

小足球“三字经”

文/朱飞成

关键词：小足球；三字经；教学策略

中图分类号：G623.8

文献标识码：B

文章编号：1005-2410 (2022) 05-0077-02

本文以中国传统启蒙教材《三字经》为模板，提炼出适合小学生（U6-U12）足球训练的《中国足球协会青少年训练大纲》（以下简称《大纲》）内容，并结合小学校园足球训练的实际情况，形成较为通俗、简单的三字一句短文。

一、队员比赛个人技术要求

无球时，看算跑，三角形，四菱形。攻中守，守中攻。

队员无球时，需要时刻观察场上形势，计算和预判比赛走势并跑到合理的位置。与队友有意保持三角形和4个人的菱形站位，避免站成一条直线，缺失更多的接球点。进攻时，特别是参与队员，要合理跑位，做好协助和补位的准备。防守时，也要有大局观，做好重新获得球权的传接球和反击。

防守时，就近逼。先看人，忌看球，先落位，再干扰，边跟防，外驱赶。呼队友，协同防，守三区，三点线。

队员防守时，靠近球的队员应最先上前逼抢。防守队员先看对手和队友、了解自己周围的情况，切忌眼里只有球，先落到合理的防守位置（距离持球队员约2步远），再通过肢体语言、声音等干扰持球队员，与持球队员保持距离、跟随防守，不轻易出脚拦截，并把持球队员向远离自己球门的方向驱赶。防守时，队员间保持呼应，协同防守。在防守三区附近，球、自己、己方球门线中点保持三点一线，用小碎步不断调整自己的防守位置。

接球时，侧对球，忽拉开。部位

准，距离中，方向巧。

队员接球时，身体打开、侧对着球，尽量避免只看球、不了解防守队员位置和自己身边情况。防守队员近身防守时，可在慢跑中忽然跑到空当位置，拉开与防守队员的距离，摆脱防守队员并接球。在提前观察的基础上，停球部位准确，球与身体距离适中，停球方向合理、巧妙。

持球时，前传谁？护住球，动起来。一对一，定突破，速向假，臂架起，半身位，加速带。

队员持球时，首先看向前传球给谁更合理（前锋可选择尽快射门，避免贻误战机）。没有好的传球线路要先护住球，边带球边寻找传球线路和时机。如果防守队员紧逼，选择一对一突破，利用变速、变向和做假动作，手臂略架起、感知防守队员和扩大护球面积，卡住防守队员半个身位，并加速带球，摆脱防守队员。

传球时，提前量，球速中，给区域。

队员传球时，把球传给接球队员即将跑到的位置（人到球到，要增加一点儿提前量，避免直接对人传球），球速适中，传球队员要扩大视野，把球传到利于本方的场地区域。

二、各位置队员技能要求

边锋：攻拉边，守内收。快下底，扣传弧。

中锋：勤观察，忽拉开，找空当，靠近门。

中场：三角站，找空当，抓时机，连前后。

中后卫：盯紧人，跟赶破，协同战，助门将。

边后卫：侧对人，抬脚跟，往外赶，保中路。

守门员：脑腿动，大局观，多呼应，位置感。

边锋：本方进攻时，要充分利用边路空当、适当拉边。本方防守时，要适当内收、回防。边锋经常快速带球突破向底线区域，然后突然反向向中场扣球或直接传中，如果能传出高出防守队员头顶的弧线球则更具有威胁。

中锋：中锋经常在进攻三区活动，要勤于观察防守队员站位和场上情况，利用速度拉开与防守队员的距离，获得接球空间，中锋应时刻做好接近对方球门的准备，以便获得更好的射门得分机会。

中场：中场队员与其他队员保持三角形、菱形站位，保持传球通道通畅，不断地找空当，抓住转瞬即逝的时机，连接前后场队员的传球。

中后卫：中后卫往往直接面对对方中锋，要时刻盯紧人、跟住人。一对一防守时，有意放一边并驱赶对手往对方弱侧发展，并找机会破坏对方进攻。中后卫要经常跟边后卫和门将协同防守，保持呼应。

边后卫：边后卫面对对方边锋突破时，保持侧身站位，抬脚跟，前脚掌着地以保持自身起动和变向的速度，尽量将对手驱赶到边线、远离本方球门方向，保护防守三区和球门区弧顶的中路位置。

