HOBBIT WEEKLY

教练周刊

给青训教练的一周精选

第 07 期

11月2日 至 2026年11月8日

封面故事 安全与健康 · Aprende Entrenando

先练控球，再练头球

低龄球员用软球练判断，颈部发育好再加头球

俱乐部收藏

英足总医疗中心可查 MEAP 和急救装备

六条原则

用它检查一周训练是否围绕决策和球权

看四个信号

疲劳、下滑、睡眠变化和失去热情要沟通

4 对 2 抢圈

留出摆球时间，慢而准的传球更有价值

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

定价 免费

HW 2026 · 07

封面故事

01 青训中的头球：教练员的科学实用指南 04
Aprende Entrenando

本周要点

02 介绍我们新的医疗中心 07
England Football Learning

03 青训方法论：打造成功梯队的6项原则 08
Aprende Entrenando

04 我是一名运动防护师，以下是如何判断青少年体育训练是否过于激烈 12
The Conversation

05 锻炼不失球球员共有的"观察、判断、用身体表达的能力"，情境认知与判断的训练 14
サカイク

训练方法

06 N1 季后赛详情 16
Oregon Youth Soccer

观点与行业

07 激动人心的消息：俄勒冈正在帮助塑造美国足球的未来 17
Oregon Youth Soccer

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。

孩子不是小号成人

这周有好几篇文章都在说同一件事。运动防护师提醒，幼儿训练该由孩子自己掌握节奏；头球指南建议，U10以下不做重复头球；大关将贵练的，是让孩子先观察再判断。

> **孩子不是小号成人。**

我们常在场上看到相反的画面：教练喊得越响，孩子越急着把球踢出去。可孩子颈部没长好，大脑还在发育，兴趣也要自己说了算。你少安排几组头球，多留几分钟让孩子自己决定怎么带、怎么传，训练反而更接近比赛。

下一次带队，你注意看：孩子拿球时是先抬头看，还是先低头踢？

Hobbit 编辑部

7 条精选

5 个来源

8 种语言



教练看点

下次训练可以用胸部、大腿控球或软球、气球练判断落点和起跳时机，等颈部和身体发育好再练头球技术。

封面故事 安全与健康 · Aprende Entrenando

01 青训中的头球：教练员的科学实用指南

青训中的头球：为什么科学要求你改变训练方法，以及如何在场上行动

周一早上，你读到俱乐部的 WhatsApp 群消息，一石激起千层浪：又有一家足协限制低年龄段梯队中的头球冲击。那些老生常谈的评论随之而来，说什么“玻璃一代”，说什么比赛的本质正在丢失。同行之间说句实话：青训中的头球亟需基于生物医学证据的紧急审视，而不是酒吧里的怀旧情绪。一次又一次训练课给八岁孩子送高空球，不会让他们成为更好的球员；这会让正在发育的大脑暴露于科学已不再容忍的累积性微冲击之下。

生物力学证据：孩子头部里发生了什么？

人脑漂浮在颅骨内，周围由脑脊液环绕。在青训阶段（尤其是 U8 和 U9），球员的解剖结构存在三个关键薄弱点：

- 解剖比例失调：与成年人相比，儿童头部的质量占其总体重的比例要大得多。
- 颈部肌肉未成熟：颈部肌肉尚未发育到足以吸收或缓冲一次头球攻门所需的协调甩头动作。
- 髓鞘化不完全：脑组织正处于发育和神经元连接的关键过程，对急剧加速和减速造成的变形极其脆弱。

青训中的主要危险不只是脑震荡或头部相撞造成的裂伤（这些是可见的急性创伤）。真正的隐形敌人是亚脑震荡冲击：反复的小撞击不会立即产生头晕或定向障碍等症状，但会在整个赛季中不断累积微观结构损伤。

从理论到规则：青训足球的全球趋势

多家国际足协已更新其青训规程，对低年龄段阶段的头球攻门作出严格禁令。这些规定并非要根除这项技术动作，而是要把重复性训练推迟到运动员身体做好准备之后。

目前的国际共识将学习过程分为三大阶段：

1. 全面限制阶段（U8 及以下）：取消任何头球击球的分解练习或重复练习。如果比赛中球飞到空中，鼓励用胸部或脚来控制。
2. 教学过渡阶段（U9 和 U10）：用轻质橡胶球或泡沫球引入概念，练习起跳机制和球的轨迹，不进行硬冲击。
3. 技术化与受控负荷阶段（U15 和 U17）：真正训练颈部力量、起跳时机、空中对抗和用标准球头球攻门，限制每周的重复次数。

破除旧足球的神话

在教练员会议室里听到分歧是常有的事。我们来分析训练场上最常听到的三大神话：

神话 1：“小时候不练头球，就永远学不会”

