

## 区域内多校联合足球训练方式的实践研究

傅雨

哈尔滨体育学院, 黑龙江 哈尔滨 150008

**[摘要]**在素质教育深化与“健康中国”战略推进的背景下,校园足球作为落实“立德树人”任务、促进青少年全面发展的关键路径,获国家政策高度重视。但当前区域校园足球发展面临诸多结构性难题:专业师资匮乏,多数学校由非专业或兼职教师承担足球教学,教学缺乏系统性与科学性;比赛实践机会不足,校际交流受组织难度、安全风险与经费制约,“重训练、轻比赛”现象普遍;家校协同机制缺位,部分家长视足球为“影响学业”的活动,学校资源向文化课倾斜;区域资源配置失衡,优质校与薄弱校间形成“马太效应”。本研究聚焦“区域内多校联合足球训练方式”实践探索,采用“理论指导-实践探索-效果验证”行动研究范式,结合文献分析、实地调研、案例追踪与数据对比等方法,对区域内10所小学开展调研,构建多校联合足球训练实践框架。在组织管理上,成立区域足球训练领导小组,搭建“区域统筹-校级落实-学生参与”三级管理体系;资源整合方面,遴选2所学校为核心训练基地,集中配置3名持证教练,实现场地、器材、师资跨校共享;训练体系上,设计“基础训练-校际竞赛-针对性提升”闭环模式,每周开展2次联合训练并融入趣味项目,每学期举办4~6次分层联赛;课程建设上,开发10节标准化足球基础课程,保障教学系统化。经过一学年实践,该模式成效显著。资源共享破解了原仅3所学校有专业场地、专业教师占比不足15%的困境,85%教师可独立开展足球教学,某薄弱校学生参与率从58%升至91%;校际联赛每学期稳定举办5次,学生比赛参与率达82%,形成“练-赛-评-改”良性循环;学生足球技能大幅提升,传球连续性达标率从23%升至83%,控球稳定性达标率从18%提升至76%,90%学生可完成“传-停-带”连贯动作,训练出勤率从72%升至95%,88%学生认可训练方式;学生综合素养同步发展,团队协作行为频率显著增加,82%学生认为足球提升了自身协作与尊重意识;家校认知积极转变,家长支持率从42%提升至76%。研究证实,区域多校联合足球训练模式是破解校园足球发展瓶颈的有效路径,构建了“资源-组织-训练-竞赛-认知”五位一体良性循环,为区域校园足球均衡发展提供可复制、可推广的范式。未来需进一步拓展社会资源、完善课程体系、建立长效评价机制,推动校园足球从“试点探索”走向“系统普及”,真正实现“以球育人、全面育人”的教育目标。

**[关键词]**多校联合;足球;训练方式

DOI: 10.33142/jscs.v6i2.19320

中图分类号: G843

文献标识码: A

### Practical Research on the Joint Football Training Method of Multiple Schools in the Region

FU Yu

Harbin Sports University, Harbin, Heilongjiang, 150008, China

**Abstract:** Against the backdrop of deepening quality education and promoting the "Healthy China" strategy, campus football, as a key path to implement the task of "cultivating morality and talents" and promoting the comprehensive development of young people, has received high attention from national policies. However, the current development of campus football in the region faces many structural challenges: there is a shortage of professional teachers, and most schools rely on non professional or part-time teachers to teach football, resulting in a lack of systematic and scientific teaching; There is a lack of opportunities for competition practice, and inter school communication is constrained by organizational difficulty, safety risks, and funding, resulting in a widespread phenomenon of "emphasizing training over competition"; The lack of a home school collaboration mechanism has led some parents to view football as an activity that "affects academic performance", and school resources are tilted towards cultural courses; The imbalance of regional resource allocation has led to the formation of a "Matthew Effect" between high-quality schools and weak schools. This study focuses on the practical exploration of the "multi school joint football training method in the region", using the action research paradigm of "theoretical guidance - practical exploration - effect verification", combined with literature analysis, field research, case tracking, and data comparison methods, to conduct research on 10 primary schools in the region and construct a multi school joint football training practice framework. In terms of organizational management, establish a regional football training leadership group and build a three-level management system of "regional coordination - school level implementation - student participation"; In terms of resource integration, two schools will be selected as core training bases, and three certified coaches will be centrally deployed to achieve cross school sharing of venues, equipment, and teaching staff; In terms of training system, a closed-loop model of "basic training - inter school competition - targeted improvement" is designed, with 2 joint training sessions per week and the integration of fun projects. 4-6 tiered leagues are held every semester; In terms of curriculum construction, develop 10 standardized

