HOBBIT WEEKLY

教练周刊 给青训教练的一周精选



05

10月19日 至 2026年10月25日

更衣室规则
用训练态度定首发，对最佳射手也一样执行

U13 生长突增
突然变笨拙或膝跟疼痛，别当作正常生长

U6 射教练
带孩子射你，被打中夸张倒地，多触球多乐趣

3对1 传控
第一脚停两侧都能传，目标从12脚练到18脚

封面故事 训练方法 · Aprende Entrenando

先定准则，再复盘比赛

U11 教练用三个问题代替表扬胜利

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

定价 免费

HW 2026 · 05

封面故事

01 青训足球家长教练指南：执教而不力竭身亡的关键 04
Aprende Entrenando

本周要点

02 青训更衣室管理：领导团队与处理自负的指南 07
Aprende Entrenando

03 八人制青训比赛赛后总结：别再表扬胜利，要表扬带来胜利的东西 10
Josselin Lebreton

04 生长突增如何影响青训球员 14
Eastern Pennsylvania Youth Soccer

05 现实中，我能执教自己孩子的球队多久 16
r/youthsoccer · 58 条讨论

教练圈在聊什么

06 3-2-1 组织推进 18
r/SoccerCoachResources · 21 条讨论

训练方法

07 众多J联赛球员的指导教练亲授！学习停球、踢球、带球的秘诀，让你在比赛中拥有更多选择的训练 20
サカイク

08 社区足球教练员培训课程开班，Magic Moves 2026计划 22
VFF

09 谁在SafeSport数据库中？更安全的体育始于认知 23
U.S. Center for SafeSport

研究与数据

10 巴西足球青训：在社会脆弱性、教育缺口与结构性挑战之间 25
Universidade do Futebol

11 执教有注意力相关挑战的青训运动员：一项25年文献范围综述 29
International Sport Coaching Journal

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

别急着催熟孩子

这期几篇文章，说的其实是同一件事：我们太急着让孩子出成绩，却忘了他们还在长身体、长脑子。

巴西青训把眼前胜利放在长期培养之上，U11教练表扬6比0后队员只顾进球，家长教练指南提醒别对自己孩子过度苛求。

> **慢下来。**

你带的孩子正处在生长突增期吗？下次训练前，先看他跑动时的平衡和协调，再决定练什么。

Hobbit 编辑部

11	10	2	79	8
条精选	个来源	场教练讨论	条回复读过	种语言



教练看点

第一次训练前，可以照搬指南里的家长会规则：看台和替补席各管什么，成绩压力来时有据可依。

封面故事 · 训练方法 · Aprende Entrenando

01 青训足球家长教练指南：执教而不力竭身亡的关键

我在 AprendeEntrenando 合作的教练中，有 75% 都是这样起步的：坐在看台上，看着自己孩子的梦想被糟蹋。失控的吼叫、对七岁孩子提出荒谬的战术要求、无尽的热板凳，还有把 benjamín 组别当成甲级联赛的教练。如果你已决定迈出这一步去改变这种现实，这份青训足球教练家长指南会给你需要的框架，让你的好意不至于一上来就翻车。

蜕变：从观众变成培养者

坐上教练席，要求你在第一分钟就烧掉自己球迷的身份。在看台上，你有自由只盯着自己的孩子。到了球场上，你的责任要平分给阵容里的 12、15 或 18 个孩子。

最常见的初始错误是把小孩当成缩小版的大人。处于 benjamín 或 alevín 阶段的孩子不会通过死板的战术图式来处理比赛。他的大脑需要去体验、去犯错、去玩得开心。你这一季的成功不取决于俱乐部陈列柜里的奖杯，而取决于有多少孩子明年续签注册，因为他们依然热爱足球。

让要求适配每个发展阶段：

- Benjamín（8-9 岁）：发现比赛、基础协调、最大程度参与，零成绩压力。
- Alevín（10-11 岁）：个人技术掌握、对基础集体配合的理解，以及简单的决策。
- Infantil（12-13 岁）：重要的身体变化、过渡到 11 人制足球、按线开始战术概念，以及情绪管理。

- Cadete 和 Juvenil（14-18 岁）：有组织的比赛、高身体要求，在不忘价值观的前提下巩固比赛模型。

教练家长的三个致命陷阱

处理好「爸爸/教练」这双重身份，是你将面对的最艰难的心理挑战。掉进这三个陷阱中的任何一个，都会毁掉球队的氛围：

1. 对自己孩子过度苛求

因为害怕别的家长指责你偏袒，你往往对自己孩子比对其他人更狠。你要求他更多，责备他加倍，还要求他立刻成熟。这对孩子是毁灭性的。你的孩子需要知道，在球场上他只是一名普通球员，但一上车你又变回他的爸爸。

2. 「遥控器昏厥症」

比赛进行时站在边线扯着嗓子不停地下指令，会彻底扼杀球员的自主性。如果你告诉他什么时候传球、什么时候射门、往哪儿跑，你就是在制造不会思考的木偶，一旦球在脚下烫脚他们就懵了。

3. 用积分榜衡量进步

靠给四名球员残羹剩饭般的上场时间换来 8-0 大胜，不叫培养，叫自欺欺人。如果你为了在 alevín 组别抠下三分而牺牲条件较差球员的个人发展，那你作为培养者就是失职。

教练席上不可谈判的教学原则

要打造高质量的培养环境，你的工作方法必须建立在坚实的支柱上。在每次训练中落实这些原则：

上场时间公平分配

在 8 人制足球（benjamín 和 alevín）中，所有孩子都至少应踢满全场比赛总时间的 50%。轮换要在周中规划好，而不是比赛里凭脾气决定。一个只踢五分钟的孩子学不到东西，会沮丧，最终离开这项运动。

训练与比赛保持一致

比赛里不要要求你每周训练中没练过的东西。如果训练时你用缩小场地比赛、放任球员自由盘带，那比赛里第一次失误你就不能吼「赶紧给我踢出去！」。

对错误进行教学式正常化

错误是最强大的学习工具。当一名球员因为尝试冒险传球或敢于盘带而丢球时，要为他的意图鼓掌。如果你把勇敢的孩子罚上板凳，你只会得到害怕、赶紧把球踢走的球员。

如何设计一堂高效的训练课

忘掉孩子们排着长队等射门的日子。在青训中，运动参与时间（孩子实际触球或处于运动中的时间）应接近一堂课的 80%。

把你的训练分成三个清晰的部分：

1. 动态热身（15 分钟）：缩小场地的追人游戏、改良版抢圈，或所有人在第一分钟就人手一球的控球练习。
2. 主体部分（45分钟）：设计两到三个基于真实比赛情境的任务。使用控球传递、位置游戏或人数优势/劣势情境（2打1、3打2）。避免战术臆测；孩子们是在踢球中学会踢球的。
3. 放松与自由比赛（15分钟）：修改最后比赛环节的规则以强化当天的目标（例如：边路传中后的进球算双倍）。留出最后五分钟，和他们一起回顾所学内容。

看台管理：与家长们的约定

身为教练的家长，大部分问题并不来自孩子，而是来自坐在看台上的成年人。你从第一天起就必须管理好周围环境的期望。

在年度第一次训练前召开一次球队会议。把规则讲得绝对清楚：

- 看台支持，替补席指挥：禁止从围栏外给孩子下达战术指令。这会在球员脑中造成短路。
- 绝对尊重裁判：如果家长向裁判抗议，他们既损害了球队的形象，也在教自己的孩子寻找外部借口。
- 汽车不是新闻发布厅：请家长让回家路上的车程成为安全的空间。问孩子的第一个问题不应该是「你们为什么输了？」，而应该是「你今天开心吗？」。

