HOBBIT WEEKLY

教练周刊 给青训教练的一周精选

第 02 期

9月28日 至 2026年10月4日

Fútbol 7 五成
各年龄段出场时间分配，开球前定好换人窗口

歧视停 10 场
英足总新赛季加重处罚，家长会上提一句

脑震荡 141 分钟
11 到 17 岁屏幕时间适量，恢复更快

U8 三十米
先用长距离 1 对 1 练二次追抢习惯



封面故事 训练方法 · ジュニアサッカーカレッジ

先看球队，再定菜单

Kazu 教你把反复出现的问题变成训练内容

7 种语言 · 在线阅读 · PDF 免费下载

hobbit.football/news

定价 免费

HW 2026 · 02

封面故事

01 训练计划的制定方法【青训】：没有分析就定不了训练 04
ジュニアサッカーカレッジ

本周要点

02 青训中的出场时间管理：分配比赛时间的实用指南 09
Aprende Entrenando

03 年度基层行为与纪律报告 12
The FA

04 研究发现适度屏幕时间可能加快青训球员脑震荡恢复 14
BJSM Blog

教练圈在聊什么

05 当你的孩子没有天赋时，指导他的建议 15
r/SoccerCoachResources · 42 条讨论

06 如何应对年终锦标赛? 17
r/CoachingYouthSports · 37 条讨论

07 在青训中的超级球队 18
r/SoccerCoachResources · 83 条讨论

08 每个教练是不是都有一个赛季的那一次训练? 20
r/SoccerCoachResources · 39 条讨论

09 挪威的青训体育体系是美国应该效仿的 22
r/CoachingYouthSports · 25 条讨论

10 U13梯队遇到4-2-3-1的困难 24
r/SoccerCoachResources · 33 条讨论

训练方法

11 来学习《打造不被破解的高位逼抢的方法》！让从前场开始的防守发生巨变的8个要点 26
サカイク

12 什么是关键要素？【足球青训】只讲词语、拟声词、目的 28
ジュニアサッカーカレッジ

13 教人怎么教，就是教人怎么看 32
Drowning in the Shallow

14 青训中与家长的关系（教练员指南）：如何管理家庭并避免起火 34
Aprende Entrenando

15 如何召开足球俱乐部技术会议（4步法） 37
Josselin Lebreton

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。

先学会看训练

你有没有过这种周日：U8 训练刚开始，孩子们排成一队等射门，你喊了十分钟的“跑起来”，球却还在标志盘边上滚。我们总是急着找网红菜单、抄一套逼抢，却很少先看清场上的需求。不是孩子不想练，是你看训练的方式还停在球员视角。

看训练不是看热闹。Powell 说，教练要先学会看教学，再谈练教学。Kazu 更直接：先分析球队，再定菜单。连防守都要从 30 米 1 对 1 里看孩子敢不敢上抢。

> **别急着解决问题。**

你下次带队，先花五分钟看：孩子是在踢比赛，还是在排队等球？

Hobbit 编辑部

23 条精选

11 个来源

6 场教练讨论

259 条回复读过

8 种语言



教练看点

下次找训练菜单前，先看球队反复出现的问题，让分析结果决定练什么，而不是先有菜单再找理由。

封面故事 训练方法・ジュニアサッカーカレッジ

01 训练计划的制定方法【青训】：没有分析就定不了训练

你好，我是讲师Kazu。

在少年足球的指导中，每次都要思考“今天的训练怎么安排”。不过，很多人即使去找训练菜单、自己去做，也总觉得不太合适。

例如，可能有人会有以下感受。

- 每次都在找菜单，想着“今天的训练怎么办呢”
- 不知道适合高年级或低年级的训练菜单
- 即使试着做了训练菜单，也总觉得不太顺利

我自己以前也同样是在找训练菜单。做指导者之后，即使现在思考新的训练菜单时，也会翻翻书籍，寻找结构上接近的东西。

从给做不到的事情排优先级的思路、在比赛分析中重视的“再现性”，到从分析落实到训练菜单的实例，我都会根据自己现场的经验来写。读完这篇文章，你应该会清楚在找训练菜单之前应该先思考什么，请看到最后。

①“今天的训练怎么办呢”和“有没有好的训练”

关于训练菜单，指导者的烦恼大致有两个。一个是“今天的训练怎么办呢”这个烦恼。另一个是“我在找训练菜单，但有没有什么好的训练呢”这个烦恼。

“高年级的训练菜单怎么安排呢”“低年级适合什么样的训练菜单呢”，我想有很多人会这样搜索。我自己以前也是这样。训练菜单一开始是做不出来的。

② 即使现在，我也会翻书

做指导者之后，即使现在，我在思考新的训练菜单时，也会看书，想着“大概是这样的印象，有没有结构上接近的东西”。有时会在此基础上很好地改编，当然也有从零开始做的时候。

也就是说，去寻找本身并不是坏事。不过，无论是去找，还是自己做，在此之前都有必须先决定的事情。

③ 在寻找之前，要先决定的事

在找训练菜单之前，必须先考虑的东西。那是什么呢，就是“分析”。

根据分析的结果，必须做什么，训练菜单就会随之决定。我觉得这是非常简单的事情。

另外，在训练菜单上迷茫的阶段，会随着指导者的经验有不同的流程。

① “能活跃气氛的射门训练”的背景是什么

我反着来说。例如，当你想到“想要一个高年级能活跃气氛的射门训练菜单”时，它的背景是什么呢。

恐怕不是“因为本周末有非常重要的升降级赛”吧。

用“破冰的训练菜单”来想也是一样，为什么需要进行破冰。做那个训练菜单，应该关系到对现在球队处于什么状态的分析。

② 根据分析的结果，决定该做的事

反过来说，没有分析就决定不了训练菜单。这一点希望你记住。

无论是幼儿园孩子、低年级还是高年级。无论是赛季初还是赛季末。在所有情况下，“现在球队和球员处于什么状态，所以要做什么”，我觉得这是分析最基本的思想。

没有分析就组织训练菜单，姑且也能做到。也有先试着做训练菜单，然后再进行分析的做法。即便如此，基本的顺序还是分析之后再思考训练菜单、决定训练菜单。

③ 一开始有偏差是正常的

不过，一开始是做不到的。这是正常的。看着球队和球员，瞬间分析并“因为需要这个，所以做这个训练”这样干脆地决定，是不会发生的。

大多会出现偏差，很多人会烦恼“总觉得不太顺利”，而且一定会这样。那是分析分辨率的问题，能分析多深、思考多少，然后经验值会起决定作用，我觉得这就是这样的世界。

① 如果是低年级，做不到的事情当然很多

那么，分析该怎么做呢。最初的阶段，看比赛时，应该能隐约看出“总觉得这里不太好”的地方。

例如低年级的话，就是“球来了就全部随便往前踢”“大家都往球边聚”之类。这是我经常说的话，看小学生时，做不到的事情更多。

看低年级的比赛，会聚成一团、发不出声音、做不到支援、做不到摆脱盯人的跑动、做不到套边插上。

做不到控制・定向（朝着连接下一次play方向的控制）、做不到从后撤步开始调整身体朝向、做不到沟通、没有战术理解。这是当然的。

做不到的事情更多。

② 即使有100个，也解决不了100个

把做不到的事情全部列出来，假设有100个，解决100个是不可能的。正因为如此，在其中必须优先考虑“首先现在应该做什么”。这一点非常重要。

这在足球的战术、技术、球队管理中都是一样的，首先看到状态时，要考虑“从这里开始着手”“接下来是这样”。

到了这里，才第一次进入规划这个话题。即便是做规划，如果对现在的状态没有一定程度的理解，也会很难做到。

比如，看一支球队，觉得“每次训练看起来都不开心，所以想加入一些能活跃气氛的训练菜单”，这本身没什么问题。

高年级如果看到“抢到球之后纵向快速推进，结果马上又丢了”，就会看出“抢到球之后可能需要一次重新组织的训练”。到了这里，才第一次想到“那种训练，要怎么做才好呢”。

这就是分析，然后决定该做的训练菜单，这样一系列流程。

③ 即使经验尚浅，也要试着做规划

特别是经验较短的人，我认为是做不了规划的。因为没有经验，就无法想象1年后要把球队带到什么样的状态。

即便如此，我觉得不做也不行。先试着做出来。做出来之后，完全没有按照计划推进，也可以。

以我为例，我会做1年的规划，然后把它大致切成3到4个月一个周期、共3个阶段，建立“带到这里”的想象。

为此决定现在要做什么。在加入年度规划的同时，现场层面也会出现与年度计划不同的问题，所以要一边调整这些偏差，一边推进每天的训练。

无论如何，都是分析。不是像比赛分析那样复杂的事情，首先要分析球队，认真观察“1对1马上就被过掉了”“1对1完全不去决胜负”这类情况。无论是制作还是寻找训练菜单，这都是起点。

在不断重复的过程中，分析的精度会逐渐提高。粗略地说，这就是教练员的基本循环。

① 捕捉反复发生的事情

关于比赛分析，再深入挖掘一下。自己球队的分析、对手球队的分析，还有我以前为了自己的训练，每周会做1次海外职业球队的分析。职业球队的分析很有趣，也能成为自己的技能。

如果有时间，每周分析1场感兴趣的比赛并整理成报告，我认为会是很好的训练。

分析时重要的是可重复性。

在平实地观看比赛的过程中，也会看阵型和咬合关系，但其中要捕捉“反复发生的事情”。就是“这里反复运转得很好”“这里反复运转得不好”这种具有可重复性的东西。

即使去捕捉偶然发生的事情，那也“只是碰巧如此而已”，很难分析。正因为如此，要捕捉反复出现的现象。有时也会错判“这只是碰巧发生的吗”，但基本上就是这一点。

② 按局面切开

反复发生的事情，要按局面切开并捕捉。

最初，按进攻、防守、转换（攻防切换）这4个局面来切也可以。如果要看得更细，也可以按我所说的11个子阶段来切，比如进攻中的组织出球（球的出口）、推进与控球、完成射门，等等。

在那些细分的阶段中，捕捉反复发生的事情。

③ 运转良好的现象，是有意训练过的痕迹

反复发生、具有可重复性，意味着什么。如果是运转良好的事情，那很有可能事先被训练过。也就是说，是有意为之。

就能看到“那个能拉开空间的后腰进入了那个位置”这类有意训练过的痕迹。

相反，运转不好的地方，要看“为什么那里反复运转不好”。“对方两名中场，我们只用1名后腰应对，无法横向滑动，所以那里总是被制造出人数优势”，这是结构性的问题。

这样一来，也能看出如何应对，而且还能看出应对之后另一个地方可能出现弊端。

“总是被对方利用边路，所以改变防守方式吧。但这样一来，这里会出现风险。要取哪一边”。这就已经是改变比赛模型的话题了。

反过来，如果参考对手或职业球队的比赛进行分析，就要把反复出现的积极部分看作“很有可能是被有意设计出来的”，去探究“是以什么样的结构形成这样的”“比赛原则是怎样的”。

虽然没有直接问过教练，所以只能说是预测，但当你觉得“这个动作不错”时，可以试着自己思考一个能让这条比赛原则成立的训练菜单。这样一来，你自己的储备就会增加一个。

① 把边后卫和边前卫的纵向关系，变成斜向

举一个例子。这是我采用3-3-1时的故事，但在青少年阶段的3-3-1中，边后卫和边前卫很多时候会形成纵向关系。

根据不同的比赛模型，也有球队会把前卫和边后卫大幅拉开、边前卫内收从而制造人数优势，这种动作作为固定套路采用。在我们地区也经常看到。

就我而言，与其说用固定套路，不如说更倾向于采用促进自我组织化的做法。

在这种情况下，我会想“希望能让边后卫和边前卫的纵向关系变成斜向关系”。极端地说，就是边后卫拉开，边前卫内收，然后前锋再流到那里，如果能出现这种流动性就好了。

② 在3对2的抢圈中“外侧还是内侧，哪边都可以”

那么，什么样的训练能让两个人不要同时都在内侧、或者同时都完全拉到外侧，而是始终能保持斜向关系呢。把中场也加进来考虑时，就我而言，会以3对2抢圈这样的形式来做，让支援球员有时利用外侧、有时利用内侧，从外侧进入内侧，从内侧去到外侧，以这样的意象来进行。

在3人的抢圈中，要求“外侧还是内侧，哪边都可以”“从外侧进入内侧”“从内侧拉到外侧”。

接下来在比赛中也同样要求“拉到外侧，切断传球线路，然后进入内侧”。为了让边后卫和边前卫在比赛中也不形成纵向关系，就把它连结起来说：“哪一边在内侧都可以。3人的抢圈里不是做过了吗”。

作为最容易理解、最简单的例子，大概就是这种感觉。

不管怎样，都会有比赛分析，或者“希望能做到这样的比赛表现”的想法。无论是改善失误，还是增加选项都可以，但首先是有什么“想要做到这样的比赛表现”，然后针对它去制定训练菜单。

③ 是不是现在正好需要的阶段，是否可实现

正因为如此，虽然这是重复，但即使你想“希望他们打出这样的比赛表现”，那是不是现在正好需要的阶段、是否可实现，在分析中会成为非常重要的主题。

做了现在不该做的事情。试图让球员做根本做不到的事情。或者，分析本身就偏了。

例如，想做边路进攻，于是大量进行传中训练，但如果本来就无法打穿边路、无法在边路形成起点，那就变成“这是做传中之前的阶段吧”。

如果这方面的分析出现偏差，就会变成“即使训练也做不好啊”。首先重要的是，扎实地分析状况和语境。关于分析，可能也有只看比赛才容易理解的部分，但我想首先还是从这里开始吧。

总结

- 无论是寻找训练菜单还是制作训练菜单，在它之前都有“分析”。没有分析就决定不了训练菜单
- 做不到的事情有100个。100个解决不了，所以先决定现在该做的事情的优先顺序
- 即使经验尚浅，也要试着做计划。不按计划进行也没关系
- 比赛分析中重要的是可复现性。按局面切出来，拾取反复发生的事情
- 进展顺利的现象，是被有意训练过的痕迹。从中探寻比赛原则，并落实到训练菜单中
- 看“希望他们打出这样的比赛表现”是不是现在需要的阶段、是否可实现

在这篇文章中，围绕训练菜单的决定方式，解说了以分析为起点的思考方法。一开始分析的清晰度不高是很正常的，我想它会随着反复进行而提高。也请在你自己的执教现场试试看！

另外，把经过分析后决定的训练菜单和阵型图一起保留下来，下次分析时就能回顾“上次是从这里着手的”。

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

本周要点

02 训练方法 U8 到 U18

青训中的出场时间管理：分配比赛时间的实用指南

> **教练看点** 开球前就安排好换人窗口和时间段，别让比分决定谁上场；赛季初把轮换政策向家长讲清楚。

每个周末在球场上我看到的最严重的错误，就是把替补席当成惩罚的地方。如果你正在寻找一份这个周六就能用上的青训出场时间管理指南，你需要从第一秒就明白这一点：你不是在边线上拼命。当你让一个十岁的孩子只在比赛最后踢三分钟时，你教的不是品格，也不是努力文化；你教的是憎恨这项运动。在这篇文章里，我教你我用过的确切体系，用来组织征召名单、平衡出场时间，并让更衣室保持动力，同时不白白丢掉竞争力。

为什么出场时间决定球员的发展

训练要靠训练来学，但比赛只能靠比赛来学。训练给你情境、习惯和技术，但真正的决策是在对手、裁判和比分的压力下出现的。如果你拿走一名球员的比赛时间，你就是在关掉他学习的龙头。

此外，在培养阶段，球员的自尊直接取决于他在草地上的时间。不公平的分配会从两条不同的战线摧毁球队：

- 从不上场的球员：失去自信，训练没有强度，上场时带着怕犯错的恐惧踢球，最终在赛季中途离开俱乐部。
- 铁打的主力：产生一种没有根据的优越感。他知道无论这周做什么都会上场，训练中就不使劲，等到了竞争真实的级别时情绪上会崩溃。

有逻辑地分配出场时间不是白送什么。这是打造一支深厚的阵容，提高日常训练水平，并保护你球员的心理健康。

按年龄段的分配标准：从Benjamín到Juvenil

你不能对八岁的孩子和十七岁的少年用同一套标准。比赛会变，你的替补席管理也必须随着年龄段进化。

七人制足球（Prebenjamín、Benjamín和Alevín）

在七人制足球中，首要任务是整体运动能力和战术发展。每个孩子每场比赛至少要踢50%的时间。不能因比分而有例外。

- 黄金法则：每名被征召的球员至少踢满两整节（或等量的时间块）。
- 多位置能力：轮换位置。一个Alevín需要经历后卫、中场和前锋，才能理解整体比赛。
- 征召：如果阵容很大，就在征召上做轮休，但被征召的人就要上场。