错误。手眼协调和脚眼协调、判断球路轨迹以及计算距离，完全可以通过用手接球、使用气球或练习轻质球来训练。头球技术并不需要在童年进行数千次冲击才能在青春期掌握。

神话 2：“现在的球很轻，不会造成伤害”

一个标准的 4 号或 5 号球，无论干燥还是湿滑，以 40 或 50 公里/小时的速度击中一个 9 岁孩子的额头，所产生的加速度力远远超过儿童颈部的耐受阈值。球的重量对其骨骼和肌肉结构而言仍然过大。

神话 3：“避免头球会让他们变软”

保护你球队的大脑健康不是让他们变软，而是践行专业精神和体育教学法。与时俱进的教练追求长期表现，而不牺牲运动员的健康。

按年龄组的方法进阶

今年你带的年龄组，训练内容该如何调整？以下是你应当采用的实践进阶：

U8（10 岁以下）

- 绝对禁止：不允许向禁区传中头球攻门。不允许强制高球门球。
- 替代内容：后场地面出球，用胸部、大腿或脚接停高空球。
- 工具：泡沫球或气球，用于无冲击的视觉反应游戏。

U9（12 岁以下）

- 无负荷技术引入：每月最多 5 到 10 分钟的专项技术练习。
- 方法：使用低气压球或非常柔软的橡胶球。近距离手抛球。
- 生物力学重点：目光注视球，保持嘴巴闭合，协调腿部蹬伸与躯干激活。

儿童组（U14）

- 力量与技术动作训练：开始进行颈部肌肉的等长收缩强化（手动抗阻练习）。
- 比赛情境：引入空中对抗，在触球前控制好身体接触。
- 重复次数限制：每名球员在训练中每周头球不超过10至15次。

少年组和青年组（U16 / U19）

- 真实专项训练：防守性头球（有方向性的解围）和进攻性头球（射门、摆渡）。
- 战术情境化：阅读传中球、抢占位置、在真实对抗中把握起跳时机。
- 负荷监控：记录定位球动作，避免在同一节课中让中后卫和前锋负荷过重。

训练中零风险的实用练习

为了训练对空中球轨迹的感知，同时不让你的球员承受不必要的冲击，请将以下练习纳入你的周计划：

1. “抓彗星”（启蒙组 / 少儿组）

场地：15×15米。方法：教练或一名自由人用手向不同高度和轨迹抛出高吊球。球员必须调整身体朝向，判断球的弹跳或落点，在头顶最高点用双手接住球。目标：阅读球的轨迹、进行时空判断以及把握起跳时机，且不造成头部冲击。

2. “侧身与胸部控球”（少儿组 / 儿童组）

场地：20×20米，两人一组。方法：一名队友用手抛出一记高吊传球。接球者必须迎球，用胸部将球缓冲卸下，同时将身体侧向朝向空当，然后向跑位摆脱的队友送出一记地滚球传球。目标：让球员习惯不背对高空球，使用安全的触球部位，并通过地面配合保持进攻连续性。

3. “轻球生物力学技术”（儿童组）

场地：禁区。方法：两人一组，相距3米，使用软塑料球或轻质排球。重点强调技术姿势：双脚踩实、屈膝、伸展躯干、颈部锁定、睁眼正面顶球。目标：在不遭受反复脑部微冲击的情况下，将正确的动作模式自动化。

青训教练行动计划

如果你想改变你的球队和俱乐部在青训中对待头球的文化，请遵循以下战术步骤：

1. 在赛季开始时与家庭沟通：在家长会上解释你为什么要限制头球射门。说明这一决定基于健康和现代训练方法的考量。透明会带来信任。
2. 重新设计出球方式：如果你的门将因为没人会后场组织出球而被迫大脚高吊开球门球，你就会造成几十次失控的空中对抗。从后场训练短传出球。
3. 规范角球和边线任意球：在启蒙组和少儿组阶段，通过配合传球执行短角球。摒弃把球高吊进小禁区、毫无章法地乱踢的习惯。
4. 从儿童组开始强调颈部力量：在热身或预防性训练中加入简单的等长练习，让球员用双手向前、向后和向两侧施加自我阻力。

我们作为培养者的工作，不仅仅以我们在五月赢得的联赛冠军来衡量，更以那些每天下午在球场上交给我们的孩子们的健康和全面发展来衡量。将神经科学和 adapted 体能训练置于足球的旧习之上，不会让我们变得不够有竞争力；这让我们成为更好的教练。

