

HOBBIT WEEKLY

教练周刊

给青训教练的一周精选

第

03

期

封面故事

训练方法 · ジュニアサッカーカレッジ

练得顺， 比赛用不出

10月5日至2026年10月11日

教练下次备课补上混乱版本给球员练

30秒改组织

场面没出现就改人数场地规则，备好第二套方案

输球后3句话

更衣室只讲三句，当晚不看录像，训练再纠正

U7讲话90秒

少训话，先打小场地比赛，让孩子带球动起来

U6到U11分 四节

赛前写好换人计划，每人至少打满两节

7种语言 · 在线阅读 · PDF免费下载
hobbit.football/news

定价
免费



HW 2026 · 03

封面故事

01	【青训】练习时能做到但比赛中做不到的两个原因	04
	ジュニアサッカーカレッジ	

本周要点

02	【少年足球】训练不顺利时，马上改变组织方式	08
	ジュニアサッカーカレッジ	
03	如何在青训中应对失利：5个心理阶段	12
	Aprende Entrenando	
04	作为爸爸志愿者，如何在小孩子面前获得威信	15
	r/SoccerCoachResources · 40 条讨论	
05	青训中出场时间管理的实用指南：轮换、方法与更衣室的平静	18
	Aprende Entrenando	

教练圈在聊什么

06	执教U7女子队是我一生中最糟糕的体育经历	21
	r/SoccerCoachResources · 52 条讨论	
07	对于糟糕的守门员，我该怎么办？	22
	r/SoccerCoachResources · 57 条讨论	
08	U12在执教战术上遇到困难	24
	r/SoccerCoachResources · 20 条讨论	

训练方法

09	青训足球作为教育工具：实用指南，助你改变你在教练席上的实际影响力	26
	Aprende Entrenando	
10	青训中的家长与教练：无压力支持孩子的指南	29
	Aprende Entrenando	
11	如何规划青训足球训练：教练员实用指南	32
	Aprende Entrenando	
12	如何录制足球训练以分析和改进你在青训中的训练课	35
	Aprende Entrenando	
13	青训中的决策练习：培养聪明球员的实用指南	38
	Aprende Entrenando	
14	全国裁判员培训课程启动	41
	The FA	
15	日本小场地比赛国家队主教练教你打造不被突破的高位逼抢和实战训练	42
	サカイク	

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

别喊了，先改规则

训练里能带球过人，比赛里一逼就丢。这不是孩子没练好，是我们把练习设计得太干净了。

“**练与赛脱节。**

Kazu 说如果三十秒没出现想要的场面，就改人数、场地或规则。把对抗中的观察、选择和执行放进练习，而不是排队等球。

下一次训练，你准备在哪个环节缩小场地、加一个防守人，让比赛里的画面自己长出来？

Hobbit 编辑部

18

条精选

8

个来源

4

场教练讨论

169

条回复读过

8

种语言

教练看点

下次备课可以检查一个“结构帮你成功”的练习，再补上混乱版本：有逼抢、人数相等、允许失误。

封面故事

训练方法 · ジュニアサッカーカレッジ

01 【青训】练习时能做到但比赛中做不到的两个原因

你好，我是讲师Kazu。训练里做得好好的，一到比赛就做不出来。我觉得这在现场是非常常见的事。

比如，可能有人会有下面这样的感受。

- 训练里明明做过，比赛里却完全做不出来
- 明明说过了，一到比赛就做不到
- 训练里球能倒起来，比赛里却组织不起进攻

我自己过去也同样有过“训练明明做了却做不到啊”的感受。

这篇文章会从“代表性”和“设想的偏差”这两点，来解释训练和比赛为什么会脱节，并谈到把做不好的情形纳入训练的思路。我想你看待训练菜单的方式会发生变化，请看到最后。

① 现场常见的“明明练过却做不到”

训练里能做到，比赛里却做不到。在你们的现场，会出现什么样的场景呢。

可能是个人play，也可能是组织进攻不顺利。做了这样的训练，却做不好。这可以说是现场的常见情况，过去的我也是这样。

② 原因往往在于训练的结构

即使把训练菜单排得相当细致，并按计划执行，也有做不好的时候。另一方面，也可以这样看：问题本来就出在训练结构本身。

这篇文章讲的是后者。这是足球教练员从初级到中级容易陷入的、训练里做得好但一到比赛就做不到的原因。大致分来，我想是“代表性”和“设想的偏差”这两点。

① 代表性就是离比赛有多近

首先常见的是代表性的问题。代表性这个说法，在生态学方法等中被使用。

简单说，就是训练的状态和足球比赛本身有多接近。如果训练的印象和比赛的印象相差太远，就会出现训练里能做到、比赛里却做不到的情况。

② 没有对手的传中和有对手的传中

比如，来想想从传中到射门的训练。小学高年级和初中生，我想也会有要做这个的时候。

在没有对手的状态下练从传中到射门，和在比赛中有对手的状态下完成传中射门。从球员视角看到的景象，会完全不同。在生态学方法中，这两者也被说成是完全不同层次的东西。

没有对手的状态下，从传中到射门能进。但一到比赛，传中能起来，却到不了射门。那是因为在没门将、没后卫、传中的球员没有受到压迫的状态下训练。

比赛里会受到压迫，精度会下降。在没有真实性的状态下训练，我想这是很大的原因之一。

如果真的想从传中完成射门，比如5对5加上两侧自由人的射门游戏那样，在传中不断起来的情况下，需要有对手状态的训练。

③ 没有对手的训练，并不是坏事

不过，做没有对手的传中训练，并不是坏事。说深一点，也有这样的情况：训练里做的东西，不一定就要原样在比赛里表现出来。

我在做没有对手的传中到射门时，是球队本来就没有起传中意识的时候。作为技术训练，也作为意识植入来做。很多影子训练也是这种印象的塑造。

虽然并不是那样就能进球，但目的是先让球员拥有印象。

drills训练也是在没对手状态下的重复，有提示技术用法的一面。

不过，无论是技术类还是影子类，没有对手状态下的训练，终究只是封闭式技能。如果是刻意想先共享印象、能不能进球是下一阶段，这样的用法就没有问题。

④ 没有方向的控球训练里，二过一更容易打成

另一点，比如想练二过一或传球配合来摆脱对手的组合时。有时会做5对5加1自由人这样的控球形式、没有方向的训练。

没有方向的控球，对防守方来说是非常难守的形式。因为没有该守的方向。反过来，进攻方往哪边攻都行，所以二过一等也更容易打成。

但一旦加上方向，就有防守占优的一面。像二过一这样的组合或回做（在西班牙我想叫descarga），正因为有方向才难打。有方向，我想也是代表性之一。

⑤ 两个球门的1对1，和比赛里的盘带

1对1的带球也会发生同样的情况。比如，在右斜前方和左斜前方放两个球门，做一次可以往任意一边推进的1对1。这个训练的目的不是突破型带球（过人），而是希望培养把球带向有空当一侧的1对1技术。

可是到了比赛中，孩子会朝着球门前进，所以做不出那样的带球。我以前也曾经感觉到，比赛和训练的画面没有连起来。朝着球门前进、有对手、有方向。

这是足球的典型样貌，缺少了它，就会出现训练里能做、比赛里做不出来的情况。

① 在人数优势的控球训练中，球能传起来是理所当然的

第二点，是预设出现偏差的问题。我认为这在后场组织进攻中很常见。

比如，4对4+3名自由人的前推型控球训练。

从纵向的供球人推进到另一侧的供球人后折返，抢到球后攻守转换，再做同样的事情，就是这样的训练。中间的自由人进入线间接球，从而形成人数优势，训练中就能向前推进。

但这都是理所当然的。因为有人数优势，所以球能传起来。

② 比赛中，对手会以高位逼抢上来

这是我以前经常陷入的情况。训练里觉得球能传起来，可一到比赛，对手全部高位逼抢上来，几乎变成人盯人。根本连形成人数优势的瞬间都没有。

尤其是8人制的话，已经没有空间了。

门将自由的，中后卫是自由的，所以能后场组织进攻。你这么想着，结果连门将都被逼抢，陷入困境。这就是前提和预设出现偏差的问题。

③ 训练的结构，在促进成功

不能因为做了4对2的抢圈，就说比赛里球也能传起来。因为这类训练，其结构本身就在促进成功。

如果训练的结构变成了能引出好表现和解决办法的形式，就容易产生比赛与训练的偏差。那么，该怎么做才好。我认为，即便是控球训练，最后能不能在人数相等的情况下完成，这一点非常重要。

① 从无法形成人数优势的状态开始

接下来，是我想对指导少年球员的人说的一些或许能成为提示的话。我认为，最好去练习不顺利时该怎么办。

你想后场组织进攻、想制造人数优势向前推进时，问题是人数优势真的能形成吗。少年8人制中，我想大多数情况下对手几乎都是高位逼抢上来的。至少，我所在的地区就是这样的地区。

正因为如此，从高位逼抢上来、无法形成人数优势的状态，没有传球路线、而且还很狭窄的状态下，该如何后场组织进攻。从这种练习开始会更好，这是我的想法。

② 建队不是从后场组织进攻开始，而是从终结开始

后场组织进攻型球队、位置型球队的指导者中常见的情况是，训练从后场组织进攻开始。

从扎实传球串联开始建队，可一到比赛，从一开始对手就高位逼抢上来，卡住了。孩子们就会陷入再也不想后场组织进攻的状态。

正因为如此，从终结开始做，我认为这是铁则。从不顺利的事情开始，在建设球队的过程中我认为非常重要。

③ 出现失误时，如何处理

再深入说一点，在技术层面上也是一样。想做第一脚触球时，第一脚触球做不好时该怎么办。转移边路、控制与转身朝向，也是一样，做不好时该怎么办。

如果控制能干净利落地做好，之后的处理就会顺畅。可是，如果控制把球停飘了，也不是就到此结束。失误、错误、干扰出现时，要如何处理。

如果像 drills 或影子训练那样过度还原要素，或者变成以顺利为前提的结构，就会越来越远离比赛。把做不好的时候也包含进去一起练习，我认为这样才会变成更接近比赛的训练。

④ 现在不出成果也好的练习，属于计划的领域

不过，训练不会那么顺利。虽然还不期待在比赛中能做好，但作为其前一阶段，先做好画面构建，这也是必要的。

现在马上不出成果也可以的事情，为了3个月后去做。这就进入计划的领域了。我认为，眼前的一次训练和放眼长远的计划，两者都要考虑，这一点很重要。

总结

- 训练里能做、比赛里却做不出来的原因，大致有“代表性”和“预设偏差”两个
- 代表性=训练与比赛有多接近的状态（有对手、有方向、朝着球门前进）
- 无对手的练习和影子训练不是坏事。但它们会变成封闭式技能，应作为建立意象来使用
- 人数优势的控球，是结构在促成成功。比赛中，前场逼抢时也可能无法形成人数优势
- 从不顺利的状态（前场逼抢、人数相等、出现失误时）开始练习，会更接近比赛
- 现在没有成果也可以的练习，放在面向3个月后的规划中考虑

在考虑训练菜单时，重新审视一次“这和比赛有多接近”“能否预想到比赛中会发生的事”，我想你就能看到训练与比赛的偏差。请也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

本周要点

02

训练方法

【少年足球】训练不顺利时，马上改变组织方式

教练看点 下次备课先写一条备用方案：人数、场地或规则怎么调，以及场面仍不出现时换哪个练习。

你好，我是讲师Kazu。

开始练习之后，发现并不顺利。只要在做指导，我想谁都会有这样的日子。

例如，可能有人会有下面这样的感觉。

- 练习做了，但想要看到的踢法完全没有出现
- 出声提醒想设法纠正，结果就这样推进了15分钟
- 想换训练菜单，但不知道当场该怎么改

在这篇文章里，我会从训练的“量”和“质”的想法出发，用抓人游戏和1对1的例子，解说在想要的现象没有出现时，立刻改变组织方式（人数、场地大小、规则等设定）的重要性。最后也会讲一讲即使这样还是不顺利时的“第二套方案”，请看到最后。

① 量=运动量、踢球次数、强度

我认为训练的重要要素大致有两个。

一个是训练能不停滞地推进。确保运动量，确保强度。选手是否能够好好活动身体，确保触球次数和踢球次数。

例如15分钟，就把15分钟的一个菜单内容充实地完成。这比较偏量的侧面。

② 质=想要的现象是否出现

另一个是，指导者想要的现象、为了与比赛连接起来所需的现象、想让选手学到的现象，是否很好地出现了。这属于质的部分。

③ 缺少任何一边，都不太好

我认为不管失去哪一边，都不太好。

就算把质降到最低，只要有量，某种程度上是可以弥补的。但反过来，有质却没有量时，我想选手不太会变好。

当然，考虑到体能方面，降低量是很重要的。但如果不是这种情况，过于执着于细节指导和现象，导致无法确保运动量和踢球次数。一旦变成想教、想教，我想也会发生这样的事。

所以，我的想法是，量的部分和质的部分两者都必须满足。

① 练习的质由“现象”决定

在质的方面，重要的是现象。

做某种训练时，出现了什么样的现象。好的踢法是这样，失误和错误也是这样。针对那个现象，去改善，或者进一步提升。

如何让这个现象发生，也是练习的一大主题。在执照培训的指导实践中，应该会有人说“让现象发生”“聚焦现象”，这在日常训练中也是一样的。

② 不要靠指导强行让它出现

在这里搞错的人相当多，重要的是，想要的现象是否出现。所以，组织方式基本上必须临机应变地改变。

组好组织方式开始之后，“咦，总觉得没有像想的那样出现”，我想这种情况相当多。这种时候，如果不改变组织方式，而是靠指导等强行让现象出现，大体上不会顺利。这是我的经验。

