

英格兰青少年足球训练理论与实践分析

——基于四角模型和STEPS原则

陈志辉¹, 梁斌², 田建强^{3*}

(1. 厦门大学 体育教学部, 福建 厦门 361005;

2. 重庆工商大学 体育学院, 重庆 400060;

3. 海南师范大学 体育学院, 海南 海口 571158)

摘要:文章运用实地访谈法、文献资料法等方法对英格兰青少年足球运动员训练培养的内容与方法进行了研究. 通过分析训练实例得出, 四角模型能从技术、体能、心理和社交四个方面综合培养青少年足球运动员的比赛能力; STEPS原则广泛应用于英格兰青少年各个年龄阶段的足球训练, 且不同年龄阶段培养、发展技能的侧重点十分明确; 在训练内容的安排上, 注重进阶, 接近实战, 训练内容和方法具有科学性、针对性和全面性. 文章旨在为我国青少年足球运动员的训练培养提供参考.

关键词:四角模型; STEPS原则; 英格兰

中图分类号: G 843

文献标识码: A

文章编号: 1674-4942(2017)01-0099-06

An Analysis of England Junior Football Training Theory and Practice

——Based on the Four Corners Model and STEPS Principle

CHEN Zhihui¹, LIANG Bin², TIAN Jianqiang^{3*}

(1. Physical Education Department, Xiamen University Fujian, Xiamen 361005, China;

2. School of Physical Education, Industrial and Commercial University of Chongqing, Chongqing 400060, China;

3. School of Physical Education, Hainan Normal University Hainan, Haikou 571158, China)

Abstract: This paper studies the contents and methods of training for young soccer players in England by means of field interviews, literature materials and logic analysis. Through the analysis of the training examples, the research finds that the four corners model can train young athletes comprehensively from four aspects: technique, physical, psychology and social communication. STEPS principle is applied widely for the training of youngsters in different ages, and its focus of developing skills is very clear. In the arrangement of training contents, it pays attention to the advanced steps, close to actual combat, and its training content and methods are scientific, targeted and comprehensive. The aim of the study is to provide reference for the training of the young soccer players in our country.

Key words: four corners model; STEPS principle; England

青少年足球运动员的培养被世界各国公认为是足球发展的基础和希望, 是提高足球竞技水平可持续发展的关键, 对我们国家而言是一项具有战略意义的任务^[1-4]. 英国是现代足球运动的发源地, 足球历史悠久, 积淀深厚, 被公认为世界强队, 这与其足球人才培养体系不无关系. 从草根足球、校园足球的广泛开展到俱乐部青少年人才的培养, 再到英国足球总会的大力支持, 这种自上而下和自下而上的相互支持和配合的循

收稿日期: 2016-11-22

基金项目: 2016年福建省中青年教育科研项目(JAS160005)

*通讯作者: 田建强, 副教授, E-mail: tiantian1978@yeah.net

环体系,促进了英格兰足球的繁荣发展^[5].

2016年国家留学基金委和教育部大学生体育协会组织大批校园足球教练员赴英国留学,文章通过实地考察和分析,对英格兰青少年足球运动员训练和培养有了较为深入地了解.四角模型和STEPS原则已经被广泛应用到英格兰青少年各个年龄段的足球训练中,教练员就是学会将四角模型应用到训练实践中,运用STEPS原则优化训练、提高实效,完成训练课既定目标,实现四角模型四个方面的相互影响,相互促进,全面发展球员各方面能力.这种先进的足球理念和训练方法,理论和实践相结合的科学化训练模式对我国青少年足球训练有着重要的借鉴和参考价值.

1 四角模型

1.1 四角模型理念

四角训练理论是英格兰足球教练员执教理论的核心(THE FOUR CORNERS,见图1),由四角理论构建出足球运动员的训练模型,它包含了足球运动员发展关键性的四个方面:技术、体能、心理和社交能力.四角模型不仅培养青少年的足球技能,还能帮助孩子们增强自信、培养团队合作精神并提升决策能力.这四个方面是相互联系,相互影响,相互促进,进而形成良性循环.就球员个体而言,突出的技术能力,较强的自信心,稳定的心理状态与沟通能力,能够保证他们在比赛中有更加好的发挥,有助于个人或球队整体实力的提升.