你工作的真正价值

如果你以正确的方式对待，成为自己孩子和他队友的启蒙教练，将是你一生中最有成就感的经历之一。十年后，这些孩子没有一个会记得你们在地区联赛中排名第五还是第七。他们会永远记住的是你让他们感受到的一切，是你在他们失误时是否信任他们，是你是否把对这项运动的热爱传递给了他们。

拿起战术板，严谨地准备你的训练任务，公平地分配上场时间，享受这个过程。青训需要的不是痴迷于周日比赛的战略家，而是更多愿意以足球为借口去育人的家长。

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

本周要点

02 训练方法 U8 到 U18

青训更衣室管理：领导团队与处理自负的指南

> **教练看点** 如果你用训练态度决定首发，就要对包括最佳射手在内的每个人都执行，这样球队才会站在你这边。

多年来，我遇到过不少能够设计出精彩后场出球训练的教练，但他们一踏进更衣室的门就苦不堪言。青训替补席的现实毫不宽容：一旦你失去对团队的控制，再好的战术板也会瞬间化为乌有。懂得管理更衣室、领导团队并处理自我，是打造一支尊重他人、有担当、有竞争力的球队的基础，从U9到青年队皆是如此。如果你打算靠大吼大叫强加权威来解决冲突，你只会换来距离感和不信任。下面我来告诉你如何掌握主导权、保持前后一致，并把难缠的个人主义者转变为对团队有担当的球员。

秩序与一致：尊重由此而生

很多教练以为管理更衣室就是在关键比赛前发表一番史诗级的励志演讲。凭经验告诉你：这在球场上连五分钟都撑不住。管理始于每周二和每周四那些看不见的工作。

当你作为教练没有清晰的方法时，你会把自己内心的混乱传递给球队。如果你到了训练场才临时拼凑训练内容，或者试图同时讲解五个复杂的战术概念，球员就会走神。

1. 对你的决定保持绝对透明

如果你规定训练中的投入程度决定周末是否首发，那就毫无例外地执行。如果你U15队的头号射手连续两天无故迟到，而你周六还让他首发，那你就永远失去了更衣室的尊重。球员可以原谅你在换人上的战术失误，但不会原谅不公正。

2. 从第一天起就建立清晰的常规

不确定滋生混乱。你的球员必须知道到达场地后要做什么、器材怎么摆放、如何对待教练组、训练结束后如何收拾更衣室。外在的秩序促进内心的纪律。

3. 简短直接的信息

在U11或U13这样的年龄段，注意力很快就会耗尽。如果你在开始训练前讲二十分钟，你的球员中有八成在想别的事情。说该说的，带着能量，并给当天一个明确的目标。

如何在培养年龄段处理自我

几乎每支球队里你都会遇到那种天赋出众、自己知道并且带着傲慢表现出来的球员，或者那种性格强势、把团队拖向负面氛围的球员。在青训中，过度的自我很少源于恶意，它往往是幼稚、缺乏安全感或家庭环境过度施压的症状。

U13和U15年龄段里的“明星”球员

绝不要为了证明谁说了算而当众羞辱天赋最高的球员。如果你在所有人面前让他难堪，你会在队友眼中把他变成受害者，并切断与他的沟通。正确的策略是私下面对面。

让他明白，他的能力是对团队的一份责任，而不是一张通行证。给他安排积极的领导任务：“你有极强的能力去打破平衡，但我需要你在丢球后第一个冲上去逼抢。如果你做到了，你的队友看着你这样做，会在场上拼尽全力。”

污染更衣室的负面领袖

场内场外，任何对队友表示轻蔑的举动都要连根拔起。如果你允许一名球员用不耐烦的手势去指责另一名球员传球失误，而你什么都不说，你就是在整个团队面前认可这种行为。

当你发现有害的态度时，立即停止训练，或者在当事人一下场就和他谈。团队需要看到，教练保护球队的凝聚力高于任何个人。

因出场时间而沮丧的球员

管理替补球员是任何教练的试金石。在青年队年龄段，替补席比任何时候都更让人难受。从集体表现和客观分析出发解释你的决定，绝不要从人身攻击出发。

清清楚楚地告诉他，他比赛中的哪些具体方面需要提高才能赢得机会，并在训练中看到进步时公开表扬他。替补球员必须感到自己对这个集体仍然有用。

更衣室不可谈判的规则

把二十条禁令打印出来贴满更衣室的墙，绝对毫无用处。没人会读，也没人会遵守。从季前备战一开始就确立四五条所有队员都必须记住并遵守的基本规则。

- 绝对尊重团队和俱乐部人员：任何不尊重队友、教练组或场地管理员的人，都将被排除在名单之外。
- 严格守时：训练或比赛前的集合时间必须分秒不差地遵守。一个人的迟到会影响所有人的备战。
- 爱护器材和设施：收拾足球、训练背心和标志锥是全队球员的责任，不只是新来的或年纪最小的球员的责任。
- 更衣室内零屏幕：一跨进更衣室的门，手机就收进背包，直到训练或比赛后的讲话结束才能再拿出来。更衣室是用来面对面交流、凝聚团队的。

根据年龄段调整领导方式

你不能像带一支青年队那样去带一群U9的孩子。你必须根据球员的成熟程度调整你的沟通方式。

U9和U11（8至11岁）

在这个年龄段，重点应该放在乐趣、学习和包容上。个人主义往往是看台上家长期望的反映。你的任务是淡化比赛结果，轮换位置，确保每个人都感到自己是团队的重要一员。要求必须极其简单、直观。

U13和U15（12至15岁）

你完全进入了青春期阶段。不安全感、更衣室里的封闭小团体以及对权威的质疑都会出现。在这里你需要多倾听。对他们的个人问题表现出同理心，但在球场上要坚守纪律底线。要让他们理解每个决定背后的逻辑。

U17和U19（16至18岁）

管理工作接近于一线队，但仍不可或缺培养的一面。青年球员寻求尊重，要求有扎实的战术理由。如果你想“因为我说了算”就强加什么，你会失去威信。解释事情的战术原因，发现天生的队长，并依靠他们来维护内部秩序。

重整失控更衣室的行动路线图

如果你在赛季中途接手了一支氛围糟糕的球队，或者你注意到最近几周球队已经脱离你的掌控，请按以下步骤恢复对更衣室的控制：

1. 教练组暂停并自我批评：分析哪些底线你没有划清，或者哪些时刻你的决定缺乏一致性。改变从你的态度开始。
2. 重启会议：与全队坦诚沟通。承认球队失去身份认同的地方，划出新的不容谈判的底线，并明确表示新阶段开始了，不记旧账。
3. 简短的一对一面谈：与更衣室里最有影响力的球员单独交谈。直接问他们：你怎么看这支球队？你觉得我们应该改进什么？要求他们明确承诺推动项目前进。
4. 立即执行后果：一旦有人违反商定的规则，毫不犹豫地执行约定的后果。全队会看到你说到做到。

关上更衣室的门，开始建设

青训是在草地上进行的，但比赛的胜负从更衣室里就开始决定了。如果你能营造一个安全、严格且公平的环境，让每名球员都清楚自己的角色，并把集体利益置于个人表现之上，成绩自然会随之而来。

拿起文件夹，带着清晰的思路走进更衣室，向你的球员证明：领导不是喊得最响，而是每天用一致性和信念引导他们。

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

03 训练方法 U11

八人制青训比赛赛后总结：别再表扬胜利，要表扬带来胜利的东西

> **教练看点** 下一场比赛前先定一条比赛准则，无论输赢都在哨响后用这三个问题问你的 U11 队员，把注意力留在比赛内容上。

在一场6比0的胜利后，我表扬了球员们的比分和进球。下一场比赛，场上就没有配合了。正是在那时我明白：终场哨响后你庆祝什么，就会塑造下一场比赛。

简短的回答是：U11赢球之后，孩子们很快就会忘记自己是怎么踢的、应该怎么踢。剩下的只有比分，而满脑子想着比分，会阻碍他们的进步。解决办法不是剥夺赢球的快乐，而是调整你的赛后总结：围绕本周训练的内容来组织，而不是围绕结果。这并不容易，我们会看看为什么，然后再看怎么做。

