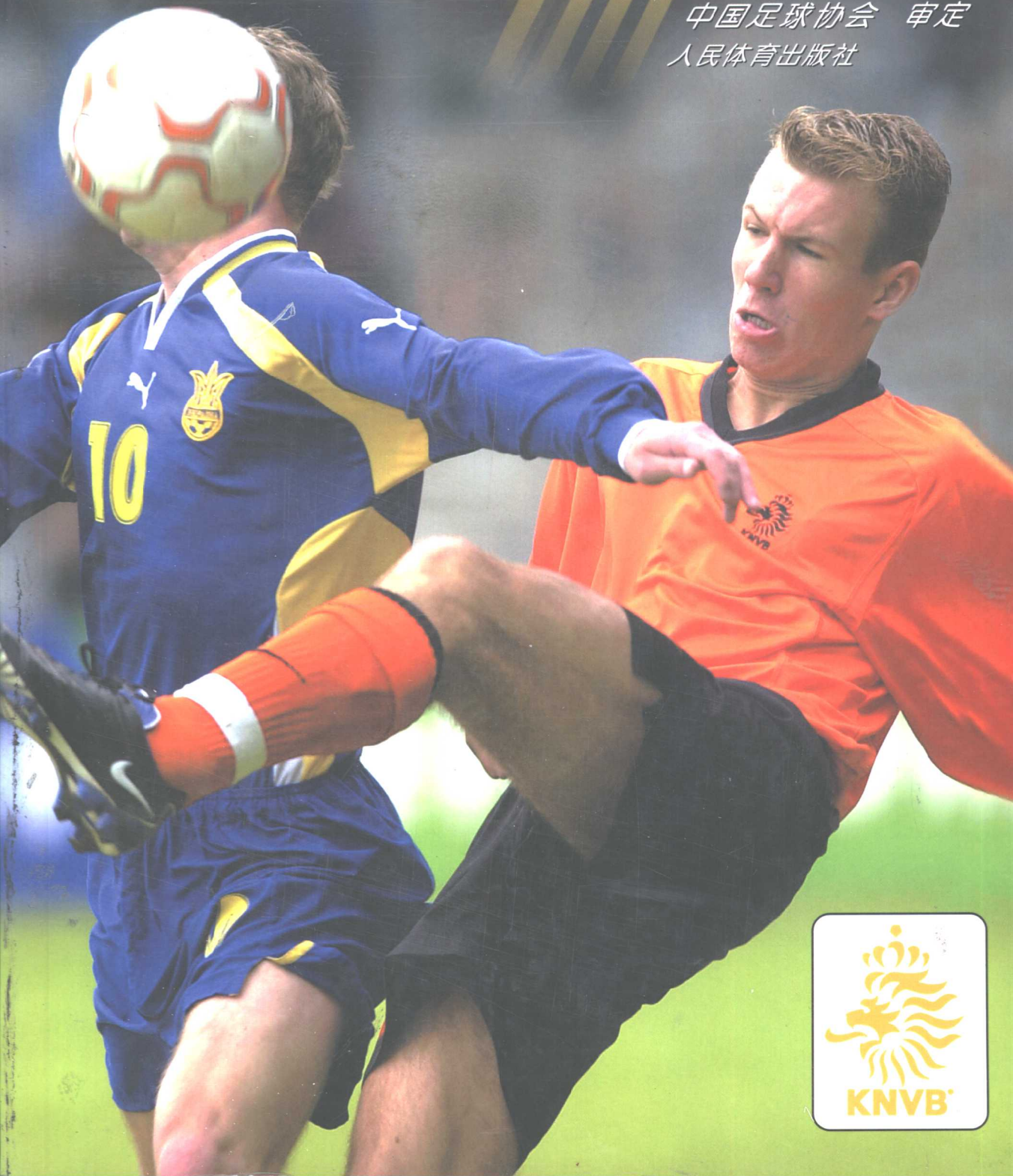


足球训练

——荷兰足球协会
青少年足球训练指定教材

〔荷兰〕 Bert Van Lingen 著
杨一民 李飞宇 李连胜 译
中国足球协会 审定
人民体育出版社



足球训练

——荷兰足球协会青少年足球训练指定教材

[荷兰] Bert Van Lingen 著

杨一民 李飞宇 李连胜 译

中国足球协会 审定

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球训练/(荷)范林根(Bert Van Lingen)著:杨一民,
李飞宇,李连胜译. —北京:人民体育出版社,2002
荷兰足球协会青少年足球训练指定教材
ISBN 7-5009-2311-2