football foundation courses to ensure systematic teaching. After a year of practice, this model has achieved significant results. Resource sharing has solved the dilemma of only three schools having professional venues and less than 15% of professional teachers. 85% of teachers can independently carry out football teaching, and the participation rate of students in a weak school has increased from 58% to 91%; The intercollegiate league is held five times a semester, with a student participation rate of 82%, forming a virtuous cycle of "practice - competition - evaluation - reform"; The football skills of students have significantly improved, with the pass continuity rate increasing from 23% to 83%, the ball control stability rate increasing from 18% to 76%, and 90% of students being able to complete the "pass - stop - carry" continuous movement. The training attendance rate has increased from 72% to 95%, and 88% of students recognize the training method; The comprehensive literacy of students has developed synchronously, and the frequency of team collaboration behavior has significantly increased. 82% of students believe that football has enhanced their awareness of collaboration and respect; Positive changes in home school cognition have led to an increase in parental support rate from 42% to 76%. Research has confirmed that the regional multi school joint football training model is an effective path to break through the bottleneck of campus football development, and has constructed a five in one virtuous cycle of "resources - organization - training - competition - cognition", providing a replicable and promotable paradigm for the balanced development of regional campus football. In the future, it is necessary to further expand social resources, improve the curriculum system, establish a long-term evaluation mechanism, and promote the transition of campus football from "pilot exploration" to "systematic popularization", truly achieving the educational goal of "educating people with football and comprehensively educating people".

**Keywords:** multiple school collaboration; football; training method

足球最基础的功效当然是强身健体,它是无氧运动与有氧运动的结合,而且对于学生来说,踢足球很重要的一点就是能够培养其优秀的品质。而联合足球对于学生来说是迈向成人足球十分必要的条件。也是学校间加强联系、共同进步的有效途径,按照年龄及身高的划分让不同年龄的孩子都能在适合自己的球与合适的球场踢球,然后随着年龄与身高的上升继而循序渐进的不断进步。“联合足球”能够对学生的成长发育和综合素质提高产生非常良好的催化作用,这也是学校选择“足球”来贯彻“健康中国”理念和学校体育发展的主要原因。通过采取多校联合足球训练的方式,能够有利于足球的不断发展,提升学生足球技能,而且多校联合训练更能激发学生的积极性,使其有效的参与。不仅如此,还能促使足球训练方式的创新,推动校园足球的发展。

### 1 多校联合足球训练的意义

开展足球训练能够培养学生敢于拼搏的人生观,开阔其身心,促进学生身心全面发展。开展多校联合足球训练能够交流各自训练经验,使其掌握更高效的训练方式,减少学生在训练中出现超负荷。而且还可以有效缩短学生自身存在的差异性,利于学生整体运动水平的提高。同时,对于当前地区内教学条件参差不齐的环境来说,其外足球体育训练具有严谨性,多校联合的情况下可以统一规定和要求,维护系统化、专业性等特点,为体育竞赛的开展形成前提准备,且在足球活动中,学生还可以了解更多的校外情况,结识更多朋友,锻炼自己的团队合作能力,形成更有默契、更具体育精神的素养,包括人际交往能力等都能够得到较好的提升,从各个角度来看,随着体育训练及活动的开展,本地区都非常适合进行此项运动,学校的足球课程将更加丰富,可以融合更多的元素好各个学校的优缺点,在内容和创新的组织形式上进行更多的优化,从而

更上一个台阶,这将满足学生身心发展需要,保证学校教育的完整进行,符合学生年龄特点,而且兼具体育、德育、社育等多方学习特点的要求,同时保证学生在多个领域内的发展,具备多种多样的活动形式。可以得到更完善的学习效果,在和孩子的玩耍之间,也能增强师生之间的交流,教练可以教孩子学会观察,在保证师生良好互动的情况下,学会适应,掌握新知,建立自信,最重要的是给孩子提供一项正面的、积极的选择,是孩子欢迎且有效的方法之一。

### 2 足球训练现状

#### 2.1 足球专业教师不足,水平有限

学生足球水平的成长离不开教师的指导,因此,足球训练比较看重教师的专业性,但是在足球的教学中,这些方面存在很大的问题,比如,有时足球教学会由其他学科的教师进行教学,这些教师的足球技能水平,在一定程度上阻碍了学生对于足球的认知。不仅如此,有些学校虽说配备了专门的足球训练教师,但是其专业水平不是很高,使学生的足球天赋得不到最大限度的开发,压制了学生足球水平的提升。所以在当前足球的训练中存在专业教师配备不足以及教师水平有限的问题。