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

本周要点

02 安全与健康

介绍我们新的医疗中心

> **教练看点** 可以收藏给你所在的俱乐部：这里能直接查到 MEAP、雷暴天气指南和推荐急救装备，不用先上课，联赛医疗规定之后也会加入。

为了让足球界的每个人都能比以往更便捷地找到所需的支持，我们在英格兰足球网站上推出了全新的医疗中心。医疗中心汇集了足球医学信息、指导和资源，全部集中在一处。

英格兰足球和英足总网站上已有大量实用的医学内容，但在此之前，这些内容分散在不同板块，可能难以查找。新的医疗中心为足球医学提供了一个更清晰的查询入口。它面向比赛各个层级的急救员、医疗专业人员、教练、家长和照护者以及俱乐部管理人员。虽然它与职业比赛同样相关，但对草根足球从业者尤为实用。

该中心汇集了多个关键领域的信息，包括脑健康与挽救生命，以及更广泛的医学指导和资源，例如医疗表格和政策。在脑健康部分，用户可以获取关于头球和脑震荡的重要信息、研究和指导。挽救生命部分则提供关于复苏和足球运动中AED使用的最新指导。

医疗中心还汇集了一系列实用信息和资源。这包括医疗常见问题解答、推荐的急救设备、医疗紧急行动计划（MEAP）指导以及雷暴天气指导。用户还可以获取不可或缺的医学知识，帮助他们理解并应对足球运动中的各种医疗状况。

俱乐部和志愿者首次可以在一个地方获取所有这些信息，无需先完成课程。

它还将人们直接与我们医疗教育路径相连接。我们的课程支持学习者在各个发展阶段的学习，从足球急救入门和紧急急救，一直到我们的足球中级和高级创伤医疗管理课程，让人们掌握知识和信心，在足球运动中帮助挽救生命或肢体。

虽然医疗中心托管在英格兰足球主网站上，但我们将从英格兰足球学习平台为学习者提供指引和链接，并将其嵌入我们的学习者资源中，确保获取最新指导不会在课程结束后就中断。它还将通过其他相关渠道进行推广，包括郡足总网络，帮助指导信息传达到全国各地的俱乐部、志愿者和从业人员。

将我们的医学内容汇集在一处，是我们践行球员福祉承诺的重要一步。该中心仍在不断完善中，并将持续扩充，接下来将加入联赛医疗规程。它还将每年进行审查和更新，让所有使用者都能确信自己依据的是最新指导。这将有助于提升整个运动的水平，确保在关键时刻总能获得正确的信息。你可以在英格兰足球网站“参与联赛和俱乐部”栏目下找到医疗中心，或直接在此浏览。

英足总医疗教育高级主管Lisa Hodgson教授表示：“参与足球的每个人都有责任保障球员安全，而这首先要把正确的信息放在正确的位置。无论你是草根俱乐部的急救员，还是职业比赛中的医疗从业者，你现在都有一个清晰的渠道来查找最新指导，以及能帮助你进一步发展的课程。”

来源: England Football Learning · 译自英语 learn.englandfootball.com

---

03 训练方法 U8 到 U17

青训方法论：打造成功梯队的6项原则

> **教练看点** 可以用它检查你的一周训练：如果任务只是排队射门，这六条原则能帮你把它们改成围绕决策和球权的练习。

把昨天在社交媒体上看到的流行训练照搬过来，并不等于你拥有青训方法论。周二到了训练场，摆两个标志锥，让十二个孩子排成一队在没有对抗的情况下射门，这是在浪费他们的时间。如果你的训练内容随着周日比赛结果或每周的突发奇想而变化，那你就是在拿球员的培养进行即兴发挥。你需要一个坚实的结构，一张清晰的蓝图，把每一次传球、每一次纠正以及球员在俱乐部内的每一个成长阶段都组织起来。

作为青训教练，我们的首要目标是为孩子们提供确定性。多年来在土场和人造草皮上的经历让我确信，进步最好的球队并不是设施最好的球队，而是从U9年龄段到青年队都贯彻一致工作路线的球队。以下是构建一套真正有效的方法论体系所不可或缺的六项原则。

1. 定义一个清晰且毫不含糊的核心理念

核心理念是你青训方法论的核心。它是决定你希望球队如何进攻、如何防守、如何攻防转换的概念框架。你不能在不知道自己究竟想培养球员什么行为的情况下去上一堂训练课。

这一指导性纲领必须统领你工作的每一个方面：

- 你的讲话：你在开场讲话和补水暂停时使用的措辞。
- 你的纠正：关注点在于球员是否运用了所追求的原则，而不是最终结果的好坏。
- 训练设计：时空条件和诱导规则必须回应核心理念。