I. 足… II. ①范林根… ②杨… ③李… ④李…
III. 足球运动-运动训练-教材 IV. G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021485 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 12.125 印张 206 千字
2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—3,000 册

*

ISBN 7-5009-2311-2/G·2210

定价:18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67151482(发行部) 邮编:100061
传真:67151483 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



前 言

绝大多数的一流球员从六七岁就开始从事足球运动，这将向所有为培养未来球星作出贡献的父母、志愿者和俱乐部的官员证实：正因如此，才使“小小”的荷兰能与世界足球强国中的巨人们抗衡。

有这么多的人士以运动员、管理人员、教练员等身份积极投身足球运动，这映照出足球在荷兰的普及程度。

所有参与到这个项目中，并且在某一阶段为培养未来的国家队选手发挥作用的人士，一定会发现这是一本激励人心和具有指导性的教材。书中也说明，对青少年球员的培养工作的要求、以及该工作的多面性与国家队一流球员的培养工作没有什么不同。

我们希望，您的每一步成功来自于对本书知识的汲取并将知识运用于实践。

B. 范林根

B. van Lingen



简介

1985年，于宰斯特（Zeist），荷兰足球协会的技术人员在努斯·米歇尔斯（Rinus Michels 技术部主任）的领导下，对荷兰足球俱乐部的青少年培养工作进行了深入研究。研究发现，大多数训练的焦点是分离的技巧：个人技能（传球、运球、射门等）和身体素质训练（跑、跳等）。荷兰足球协会的技术人员在全面分析了足球学习过程后，对街头足球有了重新认识，将街头足球中的最有价值部分融于青少年球员的训练计划。荷兰足协对青少年训练的基本思想是，球员是通过发现比赛目的和目标来学习踢足球的。

于是，借助4对4比赛及其变化方式来达到学习目的。这类4对4比赛包罗了街头足球引人入胜的一切成分，每位参赛球员都有大量的触球机会，他们必须面对并解决大量的足球比赛问题，比赛中有更多的进球机会及激动人心的场面。这类比赛也涵盖了足球所有的关键因素。球员应在真正的足球比赛中学习踢球，接受这一训练哲学的教练员也必须以这一方式来组织训练，必须向球员解释训练目的，球员在比赛时也要遵从这一训练原则。

教练员可以中断比赛，对球员进行指导，向他们提出问题并鼓励他们寻找答案，给他们举例，让球员演示教练员所传授的东西，或是教练员自己做示范。球员在比赛时表现出的有价值的实质内容，就是训练的焦点。

于是，典型的足球行动成为每堂训练课的主要内容，只有通过这一途径，球员才能逐渐习惯于面对并解决足球比赛中存在的各种问题，才能学会在真正比赛中识别这些比赛局面。训练要符合球员的年龄、足球技术水平和经历等。青少年球员学习过程的每一阶段都有相应的训练目标（参见第四章）。

必须对球员在比赛中的表现进行评价，在遵循比赛规则的前提下，球员怎样才能最大限度地发挥自身水平？要回答这一问题，必须懂得球员在比赛中应完成的任务和职责，对小球员来讲，这种讲述就不必像对年龄稍大些的球员那么详细（参见第十二章）。