#### 2.2 学生比赛机会少

在当下的足球训练中,因其足球训练方式单一、训练手段传统、训练理念陈旧等现象,使得学生渐渐对足球失去兴趣,无法积极参与足球的训练。不仅如此,学生在进行足球训练时,教师们大多是教其足球技巧,然后放任学生去玩耍,使得学生对于足球并没有太深的认知,大多停留于表面。足球运动本身即是一项充满激情与对抗性的体育运动,但是在校园当中,足球仅仅是一门可有可无的课程而已,即便是一些将足球作为重点培养与发展的学校当中,囿于经费、安全及组织等多方因素的综合考量,也仅仅是在校内搞的红火,很少拉出去与其他学校及社会当中

进行实战操练。这种只“训练”而不“比赛”的足球使队员与教练的热情均受到了极大的打击,影响了对足球的参与热情。学生没有进行正式比赛,比赛机会少,便得不到真正的实践,无法检验自身的足球技能,感受不到足球的真正魅力。

### 2.3 学校与家长的认知观念阻碍其发展

在现阶段的足球课余训练中,由于足球训练需要特定的场地,而设置专业的场地需要较高的经费,一般学校不愿意承担这部分经费,而更希望把经费投入学生的语文、数学和英语科目;其次,足球的课余训练需要专业的足球教练进行指导,而我国大部分教足球的是体育老师,体育教师们不一定有较高的足球技能,只能对学生进行简单的指导。家长观念在一定程度上也阻碍了训练活动的进行,学生个性大多活泼喜动,对新鲜事物有热情,但保持兴趣的能力较弱,对大多数的事情均缺乏恒心与耐心,如果不加以引导,势必会随着时间渐渐失去对足球的兴趣,而且,在足球与文化课学习之间关系的问题上,人民普遍缺乏客观、科学的认识,往往错误的认为,足球活动影响甚至是阻碍文化课学习,参与足球活动会导致文化课成绩下降,因此,很多家长就不希望孩子将过多的精力放在足球上,便会对孩子足球训练加以限制。

## 3 多校联合足球训练的方式

### 3.1 制定比赛制度,以赛而促成长

多校之间的足球联合训练,如果局限于一个场地,势必无法形成有序的训练。因此,学校之间首先需要建立有序的训练过程,在自身学校内有稳定且专业的训练方式,然后学校之间进行比赛,建立相对完善的比赛制度,在比赛之中发现各自存在的问题,教师们针对这些问题进行解决,再与其他的学校进行比赛交流经验,通过学校之间这种形式的比赛能使学生在不同比赛之中加深其足球认知,促进学校足球训练质量的提升。不仅于此,在日常的学校训练之中,相邻的学校可以进行结合,抽取足球训练相对较好的学生,让两校学生在一起进行常规训练,互相提升技能,并熟知对方的训练方式。训练过程中,可以分成两队,在比赛中查找不足,相互指出不足之处,使学生们重视起来,认真对待每一次训练。

### 3.2 建立联合足球队,由点而散

多校联合训练,不可能涵盖全部,因此,从各个学校抽取精英学生,集中到足球训练设施比较齐全的场地,进行集中训练,然后再由这些学生带动各自学校的足球训练。教练人员是足球运动的主要参与人员,所以教练人员本身的能力会对孩子足球技能的提升与对足球运动的理解有直接性的影响。所以,在这个多校足球训练队要选取专业的教练,保证资金的充足,还应更多地吸引社会力量,拓宽经费投入渠道。每天制定标准的训练目标,将足球运动时间细化到每天 2h 的训练安排,在训练过程中要加入一

些趣味性的项目,保证训练的趣味性,使其积极加入训练,而且训练目标也要结合学生自身的体质,不要过于强度。在学习上也要注意不要影响学生的学习,保证学生的学习与训练共同发展。

## 4 区域内多校联合足球训练策略

### 4.1 有效的实现了地区优势资源整合

多校联合足球训练,是各个部分分别具有象征意义的一种综合性教学体系,其中“联合”代表的是有一个中心,是整个体系的最关键部分,所有的活动围绕这个中心展开,也就是整个教学体系中的足球专业训练,是学校间发挥辐射带动作用的中坚力量;围绕着这一中心理念展开的覆盖网络,将“足球训练”的作用进行蔓延和拓展,在教学体系中作为组织者,将各个学校学生归拢到足球联合训练的教学中去,并且督促学生较好地配合专业教练完成训练任务,更多的是一种功能性,实现地区优势资源的整合,各个学校的发展条件不一,取长补短,才能发挥出这一环节的统御能力;所以形成的这个“区域内多校联合足球训练”体系的核心是由联合将优质教学资源进行共享和扩散。

