢完的脚不要马上落地，而是朝向球门方向）

就算飞行距离出不来，也应该让孩子意识到这些关键要素，用正确的动作姿势来练习踢球。

② 从哪个要领开始教，是教练的本事所在

教练的本事所在，就是根据每个球员的情况，判断从哪个关键要素开始教的优先顺序。一下子说五六个，孩子会混乱。

首先从“抬起手，转动身体来踢”这样大的动作开始给建议，之后再进入脚踝伸展方式等细微的细节，这样比较好。

③ 像雕刻一样，从整体到细节

“不要一上来就从细节入手”，这一点在战术和技术的训练整体上都适用。

以前，成为第一位担任FC巴塞罗那青训教练的日本人村松尚登先生，在书里把“足球指导就像雕刻一样”这样表达过。我觉得这是非常好的表达。

雕刻不是一上来就精细地雕刻指尖，而是先做出整体的粗略形状。在保持整体平衡的同时，一点点提高各个部分的精度。足球指导也一样，先从一个大的设计开始，再逐渐提高细节的精度，这种印象很重要。

脚背踢球也是，一开始精度低也没关系，要让孩子同时练习各种踢法。这样一来，随着成长，精度会一点点提高。

① 正因为想用短传串联，才要练习长传

拥有反向思维也很重要。比如“正因为想用短传串联，才要练习长传”这种思路。

正因为有长传打身后的威胁，对手才会警惕，短传才能发挥作用。这和让擅长盘带的孩子学会二过一，从而让对手警惕传球，结果使擅长的盘带更有效，是同样的道理。

② 距离短的话，失误会被掩盖

关于训练环境，有一个重要的点。练习脚内侧传球时，如果距离短，即使没有正确踢到，也会“差不多”地传过去，技术上的失误会被掩盖。

要防止这一点，就要故意把距离拉长。如果是U-10，请大胆地拉开距离让他们练习传球。这样一来，踢球姿势不好的球员，要么传不出有力的球，要么偏差很大，课题就会清楚地显现出来。

③ 一对一也一样。在宽阔的场地上动态地进行

这一点在一对一的练习中也一样。在狭窄的区域里，稍微过掉对方带几步球就算赢了，但实际比赛要宽阔得多。引入在宽阔场地上动态跑动的练习，才能真正掌握能在比赛中用得上的技术。

5. 总结

- 小学2到4年级踢不出飞行距离，也有肌肉力量的问题。不过，能否用正确的姿势踢球才是关键
- 掌握技术的关键是反复性。射门练习很难积累反复次数，所以要在球和球门的数量、回程路线的利用方式上下功夫
- 即使是低年级，也需要练习用脚背大力踢球。要把关键要素（支撑脚、助跑、上半身、膝盖、脚踝、随球动作），从大幅度的动作开始依次教给他们
- 像雕刻一样，从整体到细节
- 正因为想用短传串联，才要练习长传
- 拉长距离，在无法敷衍的环境中让课题显现出来

这篇文章解说了提高小学生踢球能力的思路。请你在练习的距离和空间上下功夫，让他们在无法敷衍的环境中挑战一下。也请在各位的指导现场试一试！

另外，包括球和球门的数量、回程路线的训练在内的练习设置，如果能画成图留下来，下次就更容易重新组合。

来源: ジュニアサッカーカレッジ · 译自日语 junior-soccer.college

13 训练方法

儿童体育很擅长让他们保持忙碌，但他们在学习吗？

> **教练看点** 看课或自己备课时，可以数一数每个孩子排队等了多久，再试着把一个单一练习改成带决策的小场地比赛。

当家庭考虑让孩子参与体育运动和身体活动时，往往有很多需要考虑的因素。对一些人来说，这意味着在俱乐部和活动之间做选择。对另一些人来说，费用、交通或资源可得性会让有组织的体育活动更难参与。但还有一个我们可能很少问的问题：我的孩子到了那里，实际会体验到什么、学到什么？

想象一个熟悉的训练场景。孩子们到了，热身，然后教练安排一个练习。他们排成一队。一个孩子上前。他完成动作，也许把球捡回来，然后回到队尾。下一个孩子上前。

用这种方式练习技能本身没有错。重复在学习中有其作用。但儿童体育运动已经变得极其擅长排队这门艺术。孩子们可以很忙，表面上也很投入，却几乎没有什么可思考的。教练告诉他们站在哪里、做什么、怎么做。如果他们犯了错，教练纠正他们。然后他们再试一次。

比赛很少是这样运作的。当孩子们真正踢比赛时，情况在不断变化。队友在移动。对手在压缩空间。球会去到意想不到的地方。球员必须观察、解读、决定和适应。

知道如何完成一次传球，与知道何时传球、往哪里传球以及为什么传球，是不同的。这种区别在于技能是在孤立环境中学习，还是在情境中学习，在于孩子是被当作主动的问题解决者，还是被动接受指令的人。

这就是教练和研究者所说的“基于比赛的执教方法”背后的理念。教练不再总是给孩子答案，而是在贴近真实的比赛中制造问题让他们去解决。

举个简单的例子。教练不是进行孤立的传球练习，而是可能把比赛缩小为三名进攻球员对一名防守球员。他们必须判断什么时候有传球选择，什么时候没有。教练不是直接给出答案，而是可能问为什么某个选择奏效了，或者孩子本来还可以尝试什么，把这个时刻变成一次对话，而不是一次纠正。

同样的底层理念适用于各种运动。比如体操，并不涉及阅读对手。但它同样可以被教成对一套固定动作的纯粹重复，也可以被设计成邀请孩子在任务中做出自己的选择，比如编排一套动作。更广泛的原则是，当孩子被给予真实的问题去解决时，他们学会思考，这一原则适用的范围要广得多。

这并不意味着教练的作用变小了，也不意味着每节课都应该变成让孩子独自解决一切的自由活动。如果说有什么变化，那就是教练的角色变得要求更高。在恰当的时刻提出一个好问题，和示范正确的技术一样需要技巧和判断力。

青少年体育的目的

这一点很重要，因为儿童体育运动的目的，肯定不只是培养技术娴熟的运动员。我们希望孩子具备身体能力，但我们也希望他们成为自信的决策者、良好的沟通者和有效的合作者。我们可能希望他们学会如何面对错误、承担责任并自己解决问题。

