

# 小荷才露尖尖角

——小学足球训练方法的探究与实践

胡 涛

(湖北省襄阳市第四十七中学 湖北 襄阳 441000)

**[摘要]** 小学生年龄偏小,对足球教学的基本技能和要掌握的战略技术,理解和训练上都有一定的难度,如何激发孩子们参与足球的热情,提高足球教学的效率呢?我的思考和实践是培养坚韧意志品质;组织多样形式训练;采用多元评价方式。

**[关键词]** 足球训练;方法;探究实践

2015年,国务院办公厅出台了《中国足球改革发展总体方案》,其中“改革推进校园足球发展”这一措施,立刻激起了全社会对校园足球的热情与关注。

我国足球现状令人堪忧,“足球要从娃娃抓起”,作为一名小学体育教师,任重而道远。

## 一、咬定青山不放松——培养坚韧意志品质

足球运动有很强的对抗性,既需要坚韧的意志品质,又需要很强的团结协作。如今的独生子女都是“掌上明珠”,大多数生活条件很好,缺乏坚强、果敢、恒心、毅力等精神,而且时不时还容易犯“个人英雄主义”。低段学生有意注意的时间很短,如果一味的枯燥说教,不但达不到教育目的,而且还有可能引起孩子的厌倦。如何让小学生乐于去倾听去接受意志品质的教育呢?我从学生生活实际入手,播放学生感兴趣的电影和训练及比赛视频,以此来影响和感染他们。

我给队员们播放过电影《阿甘正传》。先天残疾的阿甘活出了传奇的一生,他坚持不懈、永不言弃,达到了许多健全人都无法企及的高度,他一生都在向前跑,用骨子里的勇敢、坚韧、执着拼命奔跑。

休息时,我给队员们播放他们训练时的瞬间,看到代凡咬牙坚持跑步的那一刻,他们投去赞叹的目光;看到刘向明重重一摔仍立马爬起来坚持训练时,他们不自觉鼓掌;看到胡一龙一遍一遍倒地扑球守住大门,他们被震撼……

## 二、为有源头活水来——组织多样形式训练

足球是个大众化的的集体性运动项目,我做过调查,许多孩子喜欢踢足球,但不喜欢上足球训练课。足球的基本技能包括运球、传球、射门、头顶球、抢断球、假动作等,一项技能往往得练上很长时间,长期训练难免枯燥,学生极易倦怠,如何保持学生持久的兴趣呢?

“问渠那得清如许,为有源头活水来。”为激发学生学习的兴趣,我从学生生活实际出发,运用生活资源,使之成为足球训练发展的源头活水。

1、游戏辅助。在足球教学中我恰当的添加了一些贴近学生年龄运动游戏辅助练习,并通过不断更新运动游戏的方式来激发学生的兴趣,从而保持学生学习足球、参与足球训练的温度,使学生在足球课的学习中不断地获得新鲜感。

花式跑步。在对学生进行体能训练时,我将原来不断重复的枯燥的跑步运动转化成“企鹅步”,“唐老鸭步”等形式。

带球过桩。在训练学生带球技术时,在地上摆放10个塑料柱桩,我先示范,然后让两个领悟快的学生展示,最后让学生带球过柱状,反复练,然后组成小组比赛,不仅训练到位,而且增强了学生对足球学习的兴趣。

攻防训练。采用男生甲组与乙组,女生甲组与乙组,男生组与女生组等小组比赛的方式,让学生当裁判,然后总结出优点和需要不断改进的地方,经过循序渐进的反复训练,使学生的技术动作不断的完善。

在对学生进行足球技术动作训练时,我先让学生排好队,然后边看老师的示范动作边模仿,进行“群龙戏珠”小游戏;在对学生进行射门训练时,我又引导学生设置各种“人体门”,采用“跃龙门”的小游戏等,将学生喜闻乐见的运动游戏引入到足球教学中,有效激发了学生的学习自主性与积极性,确保了训练任务的完成。

2、以赛代练。足球比赛是足球训练和教学中不可或缺的一个

重要环节,它不仅可以增强学生的竞争意识,同时可以激发学生更加刻苦训练,提高自身运动素质,达到在比赛时获得他人认可的目的。通过以赛代练,让学生在比赛中总结实战经验,了解比赛规则,提高心理素质,这会对每个球员的成长意义重大。

2015年以来,每学期我校都组织校内中小学生学习足球联赛,班级、年级组之间展开竞赛,同时邀请外校进行足球友谊赛,绿茵场上,学生挥汗如雨、奋力拼搏,在一次次对抗中历练,在一次次失败中总结,他们不断成长,不断成熟。

2016年,在襄阳市小学女子足球队冠军争夺赛中,我校以发点球一分之差与冠军失之交臂,有两位小姑娘在赛场就没有控制住自己的眼泪哭了起来,给学生的触动非常之大。2017年比赛前,女队员们主动提出加强发点球训练,一分耕耘一分收获,在襄阳市2017年小学女子组冠军争夺赛上,我校女子足球队以发点球得分的优势夺得了冠军。

近年来,襄阳市教育局、体育局每年组织中小学生学习足球比赛活动,我校每年组队参加,成绩斐然,赢得教育系统同行的一致好评。“以赛带练,赛练结合”,更好地提高了学生的足球运动水平。

## 三、直挂云帆济沧海——采用多元评价方式

激励的力量是无穷的。在足球训练中,我通过教师的评价、学生之间的评价、家长乃至社会的评价相结合的方式,力争评价客观、有效。也许仅仅是老师的一句肯定,队员的一声赞许,家长的一片欢呼,但对于刻苦训练、场上拼搏的小球员们意义重大。这些使学生在运动中感受成功的喜悦,从而更加坚定理想信念,坚持追求目标,充满“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”的豪情壮志。

法国第斯多惠说过:“教学的艺术不在于传授的本领,而在于激励、唤醒和鼓舞。”在小学足球训练中,由于认知水平、个体的差异,学生对技术动作的理解、掌握不尽相同,面对学生在训练过程中出现一些问题和失误,我采用了多种激励方式,纠正学生的错误。

如对训练迟到者,奖励高歌一曲,以强化学生的规则意识;对动作要领错误或不到位的学生,我会再示范一遍,然后用“你也一定能行”等鼓励性的语言,引导学生反复练习,及时修正自己的错误;对小组比赛爱犯规的个别学生,奖励他讲一个熟悉的球星被红牌罚下场故事,增强学生的规则意识等。

教师既是教育者,也是管理者,激励学生,是很重要的一环,在训练的不同阶段,只要老师用好不同的激励方法,定能极大激发学生的兴趣,使学生身心愉快地投入到训练中去。

“小荷才露尖尖角”。用心教育,专心学习,在教练和队员们的共同努力下,我校足球队训练、足球教学取得了骄人的成绩。无论教练,还是学生,犹如一枚小荷初露头角,我们将不断改革、优化和创新足球教学方法,渗透快乐元素激发学生们的兴趣,使小学生既能够积极运动,锻炼身体,磨炼意志,陶冶情操,又能够体验和享受足球运动所带来的快乐,在科学训练中寓教于乐,丰富足球知识,提高足球技能,促进学生综合素质的全面提升与发展。

## 参考文献:

[1] 赵利.谈小学校园足球训练的问题及策略[J].学周刊,2018(36):132-133.

[2] 赵月军.足球游戏在足球训练中的作用[J].黑龙江科学,2018,9(17):69-70+73.