关于这方面内容以所谓的TIC（技术·比赛洞察力·与同伴和对手的交流能力）分析作为基础（参见第一章、第四章）。

由此我们可以清楚地认识到，以测试结果（比如库伯测试——12分钟跑）作为对

球员足球水平进行评价的基础是没有价值的。这类测试未涉及到比赛因素,足球比赛的主要目标是取胜,而不是来展示谁能跑得最多或最快。这种思考对解释球员身体训练的某些问题也会有所帮助(参见第十一章)。

青少年球员的训练应从简单到复杂。教练员要借助一系列的方法、步骤来提高球员的比赛能力,要使青少年球员清楚这一复杂的整体,学习过程(训练课和比赛)中的组织与结构介绍就变得十分重要。我们在本书中谈到了青少年足球教学训练的一些规定——教学训练理论(参见第十四章)。

不能再区别对待守门员的作用。守门员作为全队的一部分,应以多种方式关注这一角色。弗朗斯·霍克(Frans Hoek)是荷兰足球协会训练守门员方面的讲师,也是阿贾克斯俱乐部的守门员教练,目前在西班牙巴塞罗那俱乐部工作。作为荷兰足球协会的技术人员,他遵循同样的教学原则。

为使一切变得更加完美,本书还对足球俱乐部内青少年球员的地位作了精彩的描述(参见第十三章)。

本书所包含的思想定向于俱乐部。如果俱乐部试图从青少年培养工作中获益,在俱乐部中任命一位具有技术背景的协调员并允许他出席俱乐部董事会的举措就显得尤为重要。以这种方式,俱乐部的基本思想就能转化到训练实践之中。

荷兰足球协会在全国实施青少年培训计划的最重要手段,就是任命全职工作的地区教练员。荷兰足球协会现有 3000 个俱乐部,分属 20 个地区。

荷兰足球协会的教练员要负责青少年培训计划、球探、球员的选拔以及推动俱乐部内 4 对 4 比赛工作。

此外,荷兰足球协会还为俱乐部的训练课程、规划提供支持,以使荷兰足球协会与俱乐部之间的沟通更为顺畅。

本书是足球教练员培训班的教材,书中反映了近年来足球运动的最新发展变化和经历。各章内容既较完善又相对独立,每一章都可独立存在。书中个别章节因从不同角度论述某些观点,材料的重复使用在所难免。

我们希望本书能对青少年足球教练员的自身发展作出有价值的贡献。

祝愿大家获得成功。



目 录

前言	(1)
简介	(1)
第一章 足球是什么	(1)
第二章 青少年足球运动员	(4)
第三章 怎样学踢足球	(8)
第四章 训练青少年足球运动员	(11)
第五章 观察比赛	(24)
第六章 怎样进行足球训练	(30)
第七章 足球技术	(81)
第八章 4对4——更好更有趣的足球	(93)
第九章 为什么7对7	(118)
第十章 守门员的训练	(124)
第十一章 身体训练是足球训练,足球训练是身体训练	(135)
第十二章 任务和职责	(144)
第十三章 足球俱乐部内的青少年运动员	(152)
第十四章 青少年足球训练的教学论与方法学	(165)



第一章 足球是什么

足球是一种比赛，比赛的特征之一是运动员在规则范围内有行为方式的选择权。因为包含着自由成分，所以更讲究创造性，这是足球特别重要的方面。

足球又是一种复杂的比赛。如11人制比赛包含了如此多的人员时，它会是怎样的情况呢？最基本的特征是，在任何形势下都存在无限多的可能性。所有22名队员都要作出他们个人的选择，控球队员也必须对所有这些选择作出反应。而且与其他项目比较，诸如篮球，足球比赛中的“球”就显得是“自由的”，即防守队员能够夺下控球队员的球。以往还可以回传给守门员，但目前规则的变化，这已是一种极危险的战术选择，特别是在业余比赛中。因此，把守门员作为“安全天堂”的机会已不复存在。

由于球是自由的，足球是一种流动性极强的比赛。比赛中有限的“静态”时刻，是惟一能在训练中进行演练的，就是当打法中断或守门员接着球时，这就是所谓的“重新开球”时刻（任意球、角球、掷界外球、罚球点球）。