这些都不会仅仅因为孩子参与体育运动就自动实现。关于青少年体育的研究表明，执教环境的质量会影响孩子的动机和发展。

这也改变了我们对什么才是好教练的看法。一个让20个孩子持续动起来的教练，看起来可能非常高效。但值得问一问，那些孩子在思考什么，在做什么决定。

在填写报名表时，这些问题并不容易问出口。费用、便利性和地点始终重要，孩子也应该对自己喜欢什么有发言权。但如果可能的话，在正式报名前先去看一节课。不要只看孩子们是不是在跑来跑去。他们是否被挑战去思考，是否被给予真正的决定要做？他们是否被鼓励去尝试和犯错？他们看起来是否享受其中？

问一问教练认为自己扮演什么角色。是给孩子提供所有答案，还是创造体验，让孩子逐渐有能力自己找到其中一些答案？

让孩子参与体育运动很重要。但让孩子进入正确类型的体育环境，可能同样重要。问题不只是我们的孩子有没有在做运动，而是运动在为他们做什么。

来源: The Conversation · 译自英语 theconversation.com

---

14 训练方法

在青训中管理期望：如何避免挫败感并保持动力

> **教练看点** 赛季初的家长会上可以说明成绩可能来得慢，拿孩子和去年那支球队比较只会增加压力。

作为青训教练，现实经常会让我们认清自己的位置。管理好我们对赛季的期望，完全决定了孩子们的心态。特别是在一个成功的赛季之后，或者升入新的年龄组时，我们如何面对新赛季，决定了一个团队是团结一心向前冲，还是陷入挫败感之中。我们总是倾向于认为其他球队一切顺利，但真正重要的是每周照顾好并享受我们自己拥有的东西。下面我来告诉你如何帮助你的球员专注于当下，珍惜眼前的一切。

回望过去的陷阱：我们为什么会感到挫败？

当一支球队刚经历了一个辉煌的赛季，一切都顺风顺水，或者当它升入新的年龄组时，球员和他们的家人自然会充满期待。他们想：「今年也会一样好」或者「现在我们到了这个年龄组，我们要碾压一切」。陷阱就在这里。这些期望虽然是善意的，却可能反过来对我们不利。如果我们不加以管理，一遇到最小的困难、第一次挫折，或者与去年出现第一点不同，挫败感就会扎根。「去年更好啊」，「今年不一样了」。

这种心态让我们陷入负面循环。对当下的享受被与理想化过去或不切实际未来的比较所掩盖。我们上一赛季与一支球队所经历的，是独一无二的。对手、孩子们的年龄、团队……一切都在变。试图完全复制同样的东西没有意义。每个赛季都从零开始，有不同的挑战和各自的喜悦。我们的工作就是帮助孩子们理解这一点，并专注于今天该做的事。

抹去上一个赛季：把焦点放在当下

我的建议很明确：必须擦干净白板。当然也不是要否定去年的成绩，而是要把它放在正确的位置上看。是的，那很棒，大家享受了很多，也学到了很多。但今年是另一个故事。这种不同不一定是坏事，只是不一样而已。该重置了，让团队把注意力集中在眼前的事情上，不要老是看后视镜。

教练员的角色：定下基调

抵御不切实际期望的第一道防线就是你。你自己的期望、你如何传达它们、你如何行动，都在指明方向。如果你自己就指望一个U9的孩子踢得像U15一样，或者指望一支刚升上来的球队赢下所有比赛，那你就在埋下挫败感的第一块石头。你必须第一个专注于每一天。

从第一次训练就做到透明。和球队谈谈新的挑战。明确告诉他们，每个赛季都是为了学习和进步，与比分无关。你的从容和对日常训练的专注，自然会感染大家。

让球员和家人参与进来

管理期望不只是教练组的事。球员和家人必须坐在同一条船上，大家才能朝着同一个方向划。

和球员一起：改变对成功的理解

帮助你的孩子们理解在青训中成功意味着什么，会彻底改变他们面对训练和比赛的方式。这远远超出比分：我们追求的是他们作为球员和作为人的成长。

- 从错误中学习：教他们失败是比赛的一部分。重要的是努力、坚持和不断尝试，而不是完美。如果一个传球没传好，我们分析原因，然后重新试一次。
- 日常目标：帮他们设定完全取决于自己的近期挑战。与其执着于赢得联赛，不如设定目标，比如改进丢球后的逼抢、在场上多互相喊话，或者敢于用不擅长的脚。这些都是他们每周可以努力并看到变化的具体事情。

- 重视每天的努力：把努力、态度和团队精神放在结果之上加以强化。当你看到一次防守补位、一次勇敢的回追，或者一个支持队友的举动时，立刻给予认可。这会激发真正发自内心的上进心。
- 从失利中学习：挫折是培养的一部分。把每场艰难的比赛变成一次有用的交流：我们哪些做得好？下次训练我们能纠正什么？这样挫败感就会降低，他们也学会不夸张地重新站起来。

和家人一起：减轻压力

家长们每个周末都支持球队，但有时无意中施加了让孩子们负担过重的压力。和他们把话说清楚，可以避免期望失控。

- 年初会议：一开年，就说明你的工作方式。要讲清楚，在青训里，首要的是让孩子们学习、带着价值观去比赛、享受乐趣，而不是不惜一切代价赢球。
- 透明沟通：让家长了解球队的进展。如果我们升了组别，或者有很多第一年的球员，要向他们解释，要求的水平变了，成绩可能需要时间才能出来。
- 杜绝比较：请家长不要拿自己的孩子和其他队友比，也不要和去年比。每个孩子的成熟节奏都不同。该鼓掌的是他的投入和每次训练里的劲头。
- 优先享受：提醒家长，孩子们踢球是为了和朋友们玩得开心。当看台上的要求过了头，孩子就会卡住，不再享受。