如果你作为教练对自己的培养方案心存疑虑，球员会立刻察觉。传递信念感会营造一个安全的环境，让孩子们敢于尝试新事物。

2. 调整路径而不背叛球队身份

青训教练席上最常见的错误之一，就是拿现有阵容找借口。说“今年缺这类特点的球员，所以打不了X战术”，这暴露的是方法论资源的严重匮乏。

有保障的教练会根据球队的真实水平调整训练任务、空间和个人要求，但绝不会破坏俱乐部的培养模式。如果你这周要求短传出球，下周又因为对手逼抢凶就要求大脚往前开，你就会让球员无所适从，并扼杀他们的学习过程。

青训中的战术调整是为帮助球员解决问题而做的情境性微调，而不是对学校足球理念的180度大转弯。

3. 优先采用整体化、一体化的训练

青训中的孤立训练是史前时代的做法。周一让孩子们不带球绕场跑，或者做没有决策环节的孤立速度循环训练，无法让任何人为真实比赛的复杂性做好准备。

足球要求在千分之一秒内完成感知、决策和执行。你的青训方法论必须在每一项训练任务中统一四个基本要素：

- 战术层面：对比赛的理解和对空间的合理占据。
- 技术层面：运动工具服务于战术意图。
- 身体层面：与比赛相符的跑动和努力。
- 认知与情感层面：压力管理、注意力和思维速度。

去掉漫长的排队等待。设计小场地比赛、带中立球员的传抢练习以及人数占优或劣势的情境，让球始终是主角。

4. 营造不确定性和决策的环境

机械式学习培养的是命令的执行者，而不是聪明的球员。如果你整场比赛都在场边遥控孩子，大喊“传！”“射！”“分到边路！”，你就是在扼杀他们的大脑。

有变化的重复才是关键。呈现相似的战术问题，但始终放在不断变化的情境中。改变场地尺寸，限制或放开触球次数，或者改变得分区域。这样，你迫使孩子在空间中扫描、处理信息并自主选择最佳应对。

5. 把错误作为培养杠杆纳入其中

在培养型足球中，失误表明球员正在走出舒适区，尝试掌握新的手段。如果你用吼叫或替补席来惩罚失误，你就会培养出害怕拿球、急于把球踢走的球员。

用提问式反馈（“当对方中后卫扑上来时，你还有别的什么选择？”）取代指令式纠正（“我跟你说过别往那儿传！”）。让球员反思，比从外部强加一个解决方案，能无比深刻地巩固学习效果。

6. 让比赛服从于全面发展

周末的比分如果孤立来看就是个假象。在少年组靠不断大脚找最高的前锋赢下一场比赛，并不意味着你在方法论上做得很好。

青训的成功在于看到一名球员在五月熟练掌握了他九月时还不理解的概念。当方法论优先考虑孩子们在技术、战术和人格上的成长时，积分榜上的成绩最终会作为过程的自然结果到来。

按培养阶段构建方法论

一套连贯的青训足球方法论，对8岁的孩子和17岁的孩子不能提出同样的要求。每个年龄段都有必须被尊重的特定生理和认知目标。

启蒙阶段：Benjamín（8-9岁）

在这个阶段，绝对优先的是对自己身体的掌控和对球的熟悉。训练任务必须富有动态性，持续出现1v1和2v2。

- 发展基本运动技能和协调能力。
- 鼓励个人创造力和盘带。
- 完全不设固定战术位置。所有人都在所有位置踢球。

发展阶段：Alevín（10-11岁）

开始进入空间结构化阶段，以及理解最初的集体配合关系。

- 开始进行控球和三角配合训练（3v2、4v3）。
- 理解宽度和纵深的概念。
- 引入基本防守原则：延缓和个人防守站位。

提高阶段：Infantil（12-13岁）

这一阶段与转向11人制足球以及身体发育的变化重合。认知训练的比重增加。

- 合理利用更大尺寸的场地。
- 按线分组进行分区训练（后卫、中场、前锋）。
- 接球时正确的身体朝向，以便延续进攻。

巩固阶段：Cadete（14-15岁）

在高节奏比赛和更小的时空压力下，技术要求的难度提高。

- 比赛四个阶段中集体行为的自动化。
- 阅读和识别战术优势（空当、自由人）。
- 将有球训练任务中的体能训练一体化。

培养竞技阶段：Juvenil（16-18岁）

这是业余或成年足球的前奏。在保持教育内核的同时追求最高竞技水平。

- 掌握多种比赛体系并具备战术多面性。
- 优化定位球（ABP）。
- 面对竞技成绩要求时的心理强化。

在你自己的方法论下的一堂训练课结构

要把这一切落实到日常，你的训练课必须遵循清晰的内部逻辑。以下是优化你90分钟场上训练的标准结构：

1. 情境化热身（15分钟）：身体和认知激活。带轻度决策的传球游戏，或与当天目标相关的特定规则抢圈。
2. 主要板块1，导入/站位任务（30分钟）：站位游戏或控球练习，模拟你想训练的战术情境。
3. 主要板块2，实战应用任务（35分钟）：小场地比赛或带结构性限制条件的改良比赛，迫使出现期望的行为。