培养型十一人制（Infantil）

Infantil是巨大的飞跃。大场地、结构性的越位和真实的体能消耗出现了。在这里我们引入成绩文化，但不丢掉教育目标。

- 最低时间：每名被征召的球员每场至少30到35分钟。
- 结构：在走出更衣室之前就计划好换人。避免在比赛中被比分左右而临时起意。

竞技型十一人制（Cadete和Juvenil）

在Cadete和Juvenil，战术和体能要求达到最高。在这里，出场时间要靠一周的表现赢得，但管理仍必须透明且专业。

- 明确标准：训练中的努力、出勤、战术投入和状态决定首发。
- 尊重球员：禁止只是为了“凑数”在第89分钟把球员换上去。如果你只打算给他一分钟，不如在中场休息时和他谈谈，向他解释比赛的战术解读。

时间块体系：如何规划替补席上的轮换

管理替补席最糟糕的方式，就是在比赛中凭感觉决定换人。心率很高，比分也会让你做出短视的决定。

使用时间块结构，在开场哨响之前就把控制权握在手里。

七人制足球的实用例子（4节，每节12分钟）

把比赛分成四个明确的时段：

- 第一节：A组（初始计划的首发）。
- 第二节：B组（上一场比赛出场时间较少的球员上场）。
- 第三节：策略性混编，保持每条线的平衡。
- 第四节：根据比赛的战术发展进行调整。

十一人制足球的实用例子（2节，每节40分钟）

设定三个固定换人窗口，既不打断球队节奏，也不让任何人没有产生影响的空间：

- 第40分钟（中场休息）：计划好的双换人，为关键线路注入活力。
- 第55到60分钟：第二个窗口，在高消耗区域（边路、中场中路）换上新鲜的腿。
- 第70分钟：最后一个窗口，做具体的战术调整。

如何管理征召以及与家长沟通

在青训俱乐部中，冲突最大的焦点不在战术板上，而在看台上。家长们看到自己的孩子热身40分钟后却没能上场，心里很难受。

解决办法很简单：从季前赛开始就做到彻底透明。

1. 初次会议：在与家庭的第一次会议上，说明你的上场时间政策。清楚地告诉他们你将如何轮换，以及每个阶段的要求是什么。
2. 客观的纪律规则：如果一名球员无故缺席训练，他就失去首发位置或当周不进大名单。如果规则对所有人一视同仁（无论是队内最佳射手还是替补），就没有人能来指责你。
3. 个人反馈：比赛后的周一和孩子谈谈。如果他上场时间很少，就明确告诉他你本周训练中期望他做到什么，以改变这一状况。不要让他悬着。

你必须从教练席上根除的3个致命错误

如果你在教练组中发现以下三种行为中的任何一种，立即纠正：

1. 垃圾时间换人：在4-0领先时，比赛还剩60秒才换上一名球员，只是为了说「他参与了」。这对球员是羞辱，也传递出缺乏同理心。
2. 用换人来惩罚个人失误：如果一名中后卫在出球时失误，你两分钟后就把他换下，你就毁了他整个赛季。你是在看台和队友面前点名羞辱这个孩子。
3. 承诺你并不会兑现的上场时间：永远不要对一个孩子说「下半场你肯定上」，如果你知道比赛形势可能让你改变主意。违背承诺带来的挫败感会摧毁对教练的信任。

本周末就能用的实用总结

在上车去比赛之前，快速过一遍这份清单：

- 赛前把计划好的换人写在你的笔记本上。
- 安排你的助理教练或一名伤员，用秒表记录每名球员的实际上场时间。
- 确保所有在启蒙阶段被征召的球员，都能在适合自己的位置上获得有意义的出场时间。
- 中场休息时和替补球员谈谈；向他们解释上场后能贡献什么，让他们保持在比赛状态中。

管理好上场时间，是检验你作为教练水平的终极考验。任何人都能把最好的11人派上场，然后忘掉其他人。打造一个团结的集体，让16或18名球员都感到被重视，并每周都在进步，这才是真正让你成为一名有保障的教练员的关键。

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

---

03 安全与健康

年度基层行为与纪律报告

> **教练看点** 下次给家长和球员开会时值得提一句：本赛季起首次歧视违规至少停赛 10 场，还要罚款并完成教育课程，你在训练里立的规矩现在有了更明确的处罚兜底。

英足总2025-26赛季草根足球行为与纪律报告已发布

我们2025-26赛季年度草根足球行为与纪律报告于今日发布。报告概述了严重不当行为案例，并展示了有针对性的干预措施如何在整项运动中带来可衡量的改善。

严重不当行为包括歧视案件、针对比赛官员的严重违规行为以及参与者实施的攻击行为。

这份综合报告涵盖男子足球第五级别及以下和女子足球第三级别及以下，并分析了成人和青少年草根足球中的严重不当行为案例。

绝大多数草根足球比赛仍在积极的环境中进行的，在超过130万份评分中，90.5%的比赛平均尊重评分为“良好”。严重不当行为案例在所有草根足球赛事中仍然发生在不到0.09%的比赛中。然而，我们认识到，即使这类事件相对罕见，也可能对个人、俱乐部和社区产生重大影响，我们仍然致力于持续、有力且公平地处理不良行为。

在2025-26赛季期间，专门与歧视相关的报告每1000场赛事增加了0.40起。被判定犯有歧视违规行为的参与者平均禁赛七场。这将在2026-27赛季加重，首次违规者将被处以至少10场的标准禁赛，同时附带强制罚款和教育。

裁判人数达到历史新高，2025-26赛季末注册比赛官员达41,500人，留任率为82%。我们认识到针对比赛官员的严重违规行为可能对裁判群体产生的影响，并感到鼓舞的是，2025-26赛季针对比赛官员的严重违规指控每1000场赛事减少了0.28起。

我们继续对针对比赛官员的违规行为采取强硬措施，被判定犯有严重不当行为的参与者将面临重大禁赛和罚款。所有被证实的违规者还必须完成强制性教育项目才能重返赛场。

在2026-27赛季之前，我们推出了一系列行为措施，旨在推动草根足球形成积极文化，并对不可接受的行为起到明确的威慑作用。这包括我们的“正能量冠军”倡议、在全国范围推行的“冷静期”以及每月公布我们已发布的纪律处罚。

草根足球部门运营主管Tim Foster表示：“我们的数据表明，参与者对我们的流程有更大的信任和更强的信心，相信他们在举报严重不当行为事件时我们会采取行动。我们在处理草根足球中不可接受行为方面继续取得有力进展，我们打击歧视和其他严重不当行为事件的承诺始终坚定不移。每个人都应该在一个安全和相互尊重的环境中踢球、执教和执法，我们推出的改进和加强措施将有助于在整项运动中灌输这一点。

“这是一项集体努力，我们感谢各联赛、俱乐部、裁判和志愿者，他们与我们一样致力于提高标准，确保草根足球为所有人提供积极的体验。”

英足总高级行为与纪律经理（草根足球）Alan Darfi表示：“发布这份年度审查报告展示了我们对草根足球公开性和问责制的持续承诺。我们认识到不良行为可能对球员、裁判和志愿者产生的影响，我们决心正面解决这一问题。有了更好的举报流程，以及对其增加的信任和信心，我们看到更多指控出现是自然的。我们将此视为我们的系统正在按预期运作的标志。与我们珍视的各郡足总网络一道，我们正在实施更严厉的处罚，倡导和庆祝尊重与积极行为，我们鼓励所有参与者发挥自己的作用，确保足球对每个参与其中的人来说仍然是一项安全、友好和愉快的体验。”

来源: The FA · 译自英语 thefa.com

04 研究 U11 到 U17

研究发现适度屏幕时间可能加快青训球员脑震荡恢复

> **教练看点** 队里有球员脑震荡时，可以告诉家长：研究提示屏幕时间宜适量而非完全禁止，具体方案仍由医疗团队按伤情制定。

关键词：脑震荡康复、屏幕时间、儿童脑震荡

全国儿童医院的研究人员发现，适度使用屏幕可能比完全不使用屏幕更有利于脑震荡康复。在今天发表于《英国运动医学杂志》的一项研究中，研究人员发现，脑震荡后最初三天每天约141分钟的屏幕时间与更快的康复相关。

“这些发现支持适度使用屏幕，即不太少也不太多，可能有助于脑震荡康复，”通讯作者、全国儿童医院阿比盖尔·韦克斯纳研究所伤害研究与政策中心首席研究员、博士、公共卫生硕士Jingzhen Ginger Yang说。“每天141分钟的屏幕时间中位数与快35%的康复相关，相比之下，每天260分钟的屏幕时间则不然。每天使用屏幕超过四小时或少于两小时的青少年，可能面临脑震荡症状消退更慢的风险。”

这项新研究由全国儿童医院伤害研究与政策中心和运动医学部的专家开展，评估了脑震荡后第一周的屏幕时间及其类型，并探讨了屏幕时间（时长和类型）与青少年脑震荡康复之间的关联。

虽然一些关于儿童脑震荡的研究依赖于自我报告的屏幕时间，但这项研究使用了可穿戴设备来客观测量校外屏幕时间，以每天分钟数计算。在11至17岁、经医生诊断为脑震荡的青少年中，受伤后第一周的屏幕使用被分类为智能手机、电视、电脑/平板电脑或游戏。

屏幕时间的类型也很重要。每天约两小时的智能手机和电视使用与更快的康复相关，而电脑/平板电脑和游戏与症状消退更快没有显著关联。“这项研究表明，脑震荡后的青少年可能从某些智能手机或电视使用中获益，而不是在脑震荡后的几天内完全避免屏幕或过度使用屏幕，”全国儿童医院运动医学主任、该研究合著者Thomas Pommering说。“虽然需要临床试验来继续推进，但这项研究显示了脑震荡治疗实践中的潜在进展，与先前建议完全避免屏幕的指南相反。”

这项研究有几个重要的临床意义：

- 脑震荡后第一周内适度使用屏幕，既不太多也不太少，可能有助于加速康复。
- 儿科医生可以考虑建议青少年在脑震荡后立即保持平衡的屏幕时间水平。
- 不同类型的屏幕活动也可能对康复产生不同影响。脑震荡青少年可能受益于监测受伤后屏幕使用的数量和类型，可能借助可穿戴技术的支持，以帮助康复。
- 需要临床试验来确定可能支持青少年脑震荡康复的最佳屏幕时间和特定类型的屏幕活动。

家庭应与孩子的护理团队合作，制定个性化的护理计划，根据损伤严重程度、症状进展和康复里程碑量身定制，并在整个康复过程中进行调整。

全国儿童医院阿比盖尔·韦克斯纳研究所伤害研究与政策中心（CIRP）在全球范围内致力于减少与伤害相关的儿童死亡和残疾。CIRP以创新研究为核心，致力于不断改进对伤害的流行病学、生物力学、预防、急性治疗和康复的科学理解。CIRP作为先驱，将前沿伤害研究转化为教育、政策和临床护理的进步。

Desai N, Alshaikh E, Yeates KO, et al Post-concussion screen time duration and type and its association with symptom resolution in youth aged 11 到 17 years British Journal of Sports Medicine Published Online First: 09 June 2026. doi: 10.1136/bjsports-2025-110310

来源: BJSM Blog · 译自英语 blogs.bmj.com

教练圈在聊什么

05 训练方法

当你的孩子没有天赋时，指导他的建议

> **教练看点** 让他享受踢球；指导时说“下一个球试着这样”，不要翻旧账说哪里做错了。

来自那些成功执教过自己孩子（爱他爱得不得了，但他在球队里属于垫底20%）的教练们，有什么建议吗?

我看到他把我的任何建议都当作批评，感觉这正在妨碍我和他的关系。我试着以正面强化开场，但似乎没什么用（也许是因为他觉得这些表扬不配，也许是我无意中这样做了）。

他不听人说话（被诊断患有ADHD），而我也很难用权威来引导，这肯定也没帮助。也可能足球不适合他，尽管只有我们俩在一起时他很喜欢和我一起踢。

最佳回复，按最高票数排序

- (+17) 他玩得开心吗？让他开心就好。如果他不开心，也许他需要暂时离开足球。除此之外，等他想要你的建议时，他会主动问的。
- (+6) 当他们队训练时，我告诉我的孩子他是我的帮手，这样压力就没了。我通常在家里和他“训练”：用双脚一脚出球传球，试着打破我们的纪录，传反弹球，1对1和凌空抽射，他不把这些看作训练。对于技术方面的东西，我有一个布满小块的仪表盘，问他如果在比赛中遇到某些情景他会怎么做，而他并不知道这是在问他，我们也会看比赛中的足球集锦并讨论。

- (+5) 确实有些事情你可以做来改善情况，但坦率地说，有些孩子并不最适合由父母来执教。当这不是天然契合时，这会给孩子、家长和这段关系带来很大压力。所以遗憾地说，这可能就是答案。
- (+4) 同样的情况。我学会了通过我的助手把任何指令传达给他。除此之外，纯粹的鼓励。但我确实利用这种情况和他谈论在家练习的想法，并让他回顾训练进行得怎么样（什么有趣，什么不有趣等等）。说实话，这在这项运动内大大帮助了我们的关系，至少让他在积极的环境中思考比赛，而不会感觉我在执教他。这确实是个艰难的处境。
- (+3) 找一个助理教练，让他们来处理很多执教你孩子的工作。我的孩子有ADHD（我也有，超级好玩！），我发现她对其他教练的反应要好得多。无论如何，孩子没法把“爸爸”和“教练”分开。尤其是ADHD，一个常见的症状/共病是拒绝敏感性。不管你是他的教练、以积极的方式引导，对他来说都是爸爸在指出他为什么很差劲。有一件事可能有帮助，就是去掉过去时。多说“下一个，你能试着做X吗？”而不是“下次，别做Y。”这……
- (+3) 多年来这就是我的孩子。他现在已经努力到了人群中间的位置。我总是强调态度和努力高于一切。我把他放在一个他有可能找到成功的位置。作为教练，我强调尽你最大努力，而且无论他（对他自己来说）踢得好不好，赛后我都一样对待他。他总是玩得开心，喜欢待在球队里。
- (+2) 我的孩子在我执教的U9球队里从垫底1-2名，到U10时进入了前3名。我只是确保她享受踢球，并激励她在家练习。在连续15天每天至少练习15分钟之后，我们会出去吃冰淇淋。我确保是她自己选择这样做，并且由她设定自己的目标。我所做的只是摆出一个球，白天提醒她自己的意图，她想让我陪她时就陪她玩，并为奖励付钱。有帮助的是我们在春季赛季末开始，所以当其他孩子……时她有了很多触球机会。
- (+2) 没有人有天赋，人们应该停止用这个词，因为它掩盖了一个现实：对手开始得更早、练得更多、更持续稳定，或者有更好的导师。来这里，这是我为我的孩子们做的。这是我需要的导师。www.soccr.org (http://www.soccr.org) 我不卖任何东西，我不卖任何服务或产品。如果你想让我给你指个正确的方向，联系我。
- (+2) 如果他想做的只是踢1对1，那没问题！只要你的身体允许，尽量多踢，哈哈。只要他玩得开心并且能触到球，他就会进步。如果他不这样，他就会失去兴趣（以一个ADHD患者的身份说），然后去追逐下一件了不起的事，哈哈。
- (+2) 我带的是13个女孩，我女儿10到13岁（9v9），我在场上对她和其他所有女孩一视同仁，有时我会狠狠训她，有时我会表扬她。我一上场就进入教练模式。如果她抱怨，我就叫她离开我的场地，就像我对其他女孩做的那样。离开场地后，我会和她一起笑、开玩笑。我们通常不会在赛后或训练后谈论比赛。我会重看比赛，给她看一些好的和一些不好的片段，都是闹着玩的。我从不挑剔，她通常也能坦然接受。她在场上和朋友们玩得开心，这就是她去那里的目的。
- (+2) 我不再执教自己的孩子了。对我来说，这并没有改善我们的关系。我相信对有些人来说这能改善关系，但对我来说没有。

- (+1) 找别人来执教你的孩子。这对你的父子关系会有奇效。不要把教练和父亲混在一起。

来源: r/SoccerCoachResources · 42 条讨论 · 译自英语 reddit.com

06 训练方法 U9 到 U10

如何应对年终锦标赛?

> **教练看点** 不要因为一场锦标赛就改变整个赛季行之有效的做法。如果确实要减少谁的上场时间，提前向家长和孩子说明。

我执教一支10u男孩休闲秋季棒球联盟的投手投球球队。我秉持休闲棒球的精神执教，那就是每个人都上场，每个人来就是为了变得更好。每个人都会在某个时候坐板凳，甚至我的超级球星也是。没有人一场比赛坐板凳超过一局。用这种方法，我们有着赢球的战绩，我为每一个人感到超级骄傲!

然而！现在是赛季末锦标赛，单场淘汰制。我想赢，我在想如果采取更有竞争力的做法，我会不会是个糟糕的人，这意味着我较弱的球员会坐板凳超过一局（不是整场比赛，而且每个人仍然会打击）。一方面，这是休闲棒球。另一方面，谁在家里额外付出努力很清楚，我想让他们获得胜利的感觉。任何关于如何应对年终锦标赛的建议都欢迎!