球场上日常的实用准则

在训练里，你有非常直接的工具，让球队不会偏离不现实的目标：

- 归零谈话：季前备战开始时，花点时间给上一个阶段收尾。我们回忆美好的时刻，但要划清界限：这个赛季从零开始，我们有新的挑战。
- 按每周的训练来评估：不要只看周六的比分，要和他们一起回顾训练的东西有没有做到。我们有没有有序地压迫？我们敢不敢把球踢着传出来？这样他们每轮都能看到真实的进步，无论赢还是输。
- 具体的表扬：不要用笼统的「好！」。要确切告诉他们哪里做得好：「我喜欢你在伸脚之前保持住位置的样子」，或者「那个传向空当的球你看得非常准」。这样球员才明白哪些动作才是真正加分的。
- 情绪来了就处理：因为它一定会来。当某个球员或全队受挫时，不要装作没看见。让他们把那股难受劲释放出来，然后问他们：「好，刚才没成，下一回合我们怎么做？」把注意力放在解决办法上，就没那么戏剧化了。
- 亲近的沟通：让小伙子们有信心跟你说他们担心什么、感觉什么。在更衣室里平等地听他们说。
- 投入放在前面：尊重、队友情谊、不放弃，这些比靠惯性赢一场球值钱得多。当更衣室清楚这些价值观时，球队比赛会平静得多，也更有劲头。

青训里真正的成功

带孩子的成功不在于奖杯，也不在于升级，尽管我们都喜欢赢。真正的成功，是看到一个刚来时拘谨的球员放开手脚，带球越来越有信心。是看到一支球队丢球后不低头，或者看到他们在拼尽全力之后，训练结束时还在互相开玩笑。当你让球员和他们的家长这样理解足球时，期待就不再是压舱石，而变成每周都想进步的动力。这才是真正在更衣室里留下东西的东西。

来源: Aprende Entrenando · 译自西班牙语 aprendeentrenando.com

---

15 训练方法

训练练习不行吗？【少年足球】从历史角度思考使用方法

> **教练看点** drill不等于重复同一个动作：下次训练先挑一个drill，想清楚它放在这里的目的是什么、你要看什么。

你好，我是讲师Kazu。

在少年足球的训练中，如何处理训练式练习，我想是很多教练员都会感到困惑的主题。听到“足球是通过踢足球来变好的”这句话时，可能会有人对做训练本身感到内疚。

例如，可能有人会有以下感受。

- 训练因为没有情境判断，所以不能做吗
- 听说西班牙是采用全局式训练，那训练是过时的练习吗
- 自己球队的主教练总是做训练，这样好吗

我自己在年轻时，也有过只做训练式练习的时期。

在这篇文章中，我会从训练式练习为什么一直被讨论的历史背景，到它在西班牙的定位，以及在现场何时、如何使用，进行解说。理解了训练的本质后，我想你就能自然地判断“这个场景要用”“这个场景不用”，所以请看到最后。

①“足球是通过踢足球来变好的”

这是现在也经常听到的说法，有一种观点认为，足球是通过踢足球来变好的。在这个语境下，训练式练习因为把足球所需要的要素削减得太多，所以被认为不太好。

另一方面，也有教练员会说“训练不是挺好吗”，积极地进行训练。有人负面看待它，也有人正面看待它。

为什么会变成这样的讨论呢，其背后有很大的背景。

② 荷兰发生的争论与鼻祖Coerver训练

大约30年前的荷兰，有一种观点认为，仅靠训练式练习，就能从个人到小组，再到球队进行培养，并培育出高水平球员。它被方法化、体系化，当时应该传播得相当广。

这就是Coerver训练。现在日本也有Coerver Coaching，而它就是其鼻祖。

鼻祖的Coerver训练，分析了当时世界顶级技术型球员的比赛并从中切分出来，把带球方式、转身方式、假动作方式，首先在个人层面上体系化。进一步，还把二过一、套边、换位等小组层面的配合整理起来，并制作了从幼儿园儿童到初中生左右，如何将其落实下去的方法。

据我所知，我感觉它和现在的Coerver Coaching课程或训练方法，已经有了很大的距离。

我在高中生时看了这个视频，记得当时非常震惊，小学三年级学生竟然能做到这种事情。年轻时别人把影像让给我并复制了，最近我在网上找到了鼻祖的VHS并买了下来。那是做得非常好的训练式练习，作为当时来说我想是相当革命性的。

③ 复杂系的想法与要素还原论

另一方面，荷兰足协采取了“并非如此。足球是通过踢足球来变好的”这一立场，于是似乎就产生了争论。那么，为什么会出现这样的想法呢。

从我大约30年前在日本出版的书籍等来看，我想当时欧洲最前沿的训练思想中，已经有了复杂系的想法。Vítor Frade提出战术周期化，也是在30年到40年前。

在此之前，人们把足球还原为战术、技术、身体、心理等要素来进行训练。技术就做训练式练习，身体就在场外跑动或冲刺，大概就是这样的形式。技术层面的代表性例子，就是训练式练习（分析式）。

于是，就出现了把足球作为整体来把握，不进行要素还原，而是直接处理其本身的想法，这就是这一脉络。我不是研究者，所以这终究只是从我的经验和读过的书籍脉络中看到的流程，但训练式练习被讨论的土壤，原本就存在于这样的历史之中。

① 分析式、全局式、系统式

在日本，大约10年、15年前，也有过一个时期有人说：“训练中没有对手，没有情境判断，所以不是在踢足球本身。因此必须做小场地比赛等伴随情境判断的训练。”因此，也许有人会想，训练是不是不能做。

但是，训练式练习取决于用法。在西班牙的教练员培训学校，作为足球训练的教授法，会教给你有分析式（训练）、全局式、系统式这三种。

- 分析式：在没有对手和队友的情况下反复进行的东西

- 全局式：在有对手和队友的状态下进行的东西
- 系统式：在此基础上加入比赛模型的东西

关键在于整理有无情境。其中包含控球形式、抢圈形式、循环训练（循环形式）等训练形式，方法学和训练论的课程会由此推进。

也就是说，即使在西班牙，训练项目作为教学法之一也有明确的位置。

② 球感训练在比赛中发挥不出来的问题

在日本，往往会出现这样的情况：像球感训练那样，通过训练项目提高技术水平，但在比赛中却不太能发挥出来。

在西班牙，技术的定义中，处理球的技术是与情境判断一起发挥的，因此不能将它们割裂开来。例如，像颠球那样的杂耍，会被明确说那不是足球。

③ “尽可能”是带引号的

正因为如此，才有这样的思路：尽可能在伴随情境判断的训练中进行。

不过，这里重要的是，“尽可能”是带引号的。并不是说不能做训练项目。

① 想提高技术水平时

在小学年龄段的指导中，会有还踢不好球、想提高技术水平这样的场景。想让他们更好地停球、踢球、带球。

这种时候，训练项目是有效的。

② 放入热身或训练前半段

也有在热身，或训练1、训练2左右的位置加入训练项目，然后进行传控（传球与控球）等做法。

另外，影子训练也是接近训练项目的练习。例如，可以用来建立边路套边后传中的意象。

③ 给对生态学方法感兴趣的人

最近对生态学方法感兴趣的人很多。即便如此，对于足球初学者的球员，据说比起约束主导，训练项目式的训练在一定程度上也有成效。另外，即使在训练项目中，也可以使用生态学方法式的方法。

