



牡丹國小參加2018年安聯小小世界盃。(圖片提供 / 李嘉慶)

國民小學足球代表隊之訓練與管理

文 / 李嘉慶

壹、前言

足球運動是目前全球最受歡迎和普及的運動之一，每四年一度的世界盃更讓球迷為之瘋狂，足球運動已從單純的競賽變成現今的國力展現，更發展成經濟產業。因此全世界各國都投入非常龐大的人力物力，無不想在這個世界足球舞臺上缺席，全世界足球協會會員國數超過200國，遠超過聯合國193國數。

從歐美足球運動興盛傳統國家，到最近十幾年來非洲和亞洲國家，逐年重視足球運動。以最近幾屆參加世界盃比賽的國家中不難發現，不管國家經濟發展如何都將足球運動作為國際宣傳的重要手段。足球儼然成為各國展現國力及凝聚全國向心力的重要方式，例如每到國家隊出賽時不分黨派為自

己國家隊加油，或到現場搖旗吶喊，暫時忘記各種紛爭或不愉快，展現全民一致的愛國心。同時也是一種國際有力的宣傳方式，每屆進入會內賽32強中，常常會出現陌生國名的黑馬，讓看轉播的全球球迷開始找這些國家的相關資訊。這對於想突破外交困境的臺灣來說足球運動或許能有所幫助。也許執政者也看到足球運動對國際宣傳的幫助，所以每次足球世界盃賽時就提出許多振興臺灣足球政策，但很可惜這些好的政策往往隨著政黨輪替而無疾而終。也致使臺灣的足球運動在世界排名是屬於後段班，因此臺灣的足球運動無法跟隨經濟實力躍上國際舞臺，而最大的因素為政策問題及學校教育制度，無法保障運動員的出路就業問題，假使足球運動如同棒球運動有完善推展制度，想必有朝一日臺灣隊能踢入世界盃會內賽。

貳、國小階段足球運動指導與訓練

任何運動的普及必須從小培養，國小階段學校體育課的實施，扮演關鍵的角色，因為國小體育教育屬於嘗試各種可能性，體育課最主要在培養運動習慣的養成，以樂趣化遊戲化為主，培養興趣，屬於全面性全人教育。也就是指導任何體育運動必須循序漸進方式，讓孩子從運動遊戲中發現好玩有趣，尤其年級越低越需要有耐心與愛心，否則進入真正訓練時會感到枯燥乏味而放棄，這是很自然的現象。以下是個人多年來指導足球訓的經驗分享：

一、國小學童各階段訓練重點

(一) 低年級階段：一、二年級屬於啟蒙階段，年齡大約7~9歲學童為主，足球訓練以遊戲化趣味化為主，讓足球變得好玩有趣，用玩的方式加入少許的規則觀念。此階段的孩子童心未泯常常在玩鬧中耍脾氣，稍微受到一點不如意或碰撞就哭鬧，甚至不再繼續玩球，身為教練不必馬上處理可請他到旁休息，等他情緒穩定後問他是否願意再下場。同時教導一些改變運球方向的變化概念，行進中停球、前進等動作。最要注意時間不要太長，隨時補充水分。而且避免受傷是非常重要的，否則日後會在孩童小小心中留下陰影，視足球為畏途不再參加比賽訓練。

(二) 中年級階段：三、四年級學生，年紀約10~11歲，經過2年的訓練大概皆有比賽訓練經驗，本階段開始教導基本動作運球傳球停球射門角球頭頂球等等，加上小組訓練包括1對2、1對3、2對2或2對3等隊型的訓練方式，同時講解足球規則。包括5人制及8人制和11人制的戰術運用，同時加入少量的耐力體能訓練。



透過遊戲化、樂趣化的方式，讓國小階段的學生愛上運動。
(圖片提供 / 李嘉慶)

(三) 高年級階段：五、六年級階段，年紀大約12~13歲，此階段訓練強度須比中、低年級強，各式的基本個人動作的扎實訓練是必須的，學會各種小組合作，戰術運用和各位置所扮演職責，學會足球規則及裁判的哨聲手勢，除了耐力訓練加上速度訓練等，此階段也可說這是進入專項訓練，團隊進攻與防守的觀念的建立，以全能行的選手訓練為本階段重點。

