绿茵场上，挥洒汗水逐梦前行

■实习生 马珺瑶

连日来，申城开启“高温炙烤模式”。在杨浦区白洋淀足球基地，一群怀揣“足球梦”的少年在绿茵场上奋力奔跑，他们无惧炎热，挥汗如雨，朝着自己的梦想而努力。

上午9时，总教练方伦瑜带着U10梯队的球员们开始了训练前的热身。简单的热身运动后，直接切入正题——有球训练。有球训练既有颠球、带球这样的球感练习，也有传接球、头球、射门这样的技术训练，同时也经常在训练项目中穿插踢墙二过一、倒三角回传等战术运用，训练的内容可谓非常硬核。

“U10这个年龄段以技术训练为主，传球、带球、打门等，这些都是重要的基本功。”方伦瑜对小球员格外严格，每一位队员的每一次触球他都看在眼里，并能给出客观的评价。

据了解，这批U10梯队的孩子6月26日开始集训，高强度、长时间的训练以及高温天气，对他们来说都是不小的考验。他们每天训练时长为上午、下午各两个小时，一般安排在上午9点30分到11点30分，下午3点到5点，避开了中午最炎热的时间段。

每当谈起这批小球员，方伦瑜从不吝惜赞美之词，“潜力很好，有几名球员很出色。”方伦瑜扎根青训30多年，手下的弟子很多最终走上了职业足球道路，孙吉、孙祥、王赟等著名球员都受过他的指导。

白洋淀足球基地位于长阳路3399号，是杨浦区少体校开展青少年业余足球训练的专项基地。先后为上海队，乃至国家少年队输送了大批足球人才，目前有11支男女梯队，涵盖从U8到U16的多个年龄段。