4. 放松和互评（10分钟）：轻柔拉伸和参与式交流，球员们评估哪些做得好，以及下次训练需要调整什么。

不再即兴发挥需要努力、分析和耐心。但当你看到球员们因为数月结构化训练而在场上做出正确决策时，你就会明白没有别的路。构建你的青训足球方法论，坚持你的理念，培养成果自会到来。

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

---

04 研究 U5 到 U6

我是一名运动防护师，以下是如何判断青少年体育训练是否过于激烈

> **教练看点** 留意队员是否持续疲劳、表现下滑、睡眠改变或失去热情，这些迹象说明恢复跟不上训练量，值得跟家长沟通。

在最近的一场T球比赛中，我和另一位父亲聊天，他提到他的儿子以前从未打过球。当我们看着孩子们摔倒在地、努力去捡地滚球时，我们笑着说他们还在摸索一切。看到孩子们学习一项运动而不用担心自己打得怎么样，有一种令人耳目一新的感觉。

那个时刻留在了我的心里。我多年来一直在大学和职业体育中担任运动防护师，帮助运动员保持健康、应对比赛的要求并发挥最佳水平。如今，我是运动机能学的临床副教授，以及一个NCAA一级田径项目的首席健康与表现顾问。鉴于我的工作，你可能会以为我会积极参与培养自己孩子的运动能力，尤其是在一种往往将早期专项化和更大投入视为优势的青少年体育文化中。

我理解这种吸引力。和任何父母一样，我希望我的孩子有机会，也很容易想，多一次训练或课程是否可能帮助他们领先。但面对将近6岁的双胞胎，我更关心他们是否享受运动，而不是他们能变得多好。

随着他们长大，特别是如果他们想认真从事体育运动，我作为父母的角色将会改变。现在，我可以退后一步，让他们去探索。但随着训练和比赛变得更加苛刻，我会希望更多地参与，去理解和质疑那些要求。关于训练、恢复和运动发展的研究可以帮助父母在孩子的体育经历变得更加激烈时，判断什么是合适的。

知道何时退后一步

当我看孩子们玩耍时，我宁愿做他们的爸爸，而不是他们的表现教练。当他们要求练习击球或投掷时，我很乐意帮忙。通常由他们决定我们什么时候结束。二十分钟？很好。五分钟？那也没问题。

练习很重要，但让孩子在何时以及如何练习上拥有一些控制权，有助于防止它变成另一项义务。

一项涉及9000多名年轻运动员的研究发现，当父母支持孩子对自己参与的决定权时，孩子往往更有动力参与体育运动。

随着孩子长大，他们的目标可能会改变。有些人会想参加更高水平的比赛，或专注于某一项运动。这些抱负值得支持，但给孩子发言权并不意味着父母应该远离重要决定。随着投入增加，父母可能需要就训练安排、恢复时间以及对孩子的要求提出更多问题。

更多并不总是更好

我听过父母描述为青少年体育锦标赛开车数小时，结果发现许多参赛队伍来自他们出发的同一个社区。一位家长回忆说，开车到休斯顿参加一场锦标赛，八支队伍中有六支来自达拉斯-沃斯堡地区。

我理解家庭是如何陷入这些情况的。多一次训练、私人课程或加入一支更有竞争力的队伍，每一项看起来都合理。随着时间的推移，这些投入变成了期望，而当你的孩子是队伍的一员时，说不并不总是容易。

但更多训练并不会自动造就更好的运动员。我在运动医学和表现方面的经验教会我，进步取决于运动员对训练的反应，而不仅仅是他们做了多少。训练对身体提出要求，运动员需要时间适应。

美国儿科学会警告说，过度训练和早期专项化与过度使用损伤风险增加有关，并可能导致倦怠。风险取决于训练量、恢复和个体发育，尤其是在青春期。

随着训练要求增加，父母应该关注孩子的反应，而不仅仅是他们是否感到疼痛。持续疲劳、表现下降、睡眠变化或失去热情，可能表明恢复跟不上训练。即使是热爱自己运动的运动员，也可能达到要求变得过高的地步。这些都是父母与孩子和教练讨论训练量的理由，而持续或加重的疼痛则需要医学评估。

运动发展也受益于多样性。跑步、攀爬、跳跃和探索不同的活动可以帮助发展协调性和一系列运动技能。国际奥委会建议多样化的身体活动和发展适宜的培训，包括对那些最终可能专项化的儿童。