我当年轻教练时的错误：一场6比0，然后就没有配合了

在我执教生涯初期，我的球队6比0赢了。我表扬了孩子们赢球和进球。这看起来理所当然：他们赢了，他们进了球。

下一场比赛，场上就没有配合了。每个人都只想着自己跟球的关系，没有任何集体意图。所有球员都想进球，或者做那个能带来进球动作，牺牲了配合。

问题出在我身上。我过分突出了进球者的成功。我完全没有提传球的人，也没有提那些抢回球、组织进攻、让这六个进球成为可能的中场。孩子们非常清楚什么被看重。他们做的正是我鼓掌称赞的事。

为什么比分会阻碍八人制足球的进步？

U11的比分说明不了多少集体工作的质量。它取决于身体发育程度、当天对手的水平、一部分运气以及比赛选择：一支大脚往前开的球队可以大比分赢球却毫无进步。

最重要的是，你表扬什么，你的球员就会重复什么：

- 如果你表扬进球，他们就会追求进球，必要时单干。
- 如果你表扬胜利，他们就会记住比分，忘掉配合。
- 如果你不谈那些看不见的工作（抢回球权、发起进攻的传球、摆脱防守），做这些事的人会觉得自己没用。从留人角度说，这是真实的风险。

赛后常见的错误

一个常见的错误是即兴发挥。以下是最常见的陷阱：

- 先谈比分：之后说的一切都退居次要位置。
- 只表扬进球者，最显眼的人，不一定是最有用的人。
- 根据结果做不同的总结：赢了就一带而过，输了才认真分析。孩子们会明白，分析是一种惩罚。
- 讲话太长：超过三分钟，就没人听了。
- 找责任人：在全队面前点名某个球员的错误。
- 在家长面前做总结：孩子会自我保护，为家长而回答。

真正的工程：调整你的赛后总结

人们可能会想：“只要表扬别的东西就行了。”事实上，这很难，因为总结出现在最糟糕的时刻：

- 情绪正激动，孩子的和你的都是。
- 教练自己也被结果牵着走。想赢是自然的，人会不由自主地庆祝。
- 时间很短：家长在等，下一场比赛临近，场地要腾出来。
- 习惯已经养成：总结往往是即兴讲话，而不是一套方法。

所以要改变，关键不是更好地控制自己。你需要一个简单的框架，赛前准备好，无论球队赢还是输都同样执行。

赛前：只定一个比赛标准

选一个与本周训练课相关的目标，并告诉球员：“今天，我们争取在门将拿球时短传出球。”这个标准就是总结的基础。没有它，你就会又回到比分上。

以下是一些可用于U11的标准：

主题 | 告诉球员的标准 | 你观察什么

后场出球 | “门将拿球时，我们用短传把球传出来。” | 尝试出球多少次，成功多少次

向前踢 | “带球之前，我们先找向前的传球。” | 持球者的第一反应

接应 | “持球者总有一个传球选择。” | 主动接应的球员人数

丢球之后 | “丢球时，我们一起反应。” | 球队的即时反应

集体配合 | “射门之前，我看看有没有队友位置更好。” | 勉强射门与助攻传球

宽度 | “我们利用边路来推进进攻。” | 边路的利用

第一步：让情绪平复（1分钟）

不要当场讲话。球员喝水、喘气、围成一圈。讲话之前，情绪要先降下来。

第二步：三个问题（1到2分钟）

1. 今天标准下的一件成功之处：“我们练过的东西里，哪一件我们做得很好？”
2. 一件需要重新打磨的事：“什么给我们造成了困难？”
3. 一位要感谢的队友：“谁在不起眼的地方帮助了球队？”

先让孩子回答，你再开口。你的角色是引导，不是替他们点评。

第3环节：一句面向下次训练的话

简单收尾：“周二，我们重新练出球。”总结收在训练上，不收在比分上。

赛后对话示例

下面是一段典型交流，用来看U11的总结可以是什么样子。

> 教练：在谈比分之前，我们今天有一个目标。是哪个？一名球员：打短传。教练：对。有人记得哪个时刻我们做得很好吗？一名球员：Léo把球传给了Sam的时候。教练：Léo，你看到了什么才做出那脚传球？Léo：Sam当时是空的。教练：正是。那有一个要改进的点吗？

如果一个孩子只回答“我们赢了！”，先接纳，不要纠正：“是的，我为你们高兴。那在我们练过的东西里，什么最打动你？”要让这种反射改变，需要好几场比赛。

在我那场6比0之后，我本该说的话

以我后来明白的东西，我本可以这样说：“第一个进球前是谁把球抢回来的？第二个进球是谁传出那脚发动进攻的球？是谁跑出空当，让那个进球成为可能？”

这三个问题本可以把传球者和中场放到光里，而不只是射手。它们本可以让孩子看到，进球是一条链条的最后一环，而每个人都属于这条链条。

“与其说……”/“试着说……”：从周六起就该换掉的话

“太棒了，我们赢了！” | “今天你们在哪件我们练过的事上做成功了？”

“打得好，你进球了！” | “我喜欢你进球前的那脚传球。你看到了什么？”

“可惜，我们输了。” | “哪个时刻让你们感到自豪，哪怕不看比分？”

“那脚机会是谁浪费的？” | “下次我们可以换个什么方式试试？”

“你们跑得不够。” | “什么时候我们很难给持球人提供接应？”

“为我们的射手鼓掌！” | “谁让球队踢得好，哪怕自己没有进球？”

输球后哭泣的孩子

先给他时间平复，不要讲道理。单独和他说话，用一句简单的话说他在这场球里做得好的地方，不说结果。集体总结可以等。

大胜却没有打出要求的内容

这就是我那场6比0的情形：比分有了，内容没有。这时要有勇气说：“我们赢了，可这不是我们练的东西。”孩子完全听得懂，前提是你不做第一个为比分庆祝的人。

踢得好却输了

要清楚地说出来：“你们做到了我们练过的东西。”这是最能说明内容比比分更重要的时刻。

那家长呢?

家长会模仿你的反应。如果你谈比分，他们就会在车里把它变成一件大事。赛季初，用两句话说明你怎么做总结、为什么这样做：你希望孩子愿意进步、愿意留下来。

你会听到的反对意见

“可孩子想赢啊！”是的，这很正常。我们不消灭快乐，我们把它挪个位置：可以为一场胜利高兴，但不把它当作衡量每个人价值的标准。

“你们这是在取消竞争！”不，你是在教竞争。一个学会进步的孩子，进入竞争时的底子比一个只记住比分的孩子更好。

周六的实用建议

- 赛前在你的本子上只记一条比赛标准。
- 总结的第一分钟不要谈比分。
- 每场比赛都按同样的顺序问这三个问题。
- 点名一个在数据里看不出来的球员的工作。
- 无论结果如何，都保持同样的总结。

U11真的完全不能谈结果吗?

不是。比分是存在的，孩子也知道。关键是不把它当作起点，也不把它当作价值标准。你可以提一下，然后回到练过的内容上。

表扬进球，也表扬让进球成为可能的东西：“漂亮的进球，也表扬那个之前把球抢回来的人。”链条和终结同样重要。

如果我的球队非常初级，该选什么标准?