③ 30秒就停下来也可以

倒不如说，我认为指导者从练习开始的那一瞬间起，就必须准备好改变组织方式。

与其把不顺利的练习硬推着进行15分钟，不如立刻改变。弄不好的话，30秒左右就喊“停”，把场地扩大，加入触球限制。通过这样立刻判断，就能不让那15分钟练习白费。

即使是在人前进行的指导实践这样的场合，如果没有出现想要的现象，也没有必要让组织方式保持不变。

这也是以前被西班牙人说过的话。试试抢圈，如果没有出现想要的现象，就立刻把场地扩大或缩小，改变规则。为了不让1次训练白费，要临机应变地去做，就是这个意思。

每一次都换手法、换花样。正因为如此，观察力和分析力，以及训练菜单的储备量就变得很重要。场地是窄还是宽。

是人数的问题吗。是自由人的数量吗。要去看这些。

① 抓人游戏里，如果有孩子停在边上

这是一个容易理解的低年龄段例子。

在网格里做抓人游戏。拿着背心的选手当鬼，碰到谁就交换鬼并递出背心。

开始之后，假设有1个、2个孩子停在场边喊着“喂喂，这边”，30秒左右都待在同一个地方。那是理想的训练吗。我想不是。

抓人游戏想要的是，巧妙地到处躲开鬼，或者被碰到后立刻去追别人，在敏捷性和协调性方面活动身体。如果有孩子停在边上等鬼，那就说明想要的现象没有发生。

原因大概是鬼的人数太少了。逃跑的人有10个，鬼只有3个的话，被迫的只有3、4个人左右。剩下的孩子会觉得无聊，甚至出现完全不动也不会被碰到的情况。

所以，要增加鬼的人数。反过来，如果鬼有7个而逃跑的只有3个，这次就变成鬼停下来了。关键在于如何平衡鬼和非鬼球员的人数。

做1分钟如果出现这种现象，就马上增加背心，增加鬼的人数。如果觉得是场地太宽导致的，就马上缩小场地。反过来也一样。

这也是组织方式的变更。

② 场地太窄的1对1，不需要完全过掉对手

鬼抓人的现象很简单，所以我觉得可以马上更改。不过，稍微偏向战术性、足球性的内容，有时候就不太容易更改组织方式了。

以前，我以助教身份参加过其他教练员的训练。主题是1对1，特别是进攻中的突破带球。当时，场地非常窄。

实际做起来发生了什么？因为场地窄，进攻球员不需要完全过掉对手。防守球员过来，从右到左用假动作晃过。往前推进1米、2米，就已经到球门了。

如果是真实的比赛，防守球员会跟上来。但场地太窄，就无法判断是否成功过掉了对手。防守方也会觉得反正已经到球门了，就放弃防守了。

这样一来，训练中进攻方获胜，看起来突破得很顺利。但到了比赛中，对手会追上来，所以过不掉。就有可能出现突破带球不顺利这种现象。

③ 如果没有出现现象，马上扩大场地就好

当然，如果只是瞄准一瞬间向右或向左突出去，那没有问题。但如果追求的是过掉对手为止的突破带球，作为组织方式就是失误。速度的变化，以及突破时触球的柔和度，都会变得难以体现。

那位教练员喊着“好进攻”，但在我看来，并没有出现现象。即便如此，他也没有改变场地宽度。其实只要觉得“啊，有点窄了”，马上扩大就好。

这也可以说是准备不足。如果没有做好“这样进行不顺利的话，就这样更改组织方式”的准备，很多时候就会停下手来，不知所措。

① 越是简单的训练，现象越是一目了然

鬼抓人和1对1，是现象很容易看出来的训练。如果变成在同等人数控球中如何产生线间（防线之间）接球，就一下子难多了。

简单并不是贬义。越简单，现象在组织方式中就越是赤裸裸地显现出来。所以，从平时的训练开始，养成捕捉现象的习惯，我认为对教练员来说很重要。

即使是1对1的训练，从哪里开始、怎样分配球，出现的现象也会不同。组织方式哪里有问题，改哪里才能出现想要的现象。先做起来，然后马上更改。

② 更改组织方式也不行的话，就更改训练菜单本身

更改组织方式之后，还是不行的情况也有。那时候，就必须果断更改训练菜单本身。

在想要的现象没有出现的情况下硬推，量也许能保证，但质上不去。如果是这样，把训练菜单整个换掉，也是非常关键的一点。

这也是以前一位西班牙人告诉我的。为了出现现象，哪怕30秒也好，马上更改组织方式。如果这样还是不行，就换一个不同的训练菜单。

③ 准备到第2套方案，想象力就会得到锻炼

所以本来在编排一天的训练时，就应该规划到这一步：“这个菜单如果不顺利，就改成这个组织方式。如果还是不行，就停掉这个菜单，切换到这边。”

我现在也能在脑子里即兴做到，但以前会连第二套方案、第2套菜单都认真做出来。在现场，是带着相当的紧张感去做的。

即使准备到那个程度，也有不顺利的时候。即便如此，事先准备好，就能锻炼“做这样的训练，不会发生这样的事”这种想象力。而且，也能锻炼在现场随机应变进行更改的能力。

总结

- 训练要同时满足“量”和“质”
- 质=想要的现象是否出现
- 如果现象没有出现，不要靠指导硬推，哪怕30秒也好，更改组织方式
- 如果还是不行，就更改训练菜单本身
- 准备到第2套方案，就能锻炼想象力和随机应变更改的能力

没有做过这些的人，请借此机会一定要试试！

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

03 训练方法

如何在青训中应对失利：5个心理阶段

教练看点 下次球队输球时，先管住自己的反应：更衣室里只讲三句话，当晚不看比赛录像，不在球队群里发长消息，用本周第一次训练把可纠正的细节配上具体练法。

裁判吹响了终场哨。你们0比1输给了垫底球队。你的替补席上满是沮丧的面孔，一个孩子在角落里哭泣，两名队友正在互相指责一次传球失误。懂得如何在青训中处理失利，是区分一名培养型教练和一名在意外挫折后摧毁孩子们信心的教练的分界线。

当你输掉一场你标记为红色的比赛时，更衣室就变成了火药桶。情绪会失控。如果你凭一时冲动回应，只会让问题成倍放大。今天你将学会解读年轻球员失利后的心理，知道在每个年龄段该怎么做，以及如何把一个苦涩的周日变成整个赛季最好的一次训练课。

球员失利后的5个心理阶段

孩子的头脑处理糟糕结果时，其反应与Elisabeth Kübler-Ross所描述的哀伤阶段非常相似。这些阶段并不总是按固定顺序出现，也不是每个人都会以同样方式经历，但你会经常在更衣室里看到这些模式反复出现。

如果你想有章法地带领你的球队，就必须知道在球员刚走进更衣室时，识别出他们处在这些格子中的哪一个。

1. 否认

出现在终场哨响后的前五分钟。球员接受了比分数字，但拒绝接受表现的现实。

你会听到这样的话：“他们烂透了，纯粹是靠运气赢了咱们”或者“要是跟他们踢十场，咱们能赢九场”。你的球员试图通过否认对手踢得更好来保护自己的自尊。

2. 愤怒与寻找外部替罪羊

积压的挫败感在寻找快速出口。大脑需要把责任从自己身上卸到别处。

这时他们会指向裁判、人造草皮的状态、风，或者对手的强硬踢法。如果你不干预，愤怒就会转向自己的队友：漏人的边后卫，或者丢球的门将。

3. 讨价还价

球员开始消化发生的事，但是通过不切实际的假设。“要是裁判在第十分钟给我们判了点球，比赛就以四比零结束了”。

这是一个危险的阶段，因为它扭曲了战术分析。作为教练，你不能允许你的球队基于幽灵般的假设来分析比赛。

4. 沮丧或情绪低落

现实占了上风。球队意识到三分已经飞走，积分榜形势变得复杂。这是更衣室里沉重沉默的时刻。

低着头，目光盯着地面，慢动作解鞋带。在本杰明或阿莱文这样的小年龄段，这个阶段会直接表现为眼泪。

5. 接受与重建

当球员不再找借口、接受结果，并理解是哪些集体和个人错误导致了失败时，就会到达这个阶段。只有从这个台阶上，才能在周二重新以高强度训练。

认知失调：为什么你赛前的讲话毁掉了对失利的应对

Leon Festinger将认知失调定义为当你的信念与事实正面冲突时产生的心理冲突。如果你在一周里对你的 infantil 球员说对手“很弱”或者“必须大胜”，你就是在建造一个致命陷阱。

如果对手龟缩防守，在一次角球中变成0比1，而时间飞逝，你球员的大脑就会短路。他期待发生的事与正在发生的事之间的差距，会产生焦虑、急躁和过度的攻击性。

在一周里以战术上的尊重对待每一个对手。让你的孩子们为最坏的情况做好准备。如果你预期是一场艰苦的比赛，失利就不会在心理上打得你措手不及。

如何根据年龄段在足球中处理失利

你不能用同样的方式对八岁的孩子和十七岁的少年说话。发育成熟度会完全改变对错误的管理方式。

本杰明和阿莱文（7至11岁）

- 把焦点放在努力上：在这个年龄，失利之所以痛，是因为害怕让成年人（父母和教练）失望。
- 赛后禁止战术分析：他们的注意力已被情绪淹没。
- 三明治法则：尽快让情况正常化。洗澡、喝水、吃点东西、微笑。足球仍然是一个游戏。

Infantil和Cadete（12至15岁）

- 管理自尊心和社会压力：在这里，失利影响他们是因为自己在别人眼中的形象。他们往往在团队内部寻找替罪羊。
- 制止队友之间的指责：如果你发现更衣室里有人指责别人，立刻叫停。赢一起赢，输一起输。
- 应用24小时法则：把视频或笔记本收起来。不要在情绪激动时分析个人失误。

Juvenil（16至18岁）

- 要求责任而不摧毁人：他们有能力进行严肃的自我批评。
- 数据先于感觉：谈论输掉的对抗、二次进攻和战术犯规，而不是「缺乏态度」。
- 让他们参与解决方案：问他们在场上有什么感受，以及他们为下一次训练提出什么解决方案。

教练的24小时协议

你也一样心跳加速。你也想斥责强度不足。忍住。你在失利中的镇定，教给球员的东西比在黑板上讲一百次战术课都多。

听到终场哨响后，就按下面这个步骤一步步来：

1. 第0到10分钟（在场上）：得体地向裁判和对方教练组致意。要求你的球员与对手握手。礼貌永远不可谈判，输球后更是如此。
2. 第10到20分钟（在更衣室）：简短讲话，最多三句话。承认全队的痛苦，承担你作为教练的那部分责任，并约定他们参加周二的训练。把外面的噪音关在门外。
3. 接下来的12小时：不要在球队微信群里发长篇大论的消息。当晚不要再看比赛录像。断开连接。
4. 本周第一次训练：用五分钟的讲话开启训练课。展示可纠正的方面，配上具体的训练解决方案，绝不用空洞的指责。

失足后如何化解看台的影响

失利的管理不会在更衣室结束。它还会在回家的车上继续，很多家长会在十五分钟内摧毁你在更衣室里做的心理工作。

「教练换人换错了」或「那个裁判偷走了你们的胜利」这类评论，会助长球员的愤怒和受害者心态。

赛季初，就要向家长说清楚他们在赛后扮演什么角色。请他们在回程路上只问：「你玩得开心吗？」或「你想吃什么？」分析的工作属于你。

失利后重整旗鼓的3个训练任务

周二你不能搞惩罚性训练。因为周日踢得不好就让全队无球跑步，只会产生怨恨和无用的疲劳。

设计能带着球找回信心、并解决上一场比赛真实问题的任务：

1. 以轻松射门收尾的传球轮转

用进球不断的练习开始训练课。球员需要重新感受到成功的感觉。从训练的第一分钟起就提升全队士气。

2. 调整高强度压迫的小场地比赛

如果周日球队在对抗中偏软，就设计在小空间里的2对2或3对3情境。在受控的背景下，要求防守密集度和丢球后的侵略性。

3. 比分落后的模拟

安排一场小比赛，其中一队还剩八分钟时以0比1落后开始。教你的球员保持战术秩序、在传球推进中保持耐心，并且在时间紧迫时不要慌乱地把球胡乱吊向禁区。

学会在青训中从容地管理失利。你的工作是教你的孩子们承受打击、迅速站起来，并利用周日的失足，在下一场比赛中为每一个球拼抢。

来源: [Aprende Entrenando](#) · 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

04

训练方法

U7

作为爸爸志愿者，如何在小孩子面前获得威信

教练看点 讲话控制在90秒左右，不排队不训话，每次训练先打小场地比赛消耗精力。

今年我被迫当上了志愿者教练，正努力让这群U7男孩听我话。我足球经验很少，所以参加了培训，也看了大量YouTube视频。

训练课一片混乱，孩子们满场乱跑。上周我请了一位专业教练来帮忙，多少让我安心了一些，他也管不住。不过我还是注意到以下几点：

- 他什么都不放任，但全程保持非常冷静
- 他告诉孩子们该做什么，而不是不该做什么。这对我来说不是天生的，尤其当他们开始互相动手的时候。
- 他会让他们坐下来听，哪怕要花上整整10分钟他们才能安静下来，而我会急着赶过去，好熬过那片混乱。

我更有金毛犬的那种能量，所以有点让孩子们爬到我头上。我看出来自己可能不太适合当教练，但这个赛季我该怎么尽量做好？

对于一个在威信方面有困难的人，你能给些什么实用的建议？

最高赞回复，按赞数排序

- (+10) 说实话，这是个很好的开始。让他们一直动起来。找个家长来帮忙。
- (+7) 如果你弄明白了怎么让一群小男孩听话，告诉我一声。我执教3年了还没搞明白！😅 关键是限制你说话的量，限制他们排队站着的时间，尽可能让他们一直动、一直活跃。尽管我们很想用嘴告诉他们，尽管我们习惯用这种方式向其他成年人传达想法，但对孩子就是不管用。你最多大概有3分钟说话时间。现实点说，可能更接近90秒。
- (+5) 我最喜欢的执教理念是：不排队，不跑圈，不讲大道理。足球好玩。足球好玩。和朋友们在一起好玩。听教练讲话不好玩。每个孩子都应该有一个球，或者在整个训练期间尽可能参与某种快节奏、规则清晰的游戏。把把他们彻底累垮当作你的目标。带个音箱放音乐，保持高能量。让他们到了就随便玩，踢世界杯或者对着球门射门（或者射教练！），或者做某种对抗赛，等你凑够关键人数，或者已经过了6分钟……
- (+4) 我们俱乐部提倡比赛-训练-比赛模式。他们一到，就把他们扔进对抗赛。这样能释放掉一些精力。然后在训练环节练一两个具体的东西，再回到对抗赛。不过说到底，U7男孩就是U7男孩。
- (+3) 作为帮忙执教U8的妈妈，我也为这个挣扎。我有一些爸爸帮忙，但我们有一大群一起训练的男孩（10到13个男孩），分成两队比赛。我没什么建议，只有同情！昨晚我让我丈夫带训练，他事后唯一的评论是“他们不听话”。
- (+3) 一致性。孩子对经常看到的東西反应很好。“1、2、3……眼睛看我”，如果孩子们知道这个，他们会帮你接完。几周后他们反正也会接完。也要找到你自己的风格。不要完全照搬那位专业教练。指令保持简单。我经常问孩子们我们为什么做这个具体的练习，为什么它重要等等。

