



ELEVEN ACADEMY

培养精英球员



国际足球项目

巴塞罗那 - 西班牙

欢迎来到 ELEVEN ACADEMY

在Eleven Academy，我们致力于培养天赋、锻造心态、塑造纪律，为未来的足球运动员奠定坚实基础。



ELEVEN
ACADEMY

简介

Eleven Academy 是一个高水平训练环境，来自世界各地的年轻球员在这里充分发挥自身潜力，在球场内外全面成长。我们的方法融合了技术训练、战术指导、比赛分析、体能训练、营养管理和心理发展，致力于培养全面型足球运动员。



根据年龄、位置和水
平进行个性化培养。



目标规划与持续
跟踪。



价值观培养：团队合
作、纪律性、尊重与
拼搏精神。

关于我们的学院



高水平训练

在Eleven Academy，球员与高水平教练团队紧密合作，持续提升技术、战术和竞技能力。通过现代化的训练方法和系统化的训练课程，每位球员都能获得量身定制的培养方案。我们的目标是最大限度地激发每位球员的个人能力，提升其场上决策水平，帮助他们从容应对高水平足球的各项挑战。

竞技心态

足球的要求远不止天赋：它需要强大的心理素质、严格的自律和不断超越自我的能力。在Eleven Academy，我们深知球员的发展不仅限于技术和体能，因此我们将心理训练融入整个培养过程。通过我们的方法体系，培养球员的抗压能力、情绪管理、自信心和专注力，全程陪伴球员实现个人与竞技双重成长。我们相信，这种全面准备是在关键时刻发挥出色、以竞技心态迎接场内外挑战的关键。

国际经历与展示平台

在Eleven Academy，球员将获得超越日常训练的国际化体验。通过比赛、锦标赛和竞技活动，他们接触到不同的比赛风格和真实竞技环境，丰富自身的足球素养。这一环境促进球员在个人和竞技层面的成长，帮助他们学会适应、竞争并在高要求的赛场上脱颖而出，为未来的职业足球机遇做好准备。

个人发展与全面培养

我们的承诺不仅限于球场上的表现。我们注重每位球员的个人成长，培养纪律性、责任感、团队精神和坚持不懈的品质。通过全面的培养体系，帮助球员建立强大的心理素质，学会管理日常生活，不仅成长为优秀的运动员，更成为在竞技环境内外都值得尊敬的人。