从一条简单、可观察的标准开始，例如“射门前先找一个空当里的队友”。一条标准就够了：一个清晰的目标胜过五个被遗忘的目标。

这个方法在其他年龄段也管用吗？

管用，但要调整。U13及以上，球员可以自己主持一部分分析。

结论：赛后总结是比赛的最后一个练习

你在终场哨响后说的话，是训练课的一部分。我的球员记住的是我为进球鼓掌，而不是我这一周的指令。如果你肯定大家一起练过、敢试过、一起构建出来的东西，你得到的就不只是一个结果：你在培养喜欢一起踢球的球员。

来源: Josselin Lebreton · 译自法语 josselinlebretoneducateur.com

---

04 安全与健康

生长突增如何影响青训球员

> **教练看点** 当球员突然显得笨拙，或在训练量大的那一周后诉说膝、足跟疼痛时，不要当作正常生长而忽视。文中提到 FIFA 11+ Kids 等结构化项目可减少受伤。

作者：Adrian Oppong（医学博士）与 Stephen Stache, Jr.（医学博士，FAMSSM）

青少年足球运动员有时似乎会在一夜之间发生变化。上一个赛季他们还显得协调而自信，到了下一个赛季，他们可能在平衡、速度方面遇到困难，或出现新的疼痛。对许多年轻运动员来说，这些变化与生长发育突增期有关。

生长发育突增期是儿童期和青春期的正常组成部分，但快速生长阶段可能暂时影响运动表现，并增加某些损伤的风险。了解生长如何影响年轻运动员，可以帮助家长和教练员辨别哪些变化是正常的，哪些损伤可能需要关注。

生长发育突增期如何影响身体与运动表现

生长发育突增期是指儿童身高和体重增长相对较快的时期。尽管生长贯穿整个儿童期，但最明显的生长突增通常发生在青春期。女孩一般比男孩更早经历这一阶段，但生长的时间点和速度在个体之间差异很大。

在快速生长期间，骨骼长度的变化、肌肉柔韧性的变化以及肌腱张力的变化，可能暂时影响运动员的动作方式。这些变化在足球运动中可能尤为明显，因为跑动、变向切入、跳跃、踢球和改变方向对下肢提出了很高的要求。

随着运动员进入更高水平的比赛，他们的训练强度和训练量往往也会增加。当这些负荷与快速生长同时出现时，一些运动员发生过度使用性损伤的风险就更高。

家长和教练员也可能注意到运动员在协调性、平衡、速度或敏捷性方面出现暂时变化。随着身体生长，运动员有时需要时间来适应自身体型和动作模式的变化。肌肉紧张也可能出现，尤其是腘绳肌、股四头肌和小腿肌肉。

这些变化并非影响每一名运动员，而且大多数是暂时的。不过，疼痛或运动表现明显下降，不应自动被当作正常生长的一部分而忽视。

青少年足球中常见的与生长相关的损伤

有几种病症在快速生长阶段的活跃青少年中尤为常见。

奥斯古德-施拉特病是生长期运动员膝痛的一个常见原因。当髌腱受到的反复应力刺激髌骨下方正在发育的骨骼时，就会发生这种疾病。跑动、跳跃和踢球等活动可能加重该病症。

运动员通常主诉髌骨下方疼痛和压痛，有时伴有明显的隆起。症状往往在训练或比赛期间或之后加重。

塞弗病（跟骨骨骺炎）

塞弗病是年轻运动员足跟痛的一个常见原因。与奥斯古德-施拉特病类似，它源于反复应力作用于正在发育的骨骼区域，此处是跟腱附着于足跟的部位。

运动员可能在活动中出现足跟痛，足球活动后跛行，或在锦标赛之后或训练量较大的时期感到不适加重。

生长板是靠近骨骼末端的正在发育的软骨区域。由于这些区域仍在发育，它们比成熟骨骼更容易受伤，尤其是在快速生长期间。

反复应力和急性损伤都可能影响生长板。持续性疼痛，尤其是伴有肿胀或负重困难时，应由医疗专业人员进行评估。

肌肉紧张与肌腱刺激

快速生长还可能导致肌肉柔韧性变化以及关节周围张力增加。对足球运动员来说，这可能影响髋屈肌、腘绳肌、股四头肌、小腿肌肉和跟腱。当与反复活动叠加时，这些变化可能导致不适和过度使用症状。

预防损伤并了解何时需要就医

尽管生长发育突增期无法预防，但家长和教练员可以通过几种方式帮助年轻运动员应对这些变化并降低损伤风险。

充足的睡眠、补水和营养对正常生长、身体表现和恢复至关重要。年轻运动员需要足够的能量来支持正在发育的身体以及训练和比赛的需求。

鼓励适当的体能训练

动态热身、力量练习、平衡训练和灵活性训练可以帮助运动员保持良好的柔韧性和动作控制。结构化的损伤预防项目，例如 FIFA 11+ Kids，也已被证明可以减少年轻足球运动员的损伤。

随着运动员生长，平衡训练负荷与充足恢复非常重要。同时参加多支球队、全年参赛以及频繁参加锦标赛，可能增加身体压力。家长和教练员应尤其关注活动量的突然增加，并留出适当的休息时间。

年轻运动员应该能够自在地报告疼痛、疲劳或表现变化。及早报告疼痛，可能防止轻微损伤变成更严重的问题。

家长最需要理解的一点是，疼痛并不总是成长过程中的正常现象。活动后偶尔出现酸痛很常见，但持续存在或不断加重的疼痛值得关注。

应促使就医评估的警示信号包括：休息后仍持续疼痛、肿胀、跛行、难以承重、疼痛限制参与，或训练和比赛后症状反复出现。夜间疼痛，尤其是持续存在或原因不明时，也应接受评估。

许多与生长相关的过度使用性伤病，可以通过调整活动量、康复训练和逐步恢复比赛得到成功处理。早期识别和适当治疗，有助于防止症状迁延和不必缺席足球训练和比赛的时间。

帮助年轻运动员留在赛场上

生长突增是运动发育中的正常现象，但可能给年轻足球运动员带来暂时性的挑战。家长和教练员应认识到，每名运动员的发育速度不同，表现变化并不总是需要担忧的理由。不过，持续存在的疼痛绝不应简单归因于生长痛而置之不理。通过适当的训练和恢复，大多数年轻运动员都能在这些快速生长阶段继续安全地踢球。

来源: Eastern Pennsylvania Youth Soccer · 译自英语 epysa.org

---

05 训练方法 U5 到 U13

现实中，我能执教自己孩子的球队多久

> **教练看点** U6 阶段以好玩为主，让孩子多触球。可以玩“射教练”：孩子带球射你，被打中就夸张倒地。

我儿子这赛季在踢U6娱乐组，我在考虑下赛季执教他的球队。我完全没有足球经验，一个赛季可能看5场职业比赛，但我每周和他在后院练习4天，他从这些练习中看到了进步。我经常在训练和比赛开始时加入进来，在教练到达/准备好之前和孩子们做一些有趣的足球游戏让他们热身。下赛季我应该试试执教他的球队吗？像我这样的人应该在什么年龄退出，让更有经验的教练接手？

