

# 是什么样的青训公开课 让足协主席当天京沪往返？

本版撰稿 本报记者 车玉玲 首席记者 姬宇阳

退役后的杨旭做青训已经一段时间了，当时间来到2025年的时候，他所开办的上海朝日足球俱乐部训练场边，出现了一位特殊的观众。上周五也就是1月3日，中国足协主席宋凯特意从北京飞来上海，用一个下午的时间，专程观摩了由上海朝日足球俱乐部组织的技术展示课。

这是该俱乐部推出的由U12、U9两个年龄段小球员参加的“运控带”专项培训班，负责授课的五名教练员全部来自日本，他们或是退役的原职业球员，或在青少年足球人才培养方面积累丰富经验的优秀青训教练。比如，教练员之一的富田幸嗣是日本J联赛俱乐部川崎前锋球探部负责人，

亦是该俱乐部原U10梯队主帅。日本队现役国脚三苦薰、久保健英、田中碧、板仓滉亦都从该俱乐部青训体系中成长的。

宋凯观看后感叹：“基础不牢，地动山摇！我们的足球与日本足球的差距，很大程度上体现在6至12岁球员的技术基础方面。如果我们的足球培训班能够在全国范围内遍地开花，那么相信我们的青训一定能结出更多优质果实。”

是什么样的训练，引起了宋凯的关注？带着疑问，记者前天特意来到杨旭开办的青训俱乐部一处训练场，一边观看他们的训练，一边和杨旭聊起了足协主席的这次上海之行。



论 循环

## 中国卷学习 日本卷足球

东方体育：你认为现在日本最热的运动是足球还是棒球？

杨旭：足球。在日本足球现在太卷了，已经卷到原来是五个人中有一个踢球，现在五个中有四个人踢球，很夸张。他们已经把足球拆分到运控带球课、体能课、体能课、跑步姿势纠正课，包括无氧模拟。

东方体育：你觉得这么多年日本一下子多出这么多孩子踢球，主要原因是什么呢？

杨旭：我曾经在社交媒体上说过，日本足协发布了一个“循环的幸福”。什么叫“循环幸福”呢？首先孩子们踢球，是看到偶像了，所以他们想踢球。慢慢地他成为了一个半职业选手，代表中学去比赛获得胜利的，然后得到荣誉，这样的话他更喜欢踢足球。如果没踢出来的孩子继续反哺回这个青训里，去帮助其他孩子进步。踢出来的孩子成为偶像，再从另外一种方式激励更多的孩子去踢球，这样不断循环，是比较可怕的地方。

东方体育：看了这场训练，我觉得他们有点像职业队的训练。训练内容很紧凑，强度也高，但小球员完全没有开小差、插科打诨的情况发生。

杨旭：从来没有打闹的，也没有说笑的，一点都没有，训练就是训练的样子。教练严格，有时也会活跃气氛，但就是比指责球员的效果好。所以，家长一来就被吸引了。我曾经去两个场地谈合作，对方不租给我们。你想想为什么不租给我们，因为他也有青训在他的场地，他说你朝日一来，就像吸铁石一样全给人吸走了。而且我们教练不会主动把答案告诉你，他会问你，你自己去想，这样你主动思考的能力就强了，所以完全没有时间去想别的，更别提开小差了。

当日进行的训练完全是日本的青训模式

谈 训练

## 宋凯：期待上海为试点，把“运控带”做好

东方体育：前两天一个新闻，我们注意到中国足协主席宋凯，特意当天往返，来到上海观摩你们的训练课？

杨旭：是的，当时宋凯主席是中午的飞机落地虹桥，然后晚上7点的飞机从虹桥飞走了。完全就是为了看我们的四堂课程。第一堂课是日本的若山圣佑教练，就是带领唐纳内罗(FC TRIANELLO Michida)在2020年夺得全日本小学生冠军的那个教头，带了六个日本孩子来训练室内足球。当然从来原来的认知来说，室内足球跟这种室外足球是脱离的。因为他的接球方式，包括跑动内容完全是不一样的。但是日本足球每周都有一场这样的训练，我觉得他们的认知是比我们超前的。他把个人能力在室内足球练到最好，你一点点的失误可能就被无限放大了。但是它又不是传统的以室内足球为主，是室内足球结合着户外足球。所以给领导、主席一看完，感觉完全不一样。中国孩子，尤其我们

很多上海的孩子一来，不光是朝日，还有很多其他球队的孩子，找来之后发现完全跟不上。而且对方还有三个五年级的孩子，五年级踢我们六年级孩子随便踢，这种无球、攻防转换、丢球意识压迫，还是太慢了。然后，宋凯主席一看就发现，真的差距比较大。第二堂课是高桥教练的U9的带球课程。还有一堂课是主训先生，他负责带U12的摆脱技术和控球技术。然后第三堂课就是富田教练。富田教练是川崎前锋的球探，他带了U10十年，今年升级为川崎前锋的球探部总监，他就负责U9的整体的训练，通过足球我们个人能力了，怎么去带，怎么更合理地去带，更有目标地去带，怎么去带球完成之后再转换成传球，这是需要思考的。富田教练说了，最后以带球作为宗旨的一定是失误了，最后的宗旨一定是以传球或者射门为宗旨。所以说你怎么去带，怎么去截止这才是关键。