二、國小學童訓練原則

除了注意各階段的訓練重點外，也要注意下列幾項訓練原則：

(一) 循序漸進原則：尤其國小階段學生的任何訓練都必須依照此原則，從簡單的個人基本動作再進入複雜的個人動作，進而雙人、三人、四人一組的練習，以此類推到更複雜的團隊動作，從大肌肉的動作至小肌肉細膩動作，從個人練習到團隊組織練習也就是循序漸進原則要把握。

(二) 超負荷原則：想要增加體能就必須利用此原則，不管是耐力的增加或柔軟性就必須做比平常訓練的強度要稍強，才能達到增加體能



教練及老師透過不同的訓練方式，讓學生能夠終生享受足球運動的樂趣。
(圖片提供 / 李嘉慶)

的目的，但也要避免運動傷害的產生，所以指導者必須隨時掌握學生的體能狀況才可實施，而中、低年級生盡可能避免實施。同時也要注意身體的變化，例如心跳率及體重的增減問題。

- (三) 特殊性原則：也就是訓練身體某些部位的體能。足球運動對於腿部訓練比其他運動更加強，耐力跑與速度訓練往往要借助間歇訓練的實施。而頭部訓練要減少次數與強度，國小學童腦部發育尚未完全，很容易造成腦震盪的意外。
- (四) 準備與整理活動原則：訓練前與訓練後的暖身運動與舒緩運動是足球運動訓練不可少的，尤其從小養成正確習慣對避免運動傷害的發生，有非常重要的關鍵，因為足球是一種身體碰撞接觸的運動，如何保護自己避免運動傷害是非常重要的課題。訓練前準備熱身運動以伸展操為主大約10分鐘，有時依氣候而定熱身活動的時間。而整理活動可以慢跑或慢走等緩和運動紓解訓練比賽後的疲勞。

參、國小足球隊管理策略

隨著少子化的來臨及新課綱的實施，學校在籌組足球運動團隊時，訓練方式也要與時俱進的改變。少子化造成學生人數銳減，現在每個孩子都是寶，過去打罵體罰球員的事件時有耳聞，教練或老師在指導訓練學生時也必須遵守法律規定，不得體罰與過嚴的訓練指導方式，造成學生身心受創的情事發生，也就是教練或老師必須放棄以往打罵教育的方式，提升自身的學識與訓練方式。讓學生終生享受足球運動所帶來的樂趣，即使日後沒有繼續踢球，也能走進球場搖旗吶喊觀賞比賽。

肆、結語

西方哲學家柏拉圖說「為了讓人類有成功的生活，神提供了兩種方式：教育與運動」，人生中健康是一切的基礎，也是最重要的條件。教育是讓人提升與改善生活的方式之一，運動與教育是缺一不可，尤其在國小階段的孩童。而選擇足球運動訓練更是最佳選項，孩童從參加足球比賽中除了學會團結互助精神，與他人合作遠比個人成功的重要，學會遵守團隊紀律，更能增進體能最佳狀態，藉由足球比賽不只得到健康，也可能成為職業選手，進而增加收入改變社會階級流動的機會。從國際許多窮困國家的選手，參加歐美職業足球隊發光發熱翻轉人生的案例歷歷在目。而藉由國家代表隊參加比賽凝聚國家意識，激發愛國情操，就是國家隊在出賽時國內不同黨派甚至不同意識形態的國人，基於愛國心會放下歧見，一起為國家代表隊加油。也就是說從個人到國家和國際間藉由足球運動比賽所得到的益處可說不勝枚舉。因此，國小階段足球教練與指導者，必須體認自己的責任是如此重，更不可妄自菲薄小看自己，臺灣未來足球發展就從最基層的國小開始，期盼臺灣足球運動也能如同棒球運動一樣，在國際舞臺上發光、發熱。🏆

作者李嘉慶為屏東縣牡丹國小校長