热门回复，按最多点赞排序

- (+5) 我们的一个儿子36岁了。他仍然记得在一场休闲锦标赛决赛中作为u14打了5分钟。他们赢了。他不在乎。他没有上场。
- (+2) 这是联盟应该强制规定的事情之一，以把责任从志愿教练身上移开。在我成长过程中，规则是每个孩子必须在一场七局比赛中至少打三局。孩子们能上场比结果更重要。当然，有时你会因为一个孩子犯错而输掉一场比赛。有时你会因为那个孩子打出令人惊讶的好球而赢得一场比赛。_____ 不要因为这是锦标赛就改变你一整年都在做的事。如果你这样做，你会毁掉那个没能上场的孩子一整年的努力。那些竞争性联盟……
- (+2) 这并不糟糕，常规赛比季后赛有更平均的上场时间并不少见。你仍然可以做个好人，但让明星少坐板凳，让你不那么出色的孩子多坐板凳。关键是把这一信息传达给家长和孩子们。
- (+1) 我个人认为，我们应该禁止所有12岁或13岁以下休闲联盟的“季后赛”比赛。挪威有一种模式，他们实际上有运动员权利法案，禁止在这个年龄之前进行季后赛或排名，而且他们最近取得了大量体育成功。我根本不记得上中学之前赢过或输过什么，但我当然记得在比赛中坐板凳。那些孩子下周不会记得你赢了还是输了。为什么在整季取得成功之后现在改变你的做法？我会说“赢”是……

- (+1) 我完全支持每个人都上场，但我会给家长们发一条信息说。嘿大家，我感谢你们的支持。在常规赛期间，我的立场是让每个人都上场，这样他们到高中时会成为更好的球员。由于这是单场淘汰的锦标赛，上场时间可能会减少。感谢你们的理解。通常在锦标赛中你会对阵一支不太强的球队，那时就是你让那些孩子上场最多的时候。
- (+1) 和孩子们谈谈，和家长们谈谈，和他们进行匿名投票，并清楚解释更“竞争性执教”意味着什么。
- (+1) 赛季开始时大量尝试各种东西。赛季结束时把孩子们放在他们目前最适合的位置。没有人会从有一个投不出好球的投手或一个手套很糟的一垒手受益。
- (+1) 是的，这会很糟糕。他们是9岁和10岁的孩子，在打休闲棒球。你的许多孩子很可能完全是新手，或者对这项运动仍然非常陌生。你最不想做的就是告诉一个孩子他不是“那个人”，并因为他不够好而让他坐板凳。反过来说，你也不想为了赢一个毫无意义的冠军而给那些是“那个人”的孩子施加额外压力。你在那里是为了帮助这些孩子爱上这项运动，希望他们能坚持很多年。如果他们决定打更高水平，总会有那个时候，那是……
- (+0) 在我们的休闲长曲棍球联盟中，我们在赛季期间实行平等上场时间。在赛季末锦标赛中，我们为赢而战。所有年龄组都是如此。这种情况已经持续了十年。球员和家庭知道会期待什么。有些教练根本不会换人。我特意让每个球员至少上场几分钟。
- (+0) 我打赌，如果孩子脖子上挂着一枚奖牌，家长们会少很多不满。

来源: r/CoachingYouthSports · 37 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

07 政策与行业

在青训中的超级球队

> **教练看点** 向联盟争取分级，或用球员评分加盲选组队，让新手对新手，而不是对上固定的朋友圈球队。

这种情况存在，难道大家就这么接受了？

一个简单的预防措施似乎是不允许家长指定某个教练或球队。

我之所以站出来当教练，是因为我相信了那句话：“没有家长当教练，比赛就没法进行。”我们被那些多年来保持阵容不变的球队打得落花流水。而与此同时，我队里有好几个孩子从来没踢过有组织的足球。

最高赞回复，按赞数从高到低排列

- (+19) 一般来说是的。这是娱乐联赛。孩子们想和朋友一起踢球。这样的球队往往是一群在足球之外也是朋友的孩子。在娱乐联赛层面拆散他们，根本不值得。话虽如此，那些大比分领先还猛攻的教练就是混蛋。一旦我们明显领先，我会尽一切努力不再扩大比分。
- (+13) 这是一把双刃剑，保持在一起能让发展和执教保持连贯。不过我能理解你的处境，有些娱乐联赛只允许一定数量的教练指定请求。
- (+12) 我见过的最好的娱乐联赛都设有分级。当你有关系紧密的朋友圈，又有一位懂行的教练时，超级球队就会出现。这本身是好事。让他们去和同级别的球队比赛，让初学者去和初学者踢。
- (+8) 我们AYSO地区非常、非常、非常努力地想要在竞技层面平衡各队。U6级别以上不允许朋友指定请求，即便在那个级别，每名球员也只能指定一个好友或教练。在给球员评级、以及根据评级盲选组队时，我都在场，所有教练也都在场。大家都认为这个过程已经是在我们能力范围内最接近完美的了。但我得告诉你：球队仍然不平衡。这些年来我两头都经历过。这真的、真的让我深刻认识到，我无法用成绩来评判自己的成功……
- (+5) 这是娱乐足球。目的是快乐，不是高水平的竞争。付出更多努力、坚持更久的人，通常也会收获更多快乐。
- (+4) 我执教一支超级球队。我们是U12，从幼儿园起就是同一群女孩，她们都是最好的朋友。仅仅因为她们踢得好就把她们拆散，在社交上是很愚蠢的。
- (+3) 我们娱乐联赛一直允许1个好友指定请求和最多3个教练挑选名额，并且会参考往年教练给出的评分，每期重新组队。缺点确实是连贯性不强，队友之间也没有那种更稳定的球队所拥有的熟悉感。但这确实让大多数比赛都打得很接近，也避免某个孩子一直输球、甚至因此放弃。像这样的帖子真的让我很感激我们本地的联赛。
- (+2) 你只能带好你手下的孩子。学会输球是娱乐足球非常重要的一部分。那些碾压对手的球队，教练应该着力培养足球技术。当一支球队4比0领先时，他们的教练应该要求球员在下次射门之前先完成传球。我上三年级的孩子跟着同一位教练已经3年了。我们有些比赛碾压对手，有些比赛被彻底打爆，这个年龄段的水平差异太大了，位置分工也让人困惑。
- (+2) 这是我执教儿子娱乐球队的第6个赛季。我们最好的球员一直不断地被我们娱乐俱乐部的“超级球队”挖走。这既是家长想让孩子进超级球队，也是教练想组建超级球队。他们只是以“想和某个朋友一起踢球”为由提出请求，俱乐部就批准了。这本来不该发生，但确实在发生。我不抱怨，因为我不想让那些对娱乐足球抱着这种态度的家长掺和进我的球队。这些年来我们保留了一批核心球员。我们实现了自己的目标（享受快乐、努力比赛……
- (+2) 这个帖子里人们所说的娱乐联赛让我有点困惑。你们那里的娱乐联赛是不是只和本镇的其他孩子比赛？我理解的娱乐联赛就是这样。那些球队绝对应该每个赛季重新混合。我猜允许指定一个朋友和你同队也许可以，但在我看来这似乎是个糟糕的滑坡政策。镇级旅行队一直按水平分组，所以很多球队会年复一年地保持在一起。

- (+2) 我是一支娱乐球队的董事会成员。提供一些视角：孩子们踢娱乐足球，是因为他们想和朋友一起踢，不想一直训练等等。我们有U11、U13的娱乐球队，会报名参加有俱乐部球队参加的锦标赛，还能赢下锦标赛或者拿到亚军。球员当然会离开去俱乐部，但有时他们会回来，因为他们想和朋友待在一起。不过，这和俱乐部球员的体验有着本质区别。“超级球队”也许能撑住场面，但球员个人的技术水平不如他们的……
- (+2) 我懂你，兄弟。过去4年我一直在执教我儿子的球队，每个赛季（不是每年）至少有一半队员是新来的，而且大多数人以前从没踢过球。我们在U13，这种情况仍然在发生，而有些球队每个赛季都是同一批孩子。我甚至试过把我儿子弄到其中一支球队去，就为了让他看看，当你不用把大部分时间花在教半个队基本功的时候，一支球队该怎么配合踢球。但显然那些名额是留给老队员和他们的朋友的。

来源: r/SoccerCoachResources · 83 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

08 训练方法 U6 到 U10

每个教练是不是都有一个赛季的那一次训练？

> **教练看点** 内容要短，每次训练重复几条正面规则，再找一位家长帮手，别一个人带 10 到 14 个孩子。

这是我执教u7/u8的第二年。

上一次训练孩子们简直失控了。去年也发生过同样的事，有些孩子实际上让训练变得不安全。不得不跟几个家长谈了谈。

争吵、停不下来互相碰来碰去、抱怨必须踢防守，等等。我系了六次鞋带，有几个孩子来的时候没带水。通常如果孩子们需要什么，我会让他们去找家长，因为我一个人要面对10到14个孩子。但有两个孩子是被送过来的，所以现在我要发消息说训练不是托管 drop off，因为我没法离开去带你孩子上厕所，他们必须系好鞋钉来，哪怕这意味着家长帮他们系。

我的训练安排都是一样的。75分钟。我们打15到20分钟的小场地比赛。喝水休息，然后我安排一个速度或节奏加速练习。我做有趣的动物热身、跳跃、冲刺等。喝水，然后一个练习。一个。通常基于我注意到他们最需要练的东西，以及我认为能在下一场比赛带来最大提升的东西。有时是传球，有时是观察扫描，有时是射门时机，等等。去年我们得练掷界外球，因为那个概念就是没法理解。我们做那个练习10到15分钟，然后再打20多分钟的小场地比赛。

我不得不提前15分钟结束训练，因为我们没法完成那个练习，没人在注意，那些在注意的孩子被那些在说话的孩子惹恼了，那些在说话的孩子不知道要做什么，所以练习实际上没起作用，但这是在整整一个小时的彻底情绪混乱之后。

回想起来，我在想是不是我做错了什么，还是只是糟糕的一天，如果是这样的话，你有没有发现你的球队，尤其是在6到10岁这个更小的年龄段，会有这种训练完全跑偏的时候?

另外，如果有人有适合各种技能和年龄范围、解释时间不到30秒的练习，那就太好了。比如我队里有两个 barely six 的兄弟姐妹，因为他们哥哥在我队里，但他们跟不上大孩子。真的连几英尺的传球都完不成。然后我队里有三分之一的人，在技能和体型上可能都能踢下一个年龄段。

我确实打算拉家长进来，但混乱在我们开始做练习之前就开始了。

-...

热门回复，按最高赞排序

- (+13) 他们6/7岁，在学校漫长的一天后来训练。家长们可能刚上完一整天班，正忙着把一切准备好。还有满月，或者最近刚满月。我会给每个人一点宽容，生活很忙。另外，对这些年龄段来说，一个练习15分钟可能太长了。哎呀，75分钟的训练都太长了。哎呀，你一个人带10到14个孩子太多了。你为什么不看看有没有家长愿意帮你？多一双手会极其有帮助，感觉也会少很多混乱。
- (+6) 除了其他人出色的建议之外，还有三点想法：1. 对于真的很小的孩子，我觉得75分钟可能比他们的注意力能承受的更长。2. 提醒一下，尽可能给孩子们设定积极期望（“我们在训练时是这样表现的”），而不是消极的（“你不能做x/y/z”），总体上在帮助管理行为方面更有效。我们宽泛的“规则”其实是积极的期望，我们可以用它们来涵盖几乎任何事情，要“团队时间”（一种积极的方式来框定“别胡闹”），...
- (+5) 你已经有一些很好的评论了。但我认为重要的是不要因为一次疯狂的训练就做太多剧烈的改变。这会发生。然而，在我带的u6/7队出现一些不听讲的问题后，我引入了三条规则，我们在每次训练开始时重复，需要时在训练中也重复：1）玩得开心，2）听教练的话，3）做个好队友。是一位助理教练出的主意。我本以为不会有用。但真的有用！
- (+4) 我不是足球教练，也没有建议，我只是想说我的孩子们整个高中都在踢足球，有些在大学也踢，回想起来，感觉每个赛季至少有一次，当我问训练怎么样时，他们会告诉我很混乱，或者就是那种傻乎乎的训练，因为大家没法集中注意力或者情绪怪怪的。我觉得这有时就是会发生：离期末考试太近；突然意外的好天气；水星逆行，谁知道呢?
- (+4) 有时候，一支球队的孩子们会在同一节奏上醒来，并决定今天就是天翻地覆的日子。你几乎无能为力。我个人喜欢让我的球员在每次训练开始时跑大约一英里，因为这似乎确实有助于减少疯狂行为，也能让每个人进入同一节奏。然而，就是有些日子，这根本不重要，孩子们骨子里就想考验你身体的每一个细胞。从积极的一面看，这次训练已经为秋季赛季完成了，所以恭喜你挺过来了。
- (+3) 哈哈！🤣🤣🤣🤣 我昨天的训练正是这样！我那些通常表现不错的孩子们，完全不像他们自己，我看向我的助理，我们俩都一样困惑。我还想过来这里问和你一模一样的问题！我很想知道其他人是怎么应对的！

- (+3) 这是我执教娱乐组U8的第一年，我很喜欢，但我很快发现他们不听，我必须尽量保持简短轻松，并且如果事情不顺利，要有一个可以快速改变的备用计划。我想练的东西太多了，比如角球时该站在哪里等等，希望有一天我能练到，但让他们在1对1中感到舒适以及更多带球，是我们现在在做的，因为我们有一群较新的球员，但这是一段有趣的旅程！
- (+3) 我刚给我U13女子队的全体家长发了邮件谈这件事。这种不尊重太离谱了。我从未带过像这样的一支球队。我有2名助理教练。试着把他们分成更小的组。排长队=注意力丢失。这很难，有些人就是不想在那里。等他们再大一点，家长不会留下来帮忙检查态度。不确定明年我还想不想应付这个。祝你好运！
- (+3) 是的，这种情况会发生。孩子嘛，对吧？如果一个练习不奏效，我们就喝水，然后进行下一个练习。如果你需要容易的备用练习：抢圈、中间两人的抢圈、过河、用极限飞盘规则（只传球，不带球），以及雷霆/闪电。过河是3支球队和一个分成3份的场地。两端（河岸）的球队试着通过河（中间条带）互相传球。如果中间球队拿到球，他们替换传出球的那支球队。如果他们掌握了，你可以改变规则，让中间的一名球员……
- (+2) 我刚不得不和我U12男子队进行这次讨论。我的大多数球员都是去年留下来的，但我们确实增加了几名新球员。随之而来的是一些团队震荡，因为蜜月期结束，孩子们开始做自己。我为此做的帮助是在任何人到达之前布置好训练。这消除了练习之间的空闲时间，我减少干扰和站着不动。如果有排队，活动就是快节奏的。
- (+2) 我总是把比赛选项留在后手里，以防太混乱。
- (+2) 还没看到有人提到，但找1或2名助理教练。更小的组意味着更多个别关注，也更容易管5或6个孩子，而不是两倍那么多。

来源: r/SoccerCoachResources · 39 条讨论 · 译自英语 reddit.com

---

09 政策与行业

挪威的青训体育体系是美国应该效仿的

> **教练看点** 若想借鉴挪威做法，就在本地推动，因为美国青少年体育没有统一管理机构。

在挪威的体育体系中，直到孩子年满11岁，才会记录比赛比分和公布排名。每个人都知道哪支球队在赢。但那不是重点。重点完全在别的地方。

过去三十年里，美国青训体育演变成一个价值400亿美元的产业，家长们为了支付俱乐部费用和私人教练费而濒临破产，而挪威却走向了相反的方向，激进地回归最朴素的简单。

这里鼓励孩子们参与多种运动。在他们年幼时，比分和排名不予记录。政府和地方社区大力补贴参与费用，让家庭的负担保持在较低水平。在锦标赛上，家长可以在球场旁露营，而不用花钱住酒店，重点在于给孩子一个继续打球的理由，而不是去判断哪些孩子可能适合走职业道路。

至于那些可能认为这种更温和、更友善的方式会培养出水平较低的运动员的人，那就去跟那个在2026年冬奥会上赢得奖牌数超过其他任何国家的国家说吧，而且它的精英足球队刚刚在世界杯上闯入八强。

热门回复，按最高赞排序

- (+4) 美国永远不会效仿这种事。原因有两个……第一个文章里已经说了，第二个可能有点争议。过去三十年里，美国青训体育演变成一个价值400亿美元的产业（https://www.nj.com/sports-news/2026/05/private-equity-is-making-millions-off-youth-sports-lawmakers-announce-plan-to-stop-it.html）400亿美元的产业？那几乎是挪威2025年GDP的10%！没有哪个400亿美元的产业会安静地消失。当政客可以被收买、立法可以被操控时，更不会。美国永远不会效仿挪威的第二个原因是……
- (+3) 青训体育并不是由一个组织统一监管的。挪威有500万人口。那也就相当于一个小州。这个帖子太荒谬了
- (+3) 我们应该这样做吗？100%应该。我们会这样做吗？绝无可能。
- (+2) 有一个有趣的理论认为，19世纪从斯堪的纳维亚移民到美国，带走了大部分天生具有探索精神的人，而留下来的人在基因上更倾向于合作。这种青训体育的做法正好符合这个理论。
- (+1) 我认为美国青训体育确实存在问题。但别假装这就是挪威体育的真实完美写照。哈兰德可能是当今最著名的挪威运动员，也是世界上最好的足球运动员之一。他5岁就开始为当地大俱乐部踢学院足球。这篇文章，也许是故意的，有点暗示他们在那些年龄段没有进行高水平训练。学院可能确实不记录比赛比分，但哈兰德和许多其他人开始专门化训练、专攻足球的年龄相当……
- (+1) 这篇文章里没有任何东西哪怕接近新闻业。只是一个随便的作者在没有任何背景的情况下做了一个随便的比较。挺丢人的。
- (+1) 别这样。天哪。青训体育记录比分不是什么世界末日，也不是什么问题。
- (+1) EDP Futures已经在这么做了
- (+1) 美国所有的“里科叔叔”们绝不会让这种事发生。
- (+1) 绝无可能
- (+1) 私募股权已经接管了美国的青训体育
- (+0) 在我女儿踢长曲棍球的大部分场地旁边露营，本身就是一圈地狱。刚在炙热的草皮球场上烤了10个小时？你知道什么会让人神清气爽吗？在那个炙热草皮球场旁边的露营地烤一整夜。然后第二天早上再回到那片草皮。去他的。