在篮球比赛中，持球队员受到保护，所以每一传球和配合能进行一定程度的

演练，而足球运动员要想有效地比赛，则必须依赖他们识别特定比赛局面的球场意识，这些比赛局面是战术思维和战术行动的惟一支撑点。运动员必须清楚，他在本队控球，对方控球和控球权发生变化时的不同场合，该做什么。有关运动员这些能力的培养必须联系比赛实际，在有攻防的对抗环境中才能发展。

足球比赛的根本是为了取胜。实现这一目标，一个队必须比对方进更多的球。进球的前提是首先掌握控球权，要获得控球权就得从对手那边夺球，夺球后还要组织有效的进攻。如果丢了球，则需要通过破坏对手的进攻阻止对手得分。所有这些都是足球比赛的基本方面，也是分析任何比赛因素的基础。

足球比赛的基本能力或者说取胜比赛的主要因素，可简洁概括为“TIC”原则。“TIC”所包括的内容如下：

T = 技术

这包括足球比赛中的各种基本技巧，无论孩子多么小或比赛水准怎么低，只要参加足球比赛，这些队员就必须运用足球技巧。

注：TIC为英文(Technical skills/Insight into the game/Communication with teammates and opponets)

足球专业技术缩略语。翻译成中文为：技术，比赛洞察力，交流能力。



I = 洞察力

为了清楚比赛特定局面下，队员什么行动适宜、什么行动不适宜，对比赛的洞察力是必需的。很大程度上，洞察力取决于经验和足球意识水平。

C = 交流

交流涉及到队员之间和比赛相关的所有因素。最明显的是本队队员之间的交流（有声或无声），但也包含着与球（球速、高度、硬或软等）、场地（平坦、凹凸、湿、干）、观众（欢呼、嘲弄）、工作人员和教练员等方面的交流。

足球必须有 TIC

TIC 包含比赛需要的所有能力并直接影响比赛水平。另一个复杂和有影响的因素是，比赛局面总是处于流动和变化之中。

比赛局面总是扑朔迷离、变化莫测，这就要求运动员必须不断地洞察局面和及时作出新的战术选择。一名队员的 TIC 越好，他应付比赛局面的能力就越强，所以，必须激励运动员最大限度地改善他们的技术、洞察力和交流能力。

在有些比赛中，技术可能是最重要的，但有时过分强调，也限制其他因素的发展。技术是高水平比赛的重要基础，但一般而言，比赛水平越高，洞察力和交流能力对比赛结果和全队的整体攻防水平

的作用更大。就能力的均衡发展而言，三者缺一不可。

许多足球运动员在比赛中往往简单地寻求乐趣、好玩和放松。如果仅仅为娱乐踢足球而无其他目的，尽管比赛过程仍试图取胜，但对发展技巧不感兴趣，把提高技巧放在次要位置，也是可以理解允许的。

但足球比赛是一项竞技体育运动，要求男女运动员必须有改善他们能力的强烈激情和内驱力。因为竞技足球的惟一目的是取胜比赛。为了取胜，任何运动员必须克服与此目的相冲突的心理和身体障碍，必须提高他们的 TIC 能力，必须严肃认真地对待每一场比赛。运动员参加竞技足球并要不断提高能力，必须进行特别专门训练，要准备付出艰苦的努力。进一步说，竞技足球的竞争性也包含着在漫长赛季联赛中赢得冠军、提高名次和避免降级等，这类比赛还要求运动员必须有长时间维持高水平竞技状态的能力。

竞技足球最高水平的比赛是世界级比赛，如世界杯足球赛、欧洲足球锦标赛等。然而，世界级比赛和较高水平比赛之间的界限并不总是很清楚。只要从事竞技足球，就必须拥有积极进取，拼搏向上的精神。

