编辑/版式：陆英健 E-mail:ttb0571@163.com

体坛报 2026年11月19日 星期四

基层教练眼中一座城市发展足球的必修课

本报记者 洪 漩/文 潘笑坤/摄



吕丽巧带训中

随着全国足球工作会议的召开，全国不少城市着力于青少年足球发展，探索青少年足球培育路径。对于一座城市来说，下决心发展足球，要先打好哪些基础？

在嘉兴校园足球一线深耕多年的基层教练们，用扎根绿茵的实践给出了自己的答案。

嘉兴市实验小学从二十世纪60年代开始在学生中普及足球运动，如今这所学校的足球队总教练吕丽巧曾效力江苏女足，2008年来到这所学校担任足球教练，一晃就是18年。谈及一直坚守于此的原因，吕丽巧表示，一方面是因为这所学校的足球传统，另一方面是从校领导到学生都真心喜欢足球。

对于城市发展足球的“必修课”，吕丽巧给出了她心目中的“课本”：“不仅足球场地和足球课程要落地，还需要有稳定专业的教练团队，并且建立分层的梯队。此外，常态化的竞赛体系同样必不可少。”

“校园足球的第一件事不是培养球星，而是让孩子真心喜欢上足球。”在吕丽巧看来，只有当足球被融入校园体育的日常，俱乐部的大门向普通孩子敞开，才能让足球金字塔的塔基更加厚实。

先有接触面，才有选材面。嘉兴市少年儿童体育学校的女足相关带教人员认为，足球训练需要时间去磨，一两年不一定磨得好。校园足球把规模铺起来，选材、上手就快得多。

把球踢起来是一回事，让孩子一直踢下去是另一回事。吕丽巧说得很直接：“很多家长一开始也担心踢足球耽误开学，但是随着‘631’升学体系的逐步完善，希望家长可以减少这方面的顾虑。”

随着嘉兴“一中心两基地”的搭建，吕丽巧的目光投向了更远的地方——她渴望带队参加更高级别的赛事，只为“给孩子更高的舞台去历练”。

“踢好球、读好书、做好人。”这是所有基层教练的共识，比起培养球星，他们更看重孩子能否在绿茵场上学会坚持、担当与协作。他们知道，一座城市的足球未来，藏在每一节足球课、每一场班级赛、每一次与家长的沟通里，藏在一代又一代孩子对足球的热爱里。当越来越多的孩子愿意踏上绿茵场时，这座城市的足球金字塔厚实的塔基之上，塔身终将层层筑高。



嘉兴市实验小学足球队日常训练

踢球的孩子，未来有多少条路？

——嘉兴足球少年的出路探索

本报记者 郭必文 洪 漩 郭乐天

足球高质量发展新实践

（上接1版）

即便在校园里，时间也是硬碰硬的矛盾。嘉兴女足队员颜嘉仪的日常，是许多足球少年的缩影：上午正常上课，下午第二节课后离校赶到训练场，一直练到18点。

嘉兴要破解的，正是这份后顾之忧。今年9月，全省首个市级足球青训专项政策在嘉兴落地，“学训矛盾”第一次被写进条文。“让踢球的孩子学训兼优，有学上、有球踢、有奔头。”嘉兴市体育局局长施如玉说，这是嘉兴给自己定下的硬目标。

一条向上的路 让好苗子冒得出

12岁那道坎，卡在青训“塔身”这一环。对有天赋、肯坚持的孩子，嘉兴搭了一座层层向上的“金字塔”。

2013年出生的丁志豪是这座塔里的一个样本。在平湖市黄姑实验学校，一年级的丁志豪被刚毕业的教练汪玺珂选入校队。开学训练一个月后，这个孩子鼓起勇气问：“教练，我能不能用左脚踢球？”教练汪玺珂惊喜地发现，他是个难得的左脚将。孩子话不多，学东西快，越是面对竞争和压力，心理素质越稳。

从乡镇小学时的“一张白纸”，到二年级首战平湖校园足球发展联盟杯赛就夺冠，再到2025年4月进入市队，2026年3月正式入选省队，丁志豪一路踢上来。“很幸运成为他的教练，这是我当教练以来，第一个完全自己带出来的孩子。”汪玺珂比谁都高兴，更高兴的是这个内向的男孩在比赛中变得自信、外向。