来源: r/CoachingYouthSports · 25 条讨论 · 译自英语 reddit.com

10 训练方法 U12 到 U13

U13梯队遇到4-2-3-1的困难

教练看点 别先怪阵型。每次训练都练传球、接球、观察和跑动，再选最适合球员的阵型。

U13男孩俱乐部球队首次参加11人制比赛，俱乐部让我们使用4-2-3-1阵型。对球队来说，这是一个非常艰难的过渡。本赛季3场比赛中以1比13落后。我们在完成传球（传球不准确）和保持控球方面挣扎。面对上赛季（在9人制中）我们曾击败的球队，我们一直显得力不从心。

感谢任何和所有的见解、技巧、训练、建议、经验。我正在努力弄清楚从哪里开始。

热门回复，按最高投票排序

- (+14) 从来不是阵型的问题。而是11人制之前的东西，他们是如何学习踢球的？是大脚开球然后追吗？他们在7人制和9人制中练习过控球吗？12岁的孩子在11人制的大场上是一个巨大的调整，这就是为什么世界其他地方开始将这种过渡至少再推迟一年。继续练习传球、观察、接球和移动的基本功。
- (+3) 根据我的经验，4231在对阵从中路组织的球队时会遇到困难。我认为在11人制中你不应该被锁定在一个阵型上。
- (+2) 向11人制的转变是困难的，我发现我们当地的很多球队在U12的春季就转向了11人制，所以在U13的秋季他们有优势（我做了类似的事情，把我的球队放在U12结束时的U13锦标赛中，这样他们可以提前适应）。我建议这可能不是一个阵型问题，比你想象的要不那么重要。最好踢一个最适合球员的阵型，除非是学校球队或更高级别俱乐部的梯队，要求特定阵型。在这种情况下，他们可能只是需要更多时间。我在我的U13/14女孩队中踢4-2-3-1，它最适合她们，而且...
- (+2) 在我所在地区，U13的教练们普遍有这种挫败感。在U11和U12执教从后场组织进攻，并在9人制中注重控球的教练，往往在U13向11人制过渡期间最成功。你可能想看看一个更简单的阵型...或者稍微疏通一下中场。
- (+2) 既然你不确定从哪里开始，回顾这13个失球，并按每个失球是如何开始的来分类，可能会有所帮助。向11人制的跳跃往往会产生几种在9人制中不太常见的失球，每种都需要不同的解决方法。一种是过顶球打入后卫线后面的所有新空间。稍微深一点的防线和站位更远离球门线、准备扫荡的门将通常在这方面有帮助。另一种是远射，因为球门现在是完整的8乘24英尺，而12或13岁的门将还没有成长到适应它。第三种是...

- (+2) 对于防守，让球队收缩成一个以进攻点为中轴的狭窄块。让他们通过你或转移场地。除了目标前锋应该寻找空间外，每个人都在块中防守。弱侧边后卫和边锋注意观察转移球。如果你的问题是错过或过度抢断，练习1对1盯人训练，盯到运球者触球失误，然后让他们把球捅走。这使你的球队非常难以被突破。在进攻中，如果你的孩子还没有球技，就长传反击或把球向前推进...
- (+2) 你不应该首先看阵型或基本功。而是运动能力和镇定。一个在较小场地上可以到达和处理的传球失误，在11人制场地上可能超出范围。在9人制中场滑过的传球在11人制中场会遇到拦截。在11人制中，孩子们需要更多的镇定和耐心。耐心地不强行传球，只是传球。耐心地等待正确的传球路线，如果没有打开就回传。耐心地保持他们的运球，同时队友找到空位。然后他们需要...
- (+2) 老实说，我尝试了4231，但后来在最低级别的球队中转向了433。每次训练我都做技术球练习，然后我们进入我那一周想练习的任何内容，使其成为比赛场景。你可以踢世界上任何阵型，但就像其他人说的，如果他们不理解基本功，那就无关紧要。我会少担心阵型，更多关注传球和移动、作为一个整体防守、控球和从后场组织。我觉得作为教练，我们喜欢过于沉迷于战术方面，虽然仍然重要，但对于U13来说，更多的是...
- (+2) 我想说，如果你丢了那么多球，你需要首先解决球队的形状和组织。看看像阿里戈・萨基执教4-4-2那样，并将其调整为ACM和FWD，给他们一个如何在无球时一起移动的想法。你总是可以在相同的框架中建立控球模式/组合。
- (+1) 我会考虑也许用 3-2-3-2。4-2-3-1 非常偏防守，如果你的边路球员和进攻中场不能一路压上参与进攻，你就很难进球。3-2-3-2 能给你自然的三角站位，并且有两名球员顶在高位
- (+1) 双后腰和宽度。双后腰很难，需要非常强的球员，而既然他们已经适应边后卫角色，你几乎就快成了。 positional rondos，如果人数不够，就保留你的核心球员，让他们在高强度下训练。9 人（4-2-2）对 4 名后卫。显然越接近 11 人越好，但我知道这并不总是现实。这给了你一个机会去指导那些中场球员的双后腰部分，主要是位置上的，然后去指导转移以及那些边路球员/跑动。祝你好运！
- (+1) 大量传球和跑动活动。我们花很多时间在技术技能上，正确传球和接球、身体姿态、第一脚触球、观察扫描、简单快速地踢。没有什么神奇的训练能克服薄弱的技术能力。体能也很重要，这样人们才能在 70 分钟里在需要的时候出现在正确的位置

来源: r/SoccerCoachResources ・ 33 条讨论 ・ 译自英语 reddit.com

训练方法

11 训练方法

来学习《打造不被破解的高位逼抢的方法》！让从前场开始的防守发生巨变的8个要点

> **教练看点** 喊球员上抢之前，先看他们的起始站位是否封住了球门方向，这样第二次、第三次围抢才能接上。

这次的主题是「不被突破的高位逼抢打造法！从前场防守发生剧变的8个要点」。讲师是加藤到，他作为高中教师开启教练生涯，现在担任爱知县社会人联赛SC丰桥阿泽利亚的主教练。

加藤曾在日本福祉大学附属高中担任顾问，还担任过六人制迷你足球日本代表监督，是在多个领域活跃的教练。

这次的主题是，如何把被认为是防守中最难的高位逼抢融入球队。在前篇中，他介绍了高位逼抢的结构以及「中间」「牵制」「决断」「连动」4个要点。（文・铃木智之）

用8个循环来整理防守

加藤把球场3等分后，将最靠近对方球门的区域中的防守定义为「高位防守」，并这样讲述其难度。

「需要防守的空间最大，对方还有门将，所以要在人数劣势下防守。因此高位逼抢很难。」

整理这种防守的是8个关键词。那就是中间、牵制、决断、连动、管理、回收、快攻、切换。

具体来说，球员站好位置，锁定目标，一个人做出决断，所有人连动。为长传球做准备并回收，抢到后就快攻，丢掉就再去抢回。

「高位逼抢本身不是目的，目的是进球。因此，把抢到球之后的进攻也提前告诉球员很重要。」

为什么逼抢会被突破

高位逼抢被突破的原因之一，是位置错误。另一个是决断问题，如果一个人擅自上前，身后就不会连动，即使从替补席上催他「现在上」，也会产生零点几秒的延迟。

「在说『去抢球！』之前，希望你先看球员是否从正确的位置开始。比如，是否过度盯人而空出了空间，是否在无法保护球门方向的情况下迟了一步才去防守？这些确认很有必要。」

另外，不要以为一次逼抢就能抢到，这很重要。让对手踢出长传并回收，也是成功之一，这一点要提前共享。

「现代足球中，几乎不可能靠1次逼抢抢到。希望球员有一种感觉：第2次、第3次、第4次持续施压，才终于抢到。」

布下网，一个人的决断让所有人连动

接下来把8个要点分成3个阶段来介绍。那就是「布网」「收割」「刺入＆回位」。

在此基础上，从成为逼抢起点的8个要点之1「中间」开始讲解。

「中间」是指既能防人又能防空间的那种绝妙距离的位置。基本原则是从球门方向防守，封住对手的最短路线。「牵制」是指像老虎瞄准猎物一样，用视线限定传球路线，限制对手的选择。

「就是让对手觉得『传到这里会被抢』，限制并诱导他的选择。我会给球员看老虎的图，这样一来，前场球员去逼抢时进入战斗状态的进入方式会改变。」

而在「决断」中，成为第一防守者的球员会用爆发性的速度去抢，并连续进行第2次、第3次施压。

「如果用背部封住传球路线，他身后的球员就等同于不存在。这第2次、第3次施压，是把人数劣势变成同数、优势的机会。」

而「连动」是包括门将在内所有人的同步。球的反侧球员向内收缩，从而增加中路人手。结果，球附近的球员就能安心上前。加藤说，他会给球员看沙丁鱼群的影像，让他们想象这种移动。

「以一个人的决断为信号，所有人同一时间上前，压缩人与人之间的距离，消除球的逃逸空间。这就是连动。」

下次的后篇中，会介绍剩下的4个要点，以及提高高位逼抢的训练。

【讲师】加藤到／爱知县名古屋市出身。在爱知县公立高中担任教师16年后，转为职业足球教练、职业足球球员的个人分析师。现在担任迷你足球（六人制足球）日本代表监督，同时作为「Itaru Football Support」代表开展教练培养和诊所活动。著作有《个人分析师带来的足球训练入门》（平凡社）等3本。在一线担任「SC丰桥阿泽利亚」主教练兼GM，日本福祉大学附属高中足球部和Shigglosso知多的顾问（少年・少年青年）。此外，还历任爱知县少年国体选拔（U-16）监督、U-17东海选拔监督、巴塞罗那青训学院爱知校教练，并在乌干达「KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY」担任总监等，在国内外广泛活动。持有JFA公认A级General执照。

来源: サカイク ・ 译自日语 sakaiku.jp

12 训练方法

什么是关键要素？【足球青训】只讲词语、拟声词、目的

> **教练看点** 下次训练可以只给目的，让孩子自己找到传球方式，把细致的语言留给真正需要的那个孩子。

你好，我是讲师Kazu。

在足球训练中，经常会用到关键因素这个词。不过，要说自己有没有把关键因素好好整理清楚，我觉得这其实是意外困难的地方。

例如，可能也有人会有以下感受。

- 就算被说关键因素，也不知道该整理什么、整理到什么程度
- 就算细致地告诉孩子支撑脚这样、踢球脚这样，孩子也不会变好
- 在生态学方法中，会犹豫是不是不教诀窍更好

说实话，我最近不太传达关键因素。

但那是在充分理解西班牙学到的关键因素之后，特意这样做的。在这篇文章中，我会解说什么是关键因素、指导者和球员被要求的内容有何不同，以及只用语言、拟声词、目的这3种传达方式。

① 在我看来，关键因素就是“诀窍”

在我看来，关键因素简单说就是“诀窍”。是为了更好地比赛的诀窍。

例如，如果是位置训练的关键因素，那就是在这个训练中让球顺利运转的诀窍是什么。

我会把这些逐条写出来。像 drills 训练那样聚焦技术时，脚内侧传球的关键因素＝更好地踢脚内侧传球的诀窍，就是这样。

② 在日本是“支援质量”，在西班牙是“consigna”

在日本，关键因素很多时候会被说成“支援质量”“传球精度”之类。另一方面，我在西班牙考取执照时，不是用关键因素这种说法，而是说“consigna”。

把它当作和日本的关键因素相同的东西来考虑时，我记得西班牙的东西被极度语言化，给我留下了做得非常细致的印象。说到“传球质量”时，连传球质量具体是什么意思，都已经用语言表达出来了。

③ 在训练流程中传达的东西

训练的一般流程如下。

- 首先有时间理解训练结构

- 让球员做做看，问题就会出现
- 传达关键因素，再让球员做

传达方式可以是同步，也可以是冻结。我觉得这是比较正统的做法。而且，此时传达的关键因素，是通过语言传达给球员的“语言性方法”。

① 能否用结构来看脚内侧传球

如果是脚内侧传球的关键因素，就会是“支撑脚的膝盖再弯一点”“踏到球的正旁边之后再踢”之类。这可以说某种意义上是指导者拥有解决方案。

踢球脚怎样、支撑脚怎样、手臂怎样摆动、上身怎样、身体朝向怎样。能把这些语言化，对指导者来说非常重要。哪怕只是一个脚内侧传球，能否用结构来看，能否语言化地来看。

所以，我认为指导者一定要能够语言化。

② 球员在比赛中不是用语言思考

另一方面，球员绝不是这样，这是我从很久以前就一直在说的。刚开始做青少年足球大学时说了这件事，曾收到过“球员也必须能够语言化才行”的意见。

不过，我认为球员即使不能语言化，只要比赛踢得好就行。因为在比赛中，尤其是持球时，没有用语言思考的时间。之后会有用语言思考的时候，但比赛中并不是用语言思考。

③ 传统指导是让球员接近“理想踢法”

传统指导是指导者心中有理想踢法或理想比赛方式，再让球员接近那里的想法。

也就是找出球员动作中哪里有错误，然后告诉关键因素。正因如此，即使在西班牙，也会用语言把关键因素整理得极其细致。

① 目的是让传球通过

现在出现了生态学方法这样的想法，状况正在转向另一种想法：并不存在什么理想踢法。不是让球员去配合正确踢法、正确比赛方式，而是在设定目的的过程中，踢法和比赛方式由球员作为解决方案去发现。

漂亮地踢出脚内侧传球并不是目的。如果目的是让传球通过，那么不管是脚内侧传球还是脚外侧传球，只要传球通过就行。脚内侧传球不是目的，而是让传球通过的解决方案。

② 踢法每个人都不一样

而且，每个人脚内侧踢球的方式都各不相同。就算给出理想的踢法，也没有什么意义。什么解决方案都可以，这或许就是生态化方法的思路。

这样一来，训练方式和执教方法也会随之改变。

③ 即便如此，也有些孩子不靠语言指导就做不到

话虽如此，有些球员如果不稍微用语言把诀窍教给他，就做不到。尤其是小学生更是如此。

正因为如此，教练员才有必要把关键因素好好地用语言整理出来。

如果觉得对这个孩子说“好好踏稳了再踢”效果更好，那就用这种方法。如果这样说了还是不行，那就转而让他意识到外部关注点来进行训练。

这种区分使用，我想对教练员来说是非常重要的要素。

4. 关键因素的传达方式有3种

关键因素的传达方式，不只是操练式训练的问题，可以说适用于足球指导的整体。全局式训练也好，定位球训练也好，都一样。在我这里，大致有3种做法。

① 用语言细致地传达

第一种，是把关键因素细致地用语言传达的方法。以脚内侧踢球为例，就是传达“支撑脚踩到球的旁边”这样把动作结构语言化的内容。对用语言传达效果更好的球员，这种方式合适。

② 用拟声词传达

第二种，是用拟声词式的表达来传达的方法。比如“传球要啪一下”“干脆利落地踢”“砰地一脚踢出去”这样的传达方式。要说像以前的长嶋教练那种感觉，不知道能不能传达到。

这种非语言的方法，有时也意外地好用。在生态化方法中，也有说法提到一流运动员会使用拟声词式的表达。就是把那种感觉特意用语言说出来是这样的。

通过特意抽象化来传达比赛的意象，身体该怎么动就可以交给球员自己。

③ 只传达目的

第三种，是只传达目的的方法。只说“传个地滚快球”，踢法怎样都行。把关键因素干脆当作解决方案，只要传球到位怎样都行，这是生态化思路的建议。

① 根据语境，区分使用自己的技能

哪种做法都只是手段。只要球员变强了、球队的表现提升了，是操练式训练也好，传达关键因素也好，球员能不能语言化也好，我觉得都无所谓。

不过，一旦变成“怎样都行”，就没有了依据。

我认为非常重要的是，根据语境区分使用自己的技能。现在这个时期该做操练，这里该传达关键因素，这里该沉默什么都不说，这里该表扬，该批评。

在现场，我是根据语境随机应变的。

② 不了解本质，手段就成不了技能

我最近不太传达关键因素。那是因为我在西班牙学到的关于关键因素的东西我很清楚，所以能采取特意不传达这一手段。懂而不做，和不懂所以做不到，意义是不同的。

比赛模型也一样。

几年前比赛模型太强，球员的自由度变低、变得模式化了，所以现在把比赛模型的自由度提到极限。不过，在不知道比赛模型是什么、没做过比赛模型的状态下，是做不到这种方法的。

