

2019 徐汇区校园足球精英训练营 U13 组夏令营

简 讯

第 2 期

徐汇区校园足球精英训练营办公室

2019 年 7 月 12 日

一日两训，球员们投入训练

7 月 12 日，2019 徐汇区校园足球精英训练营大连拉练进行了一日两训，每训时间为 1.5 小时。



在训练之前，王海龙教练给球队作开练前的讲话，将“认真对待每一训、每一球”的要求传达给每一个小球员。正所谓态度决定一切，态度是小球员通过拉练获得成长的必要因素。

上午训练的主题是

1. 快速传导球并形成射门以及门将守住对方射门后的攻防转换。

2. 从中场发动快速传到球下底传中形成射门。
3. 守门员获得球权后由中卫开始发动的攻防转换。

在训练中学生们努力贯彻教练的指导意图，能将训练情景与实际比赛中可能遇到的情况相结合。



经过上午训练后的休整以及午餐后，小球员们恢复了元气，下午的训练也更加投入。在下午进行了队内练习赛，一方面检验上午训练的成果，另一方面帮助小球员们更好地适应比赛节奏。

备战友谊赛，球员们摩拳擦掌

在下午训练前，小球员们得知次日将有一场友谊赛，瞬间队里就沸腾起来，开始互相小声交流。看得出他们也是摩拳擦掌，蓄势待发。

交流赛激起
胜心，练习赛
色，对于场上
教练组及时
导，队员们及



了大家的好
打的有声有
出现的问题，
喊停，马上指
时作出调整

和应对。共同努力备战。

感受热力四射的大连球市，观看中超 vs 富力

这场大连一方主场迎战广州富力的中超比赛，也是小球员们这些天行程中非常期待的一场“重头戏”，更是今天的热点话题。



比赛还未开始，球迷们震耳欲聋的加油声就已经点燃了小球员们的热情。队员们带着“找到相同位置的你”的任务，认真学习的态度，进行了观摩。比赛中大连一方的卡拉斯科、博阿滕的精彩绝伦的个人技术让小球员们崇拜不已，广州富力的几次反击未能得手也让小球员们大叹可惜。

比赛中大连一方的卡拉斯科、博阿滕的精彩绝伦的个人技术让小球员们崇拜不已，广州富力的几次反击未能得手也让小球员们大叹可惜。



球队每日之星——杨昀铮

今日的训练中，杨昀铮的表现可以为“态度”一词代言。在攻防两端都有亮眼的表现。并且在场上与队友间也能保持积极的沟通，来面对比赛中的各种情况。今日的每日之星非他莫属。他也写下了自己的自我介绍，让我们更了解他一点吧



“足球真的是一项令人“爱之深、责之切”的运动，它仿佛有无穷的魅力吸引着数以亿计的人为之疯狂，彻夜不眠。有时又会让人沮丧，怒其不争又欲罢不能。足球于我而言是一项我热爱的运动，我可以肆意的球场上挥洒汗水和多余的精力，体验书本给不了我的激情，一脚精准的传球，一记有力的射门就会让所有烦恼随风而去。它让我明白了一己之力的弱小，团队合作的强大。我是来自于徐教院附中暨徐汇 U13 精英训练营的足球少年杨昀铮。”

学生球员的异乡生活——最佳日记

今日的两训+观战中超的内容安排还是非常充实的。队长赵逸俊在晚上观赛的过程中认真琢磨了球队的配合，get 到了自己学习的方向。今天的最佳日记的称号由他获得。

7月12日，星期五，晴

今天是来到大连的第二天。昨天我们都已经熟悉过场地了，今天有两堂训练课，我们已经做好了百分百的准备去完善今天的课。今天练了传球、如何进攻和比赛。

到了傍晚，我们去了大连一方的主场看大连一方和广州富力的比赛。比赛十分精彩，虽然我们只看了上半场，但是比赛也有许多看点。上半场总共有两个进球，都是点球，我也一直在看着大连一方的中场 17 号哈姆西克，他的跑位十分的号，总能找到接球点和空档去将球很好地分给自己的队友。还有 10 号卡拉斯科，他有很好的个人技术，他的长传每次都能精准地传导队友的脚下。我认为这两个人是我要学习的。

学生球员的异乡生活——最佳寝室



汪岩、周华禹、符孙翱所在的 301 寝室荣获今日最佳寝室的殊荣。在今日各环节间隔的休整时间里，该寝室能够做到安静休息，在夜晚观赛回到宿舍后，也能第一时间完成内务整理，准备休息，是所有其他小球员的榜样。

主办：徐汇区校园足球精英训练营办公室

主编：李东和

本期编辑：霍翰卿、徐皓琛

摄影：陆豪