- (+2) 我觉得同样重要的是要明白他们才6岁。六岁。我执教青少年时学到的最难的教训之一就是，你不能做那些你对一群U18梯队孩子会做的事，却指望在一群U7男孩身上得到同样的结果。对我来说，我发现更多发挥自己“金毛犬”的一面，对孩子效果好得多。我觉得对那么小的孩子，把训练框定成“我们一起玩得开心”，而不是一场“训练课”，是个好的开始。放傻一点，教他们这项运动，让他们也放傻、乱成一团。当然，我假设这是娱乐联赛……
- (+2) 我也执教U7。我花很少时间做那些需要孩子坐下来听的事情。我们直接跳进活动里，我会时不时停下比赛，给他们展示不同的东西。我做的多数是边做边示范。
- (+2) 像那样互相动手，我会给一次警告，然后他们就去旁边坐几分钟。他们是U7，他们在学校坐了一整天，他们会疯的。就是这样。摆几个弹出式球门，让他们踢3对3或者随便什么，踢10分钟，希望他们能消耗掉一点精力。你不需要指导这个。指定几个先到的当队长，让他们开踢。那个年龄段，你得带出他们两倍的能量来训练。你越疯，他们越开心，他们也会开始更听你的。你可以……
- (+1) 有一位高水平教练教过我一个方法，帮我从更宏观的角度看问题。在人生这条时间线上，孩子们还处在起点。他们同样有成年人有的那些问题，只是应对这些问题的经验更少。1 不要排队。小孩子在必须排队等轮到自己时表现不好。让活动保持活跃。2 了解每个孩子的一些情况。他们喜欢什么，不喜欢什么，生活中正在发生什么。问问他们这些。3 找1到2位家长来帮忙。根据你有多少孩子，你要做到5个孩子对1位教练的比例。这样就能安排站点……
- (+1) 所以……我有点困惑……你是在寻求什么建议？看起来你更感兴趣的是如何管理一群孩子，而不是任何与足球相关的事……这叫做课堂管理，而什么“有效”会因年龄而异……如果你是在找足球专项的东西来管理训练课……我会说，你只需要采用其他已经做过这件事的人的训练课。我觉得你问的是权威，而你的意思其实是参与感。有句话叫“直到他们知道你关心，他们才会关心你知道什么”，对小孩子来说这非常重要。如果你有这种金毛……
- (+1) 在U7，重点应该是玩得开心。如果你在做有趣的事，他们就会听。另一个人也许让他们安静地坐着，但这并不意味着他们听到了什么。保持你金毛犬般的精力。少坐着不动，把事情做得比你认为必要的更简单。

来源: [r/SoccerCoachResources](https://www.reddit.com/r/SoccerCoachResources) • 40 条讨论 • 译自英语 reddit.com

05

训练方法

U6 到 U18

青训中出场时间管理的实用指南：轮换、方法与更衣室的平静

教练看点 赛前把轮换写在纸上，比分变化也照计划执行，家长看到的是透明规则而不是临场反应。

周五晚上，你通常不会去想短角球或者对手丢球后的逼抢。让你睡不着觉的是青训中的出场时间管理。你会想怎么跟一个孩子的父亲解释为什么他儿子只踢了一刻钟，或者怎么面对一个十岁孩子的目光，他几乎整场比赛都在替补席上冻得发抖。分配出场时间是青训教练每周真正的考验。如果你不使用一套透明且有计划的体系，直觉会背叛你，更衣室最终会分裂，家长们会在聊天群里填满指责。

在这篇文章里，我会向你展示如何设计一套在球场上行之有效、尊重球员发展、并且帮你省去每个周末不必要争吵的轮换模式。

为什么在青训中出场时间决定一切

一个不上场踢球的孩子，学不到东西。就这么简单。无论你每周的计划有多好，比赛都是球员在真实压力下检验决策能力的实验室。剥夺一个孩子的出场时间，等于急刹车他的运动和认知发展。

除了对个人的影响，不公平的感受会摧毁团队凝聚力。当阵容察觉到换人是因为比分或者关系亲疏，对教练组的信任就会破裂。小团体出现了，队友之间互相指责，训练课上也缺乏投入。

启蒙阶段（学前班到少年队）：没有借口的公平分配

在七人制和八人制足球中，赢球不是方法论目标，而是学习的自然结果。从学前班到少年队的各个年龄段，出场时间的分配必须在数学上完全均等。

“在训练中挣来的分钟”这个神话

经常听到教练员辩称出场时间是在一周训练中挣来的。对于6到11岁的孩子，这种说法是错误的。在这个年龄段，注意力水平、情绪成熟度和家庭环境差异巨大。一个注意力不集中的孩子不需要替补席的惩罚，他需要一个能吸引他的训练环境，以及在场上的出场时间来巩固自尊。

七人制足球中的四节制

如果你打的是分四节的比赛，计算非常简单。对于每场比赛通常召集12名球员的阵容：

- 所有人都至少踢满2节完整比赛（保证50%的出场时间）。
- 除非受伤或者某个特定位置（比如守门员）没有替补，否则没有人踢满4节。
- 守门员轮换：在启蒙阶段（学前班和儿童队），守门员必须轮流在场上踢球，以发展全面的运动能力。

出门前就计划好换人。把计划打印出来放在教练组的文件夹里。如果你根据比分临场修改计划，你会犯错，最终总是伤害同样的那几个孩子。

提高与发展阶段（少年队到青年队）：公平竞争

从少年队进入十一人制足球开始，比赛现实就变了。战术成分变得更复杂，球队内的角色开始明确。然而，竞争不意味着放弃培养。

保证的最低出场百分比

在少年队和青少年队，目标不再是每个周六精确地按50%分配，而是确保整个赛季中有一个保证的最低出场时间百分比。

设定一个明确的底线：除非事先有纪律处罚，否则任何被召集的球员出场时间不得少于一场比赛总时间的30%。“垃圾时间”，在比赛已经分出胜负的第88分钟让球员上场，损害运动员的尊严。给你的替补球员一个至少20到25分钟的连续时间段，让他能进入比赛节奏。

十一人制大阵容中的征召管理

如果你有18到22名球员的阵容，问题不只是比赛中的轮换，还有征召。强行让所有球员每场都进名单，会导致6、7个孩子几乎热不了身。

- 轮换征召：每个周末有组织地将3到4名球员排除在名单之外。
- 征召标准：某轮被排除在外的球员必须提前知道下一轮他会首发或者获得大量出场时间。
- 累计记录：记录当月总的出场分钟数，不要只看一场孤立的比赛。

组织阵容轮换的实用体系

为了避免临时决定，建议使用可视化的管理方法。你可以使用传统的电子表格或专门的战术管理手机应用。

类别 | 分配标准 | 每场比赛最少分钟数 | 征召管理

学前班 / 启蒙班 | 100% 平均分配 | 2 个完整小节（50%） | 所有可用球员都参加

少年班 | 平均分配并带有战术考量 | 2 个完整小节（50%） | 人数过多时轮换

儿童班 | 培养与竞技兼顾 | 总时间的 30% 至 40% | 征召 16 名球员

少年组 / 青年组 | 集体表现 | 最少 20 分钟连续出场 | 根据表现和出勤征召

与家长管理预期

青训中绝大多数关于出场时间管理的冲突，都源于最初缺乏沟通。如果家长不了解你的标准，他们就会自己推断结论，而这些结论几乎总是错误的。

季前会议

在第一场友谊赛之前，召集家长开会。直截了当地向他们解释工作模式：

- 展示俱乐部的理念以及你作为教练关于时间分配的理念。
- 详细说明如何管理因学业或个人原因缺席训练的情况。
- 明确首发阵容和换人由教练组独家决定。

24 小时规则

建立严格流程，处理家长关于出场时间的疑问：

绝不在比赛刚结束时与家属交谈。此时情绪激动，客观性完全不存在。如果一位家长想就孩子的出场分钟数要求解释，必须在终场哨响至少 24 小时后，通过俱乐部官方渠道申请私下会面。这段缓冲时间能让情绪降温，并允许分析真实的参与数据。

纪律与缺席：何时减少分钟数才是正确的

教育标准必须一致。如果一名球员在没有事先说明理由的情况下不参加训练，他的出场时间就会受到影响，无论他个人天赋如何。

但是，你必须区分缺席的原因：

- 在启蒙阶段（学前班到少年班）：缺席通常是家长的责任（工作班次、出差）。不要因为大人的安排而剥夺孩子的出场分钟数作为惩罚。私下与家庭沟通。
- 在进阶阶段（儿童班到青年组）：球员必须为自己的守时和出勤承担责任。如果一名孩子在一周 3 次训练中缺席 2 次，且没有不可抗力的原因，那场比赛他就不应进入首发阵容。这条规则必须同样适用于最佳射手和常规替补。如果你对关键球员破例，你将会在团队面前失去道德权威。

规划、数据与一致性

管理出场时间需要在场外做额外工作，但能保证更衣室内的和谐。使用笔记本、Excel 文件或专门应用，但每一轮都要记录数据。当你拥有每名球员出场分钟数的客观统计时，主观意见就会消失。

记住，你作为培养者的影响，不会用你在启蒙班类别赢得的奖杯来衡量，而是用有多少球员在成年后继续从事这项运动来衡量。而要让一个孩子继续热爱足球，他需要感到替补席只是暂时的停靠点，而绝不是永久的栖息地。

来源: [Aprende Entrenando](#) · 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

教练圈在聊什么

06

训练方法

U7

执教U7女子队是我一生中最糟糕的体育经历

教练看点 告诉家长训练时必须留下，然后把训练设计得高能量、好玩，多给正面鼓励。

一半的人不想踢，训练时8个人里有3个被父母送来就走。今天我们至少输了10个球，士气低落，本该带零食的妈妈没带，姑娘们感觉很糟，还怪到我头上。我为队里那些想学却学不了的姑娘感到难过，因为其他人就是行走的麻烦，拖累所有人。她们的父母不在场，也没有团队士气，因为我被当成保姆。我们还剩3场比赛，我是不是该只专注于教和带那些真正想学的人，忽略其他人？因为我有点想这么做。

高赞回复，按票数从高到低

- (+13) 我们告诉父母，他们必须在场，以便孩子上厕所。这能立刻解决问题。你的训练计划很好，也符合年龄，所以我觉得部分问题可能在于调整你自己的预期。在这个年龄，你的工作是教姑娘们爱上足球（或者帮她们发现自己是否能爱上），而不是教她们怎么踢。这意味着高能量和不懈的正面强化。和这群孩子一起犯傻有帮助。加入进去能给她们一个正面的榜样，让“鲨鱼”抢教练的球（或者随便什么）可能也有帮助。你也可以试试一点……
- (+10) 你需要和父母设定预期，既包括他们的参与程度，也包括他们孩子的投入程度。我多次执教过这个年龄组，在那个年龄，送来就走绝对不行。孩子经常需要妈妈或爸爸来安抚他们（在区区6岁的年纪，这很正常也没什么！），你没法一边做这个一边带训练。这个赛季可能就这样了，但下一个赛季，如果你还做，就从对父母明确的预期和要求开始。
- (+5) 我会发邮件/短信说明，在那个年龄，父母必须到场帮助自己的孩子。你不该被当成保姆。先从那里开始，然后让其余部分变得有趣！不幸的是，你还没筛掉那些就是不想踢的孩子。谢谢你挺身而出。这是个很难的年龄。
- (+5) 这是老生常谈，但你唯一能做的就是尽量玩得开心。想让那些想摘花的人去摘花，把更多注意力放在想学的人身上。这很可能是家庭教育的问题，你其实不是用语言教，你只是用自己的行为做示范。
- (+5) 专注于基本功

- (+3) 首先，我觉得你把自己的工作看得太严肃了（这正面反映了你的品格）。在这个年龄，你真的很没法像你理想的那样去推动或培养球员。你每周只有一次训练，对吧？那远远不够建立技能。那足够给她们一个小时去玩得开心，更重要的是，去锻炼你自己积极与各种孩子互动的能力，尤其是那些把你气得要死的孩子。把这当作你自己的品格锻炼经历。你有机会成为一个正面的存在……
- (+2) 在这个年龄，女孩们只是想玩得开心:) 我女儿的K娱乐队里人数超了，我忘了，大概有13到14个女孩。那群里现在只有2个，包括我女儿，在u15的GA/RL踢。还有一两个在较低水平的旅行队踢，但我的重点是，真正感兴趣的人会非常非常少。我女儿加入是为了踢球，她立刻爱上了足球，不是为了社交，但其他人基本上都是为了后者。你得稍微管理一下自己的预期。作为副业，她也当裁判，她总是说u9的女孩们就是完全不行，而且太……
- (+2) 六岁的时候，他们要么能集中注意力，要么不能。如果小孩需要空间，我就让他们走神。
- (+2) 他的意思是只专注于基础
- (+1) 娱乐足球和竞技足球之间有区别。如果目标只是给父母一个地方送孩子，好让他们说自己孩子在踢有组织的足球，那你就得用现有条件去应付，并调整预期。作为教练，你必须问自己你真正想要什么。你只是来带训练、让孩子有事做，还是想培养球员、改变他们对比赛的态度？第二个选项难得多，因为你不能强迫孩子拥有热情、纪律或进步的渴望。另一个选项是找一个……
- (+1) 所以我想说，你的执教风格必须改变。如果需要帮助，也许可以请一位家长自愿来协助。我儿子参加过两个不同的足球项目。Lil kickers，有一位专业、非常投入且有激励性的教练，还有一个u7娱乐队，我们去了3次训练就退出，回到了Lil kickers。训练风格完全不同。U7很糟糕，而Lil kickers非常有趣，我孩子也全力以赴。在Lil kickers，每个孩子一直都有球，一切都游戏化，不用排队，不用等球，教练非常有活力。在……
- (+1) 这就是我会处理的方式。- 我会向家长发出沟通，带他们了解相关事项。设定指导方针和界限，最重要的是，明确家长和球员双方各自的期望。- 我的U6梯队非常相似。我有4个孩子，他们来训练就是想做任何事、一切事来变得更好。3个时好时坏，还有3个管理起来非常棘手。我按预期进行训练，如果孩子们想当孩子、做自己的事，就让他们去。我总是会多次警告，但我不能为了那些明显不投入的孩子放慢训练节奏。只要他们保证安全并且……

来源: [r/SoccerCoachResources](#) • 52 条讨论 • 译自英语 [reddit.com](#)

07

训练方法

U12

对于糟糕的守门员，我该怎么办？

教练看点 输球别怪12岁的孩子。让守门员轮换到场上位置，在分组对抗中站在他旁边教站位和判断。

U12俱乐部球队，这个守门员就是挡不住球。我们所有的失利都落在他肩上，因为他就是没有力量扑出射门，或者球从他手里掉了出去。防守队员已经尽力让射门球员处于最有利于守门员的位置。

如果球稍微高过他的头顶，手臂没有完全伸展，球就进了。如果球在他侧步范围之外，球就进了。

我不是守门员教练，但我一直看视频想帮忙，可我不能把整堂训练课都只用来训练他一个人。我就是不知道该怎么建设性地跟他谈，让他变得更好。大多数对他丢的球都源于他缺乏努力或力量。

