

# 內獅足球訓練記

## 足球舞

鄔米·魯夫契 屏東縣內獅國民小學專任體育足球教練

### 前言

訓練足球代表隊是非常辛苦的一件事，根據筆者的經驗，用「魔鬼訓練」便足以形容球員訓練是多麼辛苦。因此筆者希望在本文中介紹以趣味性的足球遊戲來訓練，讓球員的練習不再是如同地獄般苦

行。足球運動因不是利用我們慣用的雙手進行活動，所有的技巧是靠雙腳完成，所以要入門真的非常不容易。而足球運動之所以讓人瘋狂，就是看到出色的球員，腳上功夫靈活到出神入化，像是魔術表演一般的球技，令球迷為之瘋狂。今年又到了四年一度的世界盃足球賽（World Cup），屆時又將掀起全世界的足球熱。誰是足球明星？誰又是足球金童？媒體又會開始熱烈的討論。然而，這些優秀的球員，除了先天的潛質之外，背後訓練所付出的心血，相信是一般人無法體會的辛苦歷程。

### 訓練日記

帶學生參加一年一度的縣運足球比賽，是國小學生最期盼一展球技的機會，我們摩拳擦掌的展開訓練，訂定訓練計畫如表 1：

表1 內獅國小足球隊訓練計畫

月份	月訓練目標	週天訓練內容	備註
七月	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期一 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 速度訓練。4.1vs1 2vs2。5. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期二 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 速度訓練。4.1vs1 2vs2。5. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期三 )1. 足球影片欣賞。2. 足球舞。3. 基本動作。4. 敏捷訓練。5.1vs1 2vs2。6. 友誼賽7. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期四 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 速度訓練。4.1vs1 2vs2。5. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期五 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 速度訓練。4.1vs1 2vs2。5. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
八月	基本動作練習 攻守練習	( 星期一 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 障礙體能射門。4. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 攻守練習	( 星期二 )1. 足球舞。2. 基本動作。3.3vs3~4vs4。4. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期三 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 敏捷訓練。4.3vs3~4vs4。5. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 攻守練習	( 星期四 )1. 足球舞。2. 基本動作。3.1vs1 2vs2。4. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
	基本動作練習 攻守練習	( 星期五 )1. 足球舞。2. 基本動作。3.3vs3~4vs4。4. 放鬆操 ( 收操 )。	準備期
九月	基本動作練習 攻守練習	( 星期一 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 跑位觀念。4. 障礙射門練習。5. 放鬆操 ( 收操 )。	比賽期
	基本動作練習 攻守練習	( 星期二 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 跑位觀念。4. 障礙射門練習。5. 放鬆操 ( 收操 )。	比賽期
	基本動作練習 體能訓練 攻守練習	( 星期三 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 敏捷訓練。4.3vs3~4vs4。5. 放鬆操 ( 收操 )。	比賽期
	基本動作練習 攻守練習	( 星期四 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 跑位觀念。4. 障礙射門練習。5. 放鬆操 ( 收操 )。	比賽期
	基本動作練習 攻守練習	( 星期五 )1. 足球舞。2. 基本動作。3. 跑位觀念。4. 障礙射門練習。5. 放鬆操 ( 收操 )。	比賽期



足球的基本技術應為「停」、「控」、「盤」、「踢」、「頭頂」、「走／跑位」、「戰術」等技術構成，足球比賽更是一項激烈的對抗性運動，若沒有良好的身體素質，在比賽中肯定會吃虧，所以體能的訓練非常重要。國小學生的訓練，並不像正式球隊有較長時間可練習，以本校球隊訓練時間來說，僅以利用學生社團活動時間（星期五）早上 7：50~8：30 以及放學後的時間（星期一、二、四、五）下午 16：00~17：30、（星期三）下午 14：00~17：00，以下就訓練計畫的項目中說明筆者設

計的趣味訓練活動。

### 一、準備期：七月、八月

#### （一）足球舞：靜動態熱身音樂搭配

學生對於單一反覆的基本動作訓練很容易厭煩，配合節奏感明顯的音樂融入足球的基本技巧的動作設計，將基本動作的練習變得有趣又活潑。

點球配合音樂節奏，從單腳練習，到雙腳交互練習；從單人單獨表演，到雙人走位移動練習；除了點球的基本技術之外，也加強學生的平衡感和敏捷性的訓練。（如圖 1、2）



圖1 點球練習（一）



圖2 點球練習（二）



圖3 夾球

夾球和跳躍目的是訓練學生的協調性、平衡感、敏捷性及體能的加強。(如圖 3、4)

頂球的訓練，也是基本技術的練習。快速的音樂節奏，學生還會設計有趣的肢體動作，會使單調的基本訓練變得很好玩，學生會跳



圖4 跳躍

得不亦樂乎，也達到體能訓練的目的，因為肢體的大動作反覆的伸展運動，也是強度很高的體能訓練。(如圖 5)