正因为知道关键因素是什么、曾经整理过一次，才能舍弃关键因素。

并不是说懂知识和理论背景就能做好指导。即便如此，把书和训练中出现的词语一个一个深挖理解，指导的幅度就会拓宽。

指导的幅度拓宽，我想就是能够根据语境随机应变地进行指导。

总结

- 关键因素是踢好球的诀窍（在西班牙叫“consigna”）
- 教练员最好能语言化。球员在比赛中不用语言思考，所以不语言化也可以
- 在生态化方法中，脚内侧踢球不是目的而是解决方案
- 传达方式有3种（用语言细致地／拟声词／只传达目的）
- 懂而不传达，和不懂所以传达不了，意义不同

这篇文章解说了关键因素是什么，以及它的传达方式。把关键因素好好整理一次，就能在现场选择“今天用语言传达”“今天只讲目的”。也请在你的指导现场试试看！

另外，整理关键因素时，如果和训练菜单一起写下来，下次做同样的训练菜单时就能回看。

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

教人怎么教，就是教人怎么看

> **教练看点** 带新教练时，先问他从一节训练里看到了什么、为什么重要，而不只是问他要照搬什么。

大卫·霍克尼（出自霍克尼（2014），兰德尔·赖特执导）提出，“教人画画就是教人观察”，这是因为“大多数人并不会那么用心地看”（霍克尼和盖福德，2016，第50页）。大卫·鲍威尔（2016）在其博士研究中运用了这两个观点，以不同的方式思考我们如何教人们学习教学。

鲍威尔的出发点是，我们或许对初任教师在观察教学时能看到什么作了太多假设。一个人进入大学时，已经通过自身的正规学校教育观看了教师近13000小时。然而，正如鲍威尔所论证的，他们主要是以学习者的身份经历教学，这导致他们关注个人偏好，而不是以教师的视角来看待教学。仅仅身处教学现场，并不意味着我们学会了看见教学。正是在这里，鲍威尔借用了霍克尼的观点。学习画画涉及学会更仔细地观察一直可见的东西。鲍威尔对教学提出了类似的论点。学习教学始于以教师的眼光“学会观察”教学，而我们的部分职责就是有意识且明确地帮助学生做到这一点。

这一观点引起了我的共鸣，并已开始影响我对自己与本科生一起工作的思考，这些本科生正在学习如何在体育教育和青少年体育中教学和执教。这些学生正处于从教师或教练视角学习看待实践的起点。他们有大量作为学生或参与者的经验，但作为教师或教练的经验有限。在他们确实有经验的地方，他们可能还没有深入思考过为什么某件事要这样做。从这个立场出发，我越来越多地通过三条简单的准则来思考我与初任教师和教练的工作：

- 教人教书，就是教他们如何观察教学。
- 教人教书，就是教他们如何对教学进行推理。
- 教人教书，就是教他们如何实践教学。

教人教书，就是教他们如何观察教学

与我共事的学生需要机会以不同的方式观察教学和执教。这不仅仅是观看示范教学并模仿它，而是学会注意教学过程中发生了什么。这始于发展一种共同语言，使我们能够观看和分析可观察的实践，并开始理解其背后的目的和决定。这意味着学会在教学展开时观察它，不断在宏观理念视角与更细颗粒度的实践细节之间移动，并发展专业语言来谈论在不同层面上所看到的内容。这样做，学生就能开始注意什么可能是重要的，而不是仅仅观看发生了什么。

教人教书，就是教他们如何对教学进行推理

然而，注意什么可能是重要的，并使用共同语言来理解它，只是这项工作的开始。学生还需要机会对他们所看到的内容进行推理。你为什么认为那个问题奏效了？教师为什么在那一刻停止了活动？学习者可能正在学习什么？教师还可以做什么？什么证据支持你的解释？这些问题是为了让学生超越描述他们在教学中看到的说法、做法和关系，走向对其质问、解释、说明和作出判断。

我本人和学生双方的清晰表述，在这里是重要的一步，因为它使发展中的推理变得可见。通过把我们的思考转化为语言，我们可以开始一起解释和论证我们的解释，而这些解释随后可以被分享，从而带来质疑和完善。清晰表述的目的不是找出正确答案，而是培养学生对教学作出越来越有依据的判断的专业能力。

教人教书，就是教他们如何实践教学

最后，我们需要让学生进行教学，因为教学既是一种实践活动，也是一种有意识的活动。学会观察教学和学会对教学进行推理，其本身不能成为目的。它们需要融入学生自己的教学规划和实践中，并伴随对实践的持续反思。学生需要练习，而在大学里练习教学与仅仅获得更多教学经验有所不同。它可以提供一个相对安全的空间，在那里练习可以被放慢、暂停、讨论和重放。学生可以决定他们想要达到什么目标，将这些决定付诸实践，看看会发生什么，做出调整，然后再试一次。如果需要，他们可以一遍又一遍地练习某件事，每次注意到不同的东西，或者每次改进自己的做法。

当他们在练习时，他们是与其他同样在学习如何观察教学、如何对所看到的内容进行推理并表达自己不断发展中的思考的准教师和教练一起进行的。他们的实践成为我们可以共同观察、讨论、质疑、学习并最终效仿或拒绝的东西。因此，在大学里练习教学并不仅仅是做更多的教学。它是为学生创造空间，让他们去实验、犯错、再次尝试，并逐渐发展出一种不同的方式来看待和理解自己以及他人的教学实践。

学会教学就是学会观察

对我来说，这越来越应该是本科教师和教练教育所应包含的内容。我们需要为学生提供值得观察的实践，并帮助他们学会如何观察它。我们需要创造空间，让他们能够表达并审视自己对所看到内容的推理。然后，我们需要为他们提供持续的机会，让他们在一个专业学习者社区的支持下，通过自己的实践来探索这种不断发展中的理解。这让我回到这篇博客开头处霍克尼和鲍威尔的想法与话语。帮助学生学会教学，首先要帮助他们学会通过教师的眼睛来观察教学。随着时间的推移，他们能够看到的东西应该会发生变化。他们开始注意到以前明明就在眼前却被隐藏的东西，更加仔细地从不同视角观察教学，并在以前可能根本没有注意到的实践方面看到其意义。学会教学，至少在一定程度上，就是学会以不同的方式观察教学。

来源: Drowning in the Shallow · 译自英语 drowningintheshallow.wordpress.com

14 训练方法

青训中与家长的关系（教练员指南）：如何管理家庭并避免起火

> **教练看点** 如果你还没定好家长怎么联系你、场边该怎么做，趁第一场友谊赛之前说清楚，能省掉一整个赛季的周日争吵。

一位父亲在看台上对一名16岁的裁判大喊大叫，或者晚上十一点发来WhatsApp消息，要求解释为什么孩子在少年组（alevín）被安排为替补。如果你刚坐上教练席两周，就已经遇到过这种情况了。掌握青训中与家长的关系，是真正决定你是享受自己的热爱，还是在赛季中途因外部压力而精疲力竭地挂起战术板的区别。

在教练员培训课程中，没有人教我们如何管理沮丧的成年人、过高的期望或失控的看台。然而，家庭的行为会直接影响你球员的表现和心理状态。我们来看看如何从第一天起就掌控局面，划出不可逾越的红线，并把家长变成你最好的盟友。

教练员的致命错误：被动应对

百分之九十的青训教练员都会犯同一个错误：等到火灾爆发才去找灭火器。如果你等到一位家长在少年组（infantiles）比赛结束后把你堵住，才来确定沟通规则，那你就太晚了。在那一刻，任何规定听起来都像是借口或人身攻击。

要想拥有一个平静的赛季，你必须主动出击。领导力意味着在球滚动之前就划定好场地。家长不是天生的敌人，但他们需要明确的界限。当一个成年人不知道自己的位置在哪里时，他就会倾向于侵入技术领域。

你作为教练员的工作，是界定球队内部三个截然不同的角色：

- 教练组：做出竞技决策，规划训练，决定上场时间并管理团队。
- 球员：来学习、努力、犯错并享受比赛。
- 家庭：陪伴、情感支持、处理后勤事务并强化俱乐部的价值观。

赛季初的会议：你的保护盾

赛季初的会议不是烦人的例行公事，而是你的关键工具。它应该在第一场友谊赛之前举行，并且对所有监护人都具有强制性。如果一位家长没有出席，请在训练前找十分钟单独为他补上。

有效赛季初会议的结构

忘掉两个小时的理伦演讲。要直接、专业、清晰。把讲话分为四个基本部分：

1. 各青训阶段的理念。明确该年龄段的目标。执教U9和执教青年队不是一回事。解释你将如何管理比赛时间：

- U9和U11：绝对优先考虑培养、位置轮换和平均分配上场时间。每个人都上场。
- U13：向11人制足球过渡。引入健康竞争的概念，同时为所有人保留有意义的上场时间。
- U15和U17：更具要求的竞争。上场时间通过日常的投入、态度和表现来赢得。

2. 官方沟通渠道。明确你通过什么渠道沟通。如果你不带任何规定就把个人电话给出去，那就准备好星期天得不到休息。
3. 比赛日规则。规定看台在比赛期间应该如何表现，并禁止从围栏外下达战术指令。
4. 简短提问环节。澄清操作性疑问，并在结束会议时强调一个理念：我们都为孩子寻求最好的。

WhatsApp管理及24小时规则

球队的WhatsApp群通常是青训中最大的问题源头。如果你不从第一分钟就把它封严，它就会变成一个关于首发阵容、换人和裁判判罚的辩论论坛。

把群设置为只有管理员（教练组或领队）才能发送消息。只把它当作公告栏，用于发布集结时间、场地位置和俱乐部通知。如果一位家长需要和你处理个人事务，他应该申请一次私下会面。

24小时规则

严格应用这条规定，并让家长们知道：终场哨响后的24小时内，绝不谈论比赛。在情绪激动、心跳加速、情感高涨的时候，任何对话都会以争吵告终。

如果一位家长在U15比赛结束后拦住你，要求知道为什么他的儿子下半场没有上场，回答应该是自动的：

«今天不是谈论比赛的时候。星期一五点以后给我发消息，我们协调五分钟平静地聊聊。»

百分之八十的愤怒在24小时冷静后都会消失。

三种难缠的家长类型及其管理方法

几乎在每一支球队里，你都会遇到重复出现的行为模式。懂得识别这些模式，你就能在跟队里家长的关系中采取合适的策略，而不至于失去冷静。

1.「看台上的教练」

就是那种在比赛的60或80分钟里一直冲自己孩子喊指令的家长：「射门！」「传球！」「边路压上！」。这会让孩子陷入巨大的处理冲突，他不知道该听教练的还是听父亲的。

怎么应对：单独跟这位家长谈。不要当着其他人的面指责他的态度。跟他解释，当他给出相互矛盾的指令时，他是在让孩子大脑卡壳，损害孩子在场上的决策。让他明白，比赛期间球员只应该听一个技术声音。

2.「球星的经纪人」

这类情况通常出现在benjamín或alevín这样的年龄段。他认为自己的孩子是职业足球的希望之星，把孩子坐在替补席上的每一秒都当成对自己的冒犯。

怎么应对：把话题集中在过程和球员的心理健康上。让他看到，给一个9岁或10岁的孩子施加过度压力，往往会导致他在青春期过早放弃这项运动。要求他让孩子享受自己的培养阶段。

3.「分钟数检察官」

在infantil或cadete年龄段，他会精确计算自己孩子上场的每一秒，并拿这个数字跟队友的对比，要求你给解释。

怎么应对：面对面谈话时，不要进入防御姿态。摆出你客观的工作标准：训练出勤、跟队友的态度、努力程度和战术要求的执行情况。说清楚，分钟数的分配依据的是竞技和团队标准，绝不是个人好恶。

当看台失控时该怎么办

没有什么比听到自家球迷辱骂裁判、跟对方看台对峙，或者指责自家替补席上的球员失误，更能让一支青训球队失控的了。

作为教练，你是俱乐部在球场上的最高代表。如果你队的球迷越过了教养的界限，你必须介入：

1. 把注意力放在比赛上：比赛期间不要从替补席跟看台吵起来。那只会让闹剧升级。
2. 用领队：请球队领队走到看台附近，低调地提醒家长俱乐部的行为准则。
3. 利用中场休息或赛后：如果情况严重，比赛结束后把家长召集起来。把孩子们在场上感受到的羞耻传达给他们。没有什么比看到一个成年人自己孩子脸上的失望更让他不知所措的了。

教练组管理家庭的清单

在全年中执行这份实用路线图，让你更衣室的环境远离外部的噪音：

- 开始之前：召开首次会议，并起草一份球队规则单，让监护人签字。
- 训练中：来去时礼貌地跟家庭打招呼，但不要留在球场围栏边讨论战术方面的事情。
- 比赛中：要求对裁判、对手和队友绝对尊重。看台负责支持，替补席负责指挥。
- 日常中：你在会议上说的和你在周末做的要保持一致。教练缺乏标准会摧毁家长的信任。

专业地管理家庭环境不是你工作中的额外项；它是你作为培养者工作的核心部分。当你做到带着尊重和坚定划清界限时，你就让你的球员卸下了压力，并建立起一个真正的主角重新变回足球的环境。

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

15 训练方法

如何召开足球俱乐部技术会议（4步法）

> **教练看点** 如果你的俱乐部会议只谈赛程和时间安排，下次可以先试10分钟轮流说一个成功和一个困难，这一步最容易落地。

你开完技术会议，感觉自己浪费了一个半小时。教练们礼貌地听着，没有人真正交流，三周后，会上说的一切都不会在球场上带来任何改变。如果这个场景让你感同身受，你并不孤单：这是业余足球中大多数技术会议的常态。

问题几乎从不来自所讨论的内容，而来自缺乏结构。

相反，一场组织得当的技术会议可以成为教练组进步的真正引擎，其效果远胜于堆积如山地发送邮件。

本文介绍一套具体的4步法，让你的技术会议成为集体培训的真正杠杆。

为什么技术会议是一种未被充分利用的工具

在许多业余俱乐部中，技术会议已经滑向纯粹的行政形式：比赛日程、时间提醒、纪律事项。这些话题自有其位置，但仅凭它们，并不足以让整个教练组聚在一起一个小时。

技术会议有一个不同的目标：让教练员在实践上共同进步。这是一周中整个教练组聚集在同一地点、没有球员、没有场地限制的唯一时刻。不把这段时间用于教学，就是放弃一个免费、且已经排在俱乐部日程上的继续培训工具。

一个定期交流实践的教练组，比一个只接受自上而下指令的教练组进步更快。经验最丰富的教练员传授经验，最年轻的教练员提出问题，俱乐部在不同年龄段之间获得教学上的一致性。

让技术会议失去价值的常见错误

在详细介绍方法之前，有必要找出导致大多数会议失败的原因。

议程模糊或根本不存在。

没有公布的结构，会议就会四处发散。每个人想到什么就说什么，毫无顺序，时间在还没处理核心问题之前就已耗尽。

一个人垄断发言。

技术负责人或主教练讲了45分钟，其他人都在听。没有任何互动，没有来自一线教练员的经验反馈，而他们恰恰最有条件观察什么在球员身上真正有效。

太多话题浮于表面。

想在一次会议里处理所有事情：比赛风格、周末结果、赛事组织、一个教学要点，结果就是什么都没深入。一个处理透彻的话题胜过五个一带而过的话题。

没有落定的决定。

会议以软弱的共识结束：“我们都同意”，却没有把任何具体行动分配给某个人，也没有截止期限。结果：具体上什么都没改变。

一个常见的错误是把信息会议和技术会议混为一谈。前者用于传达指令；后者必须用于让教练组在教练员职业的核心内容上取得进步。

高效组织技术会议的4步法

以下是一个简单的框架，适用于任何俱乐部，无论教练组规模大小。

第1步，快速集体总结（约10分钟）

每位到场的教练员用一两句话，分享自上次会议以来在自己年龄段取得的一个成功和遇到的一个困难。目标不是详细讲述周末，而是给每个人一个有框架的发言空间。

具体来说，在你的会议上，给这个轮流发言计时：每人最多两分钟。这可以避免某个特定话题占据全部时间，也能让你间接发现多位教练员反复提到的主题，真正的议题往往就藏在那里，等待接下来处理。

第2步，深入钻研一个教学主题（约15分钟）

为会议只选一个主题，并且挖到底。

例如：U11在后场压力下的出球、U15的防守转换管理，或者与家长的沟通。

以一支U13球队为例，他们在对方压迫下从球门球出球时总是丢球。与其罗列关于出球的一般性说法，会议可以用来精确剖析：给球员提供哪些解决方案，给他们哪些参照点，从下一周起安排什么练习。教练员随后就能在球队的比赛中看到真正的变化，因为这个主题是被深入处理的，而不是浅尝辄止。