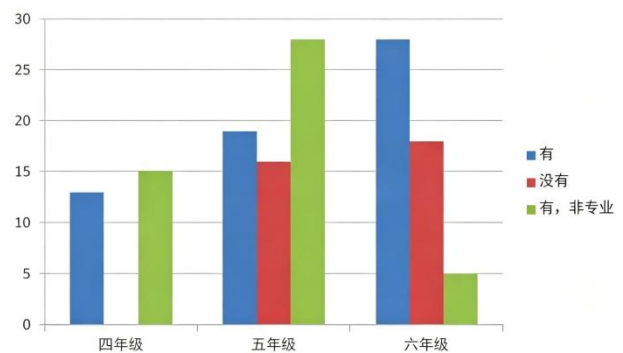


图 1 足球训练专业指导教师情况

各学校的训练条件差异较大,有些甚至没有基础设施,通过联合多校训练得到了很大的改善,参照以下案例:

学校打算安排足球训练,在准备活动过后,由于没有相关设备,我用学生脱下的衣服作为小球门,把足球场横向分成两个小足球场(一个是强队友谊赛,一个是砌搓技艺赛)。让学生自由找伙伴组成四队,并且让他们自己找对抗队进行比赛。这下,原本情绪低落的学生顿时热情高涨,“太好了,嗨,我们几个参加砌搓技艺赛吧,今天我非踢进一球不可!”大家各自量力而行地分成四队,并选定相应的对抗队,各就其位积极地投入了活动中……看到每一个孩子脸上绽放的灿烂笑容,我想这堂足球课一定是他们最开心最过瘾最留恋的一节课!

虽然没有真正的球门,但是孩子们对足球的喜爱是显而易见的,只有让学生亲身体验感受成功,才能真正达到教育的效果。

“区域内多校联合足球训练”开展之后,我们得以在真正的足球场上进行训练,而且还有专业的教练指导孩子

们踢足球，培养了学生的自信心，消除心理的恐惧感，才有利于以后的教学内容的深入贯彻。

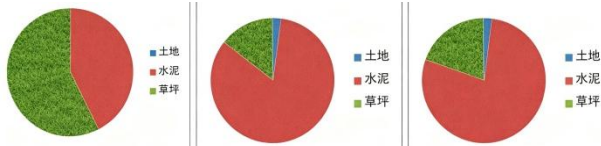


图2 各学校足球训练场地情况

#### 4.2 形成完整的组织架构

(1) 在各个学校方面首先要给予政策支持，成立地区联合的学生足球训练领导小组，用来专门负责这方面的具体工作，设立组长一名，同时副组长数名以辅助工作开展。

(2) 每个学校也要具体的建立相关的组织机构，设立学生足球训练督查组，形成完整的体系。然后自上而下的组间各个校足球队以及下设相应组织，保证各项工作能够具体落实。

(3) 设立校级学生足球训练后勤保障组，上边两项主要是学校和教师方面的安排，从本项开始就是学生组织的机构安排，可以从学生会成员中来选择，形成组长——副组长——成员这样的模式。

(4) 总体机构之下是各个分管机构，各学校的足球队选出教练来负责整个学校队伍的大体上工作统筹，然后还要层层安排形成体系，具体每个足球队选一名队长由成员担任，地区联合总教练下达要求给各学校教练、各学校再下给每个足球队选出来的一名队长，训练效果反馈和意见等工作则相应的由下往上传达。

#### 4.3 形成基本的区域内多校联合足球训练模式

通过课题研究，将区域内多校联合足球训练的操作方法、训练内容划分、课上实践数据积累、课后效果反馈等进行全面探索。课题研究小组成员首先开展对相关研究资料的认真学习查阅，通过多种渠道的文献检索，将前人的研究成果进行归纳总结并加以参考。随着调查研究的有序推进，在课题过程中广泛的吸收大量体育教师所提供的真实足球训练教学经验，获取优质且丰富的有利资源。严格按照各项目标任务的具体要求，确保课题研究的顺利推进，取得各个阶段性的预期成绩，也渐渐会发现有部分潜在问题浮出水面，根据这些信息和资料，进行分析和总结，在学校和地区联合专业教练、各个学校足球训练辅导教师以及各个足球队的统一调度下，以区域内多校联合足球训练推进本区域体育教育均衡发展，形成了基本的“训练-比赛-训练”的模式。

#### 4.4 训练的课程构建

第1课：训练基本的运球方法，用右脚前脚掌将球拉回，保证自己能够逐渐形成球感，然后左脚外脚背将球向左前方推送出去，一定要注意标准的姿势和受力点，基础的练习是最重要的，接着用左脚前脚掌将球拉回身体内侧，