重要的是，不是训练项目好还是坏，而是何时、在什么情境下使用。为此，我觉得有必要很好地了解训练项目的优点和缺点。

① 把它想成“只是重复相同动作”就错了

以前，有读者问我：“Kazu先生说通过全局训练来提升技术，那不做训练项目吗？”我的答案是，有时不做训练项目，有时也做。

根据我的经验，为训练项目烦恼的人，很多时候是没有很好理解训练项目。如果把训练项目等同于只是重复相同的技术动作，那就大错特错了。

因为在不了解训练项目本质的情况下讨论，所以会一直觉得“训练项目到底好不好呢”，始终无法释怀。

② 照搬菜单能做，但从外面看就能看出问题

训练项目本身，只要照着练习菜单做就能做。但是，如果不了解训练项目的本质，从外面看时，常常会发现做得并不好。

看不清为什么做这个训练项目、是不是这样做更好。也就是不明白优点和缺点、指导要点、应该做什么。

即使有10年、15年的指导经历，也有人对训练项目没有自信；而刚开始做教练的人，首先好好理解训练项目，我觉得非常重要。

③ 训练项目比全局训练更简单

我认为训练项目比全局训练更简单。例如，比起在5对5加2名中立球员这样的全局训练中聚焦某一点，训练项目的分析要素更少。因为应该聚焦的要素少，所以即使是新手教练，也更容易捕捉应该观察的现象。

而且，暂停的时机、指导方式、菜单的推进方式等，指导的基本内容全都包含在内。其中最简单的版本就是训练项目，全局和系统训练更难，这是我的想法。

正因为如此，我认为不可能出现训练项目都做不好，全局却做得完美的情况。

④ 知识与实践的量支撑指导

我觉得足球教练需要大量的知识、学习量和实践量。并不是因为以前踢过足球，明天就能做；也不是因为学了一个月，明天就能做。

哪怕只拿训练项目来说，在现场有时也很难顺利推进。一边深入各种知识，一边积累经验是很重要的。

总结

- 训练项目会引发讨论，是因为背后有要素还原论与复杂系统思维相互碰撞的历史
- 在西班牙，分析式训练（训练项目）也被定位为一种教授法

- “尽量在伴随情境判断的练习中”里的“尽量”是带引号的
- 训练项目可以用在想提升技术时，或热身、训练前半段等场合
- 训练项目不是“相同动作的重复”。了解其本质后，就能判断该用和不该用的场合
- 训练项目比全局式更简单，却包含了指导的全部基本要素

我认为没有必要对做训练项目感到心虚。重要的是，你能自己说明今天的训练项目是什么目的、被放在哪个环节。

首先在下次练习中，选一个训练项目，重新审视它的意图和推进方式。也请在你自己的指导现场试试看！

另外，包含训练项目在内的练习菜单，写下来留存，会更容易重新审视其意图和推进方式。

来源: ジュニアサッカーカレッジ · 译自日语 junior-soccer.college

研究与数据

16 研究 U9 到 U10

享受、执行功能与青训球员的移动效率：一项为期15周的观察性研究

> **教练看点** 如果你记录球员对训练的喜爱程度，可以把它和速度、思维能力提升分开看待，这项研究没有发现两者相关。

摘要

要点。 主要发现是什么？ 在15周的观察期内，青少年足球运动员在运动和注意力效率方面，研究开始与结束时相比表现出显著变化；其他认知指标基本上没有变化。感知到的乐趣与认知或运动表现没有显著关联。然而，乐趣得分始终很高，显示出有限的变异性。这可能妨碍了对任何关联的识别。 **主要发现的启示是什么？** 乐趣与认知-运动表现似乎代表了运动体验中不同、尽管可能相关的维度。在评估训练计划时，应将它们分开考虑。一个令人愉快的训练环境对于参与和投入仍然很重要。然而，乐趣本身不能用作注意力、抑制或运动表现的指标。

摘要。 背景：运动中的乐趣已成为影响锻炼坚持性以及认知和情绪发展的关键心理因素。这项探索性研究考察了在15周观察期内选定的认知和运动变量的前后变化，以及足球训练期间的平均乐趣是否与认知和运动表现指标相关。在15周内，对56名球员（男 = 52；女 = 4；年龄：9.98 ± 0.70）进行了30次足球训练课的观察。**方法**：每次训练课后使用基于表情符号的视觉模拟量表评估乐趣，并在观察期前后使用平板电脑任务评估认知表现。**结果**：前后分析显示，运动效率测试（t55 = 3.15；p = 0.003；Δ = −19.4%；Cohen’s d = 0.42）和FlankTime（W = 1345；p < 0.001；Δ = −8.1%；秩双列相关 = 0.68）存在显著变化。FlankAcc仅显示出名义上的、未经校正的分布变化（W = 323；p = 0.015；Δ = 0.0%）。乐趣与任何认知或运动表现指标均无显著关联。然而，乐趣得分集中在量表的高端，表明变异性受限，这可能限制了检测关联的能力。**结论**：这些初步发现表明，在15周观察期内，选定的认知和运动指标发生了变化，但没有证据表明感知到的乐趣与所考察的认知或运动表现指标之间存在直接关联。