同样在向上攀登的，还有嘉兴女足队员颜嘉仪。一年级开始踢球，四年级进入市队，如今读初二，她已是球队队长。“我想去国家队。”说起目标，这个从舞蹈房“跨界”到球场的女孩眼神坚定。她说：“首先我得做到浙江最强，对自己的要求也得比别人高。”她清楚自己的长处是技术和大局观，也坦言速度还得练。

塔基育苗、塔身培优、塔尖拔尖。嘉兴市教育局基教处处长杜平介绍，全市从校园赛事和日常训练中动态筛选苗子，扩容、更新市级后备人才库，由市少体校和两大青训基地承接系统训练，再联动优质社会机构专项打磨。近年来，嘉兴输送的运动员中有4人入选国家队、17人进入省队。2020年，女足队员智杰首次入选国家队；郑惠文、吴梦瑶、金宇轩等队员曾在第十四届全运会女足U18组赛事中为浙江队摘得银牌。

一条升学的路 踢球也能上好大学

不是每个孩子都能成为专业球员。让普通足球少年也有出路，关键在畅通升学通道。

在嘉兴，各县（市、区）都在按“631”布局升学通道——6所小学、3所初中、1所高中成链，让孩子各阶段顺畅衔接。作为省足球重点发展试点县，海盐构建“2所高中+4所初中+8所小学+23所幼儿园”的校园足球全学段布局，常年稳定参训青少年500人以上，形成“幼儿启蒙-校园普及-公益培优-精英拔尖”的全链条青训体系。下一步，嘉兴还将联动在嘉高校，推动体校与本科高校“3+4”贯通培养。体育单招、高水平运动队招生两条路同样畅通，足球特长生可以凭脚下功夫叩开大学之门。

三年来，嘉兴少体校有近60名孩子凭足球特长考入浙江大学、武汉大学等高校。

“踢球也能圆大学梦、上好大学。”施如玉说，把这条通道亮给家长看，心结才能解得开。

为了让孩子“训练不误学业”，学校也下了笨功夫。嘉兴市实验小学制定《足球梯队建设管理规程》，配12项管理制度和教练员考核体系，设足球特长生制度、文化课补修机制，覆盖“选、训、赛、评、补”全过程——孩子因比赛落下的功课，有老师专门补。在这里，市青少年女子乙组队员全部随班就读，学业、训练两不误。学校还组建“1+X+Y”师资班底，由校队主教练、各校区教练和具有专业队背景的教师共同保障梯队训练。

眼界是在高水平对抗里打开的。学校利用寒暑假，组织队员赴西班牙皇家马德里俱乐部、浙江职业足球俱乐部等机构集训，让孩子在更高的平台上长本事。

每一层都有出口 足球给人生更多选择

金字塔稳，不只因为塔尖亮，更因为每一层都留着出口。

今年首届“吴越杯”，嘉兴队闯进八强，门将朱鑫磊的几次扑救让球迷记住了他。很少有人知道，他也是嘉兴市实验小学的守门员教练。比赛那几天，他的学生坐上看台为他助威，这让他备受鼓舞。“我在场上的拼搏和不放弃，孩子们看得见，这和在校园里传授不一样，这能帮助他们提升对足球运动的认识。”

输过球，知道怎么爬起来；跑不动时，知道再撑一下。在范佳磊看来，青训最大的成效，是给孩子的人生“多一份选择”。像黄姑实验学校这样的乡镇学校，孩子原本很少接触足球，教练进校后，不少孩子爱上了这项运动，在家、在小区也踢。“他们有天赋，我们帮着挖掘出来，以后可以选足球，也可以选别的。”

那些最终没走专业路的孩子，同样得到了足球的馈赠：强健的体魄、团结的意识、不服输的劲头、扛得住挫折的韧性。颜嘉仪说，练足球“可以让人更团结”。当队长，她要管队员的卫生、学习和训练，也学会了管理、沟通和担当。这些，都是伴随一生的能力。

出路，从来不止“成为球星”这一条。让每个踢过球的孩子，都能带着足球给的底气走远一点，这就是青训最朴素的成功。

一位教练的三番五次联系，一个内向男孩的左脚故事，一名少年队长的国家队梦想，串起的是一座城市对“出路”二字的回答。当专业队、大学、多元人生各有通道，家长才敢送，孩子才敢留。脚下有路，少年不慌。