

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 足球 來源 民生報 日期 740416 版面 三版

一名小球員踢球的成長過程中，父母、老師、教練及足球偶像，都扮演相當重要的角色，但很多足球領導單位只注意教練的培養，卻忽視對家長或學校老師的開導，以致造成推展足球上的阻礙。

國際足總的「世界足球全面發展計畫」，主要是針對未來的青、少年球員，從小便接受較正統的基礎紮根訓練，馬諾扎克來台北講課時，曾提出一份六歲至十八歲之間的訓練應有知識，供國內足球教練或老師



灌溉足球小幼苗 父母老師有責任

本報記者 何長發

般大小，經如塑膠球都可以取代足球；時間不限，小孩玩累了自動會停下來休息；此階段，他們不需要規則及訓練，也不用訓練他們戰術、技巧及體能，讓他們培養興趣就達到第一步目的。

六至八歲階段，影響他們踢球的主要人物是爸爸了，爸爸有興趣，會常常帶小孩出去看球或玩球，此階段，他們的活動環境已走出屋外，在街道上或公園空地玩球，需要的場地或球，也略為加大，時間二十分鐘左

們參考。
這份現代青年以下足球訓練計畫表中，從人、環境、場地、時間、球等多項分析，來說明各年齡的足球訓練，循序漸進的正統發展過程。

這份基礎足球訓練指南中指出，六歲以下的孩童，影響其認識足球的主要人物是媽媽，媽媽如果愛好足球，很自然在家裡放個小球，教孩子在屋內踢來踢去玩耍，此階段的幼童玩球，但不需要什麼場地，環境就在屋裡的隨便一個角落就夠了；至於球，網球

右，不再是個人玩耍，已達五人對五人的遊戲形式，裁判最好是父母客串，已開始有基礎的訓練出現，但只教基本技巧，不能施以體能要求訓練。

八至十歲階段，影響他們最深的是學校老師，環境從街道移至校園，活動場地、人數及時間又加多，在訓練上，開始要求他們了解比賽的要領，體能方面只要求速度的進步。

十至十二歲階段，教練成為影響他們踢球最大的人，環境從學校擴大至地方的足球俱樂部，開始加入

正式比賽，打全場，比賽三十分鐘，正規的十一制對抗，有合法的裁判執法，訓練上已灌輸攻防戰術，體能要求速度加上柔軟度。

十二至十四歲階段，小球員開始崇拜足球偶像，因此，突出的明星球員成為影響這階段孩子的重要人物，他們比賽用球由三號球改為四號球，時間增為上、下半場各卅五分鐘，戰術訓練開始加強各個位置的訓練，體能訓練還未進入肌、耐力的要求時候。

十四至十六歲階段，比賽時間已增為上、下半場各四十分鐘，也進入國際性比賽場合（國際足總今年開始創辦十六歲以下的世界杯青少年足球賽），因此，從這階段開始，球員已展開耐力及肌力方面的訓練。

到十六至十八歲階段，已是世界青年杯的備戰年齡，在訓練上不斷加強戰術、技術及體能的混合訓練，以期銜接上社會成人隊的訓練步伐。

從這份青年以下足球訓練指南中，有兩點最值得國內推展足球基礎訓練時參考，第一點是青少年以下，還不宜使用成人標準的五號大球，但國內現在盲目配合一些歐美地區的夏令營國際分齡比賽，連國小球員都在使用五號球比賽，小孩玩大球，這對培養球員踢球的正確觀念有影響。

在小球員踢球的啟蒙階段中，父母及學校老師對他們的影響很大，因此，為做好足球的基礎紮根工作，足協實有必要為父母及老師不定期舉辦足球開導講習會，尤其小學老師女性佔多數，如何讓這些女老師認識足球，進而成為足球的傳播者，這將是今後開拓國內足球的重要課題。（全文完）