1. 引言

儿童和青少年时期参与体育活动（PA）和体育运动，为运动、认知和情感发展提供了理想环境 [1]。规律的体育活动与心理功能和执行功能（EFs）的益处相关，包括注意控制、抑制、更新和行为适应 [2,3,4]。这些过程在前青春期尤为重要，此时执行功能仍在发展，并且对环境、教育和体育活动经历保持敏感 [2,5,6]。足球等开放式技能运动要求持续适应动态且不可预测的情境 [7]。在比赛中，年轻运动员必须选择相关信息、忽略干扰、预判对手动作、快速做出决策并抑制无效反应 [7]。因此，足球为考察青少年运动中的执行功能提供了一个具有生态效度的情境 [8]。这一点得到了以下证据的支持：足球专项表现与技术及知觉运动成分相关 [9]，以及研究显示，技术更熟练的年轻足球运动员在涉及执行控制、注意和抑制的任务上可能优于经验较少的同龄人或非运动员 [10,11,12,13]。此外，视觉技能和执行功能似乎共同促进足球表现 [14]。运动参与的情感和动机质量也可能与执行功能有关。享受被定义为在活动中体验到的主观愉悦，是与持续参与体育运动和体育活动相关的关键因素 [15,16]。在青少年运动中，享受可能反映积极情感、投入、感知能力、社会关系以及赋予活动的个人意义 [17]。将享受与执行功能联系起来，其理论依据在于积极情绪和动机状态对注意和认知控制的影响。积极情感可以拓宽注意焦点并促进认知灵活性，尽管它也可能根据任务需求增加分心 [18,19]。此外，这些效应取决于动机强度：低强度的积极状态倾向于拓宽注意，而趋近导向和目标导向的积极状态可能缩窄注意焦点并支持认知控制 [20,21,22]。因此，在青少年足球中，享受可能不仅表明幸福感，也表明训练期间的注意和动机投入。相应地，与娱乐性较低的运动形式相比，小场地比赛等动态足球活动与更高的注意和感知享受相关 [23]，而在年轻足球运动员中，动机、享受和承诺似乎密切相关 [24]。直接证明乐趣是青少年运动中执行功能独立预测因子的证据有限，但现有发现为该假设提供了相关基础。有趣的、游戏化的运动活动可以增加儿童在认知要求较高情境中的投入，从而使他们更频繁地接触需要注意技能、快速反应、有效行动抑制和认知灵活性的情境。在这个意义上，享受不应仅被视为一般情感反应，也应被视为考验执行控制的活动中的动机投入的潜在指标。因此，从观察和探索的角度，并鉴于情感和动机状态对注意和认知控制的潜在影响，考察享受与执行功能测量之间的关系，可能有助于阐明运动的主观体验是否与认知表现的个体差异相关。基于这些考虑，并承认关于享受作为执行功能预测因子的直接证据有限，本研究有两个目标：(i) 考察年轻足球运动员在15周足球观察期内选定认知变量的前后变化；(ii) 探索感知享受是否与本研究中考虑的认知和运动表现指标相关。鉴于积极情绪、动机和认知控制之间的复杂关系，本研究采用探索性方法，不假设享受与认知表现之间存在因果关系。

2. 材料与方法

2.1. 参与者

样本量使用G*Power软件（版本3.1.9.6）确定。功效分析使用双尾配对样本*t*检验进行，α水平为0.05，统计功效为0.80，效应量（Cohen’s d）为0.57 [25]。结果表明，最低所需样本量为27名参与者。最初从四家足球俱乐部招募了共83名年轻足球运动员。

尽管设定了≥95%的出勤率作为最低纳入标准，但所有完成训练和数据收集方案的56名9至11岁参与者均达到了100%的出勤率，并被纳入最终的统计分析（女性 = 4；男性 = 52；年龄：9.98 ± 0.70；体重[kg]：34.66 ± 8.45；身高[cm]：138.58 ± 7.76；BMI：17.86 ± 2.93）。共有27名参与者因未达到最低出勤率阈值（出勤率<95%）而被排除在分析之外，原因包括流感/疾病（n = 19）、学校相关事务（n = 5）、假期（n = 2）或轻微伤病（n = 1）。图1展示了详细说明招募、排除和最终样本量的参与者流程图。

此外，要纳入本研究，参与者必须满足以下纳入标准：（i）未被诊断患有任何可能显著影响其生活方式、享受程度或心理健康的慢性、代谢性、神经系统或其他疾病；（ii）持有有效的竞技体育活动医疗证明，并在参与研究的其中一个足球俱乐部定期训练；（iii）踢足球至少两年。为避免结果偏差，如果参与者存在可能显著影响其心理表现或享受程度的暂时性或持续性状况，如药物治疗、伤病或特殊家庭情况，则被排除在统计分析之外。本研究的设计和实施遵循《赫尔辛基宣言》的原则。由于所有参与者均为未成年人，已获得其父母的书面知情同意，参与者及其父母被告知编码数据的保密处理方式。参与者编码和数据关联程序已纳入由乌尼库萨诺大学研究伦理委员会批准的研究方案中（代码：CERA02/2025；日期：2025年6月13日），该批准在参与者招募和数据收集之前获得。

2.2. 程序

在15周内每周进行两次、共30次训练课程之前（评估1）和之后（评估2），实施了一套简短的认知测试。在15周期间，30次连续训练课程中的每一次结束后，参与者被要求对他们在该课程中体验到的享受程度进行评分。所有运动员均在赛季的同一时期完成了训练课程。每个人都遵循结构化训练，包括：热身阶段、体能训练阶段（跑步、指导性练习）、技术阶段（根据年龄而定，但始终包括带球、运球、射门、接球和控球）、小场地比赛、15分钟比赛和点球。我们还要求教练和父母将训练课程安排在同一天同一时间（即下午4:00至5:30，平均温度19°C）。此程序用于检查认知和运动表现的前后变化，以检验训练期间的平均享受程度是否与研究中所考虑的认知和运动表现指标相关，而不将观察到的变化归因于训练暴露或强度。所有认知测试及用于评估参与者享受程度的方法将在下一节中描述。课程主观疲劳感觉评分已被提出作为一种简单且具有生态效度的方法，用于监测年轻运动员的训练负荷[26]。

2.3. 认知测试

认知测试使用安装了CogniFit应用程序v.4.7.8（CogniFit Inc.；美国加利福尼亚州旧金山）的平板电脑以电子方式进行。使用了三项测试：埃里克森侧翼任务、停止信号任务和视觉搜索测试。每项测试生成两个分数：（i）正确试次的平均反应时间（毫秒；数值越低表示表现越好），以及（ii）准确率（正确百分比；数值越高表示表现越好）。所有认知评估均按照标准化程序进行。测试在训练课程结束时、享受程度评估之后，在与更衣室分开的安静封闭房间内进行，所有球员使用相同的平板电脑型号和相同版本的CogniFit应用程序。参与者在每项任务前接受相同的标准化指导，并在开始测试阶段之前完成应用程序提供的练习阶段。认知测试的顺序按上述固定，并在参与者之间以及前测和后测评估之间保持一致。评估由合格的运动心理学家实施，他们遵循相同的测试方案。测试期间，儿童被单独评估，并尽量减少外部干扰以及与同伴或教练的互动。