我能做什么？

热门回复，按最高赞排序

- (+57) “我们所有的失利都落在他肩上。”即使世界上有最差的守门员，这话也不对。
- (+23) 那句“我们所有的失利……”所表达的东西比你想象的多得多。
- (+15) 让他去打进攻，换一个球员守门。至少半场比赛。也许他在别的位置更好。我让我U14的球员换位置，因为我觉得他们太年轻，不该因为四年级踢过某个位置就被困在那里。
- (+15) 说实话？辞职吧，把球队交给一个不会抱怨和指责11岁孩子的人。
- (+13) 你能做什么来避免这些失利？让你的场上球员多进球、别丢球。你正在培养一个更好的守门员。给他时间，并感激那个站在门柱之间的孩子。我的孩子去年丢了5个球，他们1比5输了。家长们抱怨守门员有多烂。他们忽略了我的孩子在那场比赛中有超过30次扑救。他们的一个朋友是守门员，赢了比赛5比4，但对方只有大约10次射正……谁才是更好的守门员？守门员从来不能只靠丢球数来衡量。
- (+11) 其实我相信你说你有守门员问题。但我不相信那是你们球队唯一的问题。事实上，如果那甚至不是你们球队最大的问题，我也不会惊讶。我觉得你无法理解这个评论串想告诉你什么，这本身就说明了很多。即使从表面上看，你也可以在措辞不当上让步。承认你话说错了，然后继续。可你反而……更重要的是你实际是怎么想的。它会以你可能意想不到的方式流露出来。你的球队能察觉到这些东西。12岁的孩子出奇地敏锐。如果那发生了，那……
- (+11) 天哪。连我U11的女孩子们都知道“我们一起赢，我们一起输”。这从来不会落在一个人身上。你的前锋有多少次射门没进？你的中场有多少次没能赢得球权？你的防守有多少次捅球没捅到，让进攻球员过去？守门员没碰到球是所有人都注意到的，但在那之前全队已经有很多次“没做到”才走到那一步。
- (+6) 100% 球得穿过另外10名球员才能到守门员那里。这只是教练的基本常识
- (+6) 没错。我们也可以从试训时选中他、说他能踢守门员、一直把他放在那里的人开始，还有进攻、防守等等。说这是这孩子的错，介于懒惰和无知之间。
- (+6) 我有个这样的孩子，后来发现他缺的是对比赛中发生的情况该让自己的位置做什么的理解。所以我们设定了守门员什么时候该出击、什么时候该后退、什么时候该移动、什么时候该冲向进攻球员。一旦这些提示到位，这个守门员踢得更好了，而且真的做出了扑救。我觉得12岁的孩子可能还不真正理解比赛。可能不是他缺乏动力，而是缺乏对他在门内或门外该做什么的理解，取决于……

- (+5) 我也是这么想的。那你为什么不把他换下来，让他上场踢球呢？有一位说失利全是守门员错的教练，我想这孩子会很受打击。
- (+5) 我应该补充一下，我有一位助理教练会帮我带对抗赛，我就站在这个守门员旁边，在对抗赛中随着情况发生讲解他应该看到什么、应该做什么，一起移动，等等等等。我觉得那真的解开了一些决策延迟，而那些延迟我和其他人都容易误解为没有动力或技术。

来源: [r/SoccerCoachResources](#) · 57 条讨论 · 译自英语 [reddit.com](#)

08

训练方法

U12

U12在执教战术上遇到困难

教练看点 用她们喜欢的抢圈或小比赛，每次加一条规则：进球时边路要有人、全队过中线才算进球、传球后必须跑动。

我执教着一群非常棒的 U12 女孩。她们强壮、速度快，耐力几乎超过我们交手过的每一支球队。她们整体态度很好，偶尔会有点小脾气。她们在训练中相当懒散，我很难让她们动起来，但到了比赛日，她们就火力全开。

我们和水平更高的球队交过手，但我们靠速度、耐力和拼劲赢球。而且我们的技术还不错。

我很难找到有趣、能吸引她们的战术训练。我意识到，让她们在训练中动起来，是我和其他教练员的责任。所以只是想找一些能帮助我们练习场地空间、传球跑动、站位的训练。

谢谢！

最热回复，按点赞数从高到低

- (+9) 我相当坚持一个观点：大多数孩子只需要踢 1v1、2v1、3v2。用这些形式很容易重现比赛中的不同场景。把他们分成两队，记分，让它有竞争性。
- (+7) 让训练尽可能以比赛为核心，不要标志锥，不要小门，只做高强度的小场爆发对抗，并加入不同变化：人数不对等、射门前至少传 5 脚、只能两脚触球等等。这可以作为全队一起做，也可以拆成更小的组。前锋对后卫总是很好玩。
- (+2) 这听起来和我那个年龄段带的队伍挺像。有两点。训练投入度低：如果她们有一周训练很差，进而比赛也踢得差，就抓住这一点利用起来。比赛结束时只简短提一下（让她们听到，但不要一直纠结于其中的负面情绪），然后在下次训练时把这一点讲得更重。这可能有助于传达一个信息：训练和投入在这个年纪很重要。另外，也要传达这个信息：等她们长大一些、面对更强的球队时，对手会和她们一样快、一样有拼劲等等。所以如果她们不提升自己的技术，就不会有……

- (+2) 我觉得你在训练中可能遇到的问题是，训练可能太断断续续了。战术训练的问题，尤其是对年轻球员来说，在于它们太偏“思考”，而不是去做，所以孩子们很难投入。不过这只是我的假设，所以我可能说错了。在这个年龄段，“战术”的关键是尽可能基础。你们的阵型是什么，你的角色是什么，你在这个阵型中处于哪里，你如何在这个阵型中创造空间，以及你如何在这个阵型中封锁空间。你不需要疯狂细致的训练，去讲前锋做这个、边锋做那个……
- (+2) 听起来就像我当年带那个年龄段的女孩队。我们总是加入 3v3 这样的小场地比赛，这样没人能躲起来、没人能偷懒。她们都喜欢力量和巧射，所以我们在这个基础上做变化，专注于某些技术，比如用不同方式射门、更多时间更少时间、更大空间更小空间、把球踢过横梁、把球大力踢在地面上等等。我最喜欢的是热身之后或训练结束时做的、有点随机的分组挑战。有些你可以归类为带足球主题的纯团队建设，但另一些会让她们动脑，也让她们……
- (+2) 有意思，我们有两个孩子 1v1 很强，看起来像百万美元级别的球员，可一到比赛，她们总是试图自己控球，做那些在 1v1 中有效的脚下动作，结果每次都丢球。
- (+2) 我在争抢赛里遇到的问题是她们全都挤在一起，所以我用标志锥来限制 75% 的区域，迫使她们保持分散，跑向空当等等。
- (+1) 我这里带 U12 男孩做 90 分钟训练。先让他们随便踢一会儿，这样他们能玩一玩、聊一聊。然后开始体能，不要每次都一样，尝试不同变化。让他们赛跑、给他们的圈计时、做双人项目等等。然后是传球、运球变化，或者以比赛形式进行，比如中间猴子、足排球，以及教练也参与的争抢赛。但你得看出需要练什么，我认为这才是关键。当我看他们比赛时，我看到一些错误，脑子里就冒出一个训练想法。这需要一些创造力、看短视频、洞察力、知识来结合。我从不照搬短视频……
- (+1) Rondos、数字游戏、有条件限制的争抢赛、1/2 对 1/2 是我的常用项目。
- (+1) 从你的回复来看，这里说的战术指三件事。保持分散、传球后移动、一起压上。每一件都可以作为一条单独规则，加进她们已经喜欢的争抢赛里，这样没人会站着排队。关于分散：只有当你的球队在射门时有一名球员靠近每条边线，进球才算。她们很快就会明白，必须有两名球员拉开宽度。关于一起压上：只有当得分方每一名非门将球员都过了中线，进球才算。这一条能治好场后观望的后卫。关于传球跑动：一旦你传球，你就不能有……
- (+1) 你说的战术是什么意思？
- (+1) 我还执教12u男孩/女孩混合队。根据训练进展，我会把训练控制在45到60分钟。我们会做一些练习，比如在4到5个锥桶之间带球，最后射门；把同样的4到5个锥桶摆成U形，让一些人从一侧出发，另一些人从另一侧同时出发，以便在拥挤环境中适应；在场地中间纵向摆放两排各4个锥桶，间距大约10码或随便多少，我在中间防守，我必须待在两排锥桶之间，搭档们在锥桶两侧，必须从我脚下护住球并一路推进到全场另一端。主要……

来源: [r/SoccerCoachResources](https://www.reddit.com/r/SoccerCoachResources) · 20 条讨论 · 译自英语 reddit.com

训练方法

09

训练方法

青训足球作为教育工具：实用指南，助你改变你在教练席上的实际影响力

教练看点 下次备课时，试着给球员留一个引导式问题，让他们自己找到答案，而不是你在场边直接指挥。

有人向你兜售过这样的观念：你作为教练的工作就是赢得地区联赛冠军，或者把你的少年队带进最高级别。你被骗了。当你把全部精力只放在比分上时，你就毁掉了自己工作的价值，也白白浪费了把青训当作教育工具、去改变那些孩子人生的机会。如果你赛季结束时唯一的遗产就是一座十欧元的塑料奖杯，外加三个因为打不上比赛而被磨灭热情、最终放弃这项运动的孩子，那你作为培养者是失败的。周二晚上七点，在下着雨的球场边照照镜子：那里没有聚光灯，也没有电视转播。只有你、你的哨子，还有十五个等着你教给他们一些对球场、对他们人生都有用的东西的球员。

结果的悖论：你是在培养球员，还是在囤积废铁？

我在土场和人造草皮上踩了超过十五年的泥。我见过U8梯队的教练在场边发疯似地大喊大叫，拖时间，或者要求一个八岁的孩子开大脚往前踢，就为了不冒险。那不叫执教。那是利用孩子来平息你自己成年人的挫败感。

理解你作为培养者的角色，要求你从根本上转变思维。周日赢下一场比赛是做好工作的结果，从来不是首要目标。当你把眼前的胜利置于学习过程之上时，就会发生这三种日常的恶行：

- 固定替补席综合征：仅仅因为那个最需要出场时间来成长的孩子会犯技术错误，就不让他上场。
- 僵化的早期专项化：因为一个U10球员个子高，就判他整个培养阶段都踢右后卫，剥夺他从其他位置理解比赛的机会。
- 走捷径的文化：如果耍小聪明、作弊或隐晦的辱骂能在第八十分钟为你换来一次有利的任意球，你就奖励这些行为。

从学院派模式到泥地实战：你训练中的教学法

大学理论讲的是多种教学模式，但你需要知道，当你手上有二十个渴望碰球的U15球员时，该如何把这种教学法用起来。

启蒙阶段的分解模式与整体模式

传统的分解模式把比赛拆成孤立的重复：一排孩子、传球、标志锥、射门。它能制造自动化动作，却扼杀了球员的头脑。如果你真的想让你的球员学会思考和理解比赛，你就必须优先采用整体模式或整合模式。

孩子们是在环境不确定时学会做决定的。一个三对二加一名中立球员的小场地练习，所产生的神经连接和情感学习，比十排静态传球要多。错误应当受到欢迎，它是通往自主的唯一道路。

战术游戏教学法

在U12和U15年龄段，比赛应该提出问题，而不是给出嚼碎的答案。与其在场边大喊“往左边传！”，不如在训练间歇用引导式发现。

向你的球队直接提问：

- “当你的队友把中后卫吸引住时，空当在哪里？”
- “为什么我们在后场出球时连续三次丢掉了球权？”
- “你们提出什么办法来突破他们的高位逼抢？”

当球员自己发现解决办法时，他就真正掌控了比赛。这能培养判断力、批判能力和成熟度。

三种极限情境，考验你是培养者还是单纯的排兵布阵者

教练真正的考验不在战术板上。它出现在那些紧张的情境里，你的价值观与比赛结果直接冲突。

1. 明星球员破坏更衣室规矩

今天是周五。明天你要对阵U19年龄段的领头羊。你的最佳射手一周内第三次无理由训练迟到，或者对球队领队不敬。你怎么办？

如果你因为“你要争联赛”而让他首发，你就是在摧毁自己的道德权威。你是在告诉另外十七名球员，个人天赋可以为不守规矩开脱。如果你让他坐上看台，你才是在真正地教育。你也许会输掉比赛，但你会永远赢得球队的尊重。

2. 你的U10球员在后场出球时犯错的处理

下半场第二十五分钟。一比一平。你要求你的U10球员在后场冒险，从内部组织。你的中前卫尝试一脚直塞，被对手断下，你们因此丢掉输球的那一球。

你在那一秒的反应定义了你的理念。如果你抱头、叹气或向替补席抱怨，孩子内心会崩溃。如果你为他的意图鼓掌，平静地纠正技术动作或身体朝向，并要求他在下一次进攻中再次要球，你就在培养一个能抗挫折的人。

3. 少年组别中的不利判罚

裁判判给你所执教的少年队一个不存在的点球，对手替补席庆祝，你的球员满腔怒火地冲向裁判。你此时的态度至关重要。

如果你抗议、对峙，或以裁判的判罚为借口为失利开脱，你就在培养未来的受害者心态球员。你的职责是让团队冷静下来，要求他们专注于完全取决于自己的事情，并对裁判这一角色表现出绝对的尊重。

构建你赛季的4个方法论支柱

从替补席上育人，光有良好意愿是不够的；你需要一套严谨且有计划的工作结构。

支柱 | 方法论目标 | 人文与社会影响

1. 共同制定规则 | 在年初与球员一起设计更衣室的内部准则。| 培养个人责任感和集体承诺，而非强加于人。
2. 角色轮换 | 在全体成员之间轮换队长、位置和器材任务。| 培养同理心，消除有害的等级观念，教会每个人重视每一项职责。
3. 建设性反馈 | 用基于努力的具体纠正取代破坏性的喊叫。| 建立坚实的自尊，降低比赛中的焦虑水平。
4. 体育第三时间 | 比赛结束后向对手致意并共享一个共同空间。| 让对手人性化，摒弃把对方视为敌人的观念，巩固公平竞赛。

如何管理家庭，不让看台变成战场

如果你忽视球员在家中的环境，你就无法教育他们。父母不是你的敌人，他们是培养过程中不可或缺的参与者。问题出现在他们缺乏清晰的方法指导时。

在季前第一次训练前召开一次面对面会议。不要谈战术体系或上场时间。确立看台上不可协商的底线：

1. 禁止遥控孩子：在看台上喊“传球！”“射门！”或“跑！”会造成严重的认知干扰。孩子不知道是该听父亲的、听教练的，还是听自己本能的。
2. 绝对尊重对手更衣室和裁判：看台上任何侮辱或暴力行为都将导致球队立即离场或你的孩子被换下。
3. 开车回家的路上：这段返程不是新闻发布会，也不是对教练战术安排的评判。它应该是一个安全的空间，孩子想说就说，或者在没有压力的情况下享受沉默。

衡量你真正的成功：培养者的检查清单

暂时忘掉联赛积分榜。如果你想知道自己是否真的在做有分量的培养工作，每个周日离开场地时间问自己这些问题：

- 所有被征召的孩子是否都获得了对其发展有重要意义的上场时间？
- 我的球员是否在场上自己做决定，而没有害怕地看向我的替补席？
- 我们在胜利或失败后是否真诚地祝贺了对手？
- 我是否在整场比赛中保持了冷静和情绪控制？
- 孩子们回家时，是否比今天来时更期待下周二训练？

如果你对这些问题回答是肯定的，你就在赢得唯一重要的比赛。战术会过时，组别会变化，奖杯会在俱乐部的走廊里积满灰尘。一个十四岁孩子记忆中唯一持久的东西，是你让他感受到的方式，以及你在训练场上深深烙印在他心中的努力、超越和团队精神的价值观。

来源: [Aprende Entrenando](#) · 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

10

训练方法

青训中的家长与教练：无压力支持孩子的指南

教练看点 可以试试赛后15分钟规则：这15分钟里聊球，时间一到就只做家长，聊不聊比赛让孩子自己决定。

同时承担青训足球中父亲与教练的双重责任，需要一份实用的指南，才能既不摧毁孩子热情，也不烧毁家庭中的和睦。要求他比其他人付出双倍努力、把开车路上的时间变成录像分析课，或者在看台面前为自己上场的每一分钟辩解，只会让你与孩子渐行渐远。如果你坐在替补席上，而你的孩子在一线队名单里，你需要从季前备战的第一天起就划清情感和竞技上的边界。