每个人从事足球运动都会有他自己的态度和方式。有些人把足球作为娱乐的方式，有些人把足球作为他某个生活阶段中的一个目标，而也有些人甚至把足球比赛作为生存的手段。



一般来说，无论哪类足球运动员都有其共性方面，这就是他们之所以踢足球是因为他们喜欢这项运动。无论什么

情况，足球比赛中所存在的无限可能性，无限的不确定性是永远不会令人厌倦的。





第二章 青少年足球运动员

每个人都有各自的特点，这无论对成年人、青少年还是足球运动员来说都是一样。有些人是缄默的，有些人则是奔放的，有些孩子是内向固执的，有些则是开放和善于接受周围的每一项事情。

与人相处常常是一个经验问题，没有哪本书或哪本手册能给你一个如何与每个人相处的简单答案。这就是一名教练员所要面临的问题，但经验表明，这一问题并不困扰那些整日和青少年一起工作的人们。

每位经常和青少年一起工作的教练员都会注意到，每个年龄段的孩子都有共同的行为特征，同时每个年龄段的孩子又都不是完全一样的。有些孩子非常明显地展露自己的才华，有些孩子则几乎一点也不愿意表现自己，不同孩子展现自我性格特征的年龄有早有晚。

荷兰足球协会根据不同年龄孩子的身体和心理发育的一般性规律，把青少年足球运动员划分为6个年龄组。即初级阶段的F、E和D组，提高阶段的C、B和A组。

各年龄组球员的一般特点

6~8岁(F组)

注意力集中时间不长，爱嬉闹，以我为中心，没有配合观念。

比赛中一个最典型的现象是，所有孩子都想要球，而且拿球后很少传球，很难让他们站在后面防守。这些孩子围绕着球满场跑，几乎看不出一点正式比赛的味道。

当这些孩子在俱乐部训练一段时间后，配合问题应当引起注意。尽管这时踢出的球更有目的性，接传、运过、向前大力踢和射门等技术有所改善，但如果注重全队的配合，他们的足球能力的发展将会受到很大程度的限制。

8~10岁(E组)

配合意识明显增强，具有辨别好的、一般和差一点的队员的能力，能够较长时间参加一个专门练习，控球能力有明显改进。

这一阶段是努力掌握足球基本技巧的最佳年龄，相对于上一年龄组，他们练习技巧更有目的性和自觉性。这一阶段



的战术配合练习应选择简单方式和基础的战术要素,诸如盯人和跑位等概念,这更便于他们理解。

10~12岁(D组)

这一年龄组的队员喜欢拿自己与别人比较,他们已开始把追求目标与全队联为一体。这些队员能够控制个人行动,也具有努力改善全队比赛水平的强烈愿望。

这一年龄组开始打11人制比赛,他们已经具备了一定的比赛技巧,重点应当转向比赛的洞察力。比赛中,运动员必须习惯于场地大小,比赛规则(如越位),比赛阵形(如4-3-3)等。其中最重要的是:应清楚当本方和对方掌握控球权时的一般战术原则。

12~14岁(C组)

个人战术意识发展,观察比赛的能力增强,对自己充满自信,更倾向于把自己的能力与其他人进行比较。这个年龄组的青少年出现生长高峰,开始走向青春期,女孩子的青春期通常比男孩子来得早些。对这个年龄组的队员,应向他们提出位置职责方面的要求。

这一阶段的队员基本上掌握了上一年龄组开始发展的技巧,如跑位和盯人等,有关头顶球的对抗练习必须加强。应要求队员顶球时不要闭眼,这对提高防守能力是非常有效的。在这个年龄的队员应清楚每个位置的比赛职责,并且通过比赛逐渐强化运用这一能力。

各年龄组主要目标

F		E		D		C		B		A		
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
●通过踢球熟悉足球运动		●通过小场地比赛和基础练习给予指导				●按照真正比赛涉及的所有因素给予指导		●针对比赛中的薄弱环节进行训练指导		●训练课和比赛中力争获得满意的成绩		
●获得控球感		●根据比赛发展技术技巧										
●球是最大障碍												
●总是在小场地比赛,让每名队员尽可能多地接触球		●总是把技术技巧与洞察力和交流能力联为一体										
		●重点: 发展技术										●重点: 培养洞察力