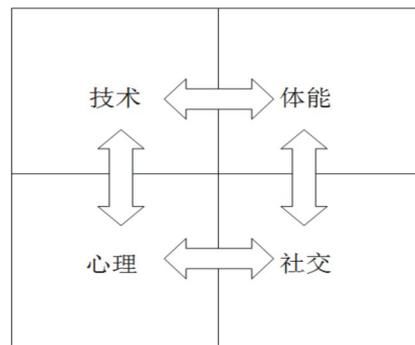


图1 四角模型

Fig.1 Four corners model

1.2 四角模型的年龄阶段划分及重点开发技能

在四角模型中,球员发展的年龄阶段划分为基础阶段(5-11岁),青年队开发阶段(12-16岁),职业足球发展阶段(17-21岁),高级职业足球发展阶段(21岁以上).在球员不同的发展年龄阶段所需重点开发的技能有很大差异,各项技能需要均衡发展^[6],不同年龄段重点开发技能见表1.

1.3 四角模型的目标任务及表现方式

1.3.1 技术方面

技术方面的目标是通过适合各年龄阶段和队员能力级别的技术练习和模拟比赛来开发队员的技术能力,并能将这些技术用在实际比赛中.实现这个目标有两种方式,一是让球员练习能够在比赛中应用的技能,二是将这些技能分解成各小项,重复练习进而巩固技术.技术能力有:(1)传球(长传、短传、空中球),传球时机、目标、合理性;(2)方向(进攻方向、防守方向);(3)射门(方式、时机、射门地点);(4)运球(时机、方向、合理性);(5)带球跑(时机、方向、合理性);(6)控球(脚掌、膝盖、胸部、脚背、脚外侧);(7)转身(时机、方向、合理性);(8)传中(时机、落点);(9)抢球;(10)两脚并用;(11)守门(接球、手抛球、踢球);(12)进攻、防守原则;(13)转换.

1.3.2 体能、心理和社交方面

体能方面的目标是通过设计适合球员实际年龄和生理年龄的训练课程让球员身体素质得到发展.其内容包括训练频率、强度、时间和类型.体能方面需要开发的内容有:力量、速度、灵活性、快速反应、爆发力、协

表1 不同年龄阶段重点开发技能表
Tab.1 Table of development skills at different ages

年龄段	5-11岁	12-16岁	17-21岁
技术	基础技术	技术提升	技术熟练
	“球和墙”活动	运用技能	能依照口令做出正确的技术
	提升基础技能	懂得自己在团队中的作用	会团队协作,能创造时间和空间
	小组练习	进攻原则	能用合适的技能辅助防守或进攻策略
	在比赛中学习	防守原则	
体能	位置转换	个人、单元、小组	
	灵活性	青春期迅速发展	肌肉密度增大
	平衡能力	有氧能力发展	肌肉力量提高
	协调能力	体型变化	冲刺能力提高
	速度	早熟、晚熟	乳酸耐受训练提升恢复能力
	接球、传球、踢球	运动能力变化	逐步挖掘所有潜能
	跑、跳、投		
	控制力		
	综合活动能力		
	混合技能		
心理	学习	自我意识	生活技能
	热情	认识、觉悟	形成沉稳的性格
	想象力	责任感	理解
	探索	设定目标	交流
	避免焦虑和枯燥	自信	学会高级应对策略
	逐步教会思考应对	应对策略	
	逐步进阶的小组活动		
社交	享受乐趣	承担责任	能保持情绪稳定
	家长和学校支持	公平竞赛	能够认识文化差异
	包容和参与	同伴-小组特性	能够合理处理冲突
	建立人际关系	价值观和信仰	懂得欣赏别人
	安全的环境	正确的行为	
	简单的游戏规则和道德标准		