看不见的错误：把你的期望投射到孩子身上

执教自己孩子的主要问题，不在于选择他踢边锋还是中场。问题在情感层面。许多教练会无意识地把自己的未竟心愿、对失败的恐惧，或者向俱乐部证明孩子不是靠关系才在这里的需要，投射到自己的孩子身上。

这种动态会造成令人窒息的压力。孩子不再为了娱乐或学习而踢球；他开始为了不让你失望而竞争。当一名球员感到你在家里的认可取决于他在场上的表现时，足球就变成了一种苦涩的义务。

如果你注意到孩子在草地上身体僵硬、害怕主动出击，或者编造荒唐的借口不去训练，停下来。分析一下你在热身时、在替补席上和更衣室里向他传递了什么信息。

15分钟法则：划清球场与家庭的界限

要在这种情况下生存下来而不侵蚀家庭关系，你必须在球场和你的家之间筑起一堵无形的墙。你不可能一天24小时都是主教练。

在比赛或训练课结束后应用15分钟法则：

- 第0到第15分钟：离开更衣室后的十五分钟里，你可以谈论比赛、分析回合或纠正错误。只有孩子主动提起这个话题时才这么做。如果他更想聊别的，尊重他。
- 从第15分钟起：战术笔记本合上。你重新只是他的父亲。

开车回家的路上不能变成一场简易审判。如果你把周日的午餐变成对他上半场失误的细致分析，你会把他精神上烤焦。

“反偏袒”偏见：惩罚自己孩子的陷阱

许多教练因为害怕看台或其他家长指责他们偏袒，而落入相反的极端：不公正地惩罚自己的孩子。对他喊得更大声、第一个把他换下，或者在他理应上场时把他留在替补席上。

这跟白送他首发位置一样具有破坏性。你的孩子没有错，错在你当了教练。他必须得到完全相同的对待、凭功劳或轮换得到的相同上场时间，以及与一线队任何其他队友相同的纠正。

对全队应用客观的评估标准：

- 训练中的出勤与投入。
- 场上的努力与态度。
- 对队友和教练组的尊重。

如果你的决定基于透明的规则，并在赛季初就告知大家，你就不必为了堵住看台的窃窃私语而对孩子过度苛求。

看台与球队环境的管理

当主教练的儿子踢一个抢手的位置，或者主罚定位球时，与其他家庭的关系往往会紧张。透明是你最好的盾牌。

在开学初的会议上，当着所有家长的面正面处理这个话题。向他们解释你的工作理念、你将如何管理轮换，并明确说明你的孩子将与其他孩子用同一把尺子来评估。

如果某位家长走过来要你解释他孩子的上场时间，把谈话保持在纯竞技层面，绝不要拿你的孩子作比较。避免“我儿子训练更多”或“看看我儿子跑得多努力”这类说法。谈客观数据，谈该名球员个人的表现。

根据年龄段调整角色

对球员的要求水平和自主性应随着年龄增长而演变。你不能在七人制足球和十一人制足球中用同样的方式处理这种情况。

启蒙组和少年组（七人制足球）

在这个年龄段，重点是100%娱乐性和培养性的。作为父亲和教练，你唯一的目标是让你的孩子热爱这项运动并学会基本概念。确保他踢不同的位置，不要在家里给他灌输复杂的战术概念。让他自由地踢。

儿童组（过渡到十一人制足球）

场地变化、越位和最初的竞争高峰到来了。在这里，孩子开始寻求同龄人的认可，超过对父母的认可的追求。在更衣室里给他空间。让他的队友与他相处时，不感到主教练在监视每一次谈话。

少年组和青年组

战术和体能要求急剧上升。如果你在这些阶段继续执教你的孩子，在体育场馆内，对待方式必须绝对职业。在球场上，他是争夺位置的一名运动员；在家里，他是你的孩子。如果你在这些年龄段无法分开这两个角色，为了他的发展，最健康的做法是他换一支球队，或者你退居一旁。

警报信号：何时你应该退居一旁

有时，尽管出于好意，这套方法并不奏效。你必须足够成熟，才能察觉到你出现在教练席上何时正在损害孩子的成长。

注意这些指标：

- 孩子在训练日表现出烦躁或难过。
- 在比赛前找身体上的借口（头痛、可疑的不适）。
- 因为害怕打破与教练员的距离，在更衣室里不与队友自然交往。
- 关于足球的讨论在当天的训练结束后还在家里持续几个小时。

如果你发现其中两个或更多信号，单独和他坐下来。诚实地问他，是更希望你卸任，还是更希望换一个组。他的情绪健康和你们的感情关系，无限高于任何一场胜利或任何一座青训梯队冠军。

父亲兼教练的生存十诫

记住这十点，在每一周工作开始前重温一遍：

1. 在球场上你是教练；在车里你是他的父亲。
2. 纠正你的孩子时，不要用比对其余孩子更高的音量。
3. 绝不要利用晚饭时间对比赛做战术分析。
4. 如果你的孩子射失一个球或犯下一个点球，给他和给任何队友一样的支持。
5. 不要利用你的位置给他不当的优势，但也不要为了显得公正而惩罚他。

6. 让他自己解决与队友的冲突，不要以父亲的身份介入。
7. 如果看台批评你的孩子，过滤那些评论，不要把她们带到教练席。
8. 鼓励你的孩子在球场上自己做决定，即使他做错。
9. 庆祝他的个人进步，而不只是比分的结果。
10. 记住他在青训的这段时光会结束，但你作为父亲的角色是一辈子的。

来源: [Aprende Entrenando](#) · 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

11

训练方法

U6 到 U18

如何规划青训足球训练：教练员实用指南

教练看点 下次训练可以把主课设计成两到三个由小到大的连任务，而不是彼此独立的练习，让当天的目标一直延续到最后的比赛。

我在场边已经超过十五年，每周仍然看到同样的场景：教练员在比赛前五分钟才到市政球场，往草地上扔三个标志锥，然后临场决定要做什么。更糟的是，有些教练员从社交媒体上抄来一个复杂的训练任务，就用在八岁的孩子身上。如果你想让你的小球员真正进步，让你的训练课井井有条，你需要学会如何有依据、有结构、并且适应每个发展阶段地规划青训足球训练。在青训中，个人和集体的发展永远应该高于周日的比赛结果。

规划不是把笔记本填满好看的图，也不是束缚球员的自由。规划是画出一条合乎逻辑的路线图，让草地上的每一分钟都对应一个真正的学习目标。我会一步一步向你展示如何设计你的训练计划，让你的训练课充满活力、强度高，而且真正有培养价值。

发展阶段：不可回避的起点

七岁的孩子处理信息的方式和十四岁的孩子不一样。把小球员当成缩小版的成年人，是青训足球场上最常见的错误。在画第一个训练任务之前，你必须根据你球队所处的发展阶段来调整内容。

1. 启蒙阶段（学前组和少儿组：6至9岁）

球就是宇宙的中心。在这个阶段，绝对的重点应该是个人与球的关系、动作协调能力，以及通过小场地比赛形式（1对1、2对2）去发现比赛。

- 优先事项：控球、带球、过人以及基本决策。
- 方法：改良比赛和每分钟触球次数多的训练任务。
- 避免：复杂的战术讲解和僵化的固定位置。

2. 发展阶段（少年组和儿童组：10至13岁）

这是运动学习的黄金年龄。球员开始理解空间、集体性的概念、合理地占据场地，以及基本的战术参照（控球、推进、终结）。

- 优先事项：传球和定向控球、身体朝向、接应和传球线路。
- 方法：位置比赛、有结构的控球训练和抢圈。
- 避免：过早专精于场上的某一个位置。

3. 提高阶段（青少年组和青年组：14至18岁）

这时引入更快的决策速度、更丰富的战术、整合的体能训练以及按位置的专项化。比赛的权重更大，但球员的发展仍然是优先事项。

- 优先事项：快速攻防转换、各线的行为、定位球以及高级战术阅读。
- 方法：改良比赛、分区训练和真实比赛情境。

如何构建一堂有效的训练课

组织糟糕的训练课会产生大量停顿、无聊和纪律问题。为了保持注意力和强度，把你75或90分钟的训练分成三个非常清晰的板块。

第一阶段：激活和动态热身（15分钟）

别再让孩子排成一队、不带球绕场跑两圈了。激活必须从第一分钟起就让大脑和身体为当天的核心目标做好准备。

使用简单的传球轮转、带球的追逐游戏或动态抢圈。在这一阶段末尾加入关节活动度练习和少量反应速度刺激。

第二阶段：主要部分（45至50分钟）

这是训练的核心。当天的战术或技术目标就是在这里训练的。理想的做法是设计两到三个相互衔接、难度由低到高的训练任务。

- 任务1（导入）：人数占优的控球或位置比赛，用来固化关键概念（例如，寻找第三人）。
- 任务2（应用）：小场地比赛情境（4对4或5对5加自由人），用诱发式规则迫使目标行为出现。
- 任务3（全局）：在小场地或条件限制场地进行比赛，在真实的比赛情境中应用所学内容。

第三阶段：放松和反思（10分钟）

一边和球队一起协作收拾器材，一边用轻柔拉伸或慢跑来降低心率。利用最后几分钟做一次快速反馈：问你的球员今天练了什么，这对他们周末的比赛有什么用。让他们去思考，不要把所有答案都直接给他们。

周期化：从大周期到小周期

要专业地掌握如何规划青训足球训练，你必须把整个赛季的全局视野和日常训练连接起来。

大周期（整个赛季）

按年龄段定义总体目标。在启蒙组，你的大周期应聚焦于个人技术和协调性。在儿童组，应聚焦于集体战术原则。

中周期（3到4周的板块）

把赛季划分为主题板块。每个中周期都应有清晰的主线。例如：

- 中周期1：开始练习后场出球和创造传球线路。
- 中周期2：丢球后压迫和防守回撤。
- 中周期3：有组织进攻和占领射门区域。

小周期（一周的训练安排）

这是把你与球队每周两到三次训练课之间的内容进行分配。以Alevín年龄段每周训练两天为例：

周二（技术负荷和个人概念日）：

- 激活：带变向的动态抢圈。
- 主要部分：定向控球、接球身位和3v3+2位置打法练习。
- 结束：最多三脚触球的缩小场地比赛。

周四（战术应用和思维速度日）：

- 激活：带小门终结的传球轮转。
- 主要部分：带推进的控球以及大空间下的攻防。
- 结束：应用本月所练后场出球概念的真实比赛。

制定计划时必须避免的五个严重错误

即使初衷良好的教练员也会掉进常见陷阱，拖慢孩子们进步。记住这些错误，别在你的场地上重犯：

1. 排长队：如果你让六个孩子等着轮流射门，你就是在白白浪费训练时间。把小组拆开，摆两个球门，或者使用主动的传球人。
2. 没完没了的讲话：孩子记不住五分钟的讲解。给出30到45秒的清晰指令，让练习开始，然后在进行中或补水休息时纠正。
3. 脱离情境照搬：为高水平青年队设计的练习，在你第一年启蒙组身上不会奏效。调整距离、人数和规则。

4. 滥用孤立体能训练：在青训中，体能是通过踢足球来发展的。去掉绕场跑连续跑组。
5. 训练中途改变目标：如果你已经计划练丢球后压迫，就不要花20分钟去纠正角球怎么发。保持专注。

训练结束后评估你的训练课

你的计划不会在你收标志碟时结束。在更衣室或回家路上花五分钟，在笔记本上记下三个关键方面：

- 主要练习是否达到了你想要的流畅度和强度？
- 球员们理解了概念，还是练习太复杂？
- 总时间中有多大比例他们真正在踢球和移动？

如果一个练习没有奏效，不要沮丧。调整场地尺寸，加入自由人给进攻方优势，或者为下一次训练简化规则。计划不是石头写成的文件，而是活的工具，会适应你球队每天的需要。

来源: [Aprende Entrenando](#) · 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

12 训练方法

如何录制足球训练以分析和改进你在青训中的训练课

教练看点 拍下自己的一节训练课花费很低，回看时你能看到带队时看不到的空耗时间和场地尺寸问题。

你在笔记本上设计了一个完美的训练任务，到了训练场却感觉这节课完全不流畅。你太专注于吹哨、纠正儿童队边后卫或者要求少年队拿出强度，以至于完全失去了对整个场地内所发生情况的把握。我完全理解你，因为这种情况在我身上也发生了很多年。因此，录制你的训练以便之后分析，是审计你在草皮上工作、调整实际比赛时间并纠正在现场看不到的错误的最快、最直接的方法。

感觉会骗人：为什么摄像机是你最好的帮手

满头大汗、喊了很多次才结束一节训练，并不意味着这节课就是成功的。很多青训教练把个人的疲惫和团队的表现混为一谈。感觉是有欺骗性的；视频以数学般的精确度反映现实。

当你在晚上回看录像时，你会发现令人震惊的数据：

- 对一个只需要三十秒指令的任务，却讲了三分钟。
- 在儿童队中，当两名球员练习射门时，其他人排着无尽的等待队伍。
- 在少年队的抢圈中，空间太大，导致丢球后无法真正实施压迫。
- 你自己的语气，有时让人更困惑而不是更清楚。

在视频中看自己，对自尊心来说是一杯难以下咽的苦酒，但这是作为青训教练成长的最佳捷径。

必要的设备：不花大钱也能录出高质量课程

你不需要电视台的摄像机，也不需要花几千欧元。在草根足球中，资源有限，剪辑时间也必须尽可能少。用三个基本元素，你就能在不到三分钟内搭起一套有效的录制系统。

1. 智能手机或运动相机

任何现在的手机都能以每秒60帧录制高清视频。如果你更想保护你的手机，一台便宜的运动相机能给你抵抗球击的耐用性，以及适合开阔场地的原生广角。

2. 2到3米的高三脚架

贴地拍摄毫无用处。球员的腿和躯干会互相遮挡，你会失去所有战术视角。投资一个照明三脚架或者一个至少能达到两米半高度的伸缩支架。机位越高，你越能看清线间空间。

3. 夹式广角镜头

如果你用手机，买一个夹式广角镜头配件。不到二十欧元，你就能把整个七人制足球场或者十一人制半场纳入画面，而不必离边线太远。

4. 无线领夹麦克风（可选）

如果你首要目标是审计你在训练任务中的口头沟通和反馈，就给自己夹一个便宜的无线领夹麦，连接到手机上。你会在场地的噪音之上，极其清晰地听到自己的纠正。

根据任务类型和年龄组，把摄像机放在哪里

拍得不好，和不拍一样没用。摄像机的位置必须根据你正在执行的任务和你的球员年龄来改变。

对于小场地任务（控球、抢圈和保持球权）

把三脚架放在边线上，与标志碟围出的矩形居中。把支架升到最高，让摄像机略微朝下。四个边界的标志碟都必须出现在画面内，这对于评估空间占用是否正确至关重要。

对于复杂情境或七人制比赛（儿童队和少年队）

如果你想分析退防、防守横移或者出球，就把摄像机放在其中一个球门后面。如果你想分析整体进攻量，就把三脚架放在场地角落、中等高度，以对角线覆盖整个区域。

对于十一人制（儿童队、少年队和青年队）

如果场地有看台，就利用看台。爬上六七级台阶，你就能获得完美的全景视野。如果没有看台，就把三脚架放在替补席后面或者对面边线，远离家长或好奇者的走动。

场上建议：按下录制键之前，始终检查太阳的方向。逆光机位会让球员变成黑影，你就无法分辨训练背心。

回看录像时到底该分析什么

不要像看欧冠比赛那样坐下来看完整节课。直接去寻找你可以在下一节训练中纠正的具体模式。

1. 比赛密度和不必要的停顿：给从你中断一个任务到球重新运转起来的时间计时。如果你花两分钟向青年队的一组人讲解变化，你就是在白送整节课时间的10%。
2. 调整空间尺寸：观察距离是促进还是阻碍了既定目标。如果你想制造快速抢断，而进攻球员在被迫抢前五米的活动余地，那就是标志盘摆放错了。
3. 反馈质量：注意你是如何纠正的。你的纠正是描述性的还是解释性的？你是否因为细枝末节而不断打断比赛，还是让隐性学习自然发生？
4. 个人战术行为：留意中场核心接球时的身体姿态、球队进攻时四人防线的盯防，或前锋的压迫跑动路线。