这一会议的重要环节可以借助视频、战术图，或者仅仅是围绕具体问题展开的结构化口头交流。

环节3，教练员之间的实践交流（约15分钟）

这往往是最丰富、也最被忽视的环节。一位教练员展示一个在自己训练课中效果良好的练习或情境，其他人则向他提问、提出质疑、给出变式建议。

这种横向交流具有自上而下传达所不具备的价值：它肯定每位教练员的实战经验，包括经验最少的人，并且在教练团队内部营造一种分享文化，而不是僵化的层级关系。落实到球场上，这可以体现为各年龄段之间更好的教学一致性：一个在U11经过测试并验证的练习，可以在下一周改编后用于U9。

环节4，确定下来的决定（约10分钟）

正是这个环节决定了一场会议是有用还是白开。在结束之前，具体列出已经决定的事项：什么行动、由谁负责、截止时间是什么。

一场会议如果在结束时没有确定任何决定，那就是一场不会在球场上带来任何改变的会议。一张简单的表格，哪怕是手写的，也足够了：

在压力下测试出球练习 | U13教练员 | 周二的训练课

统一U9-U11的战术用语 | 技术负责人 + U9/U11教练员 | 下次会议

准备与家长的沟通 | U15教练员 | 下一场比赛之前

这张表格可以在会后以书面形式分享（邮件或教练团队WhatsApp群组），以便每个人都清楚留存自己的承诺记录。

可直接使用的流程示例

为了具体呈现这一方法，以下是一场50分钟典型会议的流程示例，包含每个环节的时间安排，以及一张需要填写的已定决定跟进表。

你可以按原样用于下一次会议，也可以根据你们教练团队惯常的形式和时长进行调整。

让这一方法长期扎根的实用建议

设定总时长并严格遵守。

一场高效的教练员会议持续45分钟到1小时。超过这个时间，无论内容质量如何，教练团队的注意力都会下降。

轮换主持。

把环节2（教学主题）或环节3（实践交流）交给不同的教练员主持，每次会议都换人，这会增强整个教练团队的参与感，也避免会议只依赖技术负责人。

保留书面记录。

一份半页的简单会议纪要，在每次会议后发送，可以跟踪决定从一次会议到下一次会议的演变，并避免反复讨论同样的主题却没有进展。

如果你的俱乐部没有这种文化，从小处开始。

如果你们目前的会议只谈行政事务，不要试图一次就应用4个环节。先引入环节4（确定下来的决定）：这是最容易落实的改变，也是从第一次会议起就能看到最明显效果的改变。

常见问题

一场教练员会议应该持续多久？

会议结构清晰时，45分钟到1小时就足够了。更长的时间往往说明缺乏框架，而不是真的需要额外时间。

教练员会议应该多久组织一次？

对大多数业余俱乐部来说，每月一次是很好的起点。一些结构更完善的俱乐部采用每两周一次会议，尤其是在赛季繁忙时期。

谁应该主持会议？

通常是技术负责人，但让教练员之间轮换主持，至少对会议的某些环节这样做，会增强整个教练团队的投入。

如何应对一位不参与交流的教练员？

环节1（限时轮流发言）的框架有助于平等地让每个人发言，包括最沉默的教练员，而不会让他们在团队面前陷入困境。

应该在教练员会议期间处理行政事务吗？

最好将它们分开，例如在会前以书面形式发送，以便把集体时间用于教学和教练员之间的交流。

结论

一场教练员会议只有改变了球场上的某些东西，才有价值。4环节方法：集体总结、深入探讨教学主题、实践交流、确定下来的决定，能够在不复杂的情况下为这一时刻建立结构，并把日程上的一项负担转化为你们教练团队真正的继续教育工具。

来源: Josselin Lebreton · 译自法语 josselinlebretoneducateur.com

16 训练方法 U7 到 U9

【低年级的防守练习】先教什么？被过了也要追的30米1对1

教练看点 如果你带U8、U9在8人制比赛里总被突破，先用长距离1对1把二次追抢的习惯练出来，再进入协防补位。

你好，我是讲师Kazu。

关于防守战术，或者如何把防守教给孩子，我觉得为此烦恼的人相当多。尤其是低年级，到了二年级、三年级左右，就会迷惘该从什么开始教起吧。

比如，可能有人会有以下感受。

- 不知道该怎么教低年级防守
- 有偷懒不防守的球员，有不敢上前防守的球员
- 即使上前抢球，被过了就结束了

这篇文章里，我会结合自己实际在做的30米1对1，讲讲我在低年级防守中最初会做什么。正在为低年级防守该从什么入手而迷惘的你，我想会有所参考，请看到最后。

①防守战术的要素，并没有那么多

说到防守战术，大家大致能想到的应该是逼抢与保护（challenge & cover）、延缓（delay）、横向移动。横向移动里，也分横移和纵移。

除此之外还有警戒（vigilancia），也就是警戒这个动作。而最具代表性的就是盯人。盯人也分区域、人盯人、混合等多种。

意外的是，防守战术的要素并没有那么多。到了高年级，某种程度上就能做到了。

②低年级要先建立心理，再谈技术

但如果是低年级，最初该从逼抢与保护开始，还是别的，我想大家会各种迷惘。我今天想讲的，是它的前一阶段。

偷懒不防守的球员，不敢上前防守的球员。这类现象我想相当常见，但我的话，不会从逼抢与保护、横向移动、压迫这些讲起。入口是1对1。

1对1的防守技术里，有瞄准控制球那一下、上前逼近后停住跟防、边跟防边用身体卡位这些基本思路。但低年级的话，我觉得这是它的前一阶段，与其说是技术，不如说更重视心理的建立。

这在比赛中马上就能派上用场，也是希望在低年级阶段就掌握的能力。

①上前抢球的姿态

简单说，就是能不能上前抢球。能上前抢的球员和不敢上前的球员，我想差别相当明显。

首先是上前抢球的姿态。不是技术上怎么抢，而是先上前去抢。这是第一点。

②被过了也要再抢一次（二次追抢）

第二点，是被过了也要再抢一次。低年级里，我想有那种被过了就结束的球员。比赛中也是，上前抢球被过了就完了。

能不能在那里做到二次追抢，就是关键。

有了抢球的执念，才会第一次去想“接下来怎么抢”。没有执念的话，有的孩子在心理上就是不敢上前防守，所以我在低年级首先从这一点做起。

①为什么是30米

做法是1对1的练习。不过不是练1对1的抢法，而是练能不能跑起来。

距离大概是30米左右。取一个对三年级来说有点吃力的长距离，做射门线（line goal）的1对1。

取长距离的理由是，场地窄的话就不会出现二次追抢。比如在12米×12米做1对1，被过之后还没等出现再追一次的跑动，进攻方就已经进球了。

但取到30米左右的话，被过之后如果不追，没在追这件事就会一目了然。

②目的是养成被过了也要追的习惯

先上前逼近抢球。被过了。被过了也要跑20米、25米去追。

让球员养成这个习惯，就是这个练习的目的。

①被有推进力的带球者过掉就结束

在二年级、三年级练习着，一到8人制的比赛里，场地真是非常大。对方要有脚下快、有推进力的带球者，基本上就是被过掉就结束。感觉就是完全追不上了。

低年级的话，在8人制场地上能不能做出有爆发力的冲刺，就决定了能不能展现出个人优势。对方球队里有一个能带球猛地往前推进的孩子，在那里被彻底过掉就结束。“就他一个人不一样”，这种感觉是不是相当常见呢。

②活动区域的大小，是习惯

也有本来就还不习惯8人制场地，所以跑不起来的情况。到三年级左右，我想有时会觉得8人制场地太大了。踢3-3-1的话，边后卫、边前卫、中场球员的活动区域，就只有10米左右的范围。

这一点，现在看初中生也是这样，活动区域非常小、做不出有爆发力冲刺的球员相当多。我认为那是一种习惯。

所以说，这有着养成好习惯的意义：从最初阶段开始，不是自己被过了就喊“后面的人拜托了”把任务交出去，而是自己哪怕跑30米、40米也要去把球抢回来。我认为让他们养成这种意识，就是最初的阶段。

①战术该如何定义

有时会看到“给小学生教战术很难”“没必要”这样的说法。所谓战术，取决于那位教练员如何定义。

这不是什么复杂的事，只要是知性的行动，就属于某种战术。所以说到低年级的防守战术时，不是挑战与覆盖或防线控制，二次追抢也是一种战术性的行动。

只要把与年龄相符的战术落实下去就好。如果二年级做不了挑战与覆盖，那说明还不到能理解的阶段，做别的内容就好。那就是被过了之后再追一次，也就是二次追抢。

②不要追求完美，留出余白

进攻也是一样。如果是我的话，对二年级会因为大家都挤成一团（扎堆踢球），就要求“离开球”“拉开去接球试试”。这只是在做支援的一个关键要素。

各位，你们太追求完美了。想教支援时，如果认为拉开、斜向、越过对方防线才算支援，就会变成二年级做不到所以没法教。

不是这样，二年级就用二年级能理解的范围去教就好。拉开的位置在哪里都行，只要拉开就先算OK。给战术性的跑动留出余白，把要求放宽。

即便如此，从知性行为的意义上说，这也是战术。

防守也一样，当犹豫从什么开始教时，先看他们能理解什么。对二年级试试挑战与覆盖，如果觉得还难以理解，就降一个阶段来做就好。

①这个练习也是从比赛分析中产生的

在上一期播客里，我讲过练习菜单由分析决定。30米的1对1也是我在看比赛时产生的。

从边路进攻丢球之后，完全不回防、回不去。结果被对方从那里突破，这种情况相当多。那么，哪怕一瞬间被过了，也需要跑到底跟上去的行动，出于这种分析性的想法，我就试着做了这个练习。

反过来，也可能有对球极其执着、追到哪里都要去的孩子。那时反过来教“不要两个人一起去抢球”。

②盯人失误，是注定会发生的

最让人苦恼的，也许是盯人。比如不站在自己球门一侧。

这可以认为他们还理解不了。到了初中，“不知道怎么盯人”的情况也不太会有吧。五六年级也不太会出现不懂“要从球门一侧防守”的情况。

所以二三年级发生盯人失误，是年龄上的问题，是注定会发生的。这也取决于那个孩子的水平，但即便如此也不是什么都做不了，从眼下能做的开始做，我认为这会成为基本思路。

③在幼儿园年龄段，反而会往回退

说句题外话，我现在带幼儿园（大班）的孩子，做1对1时会出现有趣的现象。到了幼儿园这个年龄段，反而会往回退。丢球之后不去抢球，而是一溜烟跑回球门，站在球门前。

这也是本能性的行动。

于是说“不要往回退，往前上，被过了也没关系，去把球抢回来试试”，他们就会稍微往前上一些。

什么是基本很难说，但看清现在处于什么阶段、所以要做这样的事。我认为这种分析能力，是教练员所需要的。

①从大框架的设计，到细节

这些事情能做到、理解力提高到一定程度之后，接下来就正经教压迫。

我在日本现场看过之后觉得，在少年年龄段不太做防守压迫的俱乐部是不是很多。与其说压迫，不如说更多是靠气势在做。我即使在少年年龄段，也是会正经做防守的那一类。

防守的构建容易从细节入手。但关于防守，我认为不如说是从大框架的整体设计中，把细节落实下去更好。我觉得从四五年级左右开始就可以做到。

顺便说，三年级左右的话，延缓（delay）能在一定程度上理解。说到底，就是比赛中需要什么。如果总是被打反击，也许从延缓开始做更好。

在那之前的阶段，从去抢球、被过了也要追开始就好。

②防守意识的培养，用大范围的训练区

基本上，空间大对进攻有利。不过低年级的情况下，空间大跑动量就会增加，所以进攻和防守都会有负荷。

所以在防守意识的培养方面，我认为不是用狭窄的网格，而是用宽阔的网格更好。这一点在高年级的控球训练中，也会相当有意识地去做。在宽阔的场地上进行6对3，防守方3人，让他们意识到要跑动很长的距离去施加逼抢。

总结

- 防守战术的要素并没有那么多。低年级要从挑战与补位的前一阶段开始
- 低年级在技术之前，先培养心态。去抢球的姿态，以及被过掉后还要再追一次的二度追抢
- 如果是30米球门线的1对1，不追就会被看得一清二楚。目标是养成追抢的习惯
- 8人制的球场对低年级来说很宽。比赛区域的宽度是一种习惯
- 战术是智慧性的行动。要配合年龄，不追求完美，留出余地
- 能看出从哪里可以做起，是教练员的分析能力
- 当理解力提高后，从大框架的设计转向逼抢

在这篇文章中，我结合30米的1对1，讲述了低年级防守中我最初会做的事。对于低年级防守不知道该从什么做起的教练，请务必从这样的地方开始尝试！

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

---

17 训练方法 U7 到 U18

如何设计有效的青训足球训练任务：方法指南

当前的青训正遭受一场无声的流行病：对花哨训练任务的痴迷。如果你想学会如何为青训设计有效的训练任务，你首先要做的是收起敏捷梯，藏起五颜六色的标志锥，别再照抄社交媒体上最新爆火的训练套路。你的孩子们不需要马戏表演，他们需要学会踢足球。

我每天都看到U9或U12的教练员在准备看起来像田径循环训练的训练课。结果具有毁灭性：球员们排成一列纵队机械地完成传球，可一到周六，只要对手一逼抢就全线崩溃。如果你的训练任务不要求思考、观察和决策，那你培养的是机器人，不是足球运动员。

花哨却没有战术内容的训练陷阱

训练场上最主要的错误，是设计训练时不看自己的阵容。一个训练任务不会因为纸面上好看或复杂就有用。它只有能解决你孩子们在球场上真实存在的短板，才真正有效。

当你把从某俱乐部一线队或网上视频里抄来的训练任务不加背景地直接套用时，会出现两个严重问题：

- 因过于复杂而产生的挫败感：如果战术或动作要求超出了你U10球员所处的发展阶段，训练任务每一秒都会卡壳，节奏全无，孩子们彻底迷失。
- 因缺乏刺激而造成的走神：如果练习是纯分解式的（排队完成无人防守的传中加射门），孩子们很快就会感到无聊。你浪费了本可用于有效动作练习的时间。

任何认真的青训阶段方法论，其要求都是代表性。每个训练任务都应包含比赛的真实片段：球、队友、对手、划定空间和方向性。

青训中代表性训练任务的4大支柱

在跳上草皮之前，把训练写进笔记本时，要确保每一个训练方案都符合以下四项不可或缺的原则：

1. 感知与行动的耦合

去掉盲目的传球。球员必须在察觉到队友的跑动或防线身后空当时才传球，而不是盯着你图上的固定箭头。决策来自于对环境的持续阅读。

2. 真实的对抗与不确定性

足球是一项入侵性运动。除了热身或为固定单一技术动作的极早期启蒙阶段之外，防守者的存在是必须的。防守压力制造空间和时间上的压力，迫使球员加快大脑处理速度。

3. 明确的方向性

横向且没有目标的传控最终会把球员带偏。要加入具体目标：进攻迷你球门、带球越过一条线，或把球渗透传到射门区域。球员必须明白自己为什么要控球、控球是为了什么。

4. 空间密度的把控

空间尺寸决定学习类型。狭小空间促进反应速度、护球和短距离接应。宽阔空间促进纵深跑位摆脱、长距离有方向的第一脚触球和防守观察。

逐步搭建你的训练任务

要想系统地构建有效的青训训练任务，在你的训练计划中遵循以下逻辑顺序：

第1步：诊断球队的需求

分析你的球员上一场比赛中的表现。你的U15梯队在低位断球后推进困难吗？你的U9孩子们是不是全都挤在球后面？这个具体的短板就是你设计的起点。

第2步：定义期望的战术行为

不要用笼统的概念。把期望的行为具体化：「牵制对位球员以解放边路」、「接球前先调整身体朝向」或「丢球后封锁中路通道」。

第3步：选择球员人数和结构

根据年龄调整结构。小范围配合情境（2打1、3打2、4打3）适合7人制足球。完整区域对抗的动态练习（7对7或8对8的修改版比赛）更适合11人制足球。

第4步：加入能引发行为的限制条件

使用基于限制条件的方法论。不要用十条荒谬的规则把阵容压垮。只施加一条规则，迫使球员以隐性的方式找到答案。例如：「进球要算数，所有进攻球员都必须踏过对方半场」。这条规则在无需遥控指挥的情况下引发期望行为。