同样重要的是，年轻运动员是否愿意继续打球。研究表明，享受运动的孩子更有可能愿意继续参与。当年轻足球运动员被问及是什么让运动变得有趣时，他们指出是努力付出、取得进步以及与队友共度时光。如果运动员不再想参与，再好的训练计划也收效甚微。

把比赛留在球场

在大学和职业体育中，复盘表现是例行公事。比赛结束后，工作人员会找出哪些做得好、哪些不好、哪些需要关注。但孩子们不需要每次上车都来一次表现复盘。

我让孩子们自己开启关于比赛的对话。如果他想聊一个没接住的球、一件有趣的事或一件让他难过的事，我会倾听。如果他想聊别的，那也没问题。

研究人员记录了家长和孩子在体育赛事前后乘车时的对话，发现大部分时间是在沉默中度过的，体育话题出现的频率相对较低。他们还观察到，有时家长会在孩子还没来得及回应之前就打断或给出反馈。这些发现并没有确立一种处理回家车程的正确方式，但它们给家长提供了一个理由，去思考孩子到底想不想要反馈。

没有家长知道自己的孩子会成为竞技运动员、休闲打球，还是最终在组织化体育之外找到兴趣。我很乐意让我的孩子们对未来保持开放。作为一名父亲，我远更关心孩子们下周还想不想再打球，而不是他们今天打得多好。

来源: The Conversation · 译自英语 theconversation.com

05 训练方法

锻炼不失球球员共有的"观察、判断、用身体表达的能力"，情境认知与判断的训练

教练看点 下次抢圈训练时，给球员留出摆球的时间，把准确的慢传看得比踢到对手身上的快传更有价值。

这次的主题是“为在比赛中发挥出色，将必要的技术、认知、身体这三者成套锻炼”。担任指导的是MAVEN SOCCER SCHOOL的代表大关将贵。

大关在开展足球学校指导的同时，还作为个人教练服务于日本国内外30名以上的职业足球运动员。此外还担任综合格斗选手等共计50名职业选手的个人教练。

前篇介绍了从刺激神经系统的协调性训练，到接触技能、正对与非正对的对抗、传球训练等内容。

后篇以状况认知与判断为主题，让球员们进行了从4对2的控球训练，到活用其要点的比赛。（文・铃木智之）

利用人数优势的站位与放球位置

后篇的第一个训练项目是4对2的控球。主题是进攻方在人数占优的情况下，如何持续并有效地利用这一优势进行比赛。

大关教练要求球员们接球时能否展开，能否瞄准穿过防守者之间的纵向传球。

为此首先重要的是站位。如果只想着展开而站位过开，通往中间的传球线路就会被封死。

“基本上要站在能送出纵向传球到中间的位置。这样，向左右展开的空间也会空出来。”

此外大关教练还提到了身体朝向和放球的位置。

“希望你们持球时能做到用同样的动作向3个方向踢球。比如把球放在左脚侧就只能向1个方向踢，但放在右脚外侧，就能用同样的姿势分别踢向3个方向。”

当放球位置无法创造选择时，就利用回传球重新创造。在整理了训练目的和回传球的使用方法后，球员们进入了练习。

消除踢出去撞到人的失误

练习中，大关教练一度叫停训练，再次向球员们追问增加选择的意义。

“在放球位置上动脑筋，是为了增加选择。可如果踢出去撞到对方就没有意义了。能把球放在好的位置，意味着你已经抢到了先手。如果传球线路被封死，只要不踢就不会被抢走。”

不是只要求加快比赛节奏，而是优先准确的踢球和正确的判断。大关教练还说“有时慢一点更好”。

“慢一点踢，有时中间会空出来，展开的空间也会空出来。用第一脚触球抢到先手，然后就是判断。最不好的是踢出去撞到人的失误。只要不踢就不会被抢走，这一点务必让所有人共享并重视。”

无法向开阔方向放球时，就斜向跑动

最后是5对5的比赛形式训练。大关教练作为把控球训练中所练内容衔接到比赛中的要点，提到了组织进攻时边路球员的跑动。

“在想把球向前推进的区域，希望把球放在开阔的一侧。这样既能向前踢，也能回传，还能往中间出球。如果放在内侧，纵向传球就没有了，等于自己限制了自己的踢法。”

话虽如此，也有与对手距离很近、无法向开阔方向放球的场面。这时就通过斜向跑动摆脱，从而产生新的选择。

“如果防守跟上来，纵向传球就能进入空出的传球线路。如果不跟上来，自己就能直接接球。希望你们比赛时务必意识到这两点。”