用你的录像为你的俱乐部或足校增加曝光度

录像的价值不止于教练组的办公室。我们生活在视觉文化中，家长们要求专业性。把录制的素材存进个人档案，是在浪费一个极强的营销资源。

用最高强度的瞬间、良好的控球处理或小组任务的庆祝画面，制作十五秒或三十秒的片段，可以用来：

- 向U9和U11年龄段的家长展示球场上真正应用的方法论。
- 用动态而专业的内容充实你足校的社交媒体。
- 向U13或U15球员发送个人视频小片段，以强化积极动作或纠正观察姿态。
- 通过展示严肃且结构化的青训工作，为下个赛季吸引新球员。

快速分析法：优化你在球场外的时间

作为青训教练，你很可能另有工作或学业。你不可能每晚花两个小时剪视频。遵循这套快速流程：

在训练课上，口袋里装一个小本子，或者当你看到某个环节出错或完成得完美时，用手机备忘录记下录像的大致分钟数。回到家后，直接跳到那些关键分钟，分析原因，记下下周要做的两项主要纠正，然后关掉电脑。

养成记录和复盘训练课的习惯，是彻底告别在球场上即兴发挥的决定性一步。下次训练时架好摄像机，消除疑虑，开始基于真实数据做决定。

来源: [Aprende Entrenando](#) · 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

13

训练方法

U7 到 U16

青训中的决策练习：培养聪明球员的实用指南

教练看点 如果你的球员在练习里很稳、比赛里却发懵，这几个小场地对抗可以让你加入真实防守和规则，而不是在场边不停喊传球和射门。

你的阵容里总有那种典型的男孩，静止状态下控球无人能及，但一到比赛，感受到对手的压力，就连续送出三次球权。我们所有人都经历过。如果你在寻找青训中的决策练习，那是因为你非常清楚，当你的球员在压力下必须快速做出选择时大脑卡壳，孤立的技术毫无用处。

足球是一项需要不断做出决策的运动。让一群孩子排成一排对着墙传球，或者在没有对抗的情况下绕杆，培养出的是执行型球员，但在战术上是文盲。如果我们还整节训练课都在场边大喊着遥控他们，“传球！”“射门！”“转身！”，我们就是在剥夺他们最宝贵的东西：独立思考的能力。我在AprendeEntrenando的理念很明确：训练必须是比赛复杂性的镜子。

感知-决策-行动循环：认知训练的基础

在你全身心投入设计练习之前，你需要理解一个孩子在球场上的大脑是如何运作的。每个个体行动分为三个连续阶段：

- 感知：球员在接球前和接球过程中扫描环境（队友在哪里，对手从哪里压迫，哪里是空当）。
- 决策：根据感知到的信息，大脑在千分之一秒内选择最佳的战术回应。
- 执行：技术发挥作用，将已做出的决策付诸实施（一脚穿透性传球、一次有方向性的停球、一次过人）。

如果你在训练中取消对抗，你就取消了感知和决策阶段。球员只训练了执行。所以，当周六到来，一个对手朝他跑来时，他就崩溃了。要在青训中训练决策能力，你所有的训练任务都必须包含不确定性、变化刺激和真实对抗。

调控任务并增加认知负荷的变量

你不需要每周都重新发明轮子。要把一个简单的练习变成心理挑战，你只需操控四个变量：

1. 缩小空间：场地越小，感知和决策的时间就越少。如果一支儿童队能在30×20米的场地上轻松完成一项任务，缩小到20×15米，迫使他们更快思考。
2. 限制触球次数：限制为两次触球，迫使球员在球到脚之前就知道自己要做什么。你迫使他提前扫描空间。
3. 自由人和人数优势：人数优势（3对1、4对3、5对3）因为总能制造出一个自由人，从而有利于决策。它们非常适合本哈明和阿莱文年龄段。

4. 挑衅性规则：引入奖励良好阅读比赛的规则。例如：“如果进球来自撞墙配合，算双倍”或“只有把压迫吸引到一条边路后才能转移方向”。

1. 4对2抢圈，带空间转换和身体朝向（本哈明和阿莱文年龄段）

这个练习教最年幼的孩子识别何时控住球、何时固定防守者以便向前推进。

- 空间：两个相邻的10×10米方格。
- 结构：4名进攻球员对2名防守球员在一个方格内。方格外面，一名进攻队友在相邻空间等待。
- 发展：4名进攻球员必须在2名防守球员施压的情况下完成最少次数的传球（例如4次传球）。一旦条件达成，持球球员必须向位于相邻方格的队友送出一脚穿透性传球。除两名进入压迫的防守球员外，所有人转移到新空间。
- 认知目标：抬头识别与外侧队友是否有干净的传球线路，还是应该继续调整控球方向。

2. 3对3控球 + 2名自由人，带加速区（因凡蒂尔年龄段）

一项专注于识别从控球转为纵向进攻的确切时机的任务。

- 空间：25×15米的长方形，分为三个区域（起始区、中间区、结束区）。
- 结构：两队各3名球员，外加2名外侧自由人（每侧底线各一名）。
- 发展：在中间区进行控球。要获得一分，持球队伍必须与一侧底线的自由人连接，接回传球后再与对面底线的自由人连接。挑衅性规则是：如果没有队友先通过突破性跑位占据空当通道，任何人都不能传球到结束区。
- 认知目标：评估空间是被封堵了应该继续传球，还是防线身后有空间可以加速。

3. 快速转换中的2对1到3对2波次（阿莱文和卡德特年龄段）

攻防转换的情境是训练球员在往返攻防中大脑的黄金素材。

- 空间：30×20米，设置两个小球门或两个标记区域。
- 开展方式：一名进攻球员与一名队友配合，对抗1名防守球员（2对1）。一旦这次进攻结束（无论进球、出界还是防守球员抢断），完成最后一脚的进攻球员被淘汰，立即从对侧边线出来2名新的进攻球员，形成原先防守一方3对2的有利局面。
- 认知目标：即刻的心理重组。球员必须在一秒内从进攻切换到防守，并在人数劣势下决定是延缓还是上前逼抢对手。

4. 5对5加3名自由人的位置游戏，设转换球门（少年组和青年组）

进阶练习，用于训练在一侧吸引压迫，然后攻击对手弱侧空间。

- 空间：40×30米，用标志杆标出两个边路区域作为球门。

- 结构：5对5加3名自由人（2名在边路外侧，1名在内部）。
- 开展方式：目标是在一条边路走廊积累传球，以吸引对手的防守结构。当控球一方察觉到防守已经收缩，必须利用内部自由人将球转移向另一侧的球门。带球穿过该球门得分。
- 认知目标：阅读对手的行为。发现哪里球员密集，哪里是空当。

作为教练如何介入：引导式发现的秘密

如果你每次孩子犯错就冲他喊出答案，那么设计出最好的练习也没用。如果你告诉你的中场“往右传”，做决定的是你，不是他。周六比赛时你会在替补席上，而他会在对手面前独自面对。

在暂停或补水休息时，用反思性问题代替直接指令：

- 不要说：“你错了，你被盯死了！”，而要问：“接球前你背后有什么信息？”
- 不要说：“应该转移边路！”，而要问：“他们大多数防守球员聚集在哪里？”
- 不要说：“带球再快点！”，而要问：“当你面前没有对手上来时，你有哪些空当？”

引导式发现让球员分析自己的错误，内化战术答案，并构建自己的学习。一个明白自己为什么犯错的男孩，下次在场上面对同样情境时会做出更好的决定。

按培养阶段推进认知训练

不要要求一个启蒙组的孩子像青年组那样解读时空。根据球员的发育成熟度，调整青训中的决策练习：

- 启蒙组（8-9岁）：围绕与球和直接对手关系的简单决定。1对1、2对1以及变化很多的缩小场地比赛。
- 少年组（10-11岁）：人数优势的控球（3对1、4对2），引入身体朝向和感知无人盯防的队友。
- 儿童组（12-13岁）：引入自由走廊的概念、比赛节奏（控球对快速进攻）以及中等空间内的攻防转换。
- 少年组和青年组（14-18岁）：复杂的位置游戏、人数均等、进阶战术限制，以及在最大时间压力下快速解读缩小空间内的比赛模型。

在下一次训练课中开始应用这个方法。减少排队，去掉没有对抗的分析性练习，让你的球员犯错，以便他们学会解决问题。这是在场上培养聪明、自主、勇敢球员的唯一真正途径。

来源: [Aprende Entrenando](#) • 译自西班牙语 [aprendeentrenando.com](#)

14

规则与赛制

全国裁判员培训课程启动

教练看点 如果你所在俱乐部接待或带教年轻裁判，可以借助这套课程和郡足协资源，给他们一条统一的学习路径。

全国裁判课程启动，以提升教育水平

全国裁判课程将确保整个基层足球领域拥有统一的教育体系

我们今天推出了一项新的裁判培养课程，以改变我们在英格兰基层足球中开展裁判教育的方式。

通过英足总学习平台提供的全新全国裁判课程，在整个基层足球领域建立了统一的教育体系，使全国范围内的授课标准化。

该课程针对裁判发展路径中各层级执法的需求量身定制，将支持比赛官员在基础、表现、竞技和卓越这四个裁判阶段中不断进步，把他们培养成知识渊博、自信、稳健且高效的比赛管理者。

该课程使用在线学习模块，涵盖发展路径每个阶段的核心主题，包括比赛控制、处理异议、犯规识别、DOGSO（破坏明显进球得分机会）、战术犯规、情绪控制和身心健康，为各级别裁判提供有针对性的、易于获取的学习内容。面授研讨会则作为补充，通过将理论付诸实践来增强比赛官员的学习效果。

我们为比赛官员举办的“从基层到卓越”网络研讨会将聚焦于新课程，为比赛官员提供高价值的持续专业发展（CPD），并邀请专家嘉宾演讲，确保课程富有成效。

这些变化将带来一致的比赛日体验，同时为我们各郡足总网络提供更多资源和材料，以支持他们在当地开展裁判培养和教育。

英足总高级裁判经理（负责基层裁判发展）马克·伯基特表示：“裁判培养是我们工作的一个优先领域，全国裁判课程的推出是支持基层足球裁判的重要一步。

“在与我们的裁判队伍进行协商后，很明显需要一个结构更完善、更易于获取的发展路径，为每位裁判提供更一致、更有支持性的体验。为帮助我们实现这一目标，裁判和比赛官员的注册费将重新投入到我们的新课程中，以支持我们足球运动的这一重要领域。

“通过这种协调一致的方式，我们将能够把在线教育、面授学习和实践授课联系起来，帮助改善我们为裁判提供的教育，这将对他们在场上和场下产生积极影响。我们期待看到它带来的积极成效。”

新课程将于今年推出，基础阶段和表现阶段将率先实施。竞技阶段和卓越阶段将分别于11月和12月跟进。

来源: The FA • 译自英语 thefa.com

15

训练方法

日本小场地比赛国家队主教练教你打造不被突破的高位逼抢和实战训练

教练看点 如果你打高位逼抢，对手的长传一定会来，先让后卫站在能协防的位置再上抢，并练好抢第二落点。

本次的主题延续前篇“如何打造不被突破的高位逼抢！从前场防守发生剧变的8个要点”。讲师是在爱知县社会人联赛SC丰桥阿泽利亚担任主教练、同时兼任迷你足球日本国家队主教练的加藤到。

后篇以“高位逼抢的战术理解与有效训练菜单”为主题，介绍了从“管理”到“切换”的4个要点，以及一天的训练示例。（文・铃木智之）

为应对长传球而做的“管理”与“回收”

如果从前场施加逼抢，对手在窘迫之下大脚开长传的场面必然会出现。

延续前篇的第5个要点“管理”，就是基于这种预判，让后场球员做好弹开长传球的准备。

如果从高位施加逼抢，己方最后一道防线身后就会有广阔的空间，如果是“预备，跑”的比拼，速度快的球员就会获胜。因此，加藤氏这样告诉球员。

“首先要站在不想让对方跑起来的位置上。站在有 cover 的位置上，即使被跑身后也没问题。我告诉他们，要一边消除不想被对方得逞的区域一边做准备，对来到眼前的球要强势上前。”

第6个是“回收”，就是针对后场球员弹开的球，前场球员反抢回去，形成人数优势，抢下第二落点。

加藤氏制定了“一旦被自己越过就回追”这一共同语言，如果球落到对方前场球员脚下，就彻底执行从前后夹击去抢。

抢到就打快攻，失去就切换。基础是持续力

第7个是“快攻”。如果能在对方球门前抢下球，进球就在眼前。加藤氏引用克洛普主教练“高位逼抢的体系，价值等同于引进一名前锋”这一主旨的话，讲述了在抢下球后预先准备好直通进球的打法的重要性。

第8个是“切换”。如果抢下的球又失去，就立刻回到防守，力争即时夺回。如果被对方推进，就在中场抢下，如果还是被突破，就在球门前组织 block，但根据时间段不同，有时也会把对方压回去，从高位去抢。

“在执行这8个要点时，重要的是集中力和持续力。为了让全队的意识同步，所有人都要保持专注并坚持下去。坚持下去的心态和坚持下去的能力，决定防守的质量。”

把8个要点落实到训练中

加藤氏把一天的训练由热身、训练1、训练2、比赛这4个部分构成。

热身是3人一组、3支队伍进行的6对3控球游戏。把网格分成3个区域，进攻方每个区域最多2人，防守方可以任意人数进入。设定为防守方一旦抢下球，丢球的那支队伍就转为防守。

在这里，确认中间、牵制、决断、联动。要看是否同时消除了人和传球线路，以及在一人做出决断之后，后面的球员是否联动。

训练1是在半场加入GK和 target，形成8对9，针对以4-4-2进行 build-up 的对手抢下球，并以进球为目标的训练。

如果进攻方把球传给 target，接回做球后突破防线，或者带球通过边路的锥筒之间，高位逼抢就算是被突破了。这是一个把管理、回收、快攻、切换，直到8个要点全部梳理清楚的设定。