2.4. 埃里克森侧翼任务

埃里克森的“侧翼”测试 [27] 包括呈现一系列五个元素。中间的那个代表目标刺激，而两侧的四个元素，每侧两个，构成“侧翼”。侧翼可能与目标一致（当它们指向同一方向时）、不一致（当它们指向相反方向时）或中性（当它们与两种可能反应中的任何一种都不相关时）。在每次试验中，参与者必须确定中心刺激是朝向右侧还是左侧。在初始熟悉阶段之后，测试包括36次试验，均匀分布在三种条件下：12次一致、12次不一致和12次中性。目标和侧翼的朝向根据学习阶段采用的标准进行平衡，而刺激呈现的顺序是随机的。该任务允许评估各种认知成分，包括选择性注意、执行控制、抑制控制、反应时间、处理速度和空间感知。表现通过两个指标总结：（i）FlankTime，以秒为单位衡量效率；（ii）FlankAcc，对应正确反应的百分比。

2.5. 停止信号测试

在停止信号测试 [28] 中，参与者进行一系列试验，旨在建立自动运动反应。屏幕上显示两个圆圈，在每次试验中，其中一个变为黄色。任务是尽可能快地选择黄色圆圈。一旦这种反应模式建立起来，就引入停止信号：在一些试验中，最初为黄色的圆圈变为红色，向参与者发出信号，表明他们必须停止反应，因此避免选择它。在初步学习阶段之后，屏幕上呈现两个灰色圆圈，一个在右侧，一个在左侧。在每次试验中，其中一个变为黄色，而另一个保持灰色。然而，在一些试验中，黄色圆圈随后变为红色，表明需要抑制先前建立的反应。停止信号出现在36次试验中的12次，具有三种不同的时间间隔：四次在100毫秒后，四次在200毫秒后，四次在300毫秒后。这些间隔在No-Go试验中的分布是随机的。该测试主要旨在评估反应抑制能力。该测试提供的两个分数被标记为StopTime（以秒为单位的效率）和StopAcc（百分比准确率）。

2.6. 视觉搜索测试

视觉搜索测试 [29,30] 涉及在包含众多字母刺激的网格中识别目标字母。要找到的字母显示在屏幕左侧，并在右侧显示的网格中出现两次。对于每次试验，参与者有10秒的时间尽可能快地识别并选择两个目标之一，将其与不同程度相似的干扰字母区分开来。在初始学习阶段之后，目标字母呈现在屏幕左侧的一个圆圈内，而右侧出现一个10×14的网格，由总共140个黑色拉丁字母组成。网格的组成根据目标而变化：当目标字母是“C”时，干扰字母是G、O和Q，而M、W和Z作为填充字母；当目标是“N”时，干扰字母是M、W和Z，填充字母是G、O和Q。该任务主要用于评估视觉扫描能力。表现通过两个指标表达：VisualTime，以秒为单位衡量时间效率，以及VisualAcc，对应准确率百分比。

2.7. 享受评估

采用基于表情符号的视觉李克特量表评估乐趣，该量表改编自适合儿童的微笑脸评分方法，旨在促进9至11岁儿童的定量自我评估[31]。这些基于表情符号的量表也已被证明在评估儿童情感反应方面具有心理测量学可接受性[32]。该量表包含六个表情符号，代表递增的快乐程度，从1（“完全不开心”）到6（“非常开心”）。在30次训练课程中的每一次结束时，每个孩子选择最能反映其在课程中感受的表情符号，并将相应的纸条放入收集箱中。每张纸条背面都印有唯一的参与者代码，使研究团队能够将同一参与者在不同课程中的重复评估联系起来，同时保持其回答相对于同伴和教练的保密性。最终得分计算为所有30次训练课程中所收集评分的平均值。由于只有完成整个训练和数据收集方案的参与者才被纳入最终分析，因此每个参与者的得分都基于相同数量的评分（即，纳入最终分析的所有参与者都对30次课程中的每一次提供了评分）。所引用的研究支持使用微笑脸和基于表情符号的评估方法作为儿童评估情感反应的适当测量工具[31,32]。然而，这种逐次课程重复的具体应用尚未作为运动特定的乐趣测量工具得到独立验证。因此，在本研究中，该量表被用作课程中感知乐趣的简要生态指标，而不是作为足球特定乐趣的已验证测量工具。

2.8. 运动效率测试（TEM）

运动效率测试（TEM）由意大利国家奥林匹克委员会开发，是一种针对年轻运动员运动能力的实地、游戏化评估工具[33]。它由一个结构化循环组成，包含四个站点和四项不同的移动任务，每项任务都需要特定的运动技能。表现根据任务完成速度和动作执行准确性进行评估。该测试并非只奖励更快完成的表现，因为以更高精确度完成较少站点的儿童可能获得与更快参与者相当的分数。通过这种方式，TEM提供了对运动表现定量和定性方面的综合测量。由于该任务按时间进行，并要求在不同站点之间持续移动，因此可被视为对儿童运动效率的动态且具有生态效度的评估。其结构使其适合青少年体育情境，在这些情境中，协调、动作控制、速度和准确性是表现的重要组成部分。

2.9. 统计分析

根据每个变量的分布情况（使用Shapiro-Wilk正态性检验评估），采用配对样本*t*检验或Wilcoxon符号秩检验比较测试前和测试后的数值。对配对样本*t*检验计算了Cohen's d。此外，对Wilcoxon符号秩检验计算了秩双列相关。应当注意，Cohen's d（基于标准差单位，无界）和秩双列相关（范围为−1至1）基于不同的数学度量，其大小不能直接比较。效应量按照Cohen的传统指南进行解释[34]。百分比变化（Δ）仅对显示显著前后差异的变量计算，使用以下公式：（最终值 − 初始值）/（初始值）*100。