最高赞回复，按赞数从高到低

- (+31) 事情是这样的，你一直执教下去，你就会成为那个更有经验的教练。你可以一直执教到你再也没有什么可教的东西为止（看看外面那些关于执教的视频和书籍，这很容易避免），或者你厌倦了为止。只要有需求，而你能填补这个需求，又不会因此夺走这项运动对你或你孩子的乐趣，那就继续执教。
- (+15) 如果只是娱乐组，你只要做些研究就行，孩子们、家长们和组织在任何年龄段都会很幸运有你。
- (+10) 在这个年龄段，你完全没问题。我也做过同样的事，以前从没执教过。他们需要做的就是玩得开心，多触球。鲨鱼和小鱼、停/走、小型对抗赛……小提示：有一件事他们会特别喜欢，就是“射教练”。他们带球，试图用球射你，你躲闪。被击中时，尽可能夸张地倒下。我保证他们会笑得小屁股都掉了。
- (+6) 我觉得孩子到13岁以上，更能从严肃/受过训练的教练那里受益。
- (+5) 这个年龄段的孩子，关键在于你不需要任何足球知识就能成为一名出色的教练。在这个年龄，比赛本身就可以是老师。
- (+3) 有 dedicated 家长教练的娱乐组足球让我的孩子一直受益到U12。U13时他们转到了付费教练。两个孩子都不想高中以后继续踢，所以我并不是那种在意孩子在哪个缩写联赛的家长。如果这对某人很重要，我觉得他们应该在U10时把孩子送进有付费教练的学院项目。
- (+3) 这实际上取决于你愿意花多少时间和精力学习这项运动，以及你的孩子能达到什么水平。这也取决于你作为领导者和教练目前的基础。如果你善于沟通，已经能制定长期计划，制定每日和每周计划来实现长期计划，最重要的是控制你的情绪，你就会领先一步。如果你以前没有领导过团队，也没有踢过足球，那会更具挑战性。我起步时有很好的领导基础，但对足球一无所知。我每周花20多个小时学习……
- (+2) 显然这里有很多变量，但我的粗略估计是大约U11-U12。到那时，你将需要一些额外的帮助（助理教练），或者确保你去考取一些可能比草根执照更严肃的东西。再说一遍，如果你在较低级别的联赛踢球，或者更多只是为了 bonding 和乐趣，那就没什么好担心的。
- (+2) 如果他在娱乐组，你在意其他球员/你的社区，而且你不会对输赢过于激动，那你想执教多久就执教多久。而且，如果你到了觉得自己需要知道更多或做更多的地步，有办法应对。你可以通过在线课程自学。你可以去看更高水平的球队。你可以招募一位更有知识的联合教练。而且，如果你真的到了不确定是否还想继续执教的地步……加入董事会，自愿帮忙管理事务。

- (+2) 是的。下赛季去当志愿者。甚至现在只要教练需要，就正式帮忙。大多数青训教练除了可能从带大一点的孩子开始之外，几乎没有执教经验。如果你的联赛/俱乐部不知怎么地最终教练太多（在那个年龄段不太可能），那就决定你是否想退出。等孩子大一些，比如U10或以上，如果你觉得自己力不从心，那就根据她的踢球水平和可用的教练来决定你想做什么。你的孩子也会喜欢你执教。
- (+2) 我作为一个篮球出身的人一直执教到U14
- (+2) 我开始执教女儿时在U5，足球经验几乎为零。我这么做是因为没有其他人自愿，而且我很大程度上像教冰球那样教。我只是随着她长大不断通过执照和培训课程进步，一直执教她到U9。这不是因为我没有能力继续执教，而是我女儿和我助手的女儿被评为球队最好的两名球员，她们对我们的行为更像是“爸爸”而不是足球教练。她们跟着技术教练时比我们在训练中能让她们做到的投入得多……

来源: r/youthsoccer · 58 条讨论 · 译自英语 reddit.com

教练圈在聊什么

06 训练方法 U9 到 U10

3-2-1 组织推进

> **教练看点** 三后卫尽量拉开，中间那名后卫回撤到门将身旁；两名中场一高一低，不要并排站。

教练们，你们好

我想把我带的U10球队改成3-2-1阵型。你们有哪些成功用过的后场组织套路？我专职打2-1-3已经3年了，所以对那套战术很熟悉。但3-2-1对我是新东西，只是想学习一下。谢谢！

热门回复，按最高赞排序

- （+10）打2-3-1吧。打3-2-1会让你更难完成后场组织，因为向前传球的选择更少。而且你的守门员很可能就站在中后卫的正后方，这会降低他们作为传球选择的价值。2-3-1意味着你的两名后卫在控球时可以拉开宽度，让守门员和他们组成三后卫。你现在有3名中场可以传球（而不是2名）。这也会让你在防守上更稳固，因为两名后卫应该像中后卫那样踢（反过来，在三后卫体系中，左后卫和右后卫常常像进攻型边后卫那样前压，把你唯一的中后卫独自留在后面），而且你的中场可以……

- （+3）这是我的3-2-1论述。
  https://www.reddit.com/r/youthsoccer/comments/1udgscp/the_benefits_of_the_321_format
  最重要的是我们强调外侧后卫是翼卫，他们要前压并带球推进。另一名翼卫轮转补位，所以实际上进攻时始终是2-3-1。我们的后场组织简单有效，守门员被训练去阅读对方防守。前锋总是尽量高位地牵制两名中后卫，向球所在的一侧接应。我们给所有战术都起了名字，守门员可以喊出来。1）翼卫带球。一名中场沿边线前插，一名居中。翼卫占据空间。2）……
- （+3）3-2-1会是一个更偏防守的阵型，但如果你有有天赋的左后卫和右后卫，这对边锋来说可以是一个有价值的学习阵型，也能教孩子们球场中路的重要性。对阵2-3-1时，你的两名中场会形成2对1，对上2-3-1的单中场。只要确保右后卫和左后卫前插帮助推进就行
- （+2）3-2-1的一个优势是，左后卫和右后卫在后场组织期间以及整场比赛中，比2-3-1里的中后卫有更多自由去在有球和无球时发挥创造力，这得益于频繁出现的2对1机会。例如，当左后卫从守门员那里接到球时，他们可以和左中场做一个撞墙配合，沿边路推进。另一个选择是给左中场送一脚沿边线的传球，同时左后卫轮转去中路顶替左中场，从那里前压支援进攻。如果空间允许，左后卫也可以直接带球沿边路推进。这只是他们能做的几件事……
- （+2）老实说我觉得这是个不错的改变。你会少丢球，后场组织也会容易得多。和2-1-3的主要区别是前场人更少，所以一旦你越过对方第一道防线，外侧后卫就必须前压。有几个做法应该能配合这个改变：1. 把三后卫拉得很开，中间那人回撤到守门员旁边。这给守门员轻松的传球选择。2. 别让两名中场并排站。一人回撤接球，另一人保持高位。3. 如果一侧被堵死，把球回传给中间的后卫，转移到另一侧。孩子们很快就能学会。4. ……
- （+2）不过你的球队水平还行吗，能不能把球传给守门员？如果可以，考虑2-3-1。
- （+2）如果你的球员或球队比较“挣扎”，或者整体质量不高，我更倾向于3-2-1阵型。至于后场组织，我的做法是中后卫传给右后卫或左后卫，取决于守门员从球门哪一侧开球。接球的左后卫或右后卫必须保持拉边，在禁区外，离边线几步远。这给他们接球的宽度。选择2是中后卫传给中场，如果你有一名脚下技术好的中场。训练时，我会摆锥桶标出开球时每名球员应该站的位置。如果你有一名脚头很硬的中后卫，他也可以越过对方逼抢……
- （+2）太棒了。我只是在对比球门球策略。我通常教我的中后卫紧贴对手，这样他们有时间观察并传球。不过在3-2-1里，我假设后卫应该踢得更拉开。所以我只是在琢磨最好的打法，让他们不会一被逼抢就立刻丢球。
- （+1）我会更多地利用后场组织线。让你的外侧后卫留在后面，甚至和守门员齐平，这样他们有更多时间做决定。如果你让他们更靠近后场组织线，一支逼抢凶狠、高位压迫出色的球队要么会切断他们的选择，要么直接抢走球。即便如此，他们很可能也只有两脚触球，包括传球。让你的两名中场都站在后场组织线上，大约在球场三分之一处，每侧各一名。球传到哪一侧，那一侧的中场就去边线区域接球。一般来说，那名球员……

