

基于综合训练的初中体育足球项目训练指导策略研究

郭秦林

江西省赣州市定南实验学校

摘要：足球运动作为一项普及度比较高的体育活动，受到了广大民众的喜爱，然而，足球运动的整体水平却不高。这与运动员本身的体能状况以及参与专业训练之间有着一定的关系。为了更好地彰显足球项目在竞技体育中扮演的重要角色，就要在初中阶段的教学活动中开展专业的教学指导，带领学生提高技能训练的综合素质，在兼顾学生身体机能发展速度的基础上为学生传授更专业的运动技能，提高体育课程在人才培养工作中的积极作用，更好地满足素质教育的要求，培育出更多均衡化发展的青少年人才。基于此，本文就从加强速度素质训练、关注力量素质训练、强调耐力素质训练、提升柔韧素质训练、优化灵敏素质训练多方面完成综合论述。

关键词：初中体育；足球训练；能力培训；专业素质

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.114

引言

足球是一项深受青少年群体喜爱的体育项目，在初中体育教学活动中逐渐得到推广和运用。然而，这项运动对运动员的身体素质有着较高要求，要求初中阶段的学生要想学好足球项目就必须具有强健的体魄，在集体的教学活动中，教师既要关注专业知识与技能的教学，还要加强对学生的体能训练，其中就包括耐力、速度力量、灵敏度等等，组织全面的训练活动，开展系统化的技能指导，根据足球项目运动的要求以及学生身体素质的不同，制定科学的训练计划，使得学生能在有限的课堂时间内掌握更丰富的学科知识，提高综合能力，推动初中体育教学朝着现代化的方向发展。

一、初中体育足球项目训练的难点分析

（一）基础技术动作掌握与运用的不稳定性

初中学生在足球训练中普遍面临基本技术动作难以稳定掌握的问题。正确的踢球姿势需要身体多个部位的高度协调配合，学生常常出现支撑脚位置不当或踢球脚触球部位不准确的情况。停球动作要求学生具备良好的空间感知能力和身体协调性，很多学生难以在跑动中有效缓冲来球力量并将球控制于合理范围。带球练习时学生容易过度关注脚下足球而忽略周围环境观察，导致行进路线不稳定或球距身体过远失去控制。技术动作在无对抗练习中初步掌握后，一旦进入有防守压力的对抗性练习或比赛情境，学生动作容易变形导致失误率显著增加。技术动作从理解到熟练运用需要经历大量重复性练习，部分学生缺乏耐心和毅力坚持枯燥的基础训练环节。

（二）学生个体身体素质与运动基础的显著差异

初中班级内部学生的身体发育水平和运动经历存在巨大差异对足球教学提出严峻挑战。部分长期参与足球训练的学生已具备较好球感和技术基础，而零基础学生需要从最基础的球性练习开始学习。男生和女生在力量、速度、耐力等身体素质指标方面通常呈现群体性差异，单一训练强度难以同时满足不同性别学生的需求。不同体型学生的运动能力表现各异，身材高大者可能在争顶头球时占优但转身较慢，体型瘦小者灵活性好但对抗能力不足。学生心肺功能和肌肉耐力水平直接影响其训练持续时间和质量，体能较差的学生在高强度分组对抗中容易疲劳导致技术动作走形。协调性、平衡感等基础运动素质的个体差异使得学生在学习复杂技术动作时呈现不同进度和掌握程度。

（三）战术意识理解与团队配合能力的薄弱

足球作为集体项目要求学生具备基础战术理解能力和团队协作意识，这成为初中生训练的突出难点。学生普遍缺乏场上位置感概念，比赛中常出现多名球员盲目追逐足球造成局部拥挤而其他区域空虚的现象。传球选择体现学生对场上局势的判断能力，学生往往无法准确观察队友跑位或预判防守球员意图导致传球失误。防守时学生容易只盯着足球忽视对无球进攻球员的盯防，整体防守阵型难以保持合理层次和距离。进攻端学生缺乏有效跑动接应意识，持球队员常陷入孤立无援的困境。小组配合需要队员之间建立默契，学生传跑时机配合不当容易造成越位或错过最佳进攻机会。理解教练战术意图并将理论转化为场上实践存在明显困难，学生需要大量实战经验积累才能逐步形成战术思维。