14~16岁(B组)

男孩子随着身高的增长肢体的控制能力明显下降,此阶段男女队员都显示出了青春期的特征。比赛中男孩子把取胜看得更重要,一些队员对迅速提高自己的足球能力表现出了强烈的追求。

B组队员参加真正比赛的能力增强,有时他们为了证实自己的个人能力会尝试一些与全队整体利益无关的技巧,例如远距离铲球、外脚背传射等。此阶段的队员比赛速度更快,场上盯人也更紧,在这种情况下,他们尤其要学会适应压力,而不能总是体验成功。另外,也要教育他们必须把个人能力融于全队中,必须服务于全队的需要。

16~18岁(A组)

心理素质和身体能力都更稳定。

这个年龄组的队员的身体明显变得强壮,并且未来的一些事情开始增多。通常这个阶段是运动员决定把足球作为职业或只是把它作为娱乐的时期。

此阶段的队员在有限空间的比赛中,能够更好地处理面临的压力。尽管A组队员还不是一名成熟的足球运动员,但这只是时间问题。同B组队员极不安定的特征相比,他们表现出了相当的自我约束力。A组队员也开始更注意与同伴的配合,他们已具有了场上良好的纪律性。所有这些意味着球队的教练员和领队必须充分认识到不同年龄组的不同

特征,这对于他们更好地与青少年队员协调相处,会有极大的帮助作用。

男女无区别期

在12岁前,男孩子和女孩子身心发育程度基本上是平行的,女孩子对足球的态度也和男孩子一样。从年龄组讲,男女球员在F、E和D年龄组不应当有什么区别。

青少年女足

根据以上理论,女孩子直到14岁可以和男孩子一起打比赛。在特别的许可下,女孩子甚至在16岁也可以和男孩子一起踢足球。

对于男女运动员一起参加比赛,荷兰人称其“混合足球”。经验告诉我们,如果女孩子从6岁就开始踢球,她们与同龄男孩子之间没有什么区别。就球技而言,主要取决于开始踢球的年龄。男孩子一般很早就开始踢球,而女孩子一般在年龄稍大时才加入足球俱乐部。这样,女孩子在球技上也就略逊于同龄男孩子,这也是为什么女孩子初始阶段要更多地进行球技练习的原因。由于这一情况,女孩子在比赛中原地和向后传球较多,男孩子则显示出更多的创造性和攻击性。

在荷兰,女子足球面对的一个最大的问题是:如果组织单纯女队参加比赛,因为大多数俱乐部只有一个女队,常常

6岁的女孩子不得和15岁的女孩子一起比赛。这意味着这样的比赛必然存在技巧水平、身体能力和期望目标等诸方面的差距。由此,青少年男女混合比赛在荷兰也就越来越流行,这样,就为许多初级阶段的女子队提供了与同龄队员一起比赛的机会。

青春期

从13岁起,男女之间的发育不同开始变得明显。一般而言,女孩子比男孩子更早地进入青春期。女孩子对成年人告诉她应该做什么或不应该做什么的劝告通常采取漠不关心的抗议方式。女孩子最清楚她想做什么和怎样做或至少她认为如此。根据这一特征,球队教练员应当利用女孩子的这一特点,让他们共同参

与制定规定,组织活动等。

女孩子对她们从事足球的能力,通常希望得到证明和承认。一个令人惊讶的事实是,13岁以上的女子足球队具有非常明显的团队精神,她们尤其希望通过全队的努力取得成功。这些女孩子并不渴望个人成为最优秀者,她们对集体成绩看得比个人荣誉更重要。如果一个女孩子在队中显得特别突出并引起特别的注意时,她有时反倒会故意减弱个人的表现或甚至决定转向其他体育项目。一个女孩子只有在达到相当成熟期(17~18岁)时,她才希望成为队中的突出人物并且能够接受特别的对待。