另一方面，对于防守方，他指出“只是贴着人往后退，就会被一直推进下去”。他要求前场位置的球员用背部封住传球线路的同时施加逼抢，周围的人联动起来。

以上训练结束。大关教练做了如下总结。

“回顾比赛中丢球的场面，我感受到很多原因不是技术不足，而是没有观察、判断慢了、在身体运用上输了。正因为如此，把技术、认知、身体这三者成套锻炼才很重要。”

“无论是职业球员还是小学生，不丢球的球员共通的一点，就是能观察、判断、用身体表达。为什么会丢球，怎样才能改善。作为其中一个方案，请把这次的内容作为日常活动和训练的参考。”

【讲师】大关将贵／担任日本国内外30多名职业足球运动员的私人教练，以影像分析×技术训练×体能训练，一站式指导球员提升水平所需的一切。2023年起开办MAVEN SOCCER SCHOOL，目前在籍小学生会员超过350名，来自东京、千叶、埼玉、神奈川、茨城、群马县。2026年8月开设了供顶级运动员到青少年运动员使用的“MAVEN SPORTS LABO”。足球、棒球、篮球、格斗技等各类项目的运动员汇聚于此进行训练。目前不仅担任足球运动员的教练，还担任格斗技团体RIZIN选手的体能教练。持有西班牙足球协会认证Nivel1、日本足球协会认证B级执照。

来源: サカイク · 译自日语 sakaiku.jp

训练方法

06 规则与赛制 U13 到 U19

N1 季后赛详情

> **教练看点** 如果你们俱乐部参加 N1，赛季开始前可以和各年龄段教练一起理清通过赢下所在区晋级季后赛的路径。

南卡罗来纳州查尔斯顿（2026年11月5日），全国1联赛是美国俱乐部足球和美国青少年足球旗下顶级的球队制赛事，现自豪地宣布将于2027年夏季举办首届季后赛，这是与ECNL合作推出的系列赛事。

将举办四场ECNL会议联赛季后赛，每场比赛中U-13至U-17年龄组的前两名球队随后晋级ENL会议联赛总决赛。U-19年龄组为单阶段季后赛，球队争夺各自季后赛赛事的冠军，而不晋级总决赛。

N1球队必须赢得所在区冠军才能获得季后赛席位，每个区还有少量第二名席位通过抽签分配。各区晋级席位分配详情见季后赛网页。

在ECNL会议联赛季后赛中，N1球队将对阵ECNL地区联赛的晋级球队。ECNL近期公布了2027年完整季后赛详情，涵盖ECNL、ECNL RL和ECNL会议联赛。虽然ECNL RL继续拥有自己的季后赛赛事，但今年夏天，ECNL RL内的机会已扩展至包含与N1的合作。

2027年ECL会议联赛季后赛（U-13至U-19晋级球队）

- 南部赛区 / 6月11日至15日，得克萨斯州达拉斯，Dallas Sports Park
- 西部赛区 / 6月11日至15日，加利福尼亚州戴维斯，Davis Legacy Soccer Complex
- 中部赛区 / 6月18日至22日，密苏里州圣路易斯，Creve Coeur Park Soccer Complex
- 东部赛区 / 6月25日至29日，北卡罗来纳州格林斯伯勒，Bryan Park Soccer Complex

2027年ECNL会议联赛总决赛（从季后赛晋级的U-13至U-17球队）

- 7月15日至18日，佐治亚州亚特兰大，Arthur M. Blank美国足球国家训练中心

“全国1联赛的基础是合作，首届季后赛正是这一点的体现，”N1专员Marc Frankland说道。“我感谢ECNL承办这一季后赛系列赛，也感谢美国足球在国家训练中心欢迎我们。N1球队今年夏天将会令人印象深刻，我迫不及待想为他们加油。”

全国1联赛由全国34个区组成，预计在2026-27赛季参赛球员将突破12万人，展现出该平台及其创始原则所获得的强劲势头和支持。其最根本的原则是在青少年足球中建立清晰的路径，重视参与者而非品牌内斗。在首个赛季中，N1平台已迎来此前的国家超级联赛和国家联赛参与者，赋能美国俱乐部足球认证联赛以及美国青少年足球认证联赛和州协会，成为全国1联赛各区的管理者。虽然被全国1联赛接纳本身就是球队的一项成就，但其与ECNL地区联赛在季后赛的连通性，以及表现优异的N1俱乐部晋升ECNL RL的潜力，也是N1平台的重要亮点。