为了在七项前后比较中控制I型错误，应用了Bonferroni校正，确定调整后的显著性阈值为α = 0.007。使用Spearman秩相关系数检验30次训练课程中的平均乐趣与研究中考虑的所有认知和运动表现指标之间的探索性关联。对于每个认知和运动变量，输入相关分析的得分计算为测试前和测试后数值的平均值。这些分析是探索性的，旨在检验总体感知乐趣与总体表现水平之间的关联，而不是为从测试前到测试后的个体变化建模。为了为这些相关分析提供背景，一项事后敏感性分析显示，在样本量为n = 56、α = 0.05、统计功效为0.80且为双尾检验的情况下，该研究有功效检测出$|r| \geqslant 0.365$的最小效应量。因此，观察到的低于该阈值的相关系数落在研究在正式意义上没有功效检测出的范围内。

鉴于这些分析的探索性质，对结果的解读较为谨慎，同时关注相关系数的大小和统计显著性。使用四分位距法检查是否存在异常值，以避免对相关性分析产生异常影响。未剔除任何异常值，因为剔除后并未改变相关性结果。此外，为检验研究结果对潜在性别相关混杂因素的稳健性，仅对男性子样本重新运行主要统计检验，进行了敏感性分析。数据使用SPSS v.29.0.1.0（IBM Corp.，Armonk，NY，USA）进行分析。

3. 结果

用于前后比较的变量的描述性统计（以平均值 ± 标准差或中位数[四分位距]表示）汇总于表1。

配对样本*t*检验显示，TEM评分在前后比较中存在显著差异（t55 = 3.15；$p = 0.003$；Δ = −19.4%；Cohen’ s d = 0.42 [CI95: 0.15, 0.69]）。Wilcoxon符号秩检验显示，FlankTime在前后比较中存在显著差异（W = 1345，$p < 0.001$；Δ = −8.1%；秩双列相关 = 0.68 [CI95: 0.51, 0.81]；图2）。StopAcc（W = 386，$p = 0.038$；Δ = 3.3%；秩双列相关 = −0.34 [CI95: −0.57, −0.05]）和FlankAcc（W = 323，$p = 0.015$；Δ = 0.0%，有10对并列，提示尾部分布存在差异，见图3）显示出名义上的前后差异。然而，在对七项前后比较应用Bonferroni校正后，只有TEM和FlankTime在调整后的阈值α = 0.007下仍具有统计显著性。

Spearman秩相关分析未显示享受度与所考察的任何认知或运动表现指标之间存在显著关联。表2汇总了相关系数和*p*值。

每名参与者的享受度评分计算为训练课程中收集的30次评分的平均值。描述性统计显示总体感知享受度较高，中位数为5.26（IQR = 0.79），表明享受度评分集中在量表的较高端。表3显示了不显著变量的结果。

排除四名女性参与者的敏感性分析得出的结果模式与主分析一致，其余所有认知指标和享受度相关性均保持先前结果（详细统计输出见补充材料）。具体而言，FlankTime的前后改善在Bonferroni校正后仍具有统计显著性，而TEM的变化未达到调整后的显著性阈值（$p = 0.012$；调整后$\alpha = 0.007$）。

4. 讨论

本研究考察了年轻足球运动员在15周观察期内选定认知变量的前后变化，并评估他们在训练课程中体验到的享受度是否与认知表现相关。结果显示，TEM和FlankTime存在显著的前后差异，表明这些变量在观察期内发生了变化。相比之下，FlankAcc的结果应谨慎解读，因为它仅具有名义显著性，且未通过多重比较校正。这些发现表明，在所分析的样本中，某些认知指标在15周观察期内发生了变化，但这些变化似乎与训练课程中感知到的享受度水平没有直接关联。这个问题尤其重要，因为享受度评分显示出范围受限/天花板效应的证据，评分集中在量表的较高端。因此，这种有限的变异性可能降低了检测享受度与所考察认知和运动表现指标之间显著关联的能力。

4.1. 认知和运动表现变化

必须强调，前测与后测阶段之间的这些差异不应被解读为足球训练导致认知改善的证据。由于该研究未纳入对照组或随机分配，所观察到的变化也可能反映发育成熟、季节效应、均值回归、重复接触评估方案、对平板电脑上认知任务的熟悉度提高、对评估环境的熟悉度提高、规律体育实践的非特异性效应或其他未受控制的因素。从探索性角度看，这些前测与后测差异可以结合足球的认知需求来考虑，足球是一项开放式技能运动，年轻运动员必须不断适应动态刺激、选择相关信息、抑制无功能反应，并在不确定条件下快速做出决策。这些需求涉及选择性注意、加工速度和抑制控制等执行过程[35]。必须强调，FlankTime中观察到的变化涉及一项包含刺激选择和干扰控制的任务。因此，本研究设计不允许将该变化归因于足球特有的认知需求。特别是，发育成熟以及测试-重测或练习效应，无法与可能和规律参与足球相关的变化分离开来。此外，仅使用两个评估时间点进一步妨碍了对这些变化的时间轨迹或任何潜在剂量-反应模式的考察。既往研究表明，经验或技能水平更高的年轻足球运动员可能在涉及执行功能、注意和抑制控制的任务中表现更好[10,11,12,13]。然而，这些解释仍是初步的，因为本研究的设计不允许将观察到的变化因果归因于足球训练。FlankAcc的结果需要特别谨慎，不应被解读为准确性普遍改善的证据。尽管前测与后测差异在名义上显著，但未通过多重比较的Bonferroni校正。此外，变化中位数为零，提示统计上检测到的差异并未反映表现出现明确的中心位移。更确切地说，该结果可能反映分数分布的变化，尤其是尾部变化，或参与者之间的异质性反应。这种模式也可能与变异性受限或天花板效应一致，当表现已经较高时，这在基于准确性的测量中很常见。因此，FlankAcc应被描述为显示出名义上的、未校正的分布变化，而不是注意准确性的可靠改善。相比之下，FlankTime似乎为本样本中注意效率的变化提供了更可解释且更敏感的指标。关于对男性子样本进行的敏感性分析，总体情况与全样本分析相当一致。FlankTime在Bonferroni校正后仍具有统计学显著性($p < 0.001$；校正$\alpha = 0.007$)，而TEM保留了相似的变化模式，但不再满足校正后的显著性阈值($p = 0.012$)。FlankAcc ($p = 0.034$)和StopAcc ($p = 0.026$)在前测和后测阶段之间显示出名义上的、未校正的差异，而StopTime ($p = 0.206$)、VisualTime ($p = 0.431$)和VisualAcc ($p = 0.843$)未显示出显著差异。因此，在这些比较中，只有FlankTime在男性子样本中通过了Bonferroni校正。鉴于女性参与者人数非常少以及由此导致的样本量减少，这些结果应谨慎解释，并且不能就性别相关差异得出显著结论。