调性和平衡能力。

心理方面的目标是培养球员强大的心理能力,并将这些能力运用到比赛中。心理方面能力有交流、决策能力、创造力、适应场上环境、处理好成功与失败、想象、设定目标和自信。

社交方面的训练目标是通过创造合适的环境增进球员间的友谊以及和谐关系,并帮助球员养成良好的生活习惯。这样球员不仅能够在球队中成长,还能很好地适应社会。主要有交流能力、团队合作、理解并接受球队价值观和信仰、培养人际关系—职业和私人、承担责任、培养公平竞赛道德准则、举止得体 and 了解不同文化间的差异。

2 STEPS 原则

2.1 STEPS 原则的五个要素及改变条件

STEPS原则指教练员在足球训练中,针对球员或球队现实问题和具体情况,通过各种训练要素的不同组合,阶梯式地组织教学,通过进阶难度巩固基本技术、发展技能。STEPS原则有:空间(Space)、任务(Task)、装

备(Equipment)、人数(People)、速度(Speed)五个要素,见表2.通过改变五个要素中的某个要素或各要素的不同组合,增加或降低训练课的难易度.通过进阶难度提高球员技能,逐步过渡到比赛中技能的合理运用.通过难度调整,使球员逐渐适应以便完成既定的训练目标,这对于教练员科学组织训练和把控训练实效起到重要的作用^[7].

表2 STEPS原则表

Tab.2 The principle table of STEPS

五个要素	改变条件
空间(Space)	场地大小、长宽、形状、目标区域、安全区等
任务(Task)	触球次数、触球部位、进球总数、得分条件、射门方式等
装备(Equipment)	球的大小、球的数量、标志杆、人墙、对抗板、标志盘、球门、分队背心等
人数(People)	人数多少、有无对抗、异质或同质分组等
速度(Speed)	限定时间快慢、小组竞赛形式等

3 四角模型和STEPS原则的实践与分析

3.1 典型的“穿过小门”训练实例

“穿过小门”实例是英足总足球教练员一级课程中四角模型和STEPS原则实际运用的典型案例,如图2所示的主题是传接球.组织部分内容包含初阶:2或3人一组1球,在区域内跑动将球传过小门给队友.5人一组,每组2个球进行练习.进阶是5人一组1球,过渡到局部压迫,各组被指定的两名成员阻碍对手传球过小门,5VS5加1个中间人比赛,过渡到5VS5平等条件的比赛.指导要点是:观察、身体姿势、脚接触的部位和踢球的位置和坚持进行到底的精神.



图2 “穿过小门”训练实例

Fig.2 The training example of “through the gate”

3.2 实践分析

3.2.1 基于四角模型的实践分析

“穿过小门”实例训练的初阶和进阶内容是逐级递进的,通过小组人数增加,球的个数增加,从无对抗到有对抗,从以多打少到均等对抗,遵循了足球训练中的循序渐进原则,实例中的技术方面重点体现在传接球、转身、控球技术,教练员应重点指导传球时机、传球目标、传球合理性;接球转身时机、方向、合理性;控球的第一次接触合理部位(脚掌、膝盖、胸部、脚背、脚外侧)以及下一步连贯动作;体能方面重点体现在速度(反应速度、移动速度)、灵活性、平衡能力、协调性;社交方面重点体现在交流(语言、手势、眼神)、决策力、团队协作(整体的逼迫、策应、保护);心理方面重点体现在专注力和观察力,具体情况如图3所示.