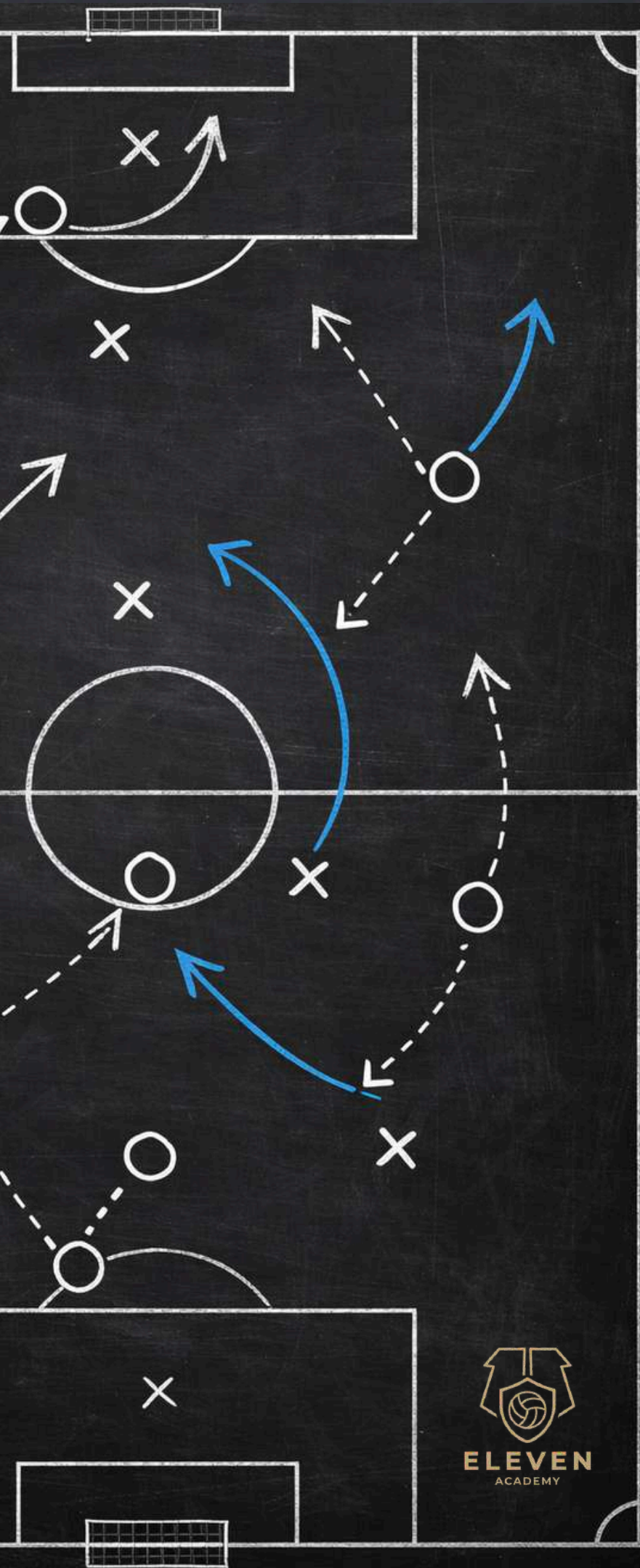
小范围对抗训练与运动表现提升



Eleven Academy拥有专属的Box Training训练空间，专为现代足球运动员的体能发展而设计。该训练环境使我们能够有针对性地提升运动表现的关键要素，包括力量、爆发力、速度、协调性和身体稳定性。我们使用专业器械和设备，根据每位球员的需求量身调整训练负荷、强度和进阶方案。

通过这种方式，我们力求提升球员的身体机能，优化其在场上的运动能力，并增强其应对比赛需求的准备。此外，该训练有助于强化肌肉、提高身体耐力、降低受伤风险，使球员在整个赛季中能够以更高的安全性、效率和持续性进行训练与比赛。





位置精通与实战应用

在战术层面，Eleven Academy根据每位球员在场上的位置进行专项训练。我们设计针对性的训练课程，提升球员的比赛功能，帮助其更好地理解自身角色、占据合理空间、在实战情境中做出高效决策。训练重点在于理解各位置的职责、与队友在战术体系中的配合关系，以及在比赛中适应不同战术环境的能力。这样，球员不仅能执行技术动作，更能理解何时以及为何执行。我们的目标是让每位球员对比赛有更全面的解读能力，提升其在团队中的影响力，精通自身位置，高效应对现代足球的要求。

隐性训练

球员心理档案

我们注重球员的心理素质培养，提升其在场内外的表现。重点强化压力管理、自信心、积极性和专注力等方面，帮助球员从容应对竞技压力。

生活环境

球员的生活环境对其成长至关重要。我们培养健康习惯、自律意识和良好的时间管理能力，帮助球员平衡训练、休息与个人事务，促进其竞技发展。

营养管理

饮食直接影响运动表现和恢复效果。我们指导球员养成科学的饮食习惯，并进行持续跟踪与监控，以优化能量供给、促进身体恢复、保持稳定的运动表现。



形象、个人品牌与 球员发展规划

我们帮助每位球员塑造与其价值观、态度和运动形象相符的个人品牌，打造严肃、专业且有辨识度的身份形象。同时，我们引导球员合理使用社交媒体，使其成为个人发展的积极工具，注重传播内容和展示方式的管理。我们关注数字形象、公众表达、人际沟通以及品牌建设等方面，使其与努力、纪律和竞技精神相一致。最终目标不仅是提升球员的竞技水平，更是培养他们在球场内外展现专业形象的能力。