- (+1) 好选择。我必须对你球队的打法做一些假设，那就按这样来：两名中场都踢中路，边后卫在球位于自己一侧时上前进攻，球不在自己一侧时回防。组织进攻的样子和你现在的做法差不多。你的边后卫会拉开，就像你以前的中后卫那样。中后卫可以留在近处接短传，也可以像你以前的中场那样前插。留意你的边后卫带球突破，或者与一名中场中路球员做二过一配合。你唯一的锋线球员可以抓机会射门，但我更看重能护住球的人……
- (+1) 楼主为什么要变阵？我认为2-3-1最有利于发展。后卫和边路球员所做的，大致就是他们以后在更大的场地上要做的事。（更详细的解释可以看Coach Rory）而且对U10来说，两名后卫（而不是3名）在压上、保持紧凑、压迫和补位上更容易协调。
- (+1) 是啊。我觉得这更像是一次试验。我的球队今年被分到了最高级别的组，每场比赛都被打得很惨。我有几个孩子还没成长到能踢这个水平的程度，所以坦白说，我在找办法减少损失。不过，我队里大多数球员防守都很出色。所以我想改用一个更偏防守的阵型，即使有一名后卫上前进攻，我也至少有两名后卫留在后面。我可以把一些较弱的球员放在中场，因为坦白说，在2-3-1里他们本来就从来不回防帮忙。只是想试一试看看……

来源: r/SoccerCoachResources · 21 条讨论 · 译自英语 reddit.com

训练方法

07 训练方法

众多J联赛球员的指导教练亲授！学习停球、踢球、带球的秘诀，让你在比赛中拥有更多选择的训练

> **教练看点** 三个判断标准可以直接用在你的传控练习里：第一脚停在两侧都能传的位置，防守近就自己带出，能出球就一脚出球。

森教练在德岛市立高中时代曾在全国高中综合体育大会和高圆宫杯上获得全国冠军，后经庆应义塾大学，在川崎前锋效力。

退役后，他参与了该俱乐部青训梯队的创建，历经川崎前锋、名古屋鲸鱼一线队、东京联FC，目前在南葛SC U-15担任主教练。

前篇中掌握的“停球、踢球、带球、面向前方、自己的位置”，在对手存在的情况下该如何发挥？

后篇将进行停球后面向前方带球的训练，以及3对1的传控球练习。（文・铃木智之）

自己的位置也是“可以带球的位置”

后篇的第一个训练项目是“抓鬼游戏”。球员从斜后方接球后面向前方，观察鬼的动向，用带球运球，以球门为目标。

规则是鬼在接球者触球的瞬间才能开始行动，在被触到之前将球带入方形区域内即可得分。

森教练这样讲述训练的意图：

“停球不仅是为了踢球，也是为了带球。自己的位置既是能踢球的位置，也是能带球的位置。如果能准确发挥所有技术，就不会被鬼抓到。”

训练中，对于没能停好球、让球动起来的球员，他暂停了练习并上前指导。

“球一旦滚动，鬼就能从那个方向逼近并触到你。只要把球稳稳停在正中央，无论鬼从哪边来都能应对。”

此外，森教练还示范了带球的方法。

“创造出可以向任一方向移动的状态后，就不要让球离开身体。要像用手拿着球一样的感觉来突破。”

森教练以身示范的指导方式，必定值得参考。

在3对1中把“停球、踢球、带球”串联起来

接下来进行的是方形区域内的3对1传控球。限制为两脚以下触球，被抢断的球员进入中间。目标是传球12脚，连起来后增加到15脚、18脚。

“到目前为止练习的停球、踢球、带球，以及接球的技术都很重要。如果能准确发挥这些，球就能运转起来。”

森教练在展示与前一个训练的关联的同时，整理了三个判断标准。

- 如果要停球，就把球放在向任一方向都能踢的位置
- 如果防守球员很近，就自己带球摆脱
- 即使不带球也能出球的话，就一脚出球

对于没有持球的外围球员，他要求他们在不与对方防守球员重叠的位置上创造传球路线。

从一脚出球开始思考，不慌张、准确地处理

不过，如果过于在意停球，就会给对方逼近的时间。球员们因为对手很近而传球偏移，或者把球踢到对方身上的场面增多了。

“在对手逼近之前把球移动出去就好。试着从一脚出球开始思考。不一定非要一脚出球，但只要意识到这一点，球就更容易运转，也不容易被对手拦截。”

尾声阶段，在慌张导致失误接连出现的场面中，他召集球员，一边示范一边讲解原因。

“慌张的原因是因为球停不好，因为传球路线消失了。正因为如此，每一个动作都要准确地完成。”

以上训练结束。

最后，森教练对COACH UNITED ACADEMY的读者给出建议：“无论什么样的训练，重要的不仅是设定，而是要求什么、希望球员掌握什么。为此，包括示范在内，如何去引导才是关键。”

“希望大家在享受孩子们的变化和成长的同时，投入到日常的指导工作中。”他这样总结道。

为了在比赛中增加选择项的停球、踢球训练。

这是容易上手的训练，应该不分年龄段都能实施。

【讲师】森一哉／曾在德岛市立高中、庆应义塾大学、川崎前锋效力，高中时代曾在全国高中综合体育大会、高圆宫杯上获得全国冠军。退役后，从川崎前锋青训梯队的创建阶段开始参与，开启了作为教练的职业生涯。主要负责青少年梯队，指导了如今仍在活跃的J联赛球员和日本国家队球员。历经川崎前锋一线队、名古屋鲸鱼一线队、东京联，目前在南葛SC U-15担任主教练，同时作为MORI FOOTBALL ACADEMY的代表进行指导。

来源: サカイク · 译自日语 sakaiku.jp

---

08 训练方法 U6 到 U9

社区足球教练员培训课程开班，Magic Moves 2026计划

> **教练看点** 如果你带这个年龄段的女孩，课程里足球节日活动的筹备思路和淡化成绩、以乐趣为先的做法，可以直接用在你的训练课中。

10月23日上午，在芹苴市，越南足协与芹苴市足协及相关单位联合举办了2026年面向6至9岁女童的足球发展项目社区足球指导员培训班开班仪式，该项目名为Magic Moves（神奇脚步），由UEFA/AFC支持。

出席开班仪式的有芹苴市足协主席杜明长先生；芹苴市教育培训厅代表阮黄章先生；芹苴市体育训练与比赛中心代表。越南足协方面有群众足球、培训和成员组织处处长刘光殿边先生。培训班讲师是国家女足前队员杜氏玉簪女士和胡越南先生。培训班有来自芹苴市各小学、初中的32名学员参加。

杜明长先生在开班仪式上发言，对地方在挪威支持的社区足球项目之后继续参与社区足球发展项目表示珍视。杜明长先生高度评价越南足协选择芹苴市作为2024-2027阶段女足发展项目下社区足球指导员培训班首个实施地方，同时期望学员们能有效运用所学知识，与女童们一起创造神奇脚步，为未来女足发展作出贡献。

刘光殿边先生代表越南足协感谢芹苴市足协配合举办培训班，为项目实施和地方女足群众运动发展作出贡献。

刘光殿边先生表示，为了让6至9岁女童有机会在人生早期接触和体验足球，越南足协自2024年起在UEFA和AFC的支持下实施了女足发展项目。10月15日，越南足协举办了项目启动仪式，主题为“Magic Moves，神奇脚步”，体现了让足球更贴近女童的努力，同时为越南女足的长期发展奠定基础。