壓膝、弓箭步雙腳打開，持球從兩腳之間 8 字穿繞，訓練目的在身體的協調性。(如圖 6)



圖5 頂球



圖6 持球穿繞





圖7 膝蓋停球訓練



圖8 1對1



圖9 2對2

運用音樂將枯燥的練習變得生動活潑，激發學生的設計創作能力，甚至還將足球舞的表演成為本校足球隊表演特色，在運動會開幕或是在母親節慶祝大會作為表演曲目，這個訓練方式也有不一樣的功用了。

本校足球舞共設計了 5-8 分鐘，因為版面的限制，僅介紹幾個動作。足球的基本技術，都可以加以動作的設計，利用樂曲的長度重複動作，但是需要注意的是學生動作要求一定要達到標準。協調能力包含所有身體運動的中樞神經或知覺、運動感覺等神經的統合性作用，而神經協調又主要是先天的，因此，遺傳對協調能力好壞的影響很大（吳慧君，2005；林正常，2002）。協調能力雖受到遺傳的影響，但經過後天的努力仍可提高，尤其是在肌肉感覺和運動感覺的協調方面。因此，足球舞的動作設計也特別重視身體協調性的訓練。



圖10 3對3



圖11 4對4

## (二) 1 對 1、2 對 2、3 對 3、4 對 4：攻守的練習

這個活動的基本訓練技術，包含了跑位、傳球、帶球的攻守練習，學生或依能力分組或隨機分組，透過 1 對 1、2 對 2、3 對 3、4 對 4 分組練習並觀摩學習。(如圖 8~11)

## 二、比賽期：九月的訓練內容——足下功夫

### (一) 基本動作：一人一顆足球帶球快慢加動作繞操場

這項訓練，除了加強學生的體能之外，並要求基本動作的確實精準，每個人一顆球跑繞操場，雙腳交互帶球往前跑，第一圈不求速度快但會指導學生假動作的練習，第

二圈要求速度且把球帶好。此項訓練目的是加強學生控球的穩定性以及體能的強化。

### (二) 跑位觀念：限制範圍 2 對 4 跑位傳球並指導

這項訓練意指是有限制範圍內，2 個人搶球 4 個人互相傳球，且不可被搶到球，此訓練目的是加強學生傳球的能力和動作的敏捷性以及跑位的靈活性。藉此，培養學生在比賽場上能隨著賽事的節奏變化，靈活自己的技巧，利用傳球、跑位智取對方。

### (三) 障礙射門練習：多樣化的射門

此訓練有很多種遊戲法可以帶入訓練，障礙遊戲是要求每個隊員做完仰臥起坐之後，跑到對面球籃



子拿球然後才能射門。此項訓練的目的，是加強學生的體能訓練並且精準的射門練習。

### 結語：辛苦耕耘必能歡呼收穫

球隊訓練或是球隊比賽，對球員的意志力是非常大的考驗，由於筆者與球隊學生皆有相同的宗教信仰背景，平常以大家熟悉的禱告，彼此激勵並給於信心，不論榮耀或是困境，我們都會帶著虔敬的心、努力做好每一次的練習，盡力打完每一場球賽。內獅足球歷史由來已久，許多年以前曾在世界足球運動上熠熠生輝，但由於人事更迭或者

是世事隨時間改變而遷移，內獅足球趨於沉寂。筆者曾是內獅足球隊員，衷心希望能讓內獅足球重新綻放，故在教學之餘配合學校成立足球社團，也透過教會支援系統，延伸足球社團的學習，在社區帶領孩子玩足球並作課後的學習輔導。經過四年的努力，學生的表現有目共睹，於縣內各項比賽榮獲佳績而且學生參與足球人數也逐年提升。我們的績效如以下所列：

1. 屏東縣縣運女子足球賽連連霸四年。
2. 屏東縣縣運男子足球賽連前三名。



圖12 全隊以禱告方式強化精神與意志力



3. 屏東縣中小聯運女子足球賽連連霸 3 年。
4. 屏東縣中小聯運男子足球賽連前三名。
5. 屏東各大小比賽前三名。

教足球那麼多年，我覺得，如果讓孩子們從事足球運動可以走入升學的捷徑，那麼我也可以把全部的精神注重在足球運動，能培養幾個優秀球員順利升學就算幾個；然而，我卻深刻體悟，我們當教練的，不能只是教他們技術層面，我們也教他們品格、信仰和功課，我也更希望透過足球運動幫助學習弱勢的學生，引導這些也許是在學習

邊緣的學生，透過運動找回自己的自信，肯定自己的生命價值以及人生的道路。透過運動訓練培養學生的毅力及堅強的意志力，以最嚴格的要求一步一步扎實的練習基本動作，奠定扎實的基本功夫，培養勝不驕敗不餒的運動家精神，讓每一個喜歡足球運動的學生，都能有良好的品格、堅定的信仰以及健康快樂的人生。



圖13 足球隊的榮耀紀錄