本周早些时候，全国1联赛发布了面向其他联赛的申请，从2027-28赛季开始，其他联赛可成为N1资格联赛。

关于全国1联赛：全国1联赛是美国俱乐部足球和美国青少年足球旗下顶级的球队制赛事，将全国各地的球队提升到一个统一的全国竞赛平台，最终以ECNL会议联赛季后赛和总决赛收官。从2026-27首个赛季开始，全国1联赛汇聚了两大成熟的联赛平台，美国俱乐部足球的国家超级联赛和美国青少年足球的国家联赛，展现出非凡的合作精神。参与者及其家庭受益于精心构建的会议和区体系，该体系提供清晰度、减少出行和成本，并增加获得人才识别和大学球探机会的途径。全国1联赛为表现优异的俱乐部提供通往ENL地区联赛的路径，也为在本地竞赛和州协会中表现出色的球队提供通往全国1的路径。

来源: Oregon Youth Soccer · 译自英语 oregonyouthsoccer.org

观点与行业

07 政策与行业

激动人心的消息：俄勒冈正在帮助塑造美国足球的未来

> **教练看点** 你的俱乐部眼下一切照旧，照常注册和参赛即可，治理、人员与财务的讨论还在继续。

亲爱的俱乐部主席、DOC（技术总监）和俱乐部领导者们：

我想分享一些关于俄勒冈以及全美足球未来的激动人心的消息。

在8月美国青少年足球协会（USYS）历史性地投票决定推进并入美国足球协会之后，在构建新的组织结构方面已经取得了重大进展，该结构旨在加强并发展各个层级的足球运动。

我很高兴地宣布，俄勒冈青少年足球协会（OYSA）已被选为首批参与这一倡议的14个州级协会之一，我们已正式与美国足球协会签署了谅解备忘录（MOU），开始发展其拟议的地方办公室模式。

这对俄勒冈足球来说是一个重要的里程碑，也是一个难得的机会，让我们能够在地方和国家层面为塑造我们这项运动的未来发出有意义的声音。

这对俄勒冈意味着什么？

拟议的地方办公室模式旨在将美国足球协会的全国资源和专业知识，与我们的州级协会和俱乐部中已有的本地知识、关系和经验结合起来。

目标是通过以下方式创建一个更强大、联系更紧密的足球社区：

- 通过改善资源、共享服务和减少行政负担，加强对俱乐部和联赛的支持。
- 通过解决参与成本、不必要的差旅和场地使用问题，让足球更易参与、更可负担。
- 通过更有力的教育和发展路径，为球员、教练员和裁判扩大机会。
- 通过全国性合作、筹款和社区发展，为俄勒冈带来更多投资。
- 连接各个层级的足球，从基层和娱乐性项目到竞技、成人及职业机会。

俄勒冈拥有极其多元的足球版图，在波特兰可行的做法未必总能在本德、梅德福、彭德尔顿或沿海地区行得通。在决策桌旁拥有一个席位，让我们有机会确保俄勒冈独特的需求和视角在这一过程中得到体现。

接下来会发生什么？

签署谅解备忘录使OYSA和美国足球协会能够开始下一阶段的详细规划与协作，包括围绕治理、人员配置、财务和未来运营的讨论。

重要的是，谅解备忘录并未最终确定并入事宜，你们的俱乐部注册、你们的赛事、你们的项目，以及你们与OYSA的任何现有关系都不会立即发生变化。任何正式的过渡都需要额外的协议和批准。

在过去两年里，我有机会参与与美国足球协会领导层、US Club、ECNL、GA、MLS以及所有其他53个州级协会高管的讨论，我对所展现的愿景和协作方式感到由衷鼓舞。正如你们许多人在我们当地的讨论中所了解的，走到这一步经历了一段漫长的旅程。能够到达一个有意义的、可付诸行动的变革开始启动的阶段，令人无比激动。前面仍有大量工作要做，但我们很兴奋能撸起袖子开始干！

我附上了三份文件，提供关于这一倡议的更多细节：

1. OYSA会员更新，我们与美国足球协会谅解备忘录的详情

我鼓励你查阅这些材料，并与你的领导团队分享。

随着我们向前推进，我们将继续与会员沟通，并提供让你们的意见得到倾听的机会。这是为了在俄勒冈各地已经开展的出色工作基础上更进一步，而不是取而代之。

归根结底，这一倡议的成功不能仅仅用一个新的组织结构或一个不同的名称来衡量。衡量标准是：我们是否让足球变得更好、更易参与、对每天参与其中的人来说更有乐趣。

这正是这一机会最让我激动的地方。

感谢你们持续的领导、合作以及对俄勒冈足球的投入。没有你们每天为俱乐部和社区所做的出色工作，我们不会走到这一步。

我期待在我们共同迈入这个激动人心的新篇章时分享更多信息。

谢谢大家。让我们开始工作吧。

来源: Oregon Youth Soccer · 译自英语 oregonyouthsoccer.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