守门员：守门员视野最好、能观察全场，大脑和脚步要不停地“动”起来，避免出现走神和原地看球的情况，要多呼应和提醒队友，时刻清楚自己球门的位置，保持良好的场上位

花样滑冰等级测试基础级步法 常见错误及陆地训练纠正方法

文/陈 丹

关键词：花样滑冰；等级测试基础级步法；常见错误；教学训练

中图分类号：G623.8

文献标识码：B

文章编号：1005-2410 (2022) 05-0078-03

花样滑冰是一项包含体育运动技术、艺术表现力的难美类运动项目，技术动作包括滑行、步法、旋转、跳跃等，是所有冰上运动中对滑行

技术要求最高的运动项目。花样滑冰等级测试是在2012版花样滑冰训练大纲的基础上，根据我国花样滑冰发展现状，结合当今花样滑冰技术发展趋

势，强调动作完成质量，整体把控运动员技术规范性，有效检验花样滑冰训练的手段，也是引导大众滑冰转向花样滑冰竞技后备人才储备的途径。

置感。

三、足球教师（教练）训练方法

人为本，功有我。

球员是核心。足协提出“好的球员来自好的教练”，其实教师（教练）更应做好辅助工作，帮助、提醒学生成为独立自主的人。特别是低年龄段学生比赛时，应避免教师（教练）急于求成、成人化地过多“指挥”比赛的情况，从而分散场上队员的注意力和自主判断力。功成必定有我，足球教师（教练）应当尽心尽力，为中国足球将来的收获奉献自己的力量。功成不必在我，足球教师（教练）应当立足长远，不要只看到眼下的利益。莫问收获，但问耕耘，未来的荣耀必将有我一份功劳。

析五环，5WH，赛四时，训5步。

《大纲》指出：赛后分析球员的竞技能力和训练计划制定应围绕技术、战术、身体、心智及社交共五个要素构成。5W指：WHAT（什么）、WHERE（哪里）、WHO（谁）、WHEN（何时）和WHY（为什么），“H”为HOW（怎么

办）。足球教师（教练）利用是什么、在哪里、该是谁、何时、为什么和怎么办的“5W+H”分析模型进行比赛分析。结合比赛四个时刻——控球时、攻转守、防守时、守转攻制定合理的5步骤训练计划。5步骤即准备活动（热身阶段，低年龄段以结合球的游戏为主）、技术练习（指引阶段，小学阶段以教师口令简单、清晰，教师多示范、学生模仿为主）、技能练习（学习阶段，此阶段考验学生习得的技术在压力和比赛场景中运用的能力）、比赛（对抗阶段，学生能将自身的技能在比赛中最大限度地发挥出来就是最大的成功）、牵拉放松（结束阶段，不管训练还是比赛，应重视牵拉放松的重要性，养成良好的运动习惯）。

《大纲》的经典方法需要足球教师（教练）在实践中不断运用、内化与提高，更好地服务和提高自己队员的水平和能力。

乐启蒙、打基础。训化多，赛有余。左右脚，各部位。运传接，射突赛。

《大纲》将U5和U6-U12划分为启蒙阶段和基础阶段。此阶段也比

较对应小学的各个阶段，低年段的快乐启蒙和对足球有兴趣的学生打好基础，才能为将来的发展（U13-U16）和提高（U17-U21）做好铺垫。

训练习得并内化的技术越多、越熟练，比赛时才能自如发挥、游刃有余。小学打基础阶段要重视学生左右脚的均衡发展，脚的各个部位和身体的各个触球部位都要在训练中有所练习，并在运控球、传球、接停球、射门技术、一对一突破技术和比赛能力等主要足球技术、技能训练中运用。

四、结语

重身教，多引导。恒专注，不冲动。身心健，享球乐。

足球教师（教练）要重视自己的言传身教，给学生做好榜样，多引导、帮助学生自我成长。不管是训练还是比赛、比赛中落后还是领先的情况下，足球队员都要保持专注，专注于自己和团队实力的最大发挥。放平心态，在高强度、高心率的情况下保持冷静，不冲动。足球教师（教练）应帮助学生发展成为身心健康、享受足球快乐的足球人。

（江苏省南京市莫愁湖小学 210017）