二、基于综合训练的初中体育足球项目训练指导原则

（一）技术练习与趣味游戏有机融合的设计原则

足球基础技术训练需要避免枯燥重复的单一练习模式，教师应当将技术要点自然融入富有吸引力的游戏情境之中。带球技术练习可以设计成绕过不同颜色标志盘的“迷宫穿越挑战”，学生需要在快速移动中保持对足球的精准控制。传球准确性训练能够转化为“移动目标传递赛”，设置多个不断变换位置的接球点要求学生观察判断。射门练习结合趣味计分规则效果显著，例如将球门划分为不同分值区域或要求球员在指定区域内完成触球后立即射门。小型对抗赛是巩固技术运用的有效载体，三对三或四对四的小场地比赛既能保证学生触球频率，又能在真实对抗环境中锻炼技术稳定性。这类寓教于乐的设计显著提升学生参与热情，使学生在享受游戏乐趣的过程中无意识提升技术能力。

（二）分层训练与动态分组相结合的差异化原则

学生足球基础和身体素质的客观差异要求训练设计具备灵活调整机制。教师课前评估学生技术水平并划分基础组、提高组和进阶组，各组训练内容保持相同主题但设置不同难度目标。基础组侧重球感培养和简单传接球练习，提高组增加移动中技术组合训练，进阶组则引入对抗条件下的技术应用。动态分组机制根据课堂表现随时调整人员构成，当学生完成当前层级目标后可立即进入高难度组别挑战。体能训练环节同样实施分层设计，耐力跑设置长短不同距离的分组起跑线，力量练习采用轻重交替的循环训练站。分组对抗时教师有意识混合不同水平学生，技术较好学生承担组织任务，初学者专注执行简单战术指令。这种弹性化的训练结构确保每名生始终处于“最近发展区”，在适度挑战中获得最大成长空间。

（三）战术意识培养与实战场景强关联的转化原则

足球战术理解必须通过高度仿真的情境训练才能实现有效转化。教师将复杂战术拆解为若干基础模块，例如通过“四门小场地赛”培养学生观察多方向进攻选择的意识。局部配合训练模拟真实比赛片段，在限定区域进行二过一配合专项练习并逐步增加防守干扰。防守阵型演练采用移动式标志物系统，教师实时调整站位模型演示防守层次保持方法。全场攻防转换训练设置明确触发条件，例如获得球权后必须三脚内完成向前传递。每

项战术练习后立即组织小型比赛验证学习效果，要求学生运用当堂所学战术并记录成功案例。教师利用比赛中断时机进行即时战术指导，用现场发生的情境代替抽象理论讲解。赛后复盘环节引导学生分析典型攻防片段，将战术执行情况与技术运用质量建立具体联系。这种紧密衔接的训练模式加速战术意识向实战能力的转化进程。

三、基于综合训练的初中体育足球项目训练指导策略

（一）加强速度素质训练

足球比赛需要以全场的形式进行，才能更好地展现出运动员的专业素质，也是体育精神培养的重要形式。这就需要学生在赛场上拥有足够的速度，这样才能找准赢球的契机，其中就包括动作速度、反应速度和移动速度，为此，在初中体育教学活动中，教师要加强对这方面素质和能力的训练，为学生在足球竞赛中取得更好的成绩打好基础。^[1]

例如，在具体的初中体育课堂上，教师首先要留出足够的时间为学生讲解到足球运动比赛的特点，帮助学生认识到足球运动的进攻需要学生能够快速找准时机，以最快的速度传球、射门。在这个环节，为了让学生能够对足球项目成功的要点有准确的把握，可以利用现代化的多媒体技术手段为学生播放各种体育赛事中足球比赛的情况，给予学生更加直观的视觉冲击，使得其在观看比赛的过程中能对取胜的关键信息进行提取，在训练中刻意提高自己的运动技能。具体来说。教师在课堂理论讲解环节要能够指引学生认识到在快速防守的时候主要依靠移动速度，而在摆脱防守和起动的时候主要靠快速移动速度和反应速度，在变速环节主要依靠动作速度。在实践活动中，就可以根据每个学生在足球项目中扮演的角色组织其有目的地完成速度训练，可以组织其通过下坡跑、短跑冲刺、带球跑等活动来训练学生的移动速度，在长期的坚持中，就能使得学生提升爆发力，更加重视身体各部分肌肉的锻炼，获取更快的速度，具备更强大的进攻能力，为足球运动质量的提升奠定基础。

（二）关注力量素质训练

在足球运动需要的基本素养中，对力量素质的要是核心所在，运动员在进行射门和争夺控球主权的过程中都需要有足够的力量。从一定程度上来说，在这项运动中的其他素质都是建立在力量素质发展的基础上的。为此，在人才培育活动中，教师要敢赌关注力量训练扮演

