



---

## INFORME DE SUN JIACONG

### 孙嘉聪的评价

La sesiones de entrenamiento, Ha sido una sesión de entrenamiento el día 12 de febrero de 2019, a las 11:00h-12:00h.

2019年2月12日，11:00-12:00，1次训练课

### **Habilidad** 技能

Tiene Buena conducción en línea recta, pero tiene algo de dificultad cuando tiene que ir de izquierda a derecha, pero para su edad está bastante bien.

在直线运球方面做的很好，当从左向右运球时遇到困难，但是在他这个年龄段，他已经做的非常的棒了。

### **Control y Pase** 控/传

Tiene que mejorar el pase el corto, y manejar mejor su pierna menos dominante que es la izquierda, es verdad que al ser un chico de corta edad es normal.

加强短传练习，需要特别练习没有优势的左脚传控球。当然，在儿童



---

时期他的这一现象是正常的。(现象：指在非左脚为惯用脚的情况下，右脚优势明显)

### **Finalización 终结**

Al ser tan pequeño todavía tiene que ganar fuerza, pero tiene que mejorar calidad en el golpeo actualmente, la mecánica de golpeo necesita mejorarla, su desplazamiento en largo es bastante bueno con el empeine cuando lo hace por abajo, cuando tiene que desplazar por arriba le cuesta más pero es normal no tiene suficiente fuerza aún.

力量会随着年龄的增长而增加，但是他目前必须提高击球(射门)的质量，改善击球的力学(身体平衡方面，跑动方面，停位，击球位置，力量的使用等)，在有一定距离的情况下，从下向上(低位球)用脚背击球(远射)时做的非常的好，当从上向下(高位球)击球(射门)时，感觉力不从心，但这属于正常的，因为没有年龄小还没有足够的力量。(在正确训练方式的基础上不断练习，随着年龄的增长，力量的增加会得到改善)

**Debe mejorar 需要改进的方面**



- 
- La conducción con desplazamiento hacia izquierda a derecha.

由左向右移位带球 ( 跑动运球 )。

- Desplazamiento en largo y la mecánica de los distintos golpes.

长距离 ( 远距离 ) 跑动 ( 射门 ) 和不同的射门技巧

### **Evaluación Física** 在身体素质方面

- Potencia 力量
- Velocidad 速度

### **Debe mejorar en cuerpo** 需要提高身的是

- Flexibilidad 柔韧度
- Coordinación 协调性

Los ejercicios de técnica se deben de realizar individualmente y con otro compañero. ( los mismos que hemos hecho los dos juntos). Contra más repeticiones, mejoraras mas. Jugar al futbol con tus amigos partidos.

技术训练可以是个人，也可以有一个同伴的加入 ( 就像我们在此次训



---

练时的两人一起 )，反复的练习会使技术更快的提高，在增加训练量的同时，需要与朋友多踢比赛，保持竞技状态。

Tener el potencial para convertirse en un jugador profesional si entrena con métodos efectivos y científico.

有成为职业球员的潜力，前提是必须在有效的和科学的训练方法下。

**Entrenador de Real Madrid**

皇马梯队教练

**Juanjo Vallina Santos**

胡安何塞·瓦一那·桑托斯

2019年2月23日