



足球運動要從「幼年兵」紮根

海德佳留下了足球操典

文 / 圖 本報記者 何長發



▲假動作之後，如何活用腳跟傳球。



▲海德佳帶孩子們玩足球追逐遊戲。



▲海爺爺告訴小朋友，玩球時要觀察四週。



▲足球講習會的五朵花，最右為楊秀枝。

講習及訓練國家隊。在這次講習結束時，曾為受訓學員做一項「問卷調查」，發現絕大多數的人，都承認受益匪淺。

換言之，海德佳是國內教練群心目中，評價最高的一位外籍教練。

海德佳一週的旋風式講習，受訓學員從他那兒獲益最多的，以觀念佔絕大多數，回卷卅三人中，廿三人認為觀念收穫最大，其次

為體能概念，接下來為技巧與戰術。

海德佳以他六十二歲的「高齡」，仍能夠做出各種的足球基本技巧，而且動作之好，連國內那些以技巧見長的球員，也都嘆為觀止。海德佳灌輸學員，在球場上行動，應保持在跳舞般的放鬆，還得像在跳舞般的放鬆。

卅八年的教球經歷，海德佳的最大知識寶庫是豐富的實際參與自己腳下的皮球了。

我們已說過海德佳是流行全球「臨門一腳」訓練影片教材的製作者，他的理念，唯有射門人網，才是制勝的關鍵，也是比賽的最終目的。但別忘了一個重要的觀念：在讓你發揮臨門一腳爭取入球機會來臨之前，應練就各種必備的足球基本技巧與觀念。

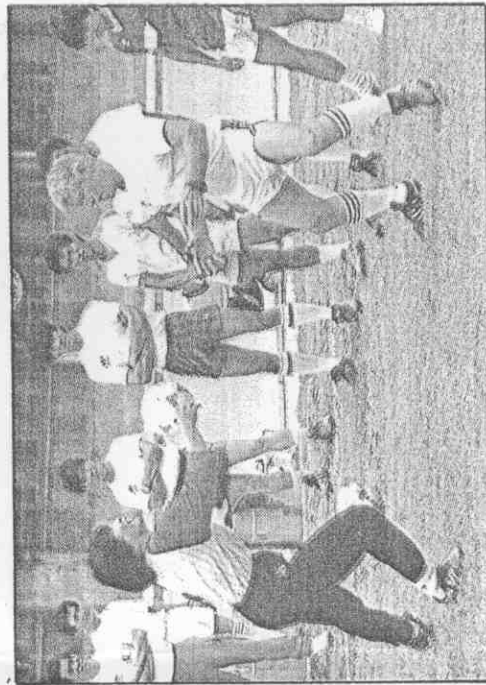
海德佳的足球影響力，對受訓學員今後在帶隊時的重大改變，未來可見的將是注意球員在場上創造能力的啟發，並且對做每一

經驗，在他不斷教學成長中，領悟出自己的足球哲理，對不同學習年齡階段，各有他的一套傳授方法。

譬如他分析六歲以下的幼童，還不懂群體合作，不會把玩具讓給別人去分享，因此這一階段教導時，他一人分一個球，比喻小車為小車車，要他們小心開車（球），不要相撞。這樣的教學理念裡，已在讓小朋友學習控制好自己的腳下的皮球了。

我們已說過海德佳是流行全球「臨門一腳」訓練影片教材的製作者，他的理念，唯有射門人網，才是制勝的關鍵，也是比賽的最終目的。但別忘了一個重要的觀念：在讓你發揮臨門一腳爭取入球機會來臨之前，應練就各種必備的足球基本技巧與觀念。

海德佳的足球影響力，對受訓學員今後在帶隊時的重大改變，未來可見的將是注意球員在場上創造能力的啟發，並且對做每一



▲海德佳示範守門動作。