形象 · 身份 · 发展规划 · 沟通 · 社交媒体 · 个人品牌 · 自律 · 领导力

数字化环境 · 球员经纪

球员发展流程

ELEVEN

指定个人导师

球员的直接对接人，负责全程跟踪与管理

初始评估

- 专项体能测试
- 战术视频分析评估
- 营养师一对一咨询

个人发展计划

开启针对球员量身定制的训练流程。

跟踪与反馈

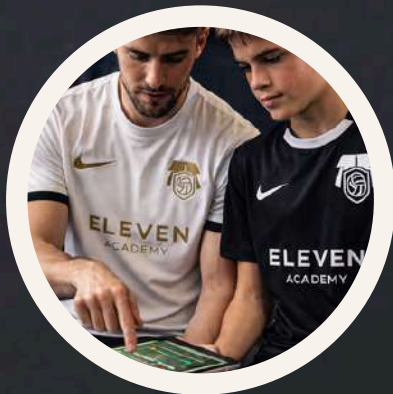
- 导师持续跟踪反馈
- 运动与个人成长全方位支持





比赛分析与竞技发展

战术发展



赛前赛后辅导

帮助球员做好每场比赛的准备，并在赛后分析其表现。



提升决策能力

制定训练流程，使每位球员在各种比赛情境中做出正确判断。



比赛影响力研究

分析球员在球队中的影响力，以及如何更有效地利用空间应对对手。



心理与竞技发展

培养球员的心理素质，使其能够承受压力、保持专注，并在比赛的每一刻都充满自信地竞争。

360°全面培养



初始会谈

定义球员档案

分析与改进要点传达
顾员圈“教练辅导

“球
比赛视频回

了解位置特点与发展可能
目标
制定



训练与比赛视频分析
目标重新规划

位置能力提升
虚拟训练
体能优化

重新评估

训练

高水平训练项目

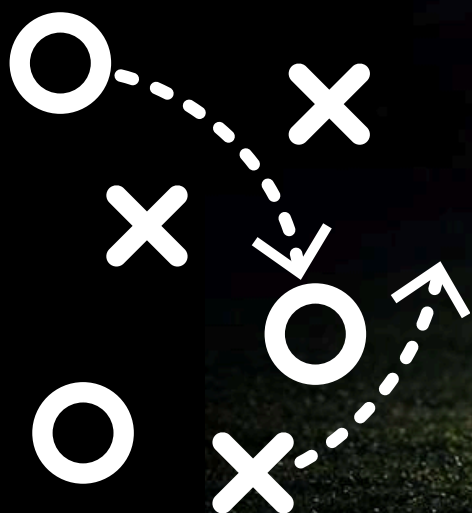
| 3个月 | 6个月 | 1年1个月

在 Eleven，我们在整个赛季中提供多样化的项目，旨在打造独特的体验，推动球员在与我们相处期间实现足球水平的提升与个人成长。

我们的核心理念是通过多领域的体验为球员带来不同的成长旅程，让他们有机会探索新的视野，并在场内外充分发挥自身的最大潜力。

包含：

- 每周4天训练
- 友谊赛
- 位置专项训练
- 球员进度报告
- 视频分析课程
- 理疗课程
- 一对一跟踪辅导
- 体能训练课程（健身房）
- 入营压力测试与医学评估
- 运动心理课程
- 运动营养指导
- 完整训练装备



训练

每周训练安排

周一	小范围训练
周一	战术训练
周二	小范围训练
周二	集体训练
周三	战术训练
周三	集体训练
周四	小范围训练
周四	战术训练
周五	集体训练
周六	小范围训练

日积月累
最好的自己每次训练都让你
更接近



独家特色体验 独家

作为Eleven Academy年度项目的一部分，学员将有机会亲身体验职业足球，前往世界上最具标志性的体育场观看比赛。

每月一次，学员可以在蒙锥克奥林匹克体育场观看顶级赛事，这里是巴塞罗那足球俱乐部的现主场，感受精英足球的独特氛围。项目还包括参观Spotify诺坎普球场——巴塞罗那足球俱乐部的历史主场，也是世界足球的标志性殿堂之一。此外，每个季度学员还将前往圣地亚哥·伯纳乌球场观看比赛，这里是皇家马德里的主场，也是国际足坛最具代表性的球场之一。

这些体验让球员们能够近距离接触职业足球，亲身感受最高水平的竞技氛围。这此每



环境与生活品质

VILANOVA I LA GELTRÚ

BARCELONA

在比拉诺瓦-赫尔特鲁（Vilanova i la Geltrú）度过一个赛季，不仅仅是成为一所足球学院的一员，更是融入一种独特的地中海生活方式。这里的环境将海滨城市的宁静与迷人的海滩、独特的建筑风格以及丰富的美食传统完美结合，使每一天都成为一种全新的体验。



球员们在这里享受安全、舒适、和谐的生活环境，有利于休息、专注和个人成长。宜人的气候、充足的阳光和临海的地理位置为日常生活带来了额外的价值，对身心健康和训练表现都大有裨益。