4.2. 享受感与认知和运动表现

与我们的探索性目标一致，相关性分析显示，享受感与所考察的认知或运动表现指标之间没有统计学显著关联(rho = 0.037至0.197)。然而，这一发现应严格在本研究统计功效的限制内解释。在样本量为n = 56的情况下，该研究仅有功效检测中等至较大关联($|r| \geqslant 0.365$)。因此，这些结果表明，在现有功效下缺乏统计学上可检测到的中等至较大关联，而不是在结构上已确认不存在任何关系。

在青少年体育中，享受感被认为是一个重要变量，尤其是因为它有助于维持动机、参与度和持续性[15,16]。在年轻足球运动员中，对活动的享受感也与运动投入和动机体验的质量有关[24]。然而，本研究结果表明，训练中感受到的享受感未必与所考察的认知任务表现相关。缺乏显著关联还应结合运动强度、疲劳和训练要求方面可能存在的个体差异来解读。这并不会削弱享受感在青少年体育中的价值。相反，它表明享受感可能更多地与运动体验的主观质量、练习中的坚持以及整体投入有关，而其与执行功能具体指标的关系可能取决于未测量的因素，例如运动强度、累积负荷和疲劳。这一解读与享受感宽泛而主观的性质一致，它可以包括满意度、投入感、胜任感、与队友的关系、与教练的关系、对自身表现的满意度，以及对本次训练意义的感受。这种复杂性使享受感成为一个生态效度丰富，但也难以与个体认知指标建立线性关联的构念。缺乏显著关联也可能部分与测量方法有关。将简短的基于表情符号的评估在不同训练课之间取平均，可能降低了受试者内变异，也可能没有捕捉到享受感的不同成分，例如情感性享受、感知胜任感、社交互动或任务投入。

例如，儿童可能出于不同原因报告相同水平的享受感。一个孩子可能因为觉得自己踢得好而有这种感觉，另一个可能因为和团队一起玩得开心，还有一个可能因为觉得训练不那么累或更有收获。这些成分可能与注意力、反应时和抑制控制有不同的关系。这与文献一致，文献表明积极情绪对认知控制的影响并不简单。积极情绪可以拓宽注意范围并促进认知灵活性，但当任务需要仔细选择刺激时，它也可能增加分心[18,19]。其他研究提示，积极状态的影响取决于动机强度：接近取向的积极状态可能促进更窄的注意焦点，而目标取向较弱的状态可能拓宽注意范围[20,21,22]。然而，在本研究中，享受感是在训练课结束时评估的，而不是在认知测试期间。因此，它可能反映的是运动体验的整体质量，而不是认知评估时活跃的注意状态。

4.3. 实践意义

从实践角度看，这些结果需要平衡解读。青少年足球可以提供一个充满认知刺激的环境，尤其是当训练课包括动态情境、决策任务、主题游戏以及需要选择性注意和动作控制的活动时。然而，从活动中获得的享受感不应被视为认知表现变化的直接指标，尽管它对于维持动机、坚持性和运动体验质量仍然至关重要，但它不能单独用作注意力或抑制表现的指标。从这个角度看，教练和专业人员应将享受感和认知表现视为青少年体育体验中不同但可能相互关联的维度。维持令人愉快的训练环境本身仍然重要，尤其是为了促进投入和持续参与，而不是因为更大的享受感必然对应更好的表现。因此，评估青少年训练项目时，可以将主观体验与认知和运动表现指标一并考虑，而不是用主观体验替代这些指标。

5. 研究局限

本研究存在若干局限。第一，缺乏对照组或比较组，这极大地限制了其内部效度，也使其无法对前后变化作出因果解释。这些变化可能反映了足球训练的影响，但也可能反映了与年龄相关的认知和运动成熟，这在9至11岁年龄段尤为相关，还可能反映季节性效应、均值回归、反复接触测试方案、对平板电脑活动的熟悉度提高、对测试环境的熟悉度增加、定期参与体育运动产生的非特异性效应，或其他未受控制的因素。第二，样本以男性为主，仅包含四名女性球员，这限制了对年轻女性足球运动员的推广性，也使其无法对性别相关差异进行有意义的考察。第三，训练强度和累计训练负荷未被直接监测。尽管各次课程遵循了相似的结构，但球员之间以及课程之间的内部和外部需求可能存在差异，通过疲劳、主观用力感、技术投入或注意力需求影响享受感和认知表现。未来研究应纳入课程RPE量表、心率监测、GPS追踪、加速度计或其他运动负荷指标。第四，享受感得分集中在量表高端，导致个体间变异受限。这可能降低了检测与认知和运动结果之间关联的能力（或检测这些关联的统计功效）。这一局限对相关性分析的解释尤为相关。最后，可能相关的心理和情境变量（包括焦虑、压力、睡眠质量、技术水平、感知能力、动机氛围、生物成熟度和评分者盲法）未被充分纳入考量。未来研究应纳入对照组、负荷监测、更详细的心理测量，以及纵向或实验设计，以阐明足球训练、享受感与执行功能之间的关系。

6. 结论

总之，这项探索性研究显示，在15周的观察期内，部分认知和运动变量出现了初步的前后变化，但未发现享受感与认知表现之间存在显著关联，尽管享受感得分的变异受限限制了这些相关性发现的解释。鉴于缺乏对照组或比较组，这些变化不应被解释为足球训练使执行功能得到改善的证据。它们之间的关系似乎很复杂，需要能够整合认知、动机、情感和情境因素的解释模型。

Angilletta 等， Children， 2026， doi:10.3390/children13091204。依据 CC BY 4.0 发布：https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/。

来源: Children (Basel, Switzerland) · 译自英语 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

HOBBIT WEEKLY

读到的想法，
下一节课就用上。

告诉 Hobbit 你的球队年龄和这周想练的东西，一句话生成一节完整的训练课，每个练习都配场地图。

扫码看网页版
往期周刊都在这里

译文由 AI 翻译，每篇都附原文链接