“高位逼抢，是因为有进行 build-up 的对手才成立。因此不仅是防守方，进攻方也需要有相应的 approach。在此基础上，防守时要告诉球员舍弃远端一侧的球员，向内收缩，在球附近形成人数对等或人数优势。”

训练2使用全场，进攻方突破得1分，防守方进球得1分。最后以11对11的比赛收尾。

【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，转型为职业足球教练、职业足球运动员的个人分析师。现在担任迷你足球（6人制足球）日本国家队主教练，同时作为“Itaru Football Support”代表开展教练培养和 clinic。著有《个人分析师带来的足球训练入门》（平凡社）等3本书。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 Sea Grosso 知多的顾问（junior、junior youth）。此外，还历任爱知县少年国体选拔（U-16）主教练、U-17东海选拔主教练、巴塞罗那青训学院爱知分校教练，以及乌干达“KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY”总监等，在国内外广泛开展活动。持有JFA公认A级 general license。

来源: [サカイユ](#) · 译自日语 [sakaiku.jp](#)

16

训练方法

足球中什么时候逼抢？要教给你的球员的5个信号！

教练看点 把“不压迫”和压迫一起练：对手抬头且有多个传球选择时让球员守住位置，再在训练里反复演练这五个信号。

你在场边大喊“逼抢！”。你的球队冲出去……然后球被干净地传了出来，三名球员一下子被过掉。问题不在于你的球员缺乏意愿。而是他们不知道足球中什么时候该逼抢。

答案可以用一句话概括：当出现信号时才逼抢。信号，就是对手变得脆弱的那个具体时刻：他的停球离脚了，他背身接球，传球很慢。

在这篇文章里，你会找到5个可以教给球员的具体信号，那种绝对不该上抢的情况，以及一个这周末就能测试的挑战。

要记住：逼抢不是跑得更多。而是在正确的时刻，一起跑。

为什么没有信号的逼抢行不通

随机触发的逼抢代价很高，而且不只是体能上的。

- 它会让你的球员筋疲力尽。他们跑了很多，却几乎抢不回球。
- 它会让你的球队被拉开。一名球员出去，其他人留在原地。你的各条线之间就会出现空当。
- 它送出轻松的传球。被逼抢的球员找到一个无人盯防的队友，而你球后面就少了一个人。
- 它会让人泄气。白白跑了那么多次之后，球员最终干脆完全不逼抢了。

在场上，这往往表现为一名前锋独自逼抢，而中场留在原地。拿一个U15组举例：9号冲刺冲向对方后卫，没有人跟上，球被传到他刚刚让出的空间里。教练喊着“逼抢！”。但没有人知道到底该在哪个具体时刻上去。

解决办法不是喊得更大声。而是给你的球员清晰的参照点，是他们能一起看到并识别出来的信号。

足球中什么时候逼抢：5个信号一览

这五种情况有一个共同点：对手失去了时间、空间或视野。这正是你的球队可以赢得场地的时候。

信号 | 发生了什么 | 为什么是好时机 | 要给出的反应

1. 球离脚 | 球员停球离脚 | 他必须先追回球才能出球 | 球一离开他的脚就上
2. 向后传球 | 球回到他们球门方向 | 他们的阵型后撤，你的可以压上 | 全队一起前压
3. 球员背身 | 他接球时看不到场地 | 他既看不到你也看不到队友 | 从背后靠近，一直贴到身体接触

4. 弱侧脚 | 他用不擅长的脚接球 | 他调整身体要多花一点时间 | 在他调整时加速

5. 软绵绵的传球 | 传球是抛物线或没有速度 | 球到得慢 | 球在空中时就上

信号1：球离脚

对手控制着球，但球从他脚边跑开了。在他跑去追回球的时候，他既不能传球，也不能抬头。

在场上，教练可以观察到那个确切的时刻：球离开球员的控制范围，逼抢者就在那一刻启动。一秒都不能早。启动太早，就会被一个把球控制在脚下的球员过掉。

要教的反应：“球一离开他的脚，我就上。”

信号2：向后传球

球回到对方球门方向。他们的阵型后撤，你的可以压上：你不用追着球跑就能赢得场地。

这是最典型的集体信号。具体来说，在你们的训练课上，让你的球员在每一次回传球时停下来检查：全队是不是同时前压了？如果只有一个人压上，这个信号就毫无用处。

要教的反应：“球往后，我们一起上。”

信号3：球员背身

他背对球接球。他既看不到你的位置，也看不到队友的位置：这是他最脆弱的时刻。

一个常见的错误是从正面逼抢，也就是他能看到你过来的方向。更好的做法是从背后快速靠近，一直贴到身体接触。在一个U13组里，你可以简单地演示：一名球员背对球门接传球，逼抢者必须在他转身之前碰到他。

要教的反应：“他背对我，我就上。”

信号4：弱侧脚

球来到对手不擅长的脚，或者不擅长的那一侧。他犹豫，调整身体，浪费了一点时间。这段时间，就是你的先机。

这时教练可以观察到一个宝贵的细节：逼抢得好的球员是在对手调整时加速，而不是之后。等他们等到球员把球调整到擅长的脚，那就已经太晚了。

要教的反应：“他用不擅长的脚控球，我就加速。”

信号5：软绵绵的传球

一个抛物线传球或没有速度的传球，给了你到位的时间。球在飞行，你的球员在前进。他先逼抢球，再逼抢人。

这是年轻球员最容易识别的信号，因为从远处就能看到。在球场上，这可以体现为一个简单的词，让球队学会喊出来，比如一旦传球飞向空中就喊“上！”。这个词会触发所有人同时启动。

要教的反应是：“球在空中，我启动。”

没有信号，就不逼抢

这是改变一切的原则。教逼抢，也是教不逼抢。

你的球员必须在以下情况保持阵型：

- 对手已经抬头观察，并且有多个传球选择；
- 只有这名球员一个人想上前；
- 球队在他身后被拉得很散。

在这些情况下，一个人上前逼抢，等于多送给对手一个传球选择。正确的反应是回到位置、封住角度，等待下一个信号。很多教练员忘了这第二项学习内容，而它和保护第一项内容一样能保护球队。

教逼抢时常见的错误

1. 喊“逼抢！”却不解释什么时候逼抢。球员会执行，但不理解。
2. 一个人逼抢。逼抢是集体动作：如果一名球员启动，其他人必须跟上。
3. 启动太早。在信号出现前就跑，只会被过掉。
4. 一次性教五个信号。最好先掌握一个，再进入下一个。
5. 从不谈“不”。没有“没有信号，就不逼抢”这条原则，球队就会一直逼抢，或者从不逼抢。
1. 每堂训练课只选一个信号。从最明显的开始：软绵绵的传球，或者球远离球员。
2. 在原地展示。把球员摆好位置，让情境慢速进行，然后问：“你看到了什么？”
3. 给一个关键词。一个短词，让球队在信号出现时喊出来。
4. 让它成为集体行动。要求所有相关球员同时前进。
5. 在情境中比赛。在小场地比赛里，只有出现事先宣布的信号时才允许逼抢。
6. 用一次交流结束。问球员：“你看到了哪个信号，然后发生了什么？”

目标不是背出一份清单，而是培养观察力：你的球员学会在行动之前阅读比赛。

这个周末可以测试的挑战

不需要改变一切。这里有一个简单的测试：

- 比赛前：向球队宣布一个信号。
- 比赛中：观察信号出现了多少次，以及你的球员做了什么。

- 中场休息时：问“谁看到了？”让球员来回答。

你很快就能看出，你的球队是能识别信号、错过信号，还是看到了却不反应。这是宝贵的信息，能帮助你安排接下来的工作。

从几岁开始可以教这些信号？

最明显的信号（球远离球员、软绵绵的传球）可以从球员开始踢有组织的球队比赛的年龄段开始练，比如从U11开始。必须调整词汇，并且一次只呈现一个信号。其他信号需要更多阅读比赛的能力，可以更晚再教。

整场比赛都要逼抢吗？

不。持续逼抢会耗尽球队。思路是信号出现时逼抢，其余时间回到位置。

如果我的球员各抢各的，该怎么办？

回到集体层面：一个共同的关键词，以及一个小场地比赛，其中只有多名球员一起前进时才允许逼抢。

球队需要多长时间才能掌握一个信号？

这取决于球队和训练的规律性。每堂训练课练几分钟，比只上一次长时间的训练课更好。

一名球员经常错过信号。该怎么办？

问他问题，而不是直接给他答案：“你刚才之前看到了什么？”他会学会自己观察。

结论：逼抢，首先是学会看

在足球中知道什么时候逼抢，不是强度问题。这是阅读问题。五个信号，一个触发它们的关键词，以及“没有信号，就不逼抢”这条原则：这些就足以给你的球员真正的参照。

问你一个问题：你的球员最常错过哪个信号？

来源: [Josselin Lebreton](#) · 译自法语 [josselinlebretoneducateur.com](#)

17

安全与健康

利物浦足球俱乐部如何创造空间倾听年轻球员的声音

教练看点 用匿名便利贴和简短讨论站，是让你队里不爱说话的孩子也能开口的省事办法；把改了什么反馈给他们，信任才留得住。

继九月的“安全比赛周末”之后，利物浦足球俱乐部在其新秀人才中心和男、女足梯队中开展了一系列活动，以确保其项目中的球员感到自己真正被倾听。

目的是让他们有机会分享自己的想法，从希望如何接收信息，到青训反馈的最佳做法，涵盖方方面面。

在安全保障团队的带领下，每项活动都被设计为实践性工作坊，为俱乐部留下了可用于推动改变的真实反馈。这也让孩子们有机会感到被倾听，正如安全保障总监尼古拉·弗莱尔所解释的：

确保儿童和年轻人感到被倾听，是英超联赛安全保障标准的关键部分，也是我们利物浦足球俱乐部安全保障文化的一部分。当年轻人看到自己的意见在日常生活体验中举足轻重时，如果他们遇到担忧或需要支持，就更有可能与可信赖的成年人坦诚交流。这种信心和信任能带来真正的改变。虽然“安全比赛”提供了一个强调儿童声音的重要机会，但这是我们致力于贯穿整个赛季的事情，而不仅仅是在“安全比赛周末”期间。”

儿童指南 目的：了解儿童希望如何接收有关安全保障的信息。**方法：**围绕安全保障政策中使用的符号、文字和图片进行辅助讨论，用彩色笔和便利贴记录想法。**要点：**他们希望看到工作人员面带微笑、看起来平易近人的照片，这样他们就知道该找谁谈。他们还更喜欢简单的词语和指示，比如“最好怎么做”和“应该是什么样”，这样他们更容易理解。**成果：**以儿童的声音创建了新指南。更新了网站的外观和感觉，包括新照片、更简单的语言和不同的符号，使其更贴近他们。更重要的是，删除了孩子们都讨厌的一幅卡通图片！

安全比赛讨论机会 目的：解释“安全比赛”，并为儿童提供一个安全的空间，谈论他们的青训体验。**方法：**每个年龄组15至20分钟，在房间内设置四个站点，围绕关于青训的四个问题：你感到安全吗？你会找谁谈？你最大的担忧是什么？你会改变什么？答案匿名写在便利贴上，每个孩子都有机会回答每一个问题。完整总结向球员和工作人员展示。**要点：**有很多建议，尤其围绕食物和营养。**成果：**对食物和营养做出了改变。这通过“你们说，我们做”的流程反馈给孩子们，让他们知道自己的反馈被听到了，改变也已做出。

要点 利物浦的做法有很多值得学习和借鉴之处。以下是一些可以带到你自己俱乐部的提示：

- 让倾听变得实际而简单。

使用简单、易得的东西，比如便利贴、彩色笔、讨论站和匿名反馈箱。

- 关注小事。

孩子们的担忧并不总是关于重大的安全保障问题。留出空间谈论食物、大巴上的WiFi、装备、休息、沟通和教育。

- 让每个人都有发言权（而不只是声音最大的孩子）。

混合使用个人、匿名、小组和代表制的方式，这样更安静的孩子就不会被忽视。

- 让孩子塑造如何与他们沟通。

问问他们希望如何接收信息，以及他们想听到什么。孩子会影响语言、符号和图片等方面，帮助你创建特别吸引他们的指南。

- 创造安全的表达方式。

像“你感到安全吗？”、“你会找谁谈？”、“你最大的担忧是什么？”和“你会改变什么？”这样的问题，为孩子提供了直接说出真实想法的开口。

- 明确反馈之后会发生什么。

利物浦采用的一个有力做法是“你们说，我们做”，向大家总结讨论了什么、哪些能改或不能改，以及最重要的是，为什么。

保持对话 记住，你不必等到大型咨询活动才去了解孩子们的想法。寻找任何可以继续对话的时刻，问问情况如何，以及是否有任何可以为他们改进的地方。这将帮助你建立信任、及早发现担忧，并创造更强的安全保障文化。

来源: [England Football](#) • 译自英语 [englandfootball.com](#)

观点与行业

18

观点

保护的悖论：重新思考高性能体育中的挑战、福祉与发展

教练看点 在你考虑要不要把一次高强度训练调软时可以用得上：作者的判断标准是这份要求是否适龄、是否有支持，而不是球员当下舒不舒服。

观点文章

Front. Sports Act. Living, 2026年10月7日

栏目：体育教练：表现与发展

第8卷 - 2026 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1965164>

- 1. 爱丁堡大学莫雷教育学院与体育学院, 英国爱丁堡
- 1. Grey Matters Performance Ltd., 英国斯特拉特福-upon-埃文

1 引言：运动心理学中对福祉的日益重视

压力与挑战在高性能体育中不可避免。追求卓越的运动员经常遇到不确定性、失败、被淘汰、伤病、竞争压力以及情感上极具挑战的经历。这些经历很少令人舒适，却往往是学习、适应和专业技能发展的核心（）。

近几十年来，运动心理学经历了一个重要且大体上值得欢迎的转向，即更加关注运动员福祉、心理健康和安全保障。国际共识框架正确地强调了识别心理困扰、改善支持获取途径以及保护运动员免受不必要伤害的必要性（）。这一讨论已日益精细化，人们认识到运动员福祉受到人际关系、组织文化以及更广泛的表现环境的影响（，）。这些发展代表了重要的进步。

然而，这一转向是否带来了意想不到的代价？

我们认为，运动心理学在识别过度挑战的风险方面已变得更加精细，但在识别挑战不足所带来的发展风险方面却并非如此。由于伤害往往是即时而可见的，而挑战不足的代价可能只在后来才显现，政策和实践可能过于轻易地倾向于减少困难要求。这有可能将不适视为需要缓解的问题，而非雄心勃勃的发展中可能固有的特征。

不适、困扰和伤害并不等同。某些心理上的不愉快可能在发展上是有益的，因为如果运动员不遭遇不确定性、困难情绪、失败或压力，就无法发展出应对这些要求的能力。因此，任务在于区分合理的发展性挑战与可避免的伤害，同时认识到保护、支持与挑战之间的平衡会因运动员、情境和发展阶段的不同而有所差异。据此，本文考察挑战作为发展的核心机制、压力作为挑战在心理上被体验的主要方式，以及二者对心理支持的意义。我们认为，运动心理学应当保护运动员免受伤害，同时不应让他们免于那些雄心勃勃的发展所必需的挑战。