据刘光殿边先生介绍，该项目不重视比赛成绩，而是专注于激发对足球的热爱，为孩子们带来快乐、积极的体验，同时逐步发展运动技能和基本足球技能。培训班结束后，学员们将回到学校和地方，直接指导和组织女童训练活动。

“我希望每位学员都能成为积极的核心，为传播‘Magic Moves，神奇脚步’精神作出贡献，让足球走进全国越来越多的女童”，刘光殿边先生强调。

国家女足前队员、培训班讲师杜氏玉簪在仪式上分享时表示，项目旨在为女童尽早接触足球创造有益、健康的平台，锻炼身体并发展生活技能，从而为发现和培养国家足球年轻人才作出贡献。

凭借近20年比赛经验和10年参与社区足球活动的经历，杜氏玉簪表示希望与学员分享积累的知识和经验，帮助老师们自信地在基层开展社区足球活动，激发热情，向女童传播足球的积极价值。

学员代表、班长黎阮海登感谢项目和越南足协的关心，为学员创造条件补充知识、技能，服务于芹苴市女足教学和发展工作。学员们承诺积极学习、吸收知识，在培训班结束后有效运用于实践。

培训班为期3天，从即日起至10月25日在芹苴市举行。学员们将学习社区足球训练原则、SMILES原则、STEPS方法等知识，并参加关于女童参与足球障碍的讨论、足球节日教案准备、足球节日责任/任务分工等讨论。培训班结束后，学员们将获得越南足协颁发的项目完成证书。

来源: VFF · 译自越南语 vff.org.vn

---

09 安全与健康

谁在SafeSport数据库中？更安全的体育始于认知

> **教练看点** 在聘用新教练、招募志愿者或选择俱乐部之前，用姓名搜一下，可以在背景调查和犯罪记录检查之外多一道筛查。

谁在SafeSport数据库里?

SafeSport数据库如何帮助保护运动员

在选择青少年体育联盟或聘用教练之前，把查询SafeSport数据库纳入你的运动员安全常规流程。

什么是SafeSport纪律数据库?

SafeSport数据库是一份全国性名单，列出目前因虐待或不当行为而被限制或禁止参加美国奥运会和残奥会体育项目的成年人。SafeSport数据库也被称为集中纪律数据库（CDD）。

SafeSport数据库的特点是：

- 实时更新。数据库收录目前处于某些限制或处罚之下的每一位成年人。这意味着随着新人员被加入、其他人被移除，它始终在变化。
- 便于检索。可按姓名、运动项目、城市或州查询个人。
- 免费向所有人开放。任何人都可以访问该数据库。

从精英赛事到基层球场，SafeSport数据库的设立是为了提高透明度，让人们对目前被限制参与体育的个人有所了解。

通过查询数据库，你可以了解到你所在社区中那些因等待SafeSport调查而处于临时限制之下、或因违反《SafeSport准则》规定而受到处罚的成年人。

无论你是家长、体育管理者、运动员、青少年服务机构，还是其他与安全攸关的人，你都可以查询数据库，了解你认识的人中是否有谁受到了SafeSport的限制。

要使用SafeSport数据库，可在顶部搜索栏按姓名、运动项目、城市或州进行搜索。你也可以按日期排序或应用筛选条件。

在以下情况之前查询数据库：

- 为你的孩子注册体育项目或其他青少年服务机构
- 聘用教练或工作人员
- 选择训练设施、联盟或俱乐部
- 招募志愿者

查询数据库可能引发许多情绪。

进行一次搜索：为了体育内外的人身安全

即使你的运动项目、联盟、球队或机构与美国奥运会和残奥会体系没有关联，我们也鼓励你使用SafeSport数据库，并配合其他安全筛查手段（如背景调查和犯罪记录核查），来帮助守护你的社区。

如果你发现列在SafeSport数据库中的人正在参与体育，或者你有理由认为此人正在违反某项限制，请进行举报。让我们携手把知情放在首位，让体育对所有人都更安全。

来源: U.S. Center for SafeSport · 译自英语 uscenterforsafesport.org

研究与数据

10 研究

巴西足球青训：在社会脆弱性、教育缺口与结构性挑战之间

> **教练看点** 下次开青训会议前值得一读：它让你想一想，俱乐部是把学业和踢球当成互相争抢时间的两件事，还是同一个培养计划。

巴西足球历史上一直被视为全世界人才生产的标杆，尤其是凭借其运动员的技术质量。然而，当代足球的变革显著提高了与培养相关的要求。除了技术和身体要素之外，比赛越来越需要战术智慧、阅读能力、决策能力、纪律性、自主性以及认知、情感和社会能力。

这些与运动员场上行为相关的方面，也与其场外的发展过程相关联。在此意义上，人们主张一种全面培养的视角，即理解为不仅发展年轻人的技术和身体能力，也发展其认知、情感、社会和教育的各个方面。

这一视角的落实在巴西语境中仍面临重大障碍。培养模式仍然被历史上已固化的观念所贯穿，这些观念虽然在足球日常中被自然化，但在当代体育变革面前需要被质疑。

在这一语境下，有三种反复出现的视角被作为问题来讨论：将社会脆弱性与更高的竞技成功倾向相联系；将正规教育视为运动员轨迹中的次要计划；以及在梯队中重视即时成绩而轻视长期的培养过程。

1. 社会脆弱性作为所谓成功优势

一种历史上存在于巴西足球想象之中的观念，将贫困、经济困难和社会脆弱性与更大的追求竞技成功的动力相联系。在这一视角下，来自更脆弱环境的运动员会拥有更强的“求胜渴望”，而来自社会经济条件更好家庭的年轻人则较少有意愿面对培养中固有的困难。

这种解读将结构性社会条件，如不平等、贫困和权利缺失，从结构性层面转移到与动机、决心和竞技能力相关的个人特征核心之中。

在这一观念中存在第一重矛盾：良好教育、家庭结构、适当饮食、住房以及足球之外的职业前景等条件，本应是所有儿童和青少年都应获得保障的权利。因此，脆弱性不应被理解为积极属性或产出伟大运动员的必要条件。

贫困与竞技成功之间的关联还产生第二重脆弱性。当培养过程中构建的主要动机是改变家庭财务现实时，职业成功本身可能夺走运动员身上原本作为主要激励因素的东西。

在实现职业化并改善家庭社会经济条件之后，年轻人需要新的目标来指引其轨迹。如果教育、自主性、人生规划、职业生涯管理和情感发展等维度被忽视，运动员可能在重新赋予目标意义和维持高水平职业生涯方面遇到困难。

寄托在儿童和青少年身上的责任也值得关注。在许多家庭中，职业化的期待会重组整个家庭计划，包括搬迁城市、放弃工作以及将资源集中到年轻人的体育轨迹上。于是，运动员过早地承担起改变家庭经济条件的责任。

足球无疑具有社会流动的潜力，尤其是在脆弱社区和地区。问题出现在脆弱性不再被视为需要被面对的处境，而被解读为竞争优势或培养所必需的燃料之时。

2. 教育作为“B计划”

另一种反复出现的视角是将正规教育理解为体育生涯失败情况下的备选方案。在这一逻辑下，学习之所以重要，主要是因为梯队的多数年轻人不会进入职业足球。

尽管表面上重视教育，这种理解却将教育置于培养过程中的次要位置。

青训梯队日常中，学校与足球的关系

在青训梯队的日常中，学校与足球之间的关系往往充满冲突。训练、比赛和出行与学校课程时间相互竞争，而安排在工作日的比赛可能导致球员连续多日缺课。全日制高中的推广，为运动训练与学校教育的兼顾增添了新的挑战。

