

6名主力“被罚”冷板凳仍逆转取胜 浙江U13男足本周迎全国总决赛

本报记者 谢嘉伟



本周末,2025年第四届中国青少年足球联赛男子初中年龄段U13组全国总决赛即将拉开战幕,浙江U13队将与恒大足校U13队展开两回合决战。首回合,浙江U13将在9月7日前往客场挑战对手。9月14日,浙江U13坐镇主场,迎来最终决战。

决赛还未打响,这支打入决赛的浙江U13队已然创造新的历史。此前,浙江U13队在中青赛上的最好成绩是第三名,此次杀进决赛刷新最好成绩,无论对于

这支队伍还是浙江足球来说,都具有非凡的意义。

值得一提的是,这支主要由2012年出生的球员组成的浙江U13队,球员们进入梯队的时间各不相同,主教练内田润在今年2月才接手球队,与队伍磨合不久便踏上征途。虽然时间并不充裕,不过好在浙江FC梯队有着一脉相承的青训体系和俱乐部青训大纲的整体框架,各级梯队一直秉承日本足球青训技术风格,辅以各级别日本技术流派教练近14年

的耕耘。这支浙江U13队,无论是球员之间,还是球员与教练之间,磨合起来都很迅速。通过此次比赛的验证,他们也和浙江FC其他年龄段的青训梯队一样,证明了自己具有成为中国足球同年龄段青训球队中佼佼者的实力。

回顾浙江U13队在此次中青赛的晋级之路,并非一帆风顺。出征大区赛之前,浙江U13队完成了一次日本拉练,与高水平队伍过招,阵容得到了更好磨合,让全队更加团结。进入大区小组赛阶段后,队伍先是两胜一负挺进排位赛,随即连续三场遭遇点球大战,最终以南一区第二名的身份晋级淘汰赛。

点球大战无论对于哪个年龄段的球员来说,都是心态与意志的考验。在整个大区赛阶段,球队共遭遇五场点球大战,其中三场都是逆转取胜。队员始终不放弃,不仅充分展现了球队的韧性,也为之后淘汰赛的优异表现埋下伏笔。

在淘汰赛阶段,最值得称道的便是与长沙麓山国际学校在半决赛中的对决。大区赛中,两队曾有过交手,长沙麓山国际学校这支校园足球的队伍,也是湖南的冠军之师,给浙江U13队制造

了“足够多的麻烦”。

特别是在第二回合的争斗中,内田润赛后透露,有6名主力球员因为训练不认真“被罚”坐冷板凳,内田润希望用这样的方式让队员们认识到认真对待每一次训练的重要性,这也导致比赛上半场队伍及其被动,陷入2球劣势。“这样做开赛后肯定会很艰难,但这对于球员的成长是有帮助的,所以我必须下这个决心。我都想好了,真输了我就去找青训经理辞职。”

下半场,拧成一根绳的浙江U13队渐入佳境,最终在先丢2球情况下连追3球上演逆转,不仅成功刷新队伍历史,也让这场胜利格外有教育意义。内田润表示,这样的冒险是值得的。要想踢好球,要先做好人,俱乐部一直是这样和年轻球员强调的,青训对人的教育要比胜负更加重要。

对于本周末即将到来与恒大足校的决战,虽然队伍此前曾在比赛中输给过他们,但历经比赛磨炼的球队依然对赢下决赛充满了信心。浙江U13队长陆一帆表示,虽然输过,但我们的实力不比对手差。“在决赛中我们会在防守端更加着重,并且注意一些细节,全队非常有信心战胜他们。”



为了儿子,爸爸硬是考出了教练证 ——一对杭州父子的五年足球“赶考路”

本报记者 余敏刚 受访者供图

夏日的傍晚,杭州文澜实验学校的足球场上,总有一对熟悉的身影引人注目——身穿校服球衣的儿子全神贯注,一次次完成传接、盘带和射门的训练;父亲目光始终追随,不时出声提醒动作细节。他们就是沈啸栋和豆豆父子。这对绿茵场上的父子,5年来用爱与陪伴书写着属于自己的佳话。

5年前,刚上一年级的豆豆在校队选拔中被教练一眼看中:“这孩子有天赋!”沈啸栋毫不犹豫地让儿子加入了球队。他自己学生时代曾是校园“球星”,希望儿子也能享受足球的快乐。

好景不长,问题很快出现。豆豆在训练中难以集中注意力,对基础动作缺乏耐心。沈啸栋意识到,仅靠校队训练远远不够。已有二十年业余踢球经历的他毅然决定,自学考取教练证书,成为儿子的专业陪练。

从此,沈啸栋开启“双重身

份”:白天是上班族,晚上挑灯夜读。他翻烂了三本足球教材,在视频网站标记了200多个技术解析片段,连客厅都变成了他的“战术实验室”——用矿泉水瓶模拟阵型,反复推演战术。

一年后,当他把E级教练证书放到豆豆面前时,儿子眼中满是崇拜。他们定下新的约定——爸爸要继续冲击D级证书,豆豆则要努力成为校队主力,帮球队夺冠。

传接球、带球绕杆、射门练习……枯燥的基础动作占据了训练大部分内容。“只有扎实的基本功,才能支撑起未来的技术发展。”沈啸栋说。在沈啸栋科学细致的陪伴下,豆豆进步神速。二年级时,沈啸栋演示2遍“牛尾巴过人”,豆豆便能学得八九不离十;三年级冬天,豆豆已经可以用“油炸丸子”动作突破他的防守。2023年杭州市少年赛决赛,豆豆为球队首开记录;之后

的杭州“区长杯”中,他更帮助球队勇夺冠军。

每当被问及儿子的成长秘诀,沈啸栋总会笑着展示手机里存着的2000多条训练视频:“每个动作都拆解成0.5倍速慢放,连脚弓触球部位都要精确到厘米。”

同一年,沈啸栋如愿获得了足球D级教练资格证。考官在结业仪式上特别表扬:“这位‘父亲学员’的战术笔记,比有些职业教练还详细。”得知他参考的初衷后,考官不禁感叹:“这是球场上难得一见的父子搭档。”

在这对父子心无旁骛追逐足球梦想的背后,还有家庭温暖的支撑。每天训练结束,豆豆妈妈陈女士总会带着准备好的三菜一汤等在球场边,保温饭盒里常装着父子俩最爱的糖醋排骨。沈啸栋坦言,没有她的支持,他们父子无法

实现这些目标。

沈啸栋说:“如果孩子有天赋又热爱,我愿做他追梦路上的垫脚石。足球首先是快乐的游戏,职业道路等初中毕业后再认真考虑。”



沈啸栋父子正在练球