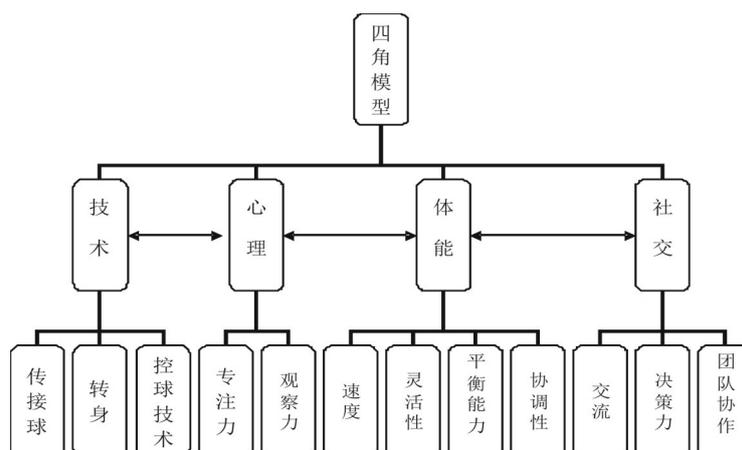


图3 四角模型实例分析

Fig.3 The analysis of four corners model

3.2.2 基于STEPS原则的实践分析

在“穿过小门”实例初阶中,第一个练习是在无对抗、有干扰的情境下进行.教练员通过改变空间(小门宽度变大)、设定任务(小组传球通过小门次数或左脚传接球)、改变人数(增加小组人数)、改变装备即球的数量(由2人1球到5人2球)和分队背心(区分队友)、改变速度(规定时间内得分多少)过渡到初阶第二个练习,实现难度的逐级递进.进阶中第一个练习5人一组1球,过渡到局部压迫,各组被指定的两名成员阻碍对手传球过小门.第二个练习5VS5加1个中间人比赛.第三个练习过渡到5VS5平等条件的竞赛.通过改变人数(有指定的防守球员,以多打少,均等人数),改变空间(区域大小,小门宽度大小),设定任务(每个队员两次以内触球),改变装备(多球练习),改变速度(5VS5竞赛的时间限定).

教练员在训练过程中的指导要点有以下四点:(1)观察:有球队员在接球转身前提前观察无球队友的位置,根据防守球员的位置,选择合理的传球路线,无球队员积极跑到小门后的空挡接应球,观察有球队员控球转身后的传球方向做出决策;(2)身体姿势:根据来球的位置高低调整身体姿势,身体面向的位置有着最佳的视野;(3)脚接触的部位和踢球的位置:有球队员控球时用合理的部位(脚掌、膝盖、胸部、脚背、脚外侧)接触球,传球时踢球的位置准确;(4)坚持进行到底:教练员应鼓励小组在无对抗或有对抗时都应减少传球失误,将小组控制球坚持进行到底,即强调在得分情况下对球的控制.

4 结语

通过实践分析得出,四角模型检验训练的实效更具有科学性、针对性、全面性,更注重“练什么,怎么练”.在四角模型的实际应用过程中,教练员结合STEPS原则通过改变五个要素的训练条件来增加或降低训练难易度,同时能提高训练的趣味性和挑战性,激发球员们的学习兴趣,进而达到最佳的训练效果.

教练员想在训练和比赛中灵活及准确应用四角模型,需具备较强的训练诊断能力,在对球队和球员做出准确评估后,以四角模型和STEPS原则为基准设计具有针对性的实战训练情景和方案,组织训练,从而高效而科学地解决训练和比赛中出现的问题.

四角模型和STEPS原则是理论联系实践的具体体现.在我国青少年足球运动员培养方面尤其在教练员实践过程中,教练员要学会科学地应用四角模型和STEPS原则,将其贯穿到我国草根足球、校园足球、俱乐部各个年龄阶段的足球训练中,把握不同年龄阶段培养、发展技能的侧重点.在训练内容的安排上,注重逐渐进阶,接近实战,从技术、体能、心理和社交四个方面综合培养青少年足球运动员的比赛能力.

参考文献:

- [1] 陈洪,梁斌. 英国青少年校园足球发展的演进和启示[J]. 体育文化导刊,2013(9):111-114.
- [2] 李卫东,郭满,肖辉. 基于实地调研对我国青少年足球后备人才培养之理性思考[J]. 南京体育学院学报,2011,25(3):113-117.
- [3] 王晓东. 我国青少年足球运动发展的主要问题与对策研究[J]. 河北体育学院学报,2013,27(4):48-52.
- [4] 林燕荣. 中外青少年足球人才培养机制比较研究[J]. 安徽体育科技,2011,32(5):22-25.
- [5] 刘啸宇. 英格兰足球青训体系初探[J]. 世界教育信息,2015(23):50-51.
- [6] 张超群. 对我国青少年足球训练的训练学研究[J]. 体育世界,2016(5):50-52.
- [7] 包娅. 试论青少年足球训练中运用能力的培养[J]. 当代体育科技,2015(10):30-32.

责任编辑:毕和平