此外，运动天赋还可能在学业表现方面带来不同程度的机构容忍。对某名球员寄予的运动期望越高，对其教育困难的宽容倾向可能就越大。

然而，学校教育上的缺失并不只影响那些最终离开足球的人。

当代足球已变得日益复杂。战术能力的培养要求球员具备解读空间、理解职能、预判行为并快速决策的能力。在场外，球员还需要应对饮食、睡眠、合同、财务、沟通、社交媒体、职业规划，并且在许多情况下还要适应其他文化和语言。

仅有过硬的技术已不足以保证球员能够应对所有这些要求。

从这个意义上说，教育与运动训练不应被理解为相互竞争的两条道路。教育不仅是为一可能离开足球的职业做准备，它也是高水平球员自身发展的重要维度。

国际经验展示了融合的不同可能性。德国、西班牙和法国发展出了各有不同、但在不同层面上将运动训练、正规教育、认知发展和心理社会支持结合起来的模式。例如在德国，2000年代初成绩不理想之后进行的改革，涉及区域发展中心和与教育培养相结合的精英足球学校。

这并不是要不加批判地照搬外国模式。巴西的足球文化有其自身特点，并在历史上有其重要性，比如创造力、即兴发挥和技术质量。然而，保留这种特性并不意味着固守那些已无法完全回应当代足球要求的过程。

3. 以即时成绩作为青训成功与否的衡量标准

第三个有问题的视角，是对青训梯队竞赛成绩的过度重视。

比赛是运动训练的重要组成部分。问题出现在当赢得锦标赛开始主导那些本应优先考虑球员中长期发展的决策时。

在这种背景下，青训梯队最终复制了职业足球的一些典型压力，却未必拥有同样的支持结构。对即时成绩的需要，助长了球员的不断更换、解约、签下被认为更成熟的球员，以及压缩用于适应和发展的时间。

由于青训梯队没有专门的球员注册和解约期，变动可能在赛季的不同时点发生。对儿童和青少年而言，这些决定可能意味着返回原籍城市、再次搬家、学业中断、关系断裂，以及随后加入另一家俱乐部。

因此，看似简单的机构流程，可能对年轻人的成长轨迹产生重大影响。

成绩逻辑也干扰着梯队之间的晋升，尤其是在接近职业足球的阶段。俱乐部可能不去尊重个人的成熟和适应过程，而是选择那些更能立即回应竞赛需要的球员。

然而，建立能够培养球员以尽可能好的条件进入职业足球的流程，本应成为青训梯队的首要目标。从这个角度看，培养出的球员数量和质量、他们适应高水平比赛的能力，以及其成长轨迹的可持续性，是与在培养过程中赢得赛事同等甚至更为重要的指标。

向职业足球的过渡也需要特别关注。成功可能给一个年轻人的生活带来骤然变化：收入大幅增加、公众曝光、社交媒体粉丝增长、不同经纪人的追逐，以及新的责任。一名没有培养出足够情感、社会、教育和行为资源的球员，可能恰恰在他实现运动上为之准备的目标的那一刻，遭遇困难。

分析中的三个视角都指向同一个问题：巴西模式仍然难以将体育培养理解为多维度的长期过程。

全面培养的前提是创造条件，让儿童、青少年和年轻人发展体育能力，同时不忽视教育、社会、情感和家庭等维度。这需要适当的住宿和饮食结构、学业跟踪、医疗、心理和社会支持、金融与公民教育、职业规划以及家庭纽带的强化。

这还需要多专业团队融入梯队日常。社会工作者、心理学家和教育工作者不应只在处理行为、纪律或社会家庭性质的紧急情况时介入。他们的参与应延伸到与培养过程相关的规划和战略决策中。

2026年2月，巴西足球联合会通过第02/2026号主席令设立了一个工作组，旨在评估和改进梯队培养模式并提出建议。其目标包括重组赛历和年龄组、促进体育发展与教育融合、制定基础设施和资质的最低标准，以及建立运动员跟踪和保护机制。

这一举措表明，模式修订的必要性已经进入巴西足球的机构议程。然而，实质性变革需要有与全面培养相关的各领域有质量的参与，以及超越以体育和竞技维度为主导的视角的能力。

在这方面，地方性举措也可以提示可能性。在塞阿拉州，塞阿拉体育俱乐部与州教育厅正在推进一项协调，旨在将足球培养认定为高中阶段的技术职业培养。该提案力求使体育培养与学校课时相衔接，便于与全日制教学协调，并扩大俱乐部的培养责任。

此类替代方案的构建强化了一种必要性：不应将学校和足球视为相互竞争的机构，而应视为可以在青年培养中分担责任的空间。

巴西足球仍然能够培养出技术质量极高的运动员。然而，当代体育的变革表明，单靠技术天赋无法满足高水平竞技的全部要求。

重新思考培养需要打破历史上被自然化的视角。社会脆弱性不应被用作激励燃料；教育不能被简化为未能实现职业化者的替代选择；梯队的竞技成绩不应凌驾于长期发展过程之上。

全面培养要求将技术、战术、认知、教育、情感和社会发展结合起来。这意味着扩大俱乐部的责任，加强与家庭和教育机构的融合，并让心理社会和教育领域的专业人士不仅参与紧急需求的应对，还参与培养的战略层面。

公共当局和监管机构在这一过程中同样负有责任。除了制定规范，还需要建立常设的跟踪和监督机制，确保适当的教育、心理社会保护和个人发展条件。

因此，挑战不在于抛弃历史上与巴西足球相关联的特征，而在于创造条件，使创造力、技艺和天赋能够在一个与当代体育要求相匹配的模式中发展。

运动员培养必须被理解为结构性的长期投资。比起培养球员在梯队中赢得比赛，更需要培养能够在更好条件下进入职业足球、支撑其职业生涯的人，同样也要为走其他道路的人提供发展条件。

克服这些薄弱环节需要认识到，巴西足球的发展与其运动员的个人发展并非相互竞争的目标。它们是同一培养过程的组成部分。

Fernando Martillis 是塞阿拉竞技俱乐部（Ceará Sporting Club）的社会工作者。社会服务硕士（UECE）。高等教育教学法与当代世界青年方向研究生。UECE 社会服务专业本科毕业。LinkedIn：https://www.linkedin.com/in/fernandomartilis/

来源: Universidade do Futebol · 译自葡萄牙语 universidadedofutebol.com.br

11 研究

执教有注意力相关挑战的青训运动员：一项25年文献范围综述

教练看点 如果队里有孩子注意力难以集中，可以在下节课试试固定流程和清晰、多通道的指令。

本范围综述考察了与执教有注意力相关困难的青少年运动员（包括注意缺陷/多动障碍）相关的文献的范围、性质和主要发现。在Arksey和O'Malley的方法学框架指导下，通过对SPORTDiscus、PsycInfo和Web of Science的数据库检索，共识别出2001年至2025年间发表的13篇相关同行评审文章。研究结果表明，该领域的研究仍然有限且零散，依赖实践/应用类文献，贡献作者形成的小规模群体也较为集中。在各研究中，注意力相关困难使用了多样且往往宽泛的术语来描述（例如注意缺陷/多动障碍和隐性残疾），这使研究结果难以转化为实践。主题分析揭示了五类执教策略：环境与结构组织、行为支持与强化、沟通与清晰度、教学呈现与差异化，以及策略规划与教学法。常见策略包括使用可预测的常规、正向强化、简单清晰的沟通和多模态教学。其中许多策略与通用学习设计的原则相一致，提示了一个可用于包容性执教的、可迁移的教学框架。总体而言，研究结果凸显了需要更多实证性、针对具体运动项目的研究以及教练员培训项目，以更好地支持有注意力相关困难的青少年运动员。

来源: International Sport Coaching Journal · 译自英语 journals.humankinetics.com

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