混合队中女孩子的不同是明显的,混合队中男女队员对比赛的态度无太多的差异。有关混合队的问题将在第十三章中进一步阐述。





第三章 怎样学踢足球

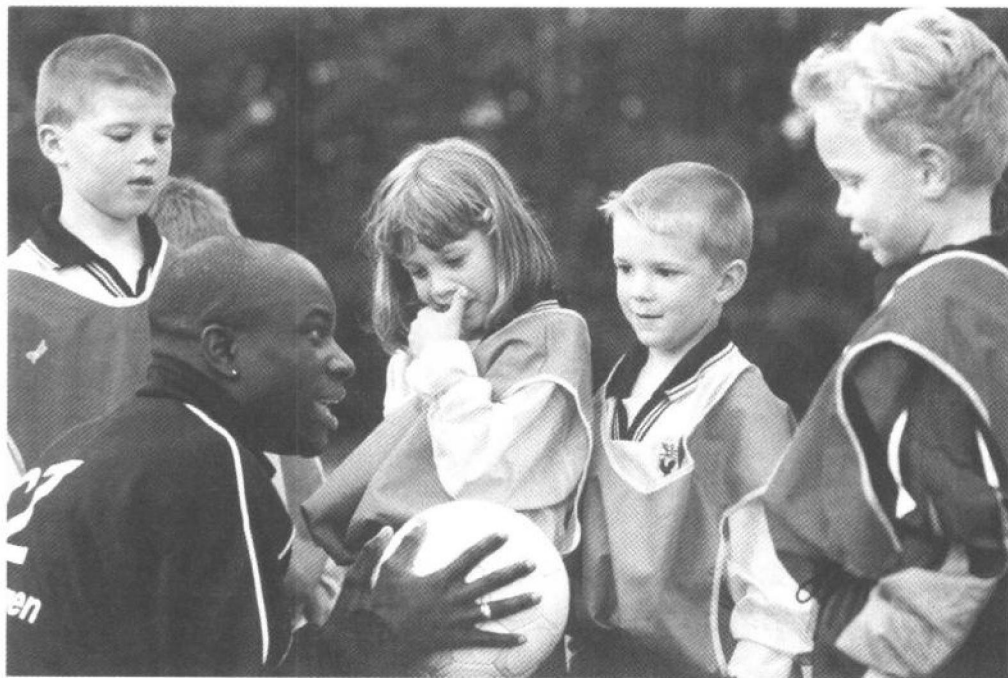
要系统阐述怎样学习踢足球的具体步骤是困难的，因为学习过程很大程度上取决于练习效果。足球技能是通过练习而获得的，足球能力的发展与孩子花费在练习上的时间紧密相关。

就学习踢球而言，时间不足可能是头号敌人。在荷兰，孩子们过去常常利用大部分时间在街道踢球。他们发明了各种足球比赛，路边、树下、邻居院子、不同大小的场地等，这也是他们掌握足球比赛技巧的秘诀所在。在这些比赛练习中，

他们发展了比赛的洞察力，有时称之为“足球智力”。

然而，现在孩子们踢足球的条件已与原来大不一样。他们在当地的俱乐部参加足球活动，每周练习时间只有1~2个小时，不仅练习和比赛的方式已变化，而且什么时间开始和停止完全由教练员掌握。

为了解决训练时间与提高能力之间的矛盾，荷兰足协的技术人员在米歇尔斯的带领下，以孩子们每周只有几小时





可利用的练习时间和在此条件下如何才能更好地学习足球为课题，展开了理论和实践的研究。

这一课题的立足点是：如果练习足球的时间进一步减少，将来的比赛必然是问题。面对这种情况，必须寻找一种积极的途径，一种高质量且体现时间效率的训练手段。换句话说，就是根据当前缺少足球学习时间的实际情况，寻找一种短时间内加速学习过程的方法。

学习足球所需要的条件

如果要实现上述的目标，我们首先需要知道孩子们是怎样发展的，不同年龄组应设置什么样的目标。

我们也必须分析比赛，以找出怎样简化比赛以及更容易学习的方法。

换个角度讲，我们应当扪心自问：“足球到底是什么？它与其他项目究竟有什么不同点？它由什么因素所组成？”