的角色,根据足球运动的特点优化力量训练的举措,把控好训练的节奏,尊重学生个体的差异性,以此来突出课堂教学的实效,培育更多综合素质较高的学生群体。

例如,在足球素养培育的过程中,教师要认识到对学生力量的训练离不开对耐力和快速反应这两个要素的把控,在快速力量训练的过程中,教师要利用专业的知识知道学生灵活处理好动作与速度与负荷支架的关系,让学生的肌肉力量和速度能够得到双重提升。具体来说,要想完成这一训练目标,可以组织学生通过卧推、俯卧撑等运动形式来锻炼自身躯体的力量,为其速度力量的提升打下基础。而要先在力量训练中提升学生的耐力素质,就可以借助循环训练法,在这个环节加强对学生心肺和心血管功能的锻炼。除此之外,还需要注意的是,在开展力量训练工作时,要高度尊重学生个体的差异性,遵循学生身心发展的规律,意识到青少年力量训练有着阶段性,要把握好训练教学的时机,合理安排训练的节奏。除了以集体训练的方式为主之外,针对一些有特殊潜能的学生还要特意挖掘,给予鼓励,对学生取得的训练成果进行肯定,不断优化训练计划,在循序渐进的培养中推动学生力量素质的持续提升。

(三) 强调耐力素质训练

耐力素质是运动员必须具备的一项素质,也是足球运动项目中取得优异成绩的关键所在,这种素养能够在很长一段时间内帮助运动员保持动作质量和强度负荷,做出准确的运动判断。为此,在体育课堂上,教师要针对性地培养学生群体的有氧耐力和无氧耐力,以此来帮助学生在足球运动中既能够跑得快,又能够跑得远,取得更满意的运动成绩。^[2]

例如,在日常的足球教学工作中,教师要把基础能力的培养放在首要位置,借助形式多样的折返跑、追逐跑等方式发展学生的无氧耐力素质,可以采取12min跑的方式发展学生的有氧耐力素质。在锻炼的过程中,学生的耐乳酸能力逐渐提升,减少在足球赛场上因为耐力不足导致的失分问题。而且,为了有效缓解耐力训练的枯燥性和乏味性,让学生更主动地完成耐力训练,教师还要不断提升课堂教学的趣味性,适当地引入训练游戏,让学生在耐力接力中增强心理素质,锻炼学生的意志品格,确保耐力训练能够取得预期培育效果。

(四) 提升柔韧素质训练

足球运动需要学生具有灵敏的肢体,为此,在这项

运动中对学生就有着较高的柔韧性要求。在具体的教学实践中,教师要重视对学生身体柔韧度的训练,这样才能在提高学生足球技能的同时帮助学生降低运动中受伤的概率。^[3]

例如,在足球教学活动开展之前,教师要对运动员的柔韧素质进行评估,观察学生在肌肉做功时关节的活动幅度。在组织训练活动时,带领学生通过外界力量的牵拉和学生自身的主动拉伸来完成柔韧度训练。在这个环节,还可以结合足球专项,带领学生通过侧踢腿、大幅度摆腿射门等方式进行韧带拉伸,以此提升学生的身体柔韧素质确保学生的身体更加灵活,在运动过程中具备灵敏的反应能力。除此之外,教师还可以加强耐力与灵敏度培养的结合,关注运动员在转身、变向、急停等技术环节的协调能力,有效利用采取“S”型跑、“T”型跑等字母型训练法完成对学生反应能力的训练。教师在这一过程中除了为学生布置训练任务之外,还要以身作则,为学生提供专业的示范,根据学生的表现完成分组、分层的训练,对学生的训练成果进行总结,提取有效的训练措施,制定短期和长期的训练计划。这样一来,就能让学生在更加轻松活跃的氛围中完成练习,获得更愉悦的运动体验。为其终身运动意识的培养奠定基础。

结语

总而言之,足球作为一项集文化价值和健身价值于一体的运动项目,随着精神文化的发展,这项运动的受众群体越来越广。在素质教育持续推进的时代背景下,初中体育教学工作也要与时俱进,承担起促进学生综合发展和加快足球运动进步的重任,转变教学理念,更新教学模式,在指引学生掌握足球技能的同时帮助其提高深入素质,在这项运动中获得更多的成就感,推动校园足球的长远发展,确保初中体育教学在教学改革的大潮流中屹立不倒。

参考文献

- [1] 周君.广州市中职学校足球队体能训练现状及对策研究[J].当代体育科技,2020(5):55-56.
- [2] 莫钻林,邹植阳.功能性体能训练在初中足球教学中的应用研究[J].当代体育科技,2021(14):39-40,42.
- [3] 俞松.激发主体参与意识释放体育训练魅力——初中体育教学中的“主体参与”策略探究[J].名师在线,2019(5):40-41.