东方体育：当天展示的训练，是不是很接近日本的青训模式？

杨旭：完全一样。因为时间短所以说就展示了一点，但是这一点也足够去震撼现场的所有人了。这是该俱乐部推出的由U12、U9两个年龄段小球员参加的“运控带”专项培训班。值得注意的是，负责授课的五名教练员全部来自日本，他们或是退役的原职业球员，或在青少年足球人才培养方面积累丰富经验的优秀青训教练。

东方体育：宋主席一共观摩了三个小时青训课程，看他有什么想法吗？

杨旭：希望让朝日把全国的“运控带”球做好，把基础做好。看看有没有更好的一个方式，先从上海做个试点。原来大家都觉得朝日还是一个刚兴起的项目，那现在刚兴起已经非常庞大了。也不能说现在是“小兵”了，现在是“强兵”了。

东方体育：宋主席之前的一些讲话包括一些演讲，也表现出他其实对

日本足球的进步很认可。

杨旭：他是认可的，他是非常认可的。很多人都认为日本足球就是技术好，没别的。其实，日本足球早就进化了。20年前你可以说日本足球就是技术好，确实日本教练也承认20多年前就是拿球就带。但是20年之后，已经完全迭代了。首先，从个人能力，然后从压迫强度、从攻防转换、从体能、从无球跑动，完全就不是一个感觉了。千万不要说日本就只有技术，日本足球已经进化了。日本是起了个50年计划，我们不用50年，我们花10年。大家都知道日本足球好，但日本足球是走了30年弯路后走好的。而且宋主席也问过我，他说日本足球队员15岁以后怎么办？我说15岁的时候大概率要去欧洲，我觉得欧洲是足球殿堂。如果15岁之后再回日本的话，我觉得来不及了。我觉得6到15岁是在日本最好的时候，你要是15岁之后再回日本，我觉得不是特别理想。

聊 理念

## 杨旭：带青训要沉下心，要育人、育球队



东方体育：宋主席之前还说了一个观点，接下去退役球员要成为职业教练之前，要先带青少年。影响退役球员选择做青少年教练的主要顾虑是什么？

杨旭：很多原因。首先就是带青少年的待遇肯定没有职业队高。职业队可能最差一个月的工资比带青训的

一年还多。第二，带青少年想的要比职业更多，你要育人、育球队。带职业队是抓成场的，输出理念就行了。第三，青少年和职业队完全不一样，完全是两个体系。用原来那些职业化的东西去教小孩，小孩根本不理解，你就得沉下心去做这事，而且沉下心你怎么去做，这也关键。现在大家能看见很多球员退役了做青训其实不温不火，可能一开始很好，后面就不行了。其实很多项目没有内容，输出内容很关键。

东方体育：日本很多从职业队退下来的球员，他们很愿意长时间地带青少年。你觉得主要原因什么？

杨旭：我觉得首先是热爱，热爱可以摒弃很多东西。因为他们喜欢足球，他们喜欢把这些东西交给新的孩子们，所以说他们就会放弃很多东西。第二，我一直说不是一个日本教

练就是一个好教练。现在很多教练和家长就认为“找个日本教练全包了”，我觉得并不是这样。看我们的高桥教练，他主要就负责运控球，他就负责一块。他的强项是带球，那我就把他的强项最大化。日本是把所有的训练都拆分了，有整体的训练，比方说周二、周三、周四整体训练，那周一、周五就休息。觉得自己技术不行，周一周五加练就练技术，体能不行就加练体能。我觉得很多情况下要知道，不是一个人能干所有的事，可能99%的人比你干得更好。

东方体育：你这两年跟日本青训接触，日本、韩国的发展模式我们是不是可以借鉴学习呢？

杨旭：我觉得首先文化肯定是存在差异的，这是一定的。但是我觉得这个差异它大是大，但是足球是有规律可循的。我一直强调技术，很多人

都说你光练技术没用，你会比赛，但那绝对是一起的，比赛和技术不能分开。但是关键在于怎么把技术运用到比赛上。那一年我看过皇马，看过利物浦打曼城，持续靠场上压迫，但是三次两次把球一接手就反击，反击就进球。我们提倡要练习这技术，而不是说我们从小不会，我长大也就不会了。我们从小不会，我们确实要用这个方法去练，练完之后，正规比赛我们可能用得少，但是热身比赛我们就去用。大家一直衡量比赛和训练，就是练训练，练比赛能用的，练能赢比赛的。这些东西永远不练，中国足球永远是那样，碰到情况你只能防守反击，永远就只能开大脚，没有任何意义。技术不违背，技术能力不违背，我只是觉得比赛用什么战术而已，也不是说比赛用这个战术就不练技术了，这就不好了。

——后记——

采访中记者还注意到，每每结束一项训练环节，孩子们会迅速地第一时间把场上的用具收拾归位，全部用时不到30秒。训练用具按照类型、颜色进行区分，统统整理到场边。这段时间教练会在场上进行下一项训练的布置。这一细节充分展现了孩子们的自律和训练的规范性，这样的素养也会让他们在比赛中受益匪浅。

朝日赛后感谢仪式也是一大亮点，教练带孩子们来到场边，向边线旁的家长鞠躬5秒钟，“这5秒钟其实包括了很多人，可不只是感谢家长，感谢教练这么简单。”杨旭这样说道。这样的感谢仪式不仅让家长感到强烈的满足感，也让孩子们更加开心更加热爱训练热爱足球。