这一分析结果，将会为不同年龄组的足球教育，以及究竟应重点强调哪些方面提供一个明确的回答。

孩子们在什么年龄、什么发育阶段，应当学习比赛的哪些方面？哪些方面是学习过程的重点，哪些是一般性的内容？

为了加速学习过程，11人制足球比赛必须简化，但同时我们又必须尽可能多地保留反映比赛全貌的特征和基本要素。

●两个队都要得分。

●比赛的目的是什么？本方控球时做什么，当对方控球时我们做什么？

●两个队都围绕固定的球门展开攻守（例如，球门总是固定在球门线上，而不是场上的其他地方）。

●场地有固定界线，以保证比赛的规范和有序性（攻守方向、比赛规则等）。

●这些被简化的比赛有时也叫做小场地比赛，它为学习过程建立了框架性结构或者说基本模式，是当今青少年足球运动员学习足球的有效方式。

●然而，由于练习足球的时间非常少，而需要学习的内容又很多，这就使得这些简化比赛中的练习质量，成了青少年发展足球能力的又一关键因素。

●如何适当而有效地运用这些简化了的足球比赛，教练员起主导作用。如果一位青少年足球教练员具有专门知识和技巧，并能有效地传递给这些小球员，那么，他就能加速孩子们的学习过程，也就帮助他们快速成长。

对教练员的要求

- A. 观察分析足球比赛的能力。
- B. 操纵足球“障碍”的能力（从方法学的角度使练习更容易或更难）。
- C. 清晰地讲解问题的能力。
- D. 选择恰当事例和示范的能力。
- E. 创造良好的学习气氛和激励队

员不断努力的能力。

教练员既应当把简化的足球（基础比赛）带给队员，同时又要善于根据队员的基础来设计训练和进行指导。

要注意的几点

●足球俱乐部内要有大量具有足球经验和洞察力的人，缺乏这种足球背景的人很难成为一位优秀的教练员。另外，担任青少年足球训练指导的任何人，必须参加荷兰足协举办的青少年足球教练员培训班。

●在指导青少年的训练课中，教练员首先应使小队员明白，小场地比赛和练习对他们提高比赛能力的重要性。这些小比赛可反映比赛基本特征，以及比赛需要的各种基本技巧和存在的问题。

●小场地比赛是简化的11人制比赛，是一种渐进过程，是逐步走向真正比赛的最好训练手段。

●青少年足球教练员特别需要的一个能力，是要能够恰当地操纵练习“障碍”的难易程度，这对于培养小队员的自信心、兴趣和不断取得进步极为重要。

分析本章学踢足球的重要目的，是针对学习足球时间不足的问题，通过提供简化的比赛和相应的训练思想，加速对孩子们的足球潜力的开发。为此：

●千万不要完全模仿孩子们过去常常在街上玩耍的足球比赛，应通过精密的计划，高质量地利用有限的训练和比

赛时间。计划应包含尽可能多的足球比赛因素，同时也要吸收街道足球的有用成分，如真实性竞争，无数的重复，适宜的娱乐等。在此基础上，还应考虑他们的发育程度，千万不要忘却年龄因素。教练员一定要根据队员的年龄和基础能力设计训练和比赛。

顺便提一下，创造适宜的学习方式，可能是最困难的一个方面。

●如果俱乐部参加了青少年足球联赛，那么每周比赛可以展示孩子们已经学到了什么。从这一角度讲，比赛是一种测验。当然，比赛也是推动孩子们发展足球能力的重要手段。除了锻炼和提高比赛能力之外，每周比赛也是学习过程的一个重要时间。教练员应根据孩子们的足球能力的发展状况，对他们比赛中尤其应特别注意的方面给予指导和强调。

为了更快更好地提高队员的足球能力，教练员恰当地利用比赛手段是非常重要的。“恰当”的基本原则是，比赛必须符合队员学习和理解的能力（4对4、7对7比赛）。