，优越的地理位置距巴塞罗那仅30分钟车程，学员可以轻松前往欧洲最具活力和知名度的城市之一，丰富文化与体育体验。

练、生活品质与生活环境之间的平衡，使这段经历成为一次全方位的成长之旅，让运动发展与个人成长相辅相成，成为一段终生难忘的体验。训此外



高端专属住宿

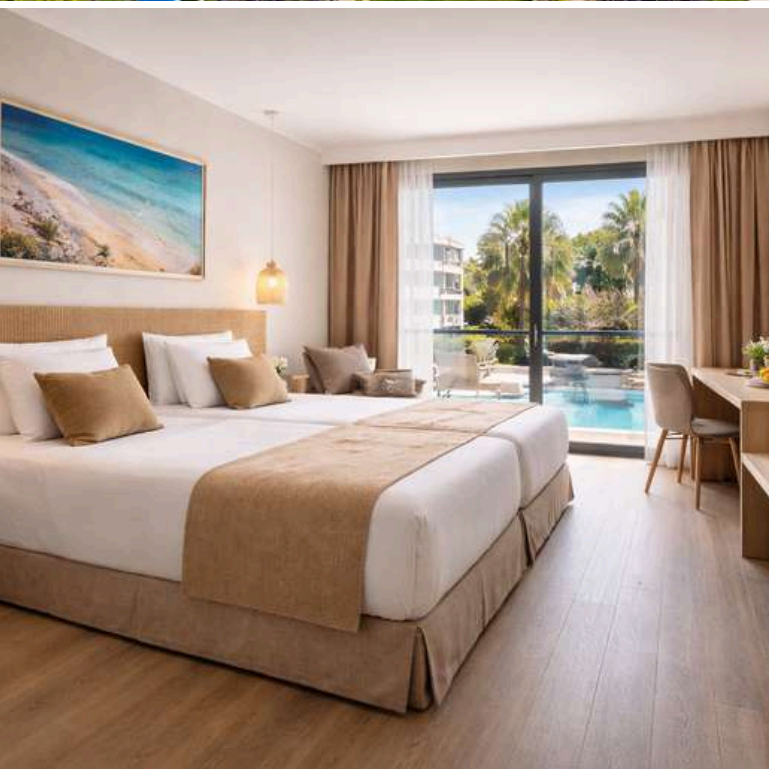
尽享奢华、私密与舒适——在我们学院的专属别墅中，为球员打造场内场外的非凡体验。

球员们将入住一处卓越的生活空间，设施齐全、空间宽敞，融合了现代设计、舒适感与实用功能。别墅配备高标准客房、优雅的公共区域以及一切保障最佳训练生活的便利条件。

，这里的环境专为促进休息、专注和球员间的融洽相处而设计，营造出类似高水平职业队伍的专业氛围。别墅还提供精心打理的户外空间、休闲区域和专属场地，全面配合球员的日常生活，确保训练、恢复与身心健康之间的平衡。

了保障最大限度的便利，球员享有每日专属交通服务，连接住所与训练设施，优化时间安排，打造有序高效的日常训练节奏。

有这一切使住宿体验成为球员成长的重要组成部分，始终保持品质、舒适与尊享的最高标准。所为此外学





营养与运动表现

营养是高水平足球运动员发展的基石。在 Eleven Academy，每位球员都遵循由专业营养师设计和监督的营养方案，专注于优化运动表现和促进有效恢复。我们的方法将均衡膳食计划与营养教育相结合，帮助球员了解在每次训练和比赛前后应该吃什么、怎么吃、何时吃，从而实现最佳表现。

食方案根据每位运动员的个人需求量身定制，综合考虑训练强度、身体目标和发展阶段。优先选用高品质食材，确保充分补水，并制定科学的营养结构，以增强体能、提升耐力并预防伤病。

外，我们致力于培养健康且可持续的饮食习惯，目标不仅是提升球员当前的运动表现，更是为他们在体育领域的职业未来奠定坚实基础。此饮



国际学术教育 (可选)



Eleven Academy为有意在足球发展的同时兼顾学业的家庭提供高品质国际学术教育的选择。

我们推荐The Olive Tree School，这是一所位于Sant Pere de Ribes的国际学校，毗邻维拉诺瓦-拉赫尔特鲁，采用英国课程体系，以个性化关注、小班教学和以学生为中心的教学理念著称。其教育方案融合了学术严谨、国际化环境和贴心陪伴，是希望在训练之余继续学业的学员的理想选择。

选项参考费用为每月1,400欧元，作为额外可选服务提供，并非Eleven Academy基础项目的必选部分。此外，我们还可提供该地区其他学术机构的信息，旨在帮助每个家庭找到最适合球员需求、年龄和发展目标的教育方案。该我



高水平 训练项目

1

2周

别墅住宿
每日训练
术课程
员跟踪球学

1.900€

2

1个月

别墅住宿
日训练
术课程
球员跟踪学每

3.200€

3

3个月

别墅住宿
每日训练
术课程
员跟踪球学

9.900€

4

6个月

别墅住宿
日训练
术课程
员跟踪球学每

19.000€

5

1年

别墅住宿
日训练
术课程
球员跟踪学每

29.000€





职业足球之路， 从这里开始

欢迎联系我们，获取更多信息并预留席位

info@elevenacademy.pro

www.elevenacademy.pro

+34 677 23 37 79

BARCELONA - SPAIN