2 挑战作为发展的机制

高性能体育中的进步要求运动员在现有能力不再满足新出现的需求时进行适应。发展很少通过不间断的成功实现；运动员会遇到不确定性、失败、被淘汰、伤病、竞争压力和情绪波动，这些要求他们重新审视并改进自己的表现方式（）。在此，发展指的是心理、行为或技术能力的持久扩展或重组。挑战在运动员当前所能应对的水平与未来表现所需之间制造了差距。没有这种差距，就几乎没有适应的动力，发展的机会也有限（）。

挑战不同于不必要的逆境或可避免的伤害。接触困难并不保证成长，后续的成功也不能为不恰当的实践辩护，即便事后看来也是如此。然而，高性能发展必然涉及那些令人不适、有时确实令人痛苦的要求。当这些要求是适度的、与发展相关的，并伴有适当的支持和恢复时，它们所造成的扰动可以促进学习和适应（）。

因此，某些形式的心理不愉快可能不仅不可避免，而且在发展上是有益的。运动员如果不经历不确定性，就无法学会容忍它；如果不遭遇困难情绪，就无法调节它们；如果不曾在压力下练习，就无法发展出在压力下表现的能力（）。在这些情况下，不适不仅仅是发展中不受欢迎的副产品；它构成了发展刺激的一部分，因为它提供了相关能力得以锻炼的情境。因此，消除不适可能也消除了这些能力发展的机会。其发展价值在于这种经历对运动员的要求，以及这种经历如何被组织和支持（）。

仅凭强度无法判断一项要求是促进发展还是变得难以承受。它还取决于运动员如何评估这项要求以及可用于应对它的资源（）。运动员对挑战的体验受其现有能力、过往经历以及能否获得适当支持的影响（）。评估还可能通过感知到的控制感、人际关系以及与更广泛表现环境的互动而发生变化（）。因此，同样的要求对一名运动员来说可能可以应对，对另一名运动员来说却可能难以承受，或者同一名运动员在不同时间会有不同的体验。

因此，挑战最好被理解为运动员、要求和表现环境之间的动态关系。发展并不取决于消除困难，而取决于使运动员能够以扩展自身能力的方式投入、适应并理解那些高要求的经历。

3 区分发展性挑战与可避免的伤害

将挑战视为一种发展机制，并不意味着所有高要求的经历都是有益的。这里的痛苦指的是可能伴随高要求情境出现的不愉快心理体验，而伤害则涉及对运动员健康、安全、尊严、功能或长期发展造成重大不利影响。二者可能重叠，但并非同义：运动员可能经历痛苦而未受伤害，而伤害也可能在没有即时痛苦的情况下形成。因此，福祉不仅仅意味着没有不适；它关乎运动员在没有不可接受代价的情况下运作、发展并追求有意义目标的能力（）。保护则涉及（或至少应当涉及）防止威胁这些条件的做法和环境（）。

发展性挑战与可避免伤害之间的边界并非固定不变。它取决于要求的目的和相称性、运动员的评估、可用资源和支持，以及随时间产生的后果。当要求过度或在没有充分恢复的情况下不断累积，当运动员经历持续的无助或功能受损，或者当健康状况恶化却仍继续暴露于相关要求时，正当的挑战可能变得有害。关于倦怠的研究同样强调要求、恢复、动机和表现环境之间的相互作用，而不是把压力性经历视为本质上有害（）。

权力与能动性也很重要。尽管运动员无法选择每一项训练要求、表现标准或选拔决定，但他们应当理解一项要求的目的，能够表达担忧，并能够报告不当做法而不必担心遭到不成比例的后果。要求如何被施加，可能与要求本身同样重要：控制性环境与心理需求受挫（）以及运动员倦怠（）相关。较年轻的运动员需要更加谨慎，因为他们对成年人的依赖可能限制其质疑高要求做法的能力（）。无论是教练的发展意图，还是运动员表面上的接受，都不足以证明一种做法是适当的。同样，暂时的不适也不足以证明存在伤害。可能需要调整挑战的强度、时机、持续时间或支持，而不是将其移除。然而，当健康、安全、尊严、功能或长期发展受到威胁时，保护免受伤害优先。

4 压力作为挑战的心理体验

如果挑战为发展创造了条件，那么压力就是挑战在心理上被体验的主要方式之一。高表现要求常常会产生压力，因为运动员追求的是对他们至关重要的目标。因此，压力的存在并不一定表明功能失调或出了什么问题。事实上，对许多人来说，它可能持续很长时间。更重要的区分在于，投入有意义要求所带来的预期压力，与变得持续、损害功能或有害的压力之间（）。

压力的意义取决于它如何被评估以及如何随时间发展。Lazarus（）的交易模型将压力概念化为个体所遇到的要求与其对可用应对资源的评估之间的动态关系。因此，表面上相似的情境可能产生显著不同的反应。一名运动员可能将选拔决定、严重伤病或重大比赛体验为可以应对且有意义的，而另一名运动员则可能觉得难以承受。随着要求累积、资源减少或能力通过经验得到发展，这些反应也可能发生变化。

挑战与威胁理论进一步支持这一立场。当运动员评估自身资源足以应对情境需求时，他们更有可能体验挑战状态（）。在体育运动中，挑战状态与更具适应性的生理反应、注意控制和压力下的表现相关联，而当感知到的需求超过可用资源时，威胁状态更可能出现（）。这两种反应都不是事件或运动员的固定属性。评估持续受到先前经验、感知控制、人际关系以及与表现环境互动的的影响（）。

重要的是，目标不可能是从高水平运动的准备中消除压力。如果训练始终保护运动员免于体验压力，他们就不太可能发展出在压力下表现的能力（）。适当的暴露让运动员在比赛中遇到类似需求之前，练习解读、调节和回应压力。因此，不加区分地消除压力可能会减少当下的不适，同时也会限制对未来需求的准备。

相关问题不是压力是好是坏，而是它对这名运动员、在这个情境中、在其发展的这个节点意味着什么。对于从业者而言，这将焦点从例行减少压力转向评估和监测压力。心理支持应在压力变得不堪重负、持续存在或造成损害时进行干预，同时帮助运动员建设性地面对那些高水平能力得以发展的压力。

5 在不损害福祉的前提下支持发展

心理支持如何被理解，可能影响运动员和教练是否认为它与高水平表现相关。在将坚韧与能力联系在一起的文化中，寻求支持可能被解读为脆弱或无法应对的证据。运动员还可能担心，处理痛苦会削弱他们的动力、竞争优势或承受压力的能力。除了对污名、保密和职业后果的担忧之外，这些看法可能阻碍求助行为（）。

这些担忧可能反映出对心理支持目的的不确定。如果心理学主要被理解为减少不适，那些将挑战视为表现不可或缺的人可能会质疑其价值。心理支持还应帮助运动员有效面对高要求经历，包括准确评估挑战、调节困难情绪（）、适当恢复，并从 disruption 中建构意义（）。从业者可以增强运动员的能动性，并帮助教练校准、解释和支持合理的挑战（）。他们还应监测压力是否正在累积或造成损害（）。如果出现伤害、虐待或显著恶化的迹象，保护和适当干预应优先考虑（）。如果挑战仍然适度，支持应帮助运动员保持投入足够长时间，以便适应和学习得以发生。

目标不是消除压力或不加区分地鼓励压力，而是帮助运动员建设性地面对合理挑战，同时认识到何时需要干预。福祉和发展应共同推进，尽管它们不必在每种情境或每个发展阶段都获得同等强调。福祉不等于舒适，而不适本身也不是伤害的证据。

6 结论：重新平衡福祉与发展

对福祉和保护日益重视带来了重要进展。然而，它也使得困难和不愉快经历的发展意义相对未被充分说明。高水平发展涉及不确定性、失败、压力、脆弱和情绪 disruption。尽管这些经历并非天然有益，但不适和痛苦并不一定是伤害的证据。某些形式的不愉快在发展上是可取的，因为它们提供了运动员锻炼和扩展雄心表现所需能力的条件。

重新平衡福祉与发展，需要的不仅仅是断言两者都重要。它需要认识到，二者并不总会得到同等重视，而恰当的平衡会因运动员、情境和发展阶段而异。还需要承认并纠正“概念蔓延”，这种现象使许多心理构念被不加批判地扩展，纳入与原本完全不同的或更为温和的形式（）。有时，保护与恢复应当优先。然而在其他时候，发展可能要求运动员面对并克服那些暂时扰乱其福祉的要求。将减少不适视为默认反应，有可能使运动员免于经历那些高水平运动要求他们做好准备去面对的体验。

因此，运动心理学必须通过关注运动员、要求、表现环境以及随时间推移出现的后果，来区分可避免的伤害与合理的发展挑战。免受伤害的保护仍然是根本，但不应变成免受困难的保护。运动心理学的未来在于让运动员远离伤害，同时让他们为那些雄心勃勃的发展所必经的挑战做好准备，而不是将他们屏蔽于这些挑战之外。

作者贡献

AB：概念化，写作，初稿，写作，审阅与编辑。DC：概念化，写作，审阅与编辑。UK：概念化，写作，审阅与编辑。

资金

作者声明，本研究及/或其发表未获得资金支持。

利益冲突

作者DC和UK受雇于Grey Matters Performance Ltd。

其余作者声明，本研究是在不存在任何可被视为潜在利益冲突的商业或财务关系的情况下进行的。

生成式人工智能声明

作者声明，本稿件的创作未使用生成式人工智能。

本文图表旁提供的任何替代文本（alt text）均由Frontiers在人工智能支持下生成，并已尽合理努力确保准确性，包括在可能的情况下由作者审阅。

出版商说明

本文中表达的所有主张仅代表作者本人，不一定代表其所属组织，也不一定代表出版商、编辑和审稿人。本文中可能评估的任何产品，或其制造商可能提出的任何主张，均不受出版商保证或认可。

参考文献

- 1. Collins D MacNamara Á McCarthy N . Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road . Front Psychol . (2016) 6 : 2009 . 10.3389/fpsyg.2015.02009 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Reardon CL Gouttebarga V Kroshus-Havril E Aron CM Bahr R Blauwet C et al . Mental health in elite athletes: international Olympic committee consensus statement (2026) . Br J Sports Med . (2026) 60 (15): 1083 到 130 . 10.1136/bjsports-2025-111514 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Purcell R Gwyther K Rice SM . Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs . Sports Medicine, Open . (2019) 5 : 46 . 10.1186/s40798-019-0220-1 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Küttel A Larsen CH . Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2020) 13 (1): 231 到 65 . 10.1080/1750984X.2019.1689574 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Taylor J Ashford M Collins D . The role of challenge in talent development: understanding impact in response to emotional disturbance . Psych . (2022) 4 (4): 668 到 94 . 10.3390/psych4040050 CrossRef Google Scholar View reference in article

- 1. Kong Y Collins D Martindale A . Finding “just right” : optimising challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners . J Sport Psychol Action . (2026) 17 (2): 128 到 40 .
10.1080/21520704.2025.2479597 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bouthiller E Lautenbach F . Implementing pressure on athletes during training: a scoping review. International review of sport and exercise psychology . Adv Online Publ . (2025): 1 到 34 . 10.1080/1750984X.2025.2578781 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Lazarus RS . Emotion and Adaptation . New York, NY, Oxford University Press (1991).
Google Scholar View reference in article
- 1. Williams GG MacNamara Á. 挑战在于观察者的眼中：探索年轻运动员在人才发展路径上的挑战体验。J Sports Sci. (2022) 40 (10): 1078 到 87。10.1080/02640414.2022.2047503
Pubmed摘要 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Bonetti R Hauw D. 青少年运动员的日常训练体验：使用日重现法的叙事与聚类分析。
Leisure/Loisir. 提前在线发表(2026: 1 到 26)。可在线获取：
10.1080/14927713.2026.2666057 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Tuakli-Wosornu YA Burrows K Fasting K Hartill M Hodge K Kaufman K等。国际奥委会共识声明：体育中的人际暴力与保护。Br J Sports Med. (2024) 58 (22): 1322 到 44。
10.1136/bjsports-2024-108766 Pubmed摘要 CrossRef Google Scholar
- 1. Woods S Dunne S Gallagher P McNicholl A. 团队运动中与运动员倦怠相关因素的系统综述。
Int Rev Sport Exerc Psychol. (2025) 18 (1): 70 到 110。10.1080/1750984X.2022.2148225
CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Bartholomew KJ Ntoumanis N Ryan RM Bosch JA Thøgersen-Ntoumani C. 自我决定理论与功能减退：人际控制与心理需求受挫的作用。Pers Soc Psychol Bull. (2011) 37 (11): 1459 到 73。10.1177/0146167211413125 Pubmed摘要 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Barcza-Renner K Eklund RC Morin AJS Habeeb CM. 控制型教练行为与运动员倦怠：探究完美主义和动机的中介作用。J Sport Exerc Psychol. (2016) 38 (1): 30 到 44。
10.1123/jsep.2015-0059 Pubmed摘要 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Bergeron MF Côté J Cumming SP Purcell R Armstrong N Basilico L等。国际奥委会关于参加奥运会精英青年运动员的共识声明：健康、安全和可持续范式的基本要素。Br J Sports Med. (2024) 58 (17): 946 到 65。10.1136/bjsports-2024-108186 Pubmed摘要 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献

- 1. Blascovich J. 挑战与威胁。见：Elliot AJ, 编辑。趋近与回避动机手册。New York, NY, Psychology Press (2008)。p. 431 到 45。Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Jones MV Meijen C McCarthy PJ Sheffield D. 运动员挑战与威胁状态理论。Int Rev Sport Exerc Psychol. (2009) 2 (2): 161 到 80。10.1080/17509840902829331 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Gulliver A Griffiths KM Christensen H. 年轻精英运动员心理健康求助的障碍与促进因素：一项定性研究。BMC Psychiatry. (2012) 12: 157。10.1186/1471-244X-12-157 Pubmed摘要 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Edwards CD Weatherbee P. 推进体育中与心理健康相关的安全：综合风险模型与运动员风险评估矩阵。Adv Psychiatry Behav Health. (2026) 6 (1): 33 到 49。10.1016/j.ypsc.2026.04.003 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献
- 1. Haslam N. 概念蔓延：心理学中伤害与病理概念的扩展。Psychol Inq. (2016) 27 (1): 1 到 17。10.1080/1047840X.2016.1082418 CrossRef Google Scholar 在文章中查看参考文献

Summary

运动员福祉、挑战、高水平竞技体育、运动心理学、压力评估、人才发展

Buchanan A, Collins D and Khasnis U (2026) 保护的悖论：重新思考高水平竞技体育中的挑战、福祉与发展。Front. Sports Act. Living 8:1965164. doi: 10.3389/fspor.2026.1965164

Fraser Carson, Lunex University, Luxembourg

Carlos Díaz-Rodríguez, University of Oviedo, Spain

这是一篇根据知识共享署名许可(CC BY)条款分发的开放获取文章。允许在其他论坛使用、分发或复制，前提是根据公认的学术实践，注明原作者和版权所有者，并引用本期刊的原始出版物。不允许以不符合这些条款的方式使用、分发或复制本文章。

*通讯作者：Andrea Buchanan andrea.buchanan@ed.ac.uk

来源: [Frontiers in Sports and Active Living](#) • 译自英语 [frontiersin.org](#)

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