第5步：设计进阶和退阶（调整方案）

如果训练任务卡住了，你需要立即退阶：扩大空间或增加一名进攻自由人。如果训练任务太容易，就进阶：限制触球次数或缩短完成进攻的时间。

根据年龄段调整训练方法

不能把八岁的孩子和十七岁的年轻人用同样的方式训练。训练方法的设计必须与运动员认知和身体的成熟度同步发展：

启蒙组（8-9岁）

优先安排持续触球的场景、1对1、2对1对抗以及小空间内的减缩比赛。决策很简单，集中在孩子与球以及最近对手之间的关系上。

幼苗组（10-11岁）

开始进行小范围配合的训练。出现接应、宽度和纵深的概念，以及基本的位置占据。3对3或4对4加自由人的训练极具培养价值。

少年组（12-13岁）

向11人制足球过渡的阶段。训练应侧重方向转移、阵线层次以及更宽阔空间内最初的防守盯人概念。

青年组（14-15岁）和青少年组（16-18岁）

训练集体战术行为、比赛的复杂阶段（阵地进攻、区域防守、攻防转换）以及根据比赛模型调整的真实比赛场景的直接模拟。

训练任务实践示例：第三人传球控球

这个方案清晰地展示了如何在幼苗组、少年组或青年组把理论搬到球场上：

- 结构：30×20米的空间分为两半。4对4 + 2名内部自由人的场景。
- 目标：通过第三人的概念找到远端自由人，从而改变进攻区域。
- 规则：进攻方必须在A区至少完成三次传球。不允许直接传给B区的自由人；必须先与一名中间队友衔接，由他正面将球传给远端自由人。
- 计分：每次通过该序列与远端自由人衔接成功，该队得一分，防守方必须快速横向移动到另一区域。

- 为什么有效：消除无意义的横传，要求固定住对手，迫使球员正确调整身体朝向，并鼓励不断寻找自由的传球线路。

训练中如何介入：提问的艺术

设计一个完美的训练任务，如果你在练习进行中一直大喊解决方案，那就毫无用处了。当你对一个少年组球员说「往右传！」，你是在替他做决策。孩子执行了指令，但不明白原因。

改变你的反馈方式。在补水暂停或比赛冻结时，从命令式转变为反思式提问：

- 「你觉得为什么我们最后三次传球都在中间被断了？」
- 「接球之前，你看过防守球员在哪里吗？」
- 「当防守方全部压向左边时，哪个空间是空的？」

当答案从球员嘴里说出来时，战术学习才真正扎根。你只需设置好场景，让他们自己在草地上找到答案；要拿遥控器指挥，有游戏机就够了。

做青训工作需要严谨、钻研和简洁。忘掉拍照炫耀，专注于你的球员在训练时脑子里在想什么。这才是在周末拉开差距的方式。

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

---

18 训练方法 U8 到 U12

不要只用"脚"防守！用身体动作和预判抢下球，提升防守能力的训练

> **教练看点** 下次训练可以用这些双人步伐练习和两个球门的1对1，教球员用脚步和身体移动防守，而不是只伸腿去够球。

这次的主题是「消除体格差，用身体动作和预判夺回球权」。

在青少年阶段，不少球员都有「明明逼上去了却被过掉」「就算伸脚也够不到」的烦恼。

因此这次，我们请M&A足球学校的荒野将辉教练，从配合对方动作变化的步伐训练，到一边封住传球路线一边诱导对手的双球门1对1，进行了实战演示。

荒野教练一边将身体动作和与对手的博弈言语化，一边引导球员们能够自己思考并进行防守。充满防守基本功的执教过程，绝对值得参考。（文・铃木智之）

配合对方的动作改变步伐

前篇的主题是「跟上对方动作的步伐」。热身以两人一组进行。

前面的球员一边慢跑前进一边突然停下，后面的球员在伸手可及的距离内跟上。后面的人在前方的人停下时，要迅速避开，以免自己的肚子撞到对方的后背。

荒野教练喊道：「前面的人要尽量不让对方察觉自己要停，突然停下来。」用慢跑的速度做很简单，所以用接近冲刺的速度来做是关键。

荒野教练首先强调的是步伐的细密。「要配合近距离对手的动作，步伐就要细。速度提上来了也一样」，他还要求球员「看着对方的身体，预判他是不是要停下来」。

接下来，发展为前面的球员停下并转身，后面的球员要不被碰到，从远处绕过去突破的规则。前面的球员如果碰到对方就继续留在前面，如果被过掉就前后互换。

此时荒野教练指出的是，很多球员停下后只伸手。「转过身来，横向移动。自己动起来，能防守的范围就会改变」，他一边做示范一边这样传达。

不要只伸脚去抢

更进一步，前面的球员带球，把球放下后转身。此时如果对方抢到球就立刻发起突破，如果持球球员能护住球，则角色继续，训练由此进化。

荒野教练说：「如果只伸脚去抢，对方把球拨到够不到的地方就拦不住了」，阐述了持续移动步伐应对的重要性。

通过逼抢方式诱导对手，靠博弈夺球

接下来是双球门1对1。近的球门以传球通过、远的球门以带球通过为胜利条件。防守方一边用后背封住传球路线一边施压，诱导对手。

荒野教练作为逼抢方式的失败例子说道：「只是一味全力逼上去，对方从那里一脚踢出去就结束了。」关键是看对方的动作，如果看起来要踢，就一边封住那个方向，一边不让对方前进。

他还说明：「一开始就封着传球路线跑过去，会被带球过掉」，逼抢时「头如果探到前面，被穿裆换位时就追不上了」，因此要一边做示范一边传达，把头留在自己想要前进的方向上。

熟练之后，也要求防守方进行博弈。他说：「只是配合对方动作的被动防守，对方更有利」，并促使球员进行博弈，比如「用让对方想带球的逼抢方式，瞄准那里把球抢下来」「诱导对方传球然后抢下来」。

在进阶形式中，规则改为向哪个球门传球都可以。在这里他指导球员「只伸脚的话，能够到的距离有极限」，要横向移动身体来守住球门宽度。

此时「为了防备被反向突破，要早点把脚放回地面。不要动得太大」这一建议，在执教现场也很实用。

荒野教练细致的言语化和要点的传达方式，绝对值得执教参考。

【讲师】荒野将辉／1995年6月5日出生。曾在1FC川越水上公园U-12、1FC川越水上公园U-15、关东第一高中踢球。2017年在埼玉的J-FOOT足球学校开始执教生涯。2019年在FC狭山青少年队开始执教。2021年设立M&A足球学校。目前在埼玉、千叶、长野、爱知、大阪进行个人课程和学校指导。

来源: サカイク · 译自日语 sakaiku.jp

---

19 训练方法

足球防守基础【少年足球】5个原则和教学的顺序

> **教练看点** 如果球队总被反击，可以先从延缓教起，按两人、三人、后防线的顺序搭防守，不必一上来就抠细节。

你好，我是讲师Kazu。

防守的逼抢，你有好好教吗？我想很多人最后都变成了“总之往前上！”。

例如，可能有人会有以下感受。

- 知道盯防与保护、横向移动，但不知道如何让整个球队联动起来
- 不知道防守该从什么开始、按什么顺序教
- 看过防守的文章和训练菜单，但零零散散，抓不住整体全貌

在这篇文章中，我会把我在少年年龄段所把握的防守基本，整理为5项原则和教学顺序。每项原则都会附上详细撰写的文章链接，所以也请把它当作防守文章的汇总来使用。

①防守战术的主要要素

说到防守战术，大家大致能想到的应该是以下这些。

- 盯防与保护（保护性防守）
- 延缓（延迟）
- 横向移动（横向滑动与纵向滑动）
- vigilance（警戒）
- 盯人（区域、人盯人、混合）

意外的是，防守战术并没有那么多要素。到了高年级，某种程度上就能做到了。

②逼抢是全队夺回球权的行动

逼抢是全队夺回球权的行动。而且，在逼抢这一战术中，包含了基本的个人与小组防守战术。保护、滑动、预判、警戒这些战术概念，会参与到整体行动之中，就是这个印象。

另一点重要的是，不是反应，而是作为主动发起的行动去做。否则，逼抢不会顺利。

①为什么不能靠套路来记

对手的进攻模式、球的推进方式、阵型，每次都不一样。我方若按套路来做，就需要无数细小的套路，强度也会下降。

如果按每个情况制定细小的套路，选手就会被教练自上而下地操控，无法应对对手无数的行动。

②让选手理解基本概念，然后让选手去踢

所以我让选手理解基本概念，然后让选手去踢。把作为主轴的的原则灌输下去，剩下的就临机应变。我认为，球队的自我组织和涌现就会在其中产生。

在少年年龄段，只要把握以下5点就好。老实说，我基本上只做这些。

①关闭中路，让对方把球传向边路

不是从外向内，而是以从内侧向外驱赶的印象去逼抢（前提是区域盯人的逼抢）。旁边的选手如果不关闭中路就扑上去，就会出现空当被传过去。

这在后卫线上也一样。无论哪个位置、哪个阵型，说的都是同一件事，所以可以说是原理原则。

关于盯人的种类（区域与人盯人），我在这边有详细写。

②保护与滑动（两人的关系）

防守的单元，是两人关系的连锁，就是这个印象。上前逼抢的选手旁边的选手，一定要同时瞄准保护和断传。再旁边的选手，则保持防线一致地滑动。

保护过深、只盯断传，两者都是失误。这不限于8人制，11人制也一样。

③中路的持球人，要由中路的选手出去

对方在中路持球时，如果边路的选手出去，就会被利用边路。边路选手不要放弃边路。中路的选手出去后，两侧的选手要关闭中路，瞄准保护和断传。

④纵向错位（纵向滑动）

当前面的选手不得不冲出去时，后面的选手就纵向滑动去盯防。这是我在实际面对实力更强、还会用门将的球队时，从门将开始压迫所采用的思路。

纵向错位时，对长传的警戒也要一并做到。何时发动的触发条件也很重要。

⑤远端一侧的选手要“警戒”

过度向球侧滑动，把另一侧的大外侧空出来。这是四年级左右常见的失误。

因为是区域防守，所以即使对方两人进入，也要同时看住两人。所谓警戒，就是即使无法直接断传，也要做好准备，在球传到那里时能够赶过去。

⑥补充：上前逼抢的选手，会因是第几人而角色不同

是作为第一防守人，还是把对方诱导到外侧后的下一个防守人。是第几人的选手在上前逼抢，角色会不同。这里就通过任务设定和球队的规则来决定。

只要把握住这个基本概念，球队的逼抢就能在一定程度上运转起来，这是我多年的实际感受。

①低年级：去抢球、被过掉也要追

低年级从挑战与覆盖以及滑步的前一阶段开始。在技术之前，先做心理建设。去抢球的姿态，以及被过掉后还要再抢一次的二度追抢。

我用大约30米的长距离，做线门的一对一。

②三年级左右：延缓

三年级左右的话，延缓应该能理解到一定程度。如果总是被打反击，也许从延缓开始做更好。

③四到五年级：从大框架的设计到压迫

从四年级、五年级左右开始，我认为可以教压迫了。防守的构建容易从细节入手，但关于防守，我认为从大框架的整体设计中把细节落实进去更好。

总之，就是比赛中需要的是什么。不只是看年龄，还要看现在这支球队处于什么阶段来决定。

5. 防守的训练菜单：两人组→三人组→后卫线

防守区块按“两人组→三人组→后卫线”的顺序层层搭建。

①4对2抢圈（两人组的关系）

一个人上前逼抢，旁边的球员就封住中路，瞄准被逼到外线的球。从一开始不做单边切断之类的细节，而是从粗略的基本概念开始。上前逼抢后如果对方把球传出来，就立刻回位并封住。

这一连串的动作，用执教去引导。

②5对3抢圈（三人组的关系）

如果对方在中路持球，中路的球员就扑出去。旁边的球员封住中路，把对手引向外线。这里纵向错位的概念也出来了。

从两人组的单元，逐渐构建出三人组的关系，就是这样的思路。

③4对4＋4个中立球员（有方向）

一做这个训练，球员基本上就会忘掉原理原则。一个一个去拆解。一边同时看着两名球员一边封住中路，也不要忘记警戒另一侧。

到了这一步，八人制的压迫基本概念就几乎能落实了。

①一开始不要从细节入手

球队整体的压迫形态还没有共享，就算做纵向切断、左侧切断也不会顺利。

②把球传出去之后，动作就停下来了

把球传出去之后，很多孩子动作就停下来了。逼抢、扑出、回位，这种连续性很重要。对上前逼抢的球员，我会告诉他：“传球可以让他传出来。在一对一里把带球停下来。”

③防守做得太多，球队会变得偏防守

回到日本后，我曾经有过一段想认真做防守战术的时期。防守确实变好了，但球队变得偏防守了。

从育成的角度考虑，防守的事情占两到三成左右。剩下的聚焦在进攻面。只要把基础的地方抓住就好，这是我从自己失败的实际经验中得出的结论。

总结

- 防守战术的要素并没有那么多。压迫是全队一起夺回球权的行动
- 防守不是用“形态（套路）”来教，而是用“原理原则”来教
- 少年年龄段要抓住的五个原则＝①封住中路逼向边路 ②补位与滑步 ③中路就用中路 ④纵向错位 ⑤警戒远端一侧
- 教学顺序的大致标准＝低年级是去抢球、二度追抢，三年级是延缓，四年级到五年级开始是压迫
- 训练是4对2抢圈→5对3抢圈→4对4＋4个中立球员这三个阶段
- 不要从细节入手。防守占两到三成，剩下的聚焦在进攻

防守这项，比起记住正确答案，在很多场面里更重要的是持续思考。抓住基础的地方，剩下的就请重视进攻的乐趣！

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

20 训练方法

有效的青训谈话：吸引你年轻球员注意力的策略

> **教练看点** 下次训练可以把集中训话拆成两三次 30 秒的提醒，放在练习之间而不是围成一圈一次讲完。

忘掉单调的十分钟讲话吧。如果你的孩子们两分钟后就走神，那么可以肯定，几乎所有在教练席上的人都会遇到这种情况。你需要直接的策略来抓住他们的注意力，因为青训的现实已经改变了：如今他们生活在屏幕、持续刺激和即时奖励的包围中。

作为教练员，我们面临一个巨大的挑战。他们出生时就手里拿着屏幕，信息以几秒钟的爆发不断涌来。这对我们意味着什么？传统的、冗长的、只靠说话的讲话，已经根本不奏效了。如果你想让你的信息深入人心，让你的球员理解，尤其是把你说的话在场上付诸实践，你就必须适应。我们不能继续指望他们适应我们的风格；必须进化的是我们自己。

注意力的争夺：为什么你的讲话吸引不了人

几年前，你还能让一个青年球员保持将近十分钟的专注。今天这要难得多。不断使用手机、短视频，以及他们消费内容的速度，已经完全改变了他们的习惯。他们习惯了每三秒就接收一次刺激，用手指从一件事跳到另一件事，所以指望他们在一段长篇讲话中安静坐着不动，并没有多大意义。

我们常常以为孩子们什么都不在乎，但实际上他们只是习惯了以另一种节奏接收信息。他们伴随着TikTok、Instagram的短视频，以及飞速运转的格式长大。当你要求他们围坐成一圈，听一段不能动的长解释时，他们很快就会走神。他们的日常节奏比在球场中间的传统讲话快得多。

如果讲话不动态、不直观、不简短，走神马上就会出现。他们不是故意耍你：如果信息没有节奏，他们 simply 就会觉得无聊。与其沮丧地回忆二十年前别人是怎么训练我们的，以及现在的孩子们是什么样，我们不如适应。有效的是说他们的语言，用真正能传达到他们的方式来做解释。

青训讲话真正吸引人的基本原则

要想做出有效的讲话并抓住孩子们的注意力，你必须专注于几个基本支柱。少即是多，更多互动更好。以下是我给你的基础：

- 极度简短：想想微型讲话。信息简洁，每次只讲一个想法。
- 持续互动：这不是独白。让他们参与进来，向他们提问，让他们参与。
- 视觉冲击：利用场地、足球、战术板、短视频。展示，而不只是讲述。
- 亲近连接：让它对他们有意义，使用例子、幽默或简短轶事。
- 多样性：改变形式、地点、语气。避免单调。

场上有效讲话的具体策略

现在，进入实践。以下是一些想法，用来改造你的讲话，让它们适应你年轻球员的头脑：

1. “微型讲话”：黄金法则

别再让他们坐上5分钟了。把你的信息分成30秒到最多1分钟的小药丸。你可以在训练前做一个迷你讲话，在补水休息时再做一次，结束时做最后一次。每次只设一个目标。例如：“今天，我希望我们专注于丢球后的压迫”（30秒），然后做一个练习，在休息时说“压迫做得很好，但记住，第二个上抢的人才是决定性的”（30秒）。

2. 战术板是你最好的朋友（而场地是你的画布）

不要用战术板写段落。画图。使用符号、箭头、颜色。把锥筒和足球放在场上代表一种战术情境，并像球员一样移动它们。让他们自己操作器材。“你在这里拿球会怎么做？”同时你移动锥筒。在球场上直接可视化，比任何复杂的示意图都有效得多。

3. 提问，而不是强加

与其告诉他们“你们必须提前传球”，不如问他们：“在这种情境下，如果我们传球太慢会发生什么？”或者“当对手这样压迫我们时，你们看到哪些选择？”鼓励他们自己找到答案。这会激活他们的大脑，让他们思考，并且因为他们自己发现了信息，所以记得更牢。

4. 示范，示范，再示范

最好的讲解是用脚来解释的。如果你想让他们做一个具体的摆脱跑位，你自己来做。或者让其中一个球员正确地做一遍。“看看巴勃罗是怎么做的，这就是我们要找的跑动。”模仿和通过观察学习是强大的工具，尤其是在本哈明或阿莱文年龄段。