右脚外脚背将球向右前方推出去，不要急躁、不要不耐烦，保持镇定，反复练习。

第2课：训练向前或向后运球的方法，将球横向轻轻地“拨”或“过渡”到左脚的位置，当球滚动到左脚控制范围时，迅速用左脚脚底前部承接住球，承接的瞬间，左脚模仿右脚的动作：将球轻轻向前荡出，再拉回，要随着球的左右移动，身体重心要同步在左右支撑脚之间平稳转换，上半身保持放松，手臂自然张开维持平衡，反复进行。

第3课：训练让运动中的球停下的方法，足球正在向前滚动，学习如何保证自己能停下球，运动中的球会比静止状态的有难度。用右脚的脚背外侧将球停下来（此时，支撑脚要在球侧后方）要切实的掌握技术要领，在右侧外脚背扣球同时，膝关节弯曲，降低重心，在脚触球的一瞬间转身面向身后的方向，利用惯性和身体的韧性来实现控球，然后就继续运球，注意力道的收放和角度的把握，再继续用右脚脚背外侧扣回球，保证球始终在自己的可控范围内，重复练习。

第4课：使球和身体进行蛇形移动练习，主要是锻炼自身在移动中的控球能力，是练习中基本的移动方法。

第5课：注重举一反三，在各种形势下增强控球能力，右脚的脚内侧将球扣到身体下，然后用右脚脚外侧将球推出去；右脚脚背外侧再把推出的球控制住，身体一起向球移动的一侧移动，用右脚脚内侧再将球推出，双脚交替进行，保持运球的稳定性。

第6课：用右脚的外侧置于正在滚动的球的前面，将球停住（此时支撑脚在球的后面）。以左脚为轴转身180度，然后用右脚背外侧向前推出。

第7课：用右脚内侧，放在正在向右方滚动的球的前面，将球停住。再用右脚背内侧将球推出，可以改变前进的方向。

第8课：折返跑练习，这组练习是基本练习。

第9课：用左脚的前脚掌将球向自己的身体里侧拉回来，然后用右脚脚外侧将球推出去，接着用右脚前脚掌将球拉向身体里侧，左脚脚外侧将球推出，继续反复上述练习。

第10课：行进间运球中右脚脚外侧击球左后方，支撑脚距离球侧15公分，重心保持中立，然后加速向右前方运球，将球控制在身前一米距离。

#### 4.5 训练的标准规范化

基于学生的身体素质和年龄特点考虑，除必要体能训练，保证基本的足球运动需要之外，脚下技术是主要内容，球性包括球感练习，推拉球，踩球，传球，变向运球，形成较为熟练的基本功。技战术包括简单的墙式配合，小范围的传抢球等。鉴于这个年龄的孩子身体发育，不适宜超负荷训练强度，因而没必要进行太深层战术训练，更多的以动作的完成程度作为标准，比赛能力先进行简单的团队

配合意识培养以及相互传球,主要训练控球能力,包括传、停、运、射四部分,形成基本的足球训练能力,这也是球队中每一名球员都应该拥有的基础条件,也是以后进一步发展所必备的能力,在这个过程中要严格掌握动作要求,以全体球员的共同进步作为宗旨,鼓励相互配合、相互帮助,要能够在配合中完成技术要求,形成基本的团队意识和合作精神,做到能够精准的控制球,并且有效的掌握低速运球,高速运球,同时在训练和比赛中增进与队员间的了解与默契,培养团队协作精神,是提升训练效率的关键,同时更能达到事半功倍的效果。

### 5 结语

综上所述,对于区域内的多校联合足球训练的方式,要加强与各校之间的交流合作,一起进行训练,从比赛中找到自建的差距,以及建立联合足球队,来带动各自学校

足球队发展,以此推动校园足球的发展。

### 【参考文献】

- [1] 刘海滨.校园足球教学的优化策略[J].名师在线,2019(34):77-78.
- [2] 王新文.浅谈校园足球训练的问题及策略[J].当代教研论丛,2019(7):123.
- [3] 尤俊.关于足球教学训练有效方法的探究[J].科学大众(科学教育),2019(5):188.
- [4] 卫程丽.小学开展足球教学的意义[A].教师教育论坛(第三辑)[C].苏州:昆山市花桥中心小学,2019.
- [5] 陈静静.足球运动队的训练研究[J].教学研究,2019(9):25-27.

作者简介:傅雨(2001—),女,满族,辽宁大连人,硕士在读,哈尔滨体育学院,研究方向:体育教学。