5. 简短而具体的视频

如果你有手机或平板电脑，录一段他们自己训练或比赛的片段（需征得许可）。然后，在休息时，播放一段15到20秒的片段，展示一个具体的错误或亮点。“注意这里，当胡安·卡洛斯前插时，他为队友创造了多大的空间。”在屏幕上看到自己有助于他们立刻纠正细节，并马上吸引他们的兴趣。

6. 简短的轶事和真实例子

使用简短、简单的轶事，与情境联系起来。不必是复杂的故事。“我记得有一场比赛，一名球员做了exactly 这个动作，帮我们救回了比赛/让我们丢了一个球。”把理论与一个小故事联系起来，有助于他们记住这些东西。

7. 语气和语言：清晰、直接、积极

使用他们能理解的语言。避免过多的专业术语，尤其是对最小的孩子。要清晰、直接，保持积极和充满活力的语气。你的热情是有感染力的。如果他们看到你无聊，他们也会无聊。

8. 地点和时机：选好

不是所有的讲话都必须在球场中央。有时，在拉伸时或坐在场边简短讲几句可能非常有用。打破常规。时机是决定性的：就在某个具体训练任务之前，或者在你想要纠正的某个比赛情境之后立刻进行。

9. 讲话时的积极强化

当一名球员参与、提问或回答得好时，表扬他。“观察得好，马科斯！”或者“这正是我们要找的，拉拉！”。这鼓励其他人参与并保持专注。认可是巨大的动力。

10. 从第一秒就抓住他们

用能立刻引起注意的东西开始讲话。一个直接的问题、一个斩钉截铁的论断或一次带球示范。“今天我们要看看如何只改变一件事就能每场比赛多进3个球”。或者“我要教你们一个诀窍，让对手前锋一次都赢不了你们”。

根据每个青训年龄段调整策略

虽然原则相同，但强度和形式因年龄而异：

- 本哈明和阿莱文：这里游戏和视觉主导。讲解几乎总是要依靠示范和动作。“你来做”或“你到这里来”比任何长篇大论都管用。幽默和乐趣不能少。
- 因凡蒂尔和卡德特：你可以加入更多问题和讨论，但发言仍然必须简短且非常具体。开始使用战术板画简单的示意图。
- 胡维尼尔：他们能够处理更多口头信息，但也不想要没完没了的演讲。他们想要直接、实用、并且觉得对周末比赛有用的信息。

结论：做一个不断进化的教练

如今抓住孩子们的注意力很难，但并非不可能。这要求我们抛弃过时的习惯，适应他们的沟通方式。在球场上应用这些准则，你就能确保信息清晰传达，并且团队在每次训练中都与你同在。

在接下来的训练中试试看，看看他们如何回应。你会发现他们不仅更愿意听，而且更好地理解训练任务，更愉快地发挥。我们作为教练的工作就是清晰地沟通，在球场上与他们建立联系，帮助他们在足球中享受乐趣并不断进步。

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

研究与数据

21 研究

男孩体育参与率正在下降，一份新的阿斯彭报告指向教练员培训和参与机会

> **教练看点** 报告显示男孩退出或不开始运动，多因教练方式差和怕受伤，你可以检查训练中如何对待失误，以及怎么跟家长谈受伤风险。

- 报告援引的SFIA数据显示，6至17岁男孩的规律体育参与率从2013年的50%下滑至2024年的42%。
- 在从未参加过有组织体育活动的男孩中，近一半（49.5%）告诉2025年青少年运动员调查，对受伤的恐惧使他们远离体育。
- 根据该调查，现役男性运动员将糟糕的教练列为头号不满，占22%，高于费用的17%。
- 报告指出，Meta州和解金、数据中心协议和体育博彩收入可作为新项目的潜在资金来源。

阿斯彭研究所的Project Play与美国男孩和男性研究所（AIBM）于2026年9月发布了《体育中的男孩》。该报告探讨了为何男孩的体育参与率在下降，而女孩的参与率却在增长。报告援引体育与健身行业协会（SFIA）的数据称，6至17岁男孩中规律参加体育活动的比例从2013年的50%降至2024年的42%。

该研究依据四个来源：

- 2025年青少年运动员调查，涵盖3827名10至17岁青少年
- 2022年全国教练调查，涵盖10485名教练
- 四个焦点小组，共20名男孩
- 六次专家访谈

作者指出，他们所识别的障碍的普遍程度和因果重要性仍不确定。

男孩体育参与率下降了多少？

根据该报告，这一下降在多个全国性数据集中都有体现。青少年风险行为调查显示，参加至少一支球队的高中男孩比例从2011年64%的峰值降至2023年的56%。根据AIBM的分析，密歇根大学的“监测未来”调查显示，参加校队的12年级男孩比例从2013年的65%降至疫情后年份的约53%至55%。

传统男孩体育项目失去阵地的速度最快。报告援引的SFIA数据显示了以下五年降幅：

- 棒球：6至12岁下降19%，13至17岁下降16%

- 擒抱式橄榄球：同年龄段分别下降7%和9%

报告指出，男孩的参与率仍高于女孩，但他们的趋势线正朝着相反方向移动。

教练、受伤恐惧和公共服务的缺失让男孩远离体育

2025年青少年运动员调查发现，不同群体的障碍各不相同。糟糕的教练是现役男性运动员最常提及的不满，占22%，其次是费用，占17%。在退出的男孩中，“我不够好”以28%居首。在从未参加过的男孩中，同一答案以31%居首，“我的朋友不玩”紧随其后，占30%。

受伤是一个主要阻碍。根据该调查，49.5%的从未参与者表示对受伤的恐惧使他们无法参与，而橄榄球是被提及最多的运动。

教练们报告说，在男孩们表示最需要的领域存在缺口。根据2022年全国教练调查，棒球教练最不自信的是将运动员与心理健康资源对接，以及帮助他们应对社交媒体。

伊利诺伊州三明治高中的体育总监科里·史蒂文斯告诉研究人员，如今的球员“在寻找更有同理心的教练”。

报告还指出，手机录像和社交媒体放大了压力。焦点小组参与者描述了为避免表现不佳时被嘲笑而跳过选拔。

缺失的中间层：为高中男孩提供低风险的比赛

根据该报告，20名焦点小组参与者中没有人曾在初中或高中参加过校内联赛。作者描述了对迟入门者和迟发育者的低成本、入门级选项存在未满足的需求。他们列举了几个可行的模式：

- 华盛顿州斯波坎的约翰·罗杰斯高中：体育总监亚伦·布雷切克在高需求运动中增加了额外球队，参加校内联赛。每周获胜者有机会穿着官方队服代表学校参赛。布雷切克说，斯波坎的两所同类学校已采用类似模式。
- 弗吉尼亚州亚历山德里亚市高中：学校与亚历山德里亚足球协会合作，为在选拔中被淘汰的学生提供免费休闲比赛，以换取使用学校场地的权利。
- 旧金山青少年足球：该组织为没有经验要求的高中青少年创建了“校队组”。

电子游戏也发挥了作用。根据该调查，55%从未参加过有组织体育活动的男孩表示，电子游戏增加了他们对体育的兴趣。相比之下，27%的前运动员表示游戏降低了他们的兴趣。

Meta和解金和博彩收入可为下一个校内联赛提供资金

报告建议，每所接受联邦支持的学校都应开展年度学生兴趣调查并公布结果。它还呼吁联邦第九条指导方针将校内和俱乐部项目视为有意义的体育机会。

为了支付扩展费用，报告指出了几个现有和拟议的资金来源：

- Meta 州和解金：十年内至少 121 亿美元，课后体育项目被列为允许用途。
- 数据中心协议：谷歌承诺五年内向弗吉尼亚州博特托特县的社区项目投入 400 万美元。
- 纽约体育博彩：该州每年从移动体育博彩中拨出 500 万美元，用于服务不足的青少年项目。州参议员贾马尔·贝利提出的待决立法将把该收入的最多 2%（上限为 2300 万美元）用于青少年体育。
- 马萨诸塞州体育博彩：该州将其体育博彩基金的 1% 用于青少年发展，包括体育运动。

该报告最清晰的概念验证来自地方。在奥克兰，斯蒂芬·库里和艾莎·库里的基金会与中学合作，增加更多体育项目，参与率从 2021 年的 17% 上升到 2026 年的 62%。

来源：阿斯彭研究所 Project Play 与美国男孩和男性研究所，2026 年 9 月，https://www.aspeninstitute.org/

来源: Youth Sports Business Report · 译自英语 youthsportsbusinessreport.com

观点与行业

22 政策与行业

我们2024-28年基层足球战略的中期更新

> **教练看点** FutureFit 关系到年轻球员的触球和上场时间，已纳入全国框架，可以看看它对你们的训练课提出了哪些具体要求。

我们的基层战略进展更新：蓬勃发展的基层足球

我们的2024-28年基层战略：蓬勃发展的基层足球的中期更新

我们今天发布了我们的2024-28年基层战略：蓬勃发展的基层足球的中期更新。

该报告重点介绍了我们在四年战略期前半段所取得的进展，包括创下参与人数纪录、在90%的学校中为女孩在体育课上创造平等的足球参与机会，以及在全英格兰交付超过10,000块优质天然草球场和390块新的3G球场。

在过去两个赛季中，我们持续推动球员参与人数的强劲增长，增长了4%，使我们的注册球员人数达到160万，我们现在拥有超过124,500支注册球队，自2023-24赛季结束以来增长了10%。

我们还在女性参与方面实现了显著增长，增长了15%，达到255,000名球员，我们为女性和女孩提供了20,000个在她们所在社区踢足球的机会。此外，我们在残疾足球参与方面实现了大幅增长，增长了25%，达到26,000名球员。

我们的FutureFit框架旨在进一步改善全国年轻球员的体验，给予他们更多控球时间、更多上场时间并提高他们的身体活动水平，该框架已经建立，并从2026-27赛季开始在全国范围内推广。

我们继续在全国范围内建造更多并改善现有的高质量设施，通过与Football Foundation的合作，我们通过3500万英镑的投资交付了35个Lionesses Future Fund 3G球场项目。在我们英格兰女子成年队连续夺得欧洲杯冠军的基础上再接再厉，这些球场将大力推动女性和女孩的足球发展。

我们继续采取严厉措施来解决基层足球中的不良行为，在过去两年中，认为我们在解决这一问题方面做得足够的参与者人数翻了一番。

我们最近一次Silent Support Weekend于2026年3月举行，创下了超过一百万参与者的纪录，为年轻球员带来了更积极的场边氛围。我们还看到歧视举报数量有所增加，这表明人们对举报系统以及针对违规者所发布制裁的信任、理解和意识有所提高。

我们的教练、志愿者和裁判网络比以往任何时候都更强大，各方面人数均创纪录，包括超过一百万志愿者，我们还实现了有史以来最高的裁判留存率82%。

基层足球各个层面的治理都达到了最高标准，所有50个County FA均遵守我们的Code of Governance和Safeguarding 365框架，确保足球对所有人都是安全和友好的。

James Kendall，FA足球发展总监，表示：“我们的2024-28年基层战略是为足球而创、由足球而创，它是我们致力于帮助到2028年改变基层足球格局的承诺的一部分。我对我们在战略头两年所取得的进展感到高兴，我也为我们已经实现了部分四年目标而感到自豪。

“County FA网络、我们的教育合作伙伴以及更广泛的足球大家庭的支持对这一进展至关重要，在我们进入战略的最后两年时也将继续如此。

“基层足球对社会做出了重大贡献，正如我们的Social Return on Investment报告所展示的那样。我们拥有巨大的机会在此基础上再接再厉，发展足球运动，让球员、俱乐部、联赛、志愿者、教练和社区都能享受足球带来的广泛益处。

“我们将携手继续通过足球激发积极变革，并确保我们的基层足球在未来多年蓬勃发展。”

来源: The FA · 译自英语 thefa.com

23 政策与行业

女孩青训联赛完成首轮俱乐部标准与基准框架评估周期

> **教练看点** 评估把长期球员发展看得比赛事成绩重得多，你在训练和比赛日营造的环境本身就是被打分的内容。

新南威尔士州足球协会自豪地发布2025与2026年度女子青年联赛俱乐部标准周期的评估结果。

女子青年联赛俱乐部在2025与2026赛季经历了全新引入的俱乐部标准与基准框架的首个周期，从以往女子青年及女子成年赛事中实行的俱乐部锦标赛模式转变而来。

俱乐部标准与基准框架是新南威尔士州足球协会的基准评估、质量保证与俱乐部支持流程，旨在通过赋能改善足球环境，为全州的球员、教练员和俱乐部提供更好的服务。俱乐部标准的核心是三大主题，即新南威尔士州足球协会致力于实现的：责任担当、最佳实践的落实以及俱乐部技术人员的持续能力建设。

在2026赛季结束时，每家俱乐部都收到了一份俱乐部标准与基准评估的百分制评分，依据是公开的俱乐部标准与基准框架信息包。这些评估分数被用于确定2027年联赛声明中女子青年联赛一级和女子青年联赛二级赛事的构成。

俱乐部在四个组成部分接受评估：足球标准、技术资质、晋升与留任，以及俱乐部锦标赛。

在足球标准部分，俱乐部通过赛季中提交的证据及其场上落实情况，接受对其场外俱乐部运营的评估。

足球标准部分的规划方面概述了俱乐部的青年发展计划、足球运营、球员服务和教练员发展。该部分的平均得分为65%，最高分达到90%。

可以说，俱乐部对球员影响最重要的方面是训练与比赛日的环境，即所谓的落实方面。在这两年期间，新南威尔士州足球协会的技术顾问五次走访俱乐部，评估俱乐部环境、教练员以及各项计划与上述规划提交内容的一致性。俱乐部的平均得分为61%，排名前7的俱乐部表现令人印象深刻，全部得分超过74%。

“首个女子青年联赛俱乐部标准周期的完成，对赛事及其俱乐部而言都是一个重要的里程碑。俱乐部首次接受了一系列广泛指标的评估，这些指标超越了场上成绩，用于评价支持球员和教练员发展的环境、结构、技术领导力和流程，”新南威尔士州足球协会俱乐部技术发展经理尼尔·曼恩表示。

“俱乐部在整个过程中展现出的投入，反映出大家提供高质量足球环境的共同抱负。评估结果既突出了俱乐部表现强劲的领域，也为未来的投入和重点能在哪些方面产生最大影响提供了宝贵洞见。”

“随着首个女子青年联赛俱乐部标准周期接近尾声，俱乐部现在更清楚地了解自身计划的优势，以及有哪些机会可以进一步提升和巩固他们为球员和教练员提供的体验与路径。”

引入俱乐部标准的一个重大转变是，俱乐部锦标赛在逐年联赛排位中的权重发生了变化，该部分在俱乐部评估总分中的权重降至24%。这一变化符合青年发展环境的全球最佳实践，旨在通过鼓励俱乐部减少对球队短期、即时成绩的关注，更加重视球员长期的个人发展，从而改变行为与心态。

令人欣慰的是，俱乐部在任命技术人员方面，与它们在女子JDL计划中展现的投入和承诺相一致，平均评分为67%，有四家俱乐部达到83%以上。这种优先安排是俱乐部内部建立安全、以发展为重点的环境的基础，新南威尔士州足球协会赞赏所有高于平均水平的俱乐部对球员的承诺。

在女子青训中，很大一部分重点是为球员未来的比赛做好准备。随着球员在俱乐部项目中不断进步，这些机会会以人才支持计划（TSP）、未来蓝宝石队以及新南威尔士州足球协会州队的形式出现。当球员进入U15和U16年龄组时，她们可能会被识别进入新南威尔士州足球协会的人才识别项目，最终目标是入选新南威尔士州足球协会新兴玛蒂尔达队（以及 Socceroos）锦标赛。这些机会构成国家队人才识别路径的一部分，澳大利亚足球协会的工作人员直接参与新南威尔士州足球协会项目的改进，以确保我们为新南威尔士州本地球员提供最佳机会，使其能够代表U17青年玛蒂尔达队。平均而言，俱乐部在“晋升与留任”部分得分50%，有三家俱乐部达到75%。

“女子青年联赛已经经历了我们俱乐部标准框架的第一个周期，我们为各俱乐部的反应以及他们对这套新择优制度的接受感到自豪。改变从来都不容易，尤其是在体育领域，因为长期以来，成功的衡量标准一直是简单的‘赢或输’情景。新的基于择优的制度通过各种客观指标奖励俱乐部对其环境长期发展的关注，这些指标将有助于球员获得既有挑战性又愉快的体验，”新南威尔士州足球协会足球发展主管 Edward Ferguson 说。

“所产生的分数反映了一个有承诺的体系，一个既有抱负又充满竞争的体系。我们的目标是让更多球员在整体格局中接触到更好的环境，通过该框架，这是这段旅程的第一步。我们已经看到女子JDL环境中的转变，整体格局有了显著改善，并预计到2028年我们下一份GYL报告到期时也会同样如此。”

“我想借此机会感谢俱乐部、其委员会、其工作人员及其教练员，感谢你们接受挑战，并且毫无疑问，为其成员带来了更好的体验。凭借你们的活力和奉献精神，澳大利亚足球有能力实现我们都知道它拥有的潜力，谢谢你们，做得好。”

来源: Football NSW · 译自英语 footballnsw.com.au

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