

关于小学五人制足球守门员的成功防守因素

谢晨

(江西省鹰潭市第九小学 江西 鹰潭 335000)

【摘要】足球运动是一项古老的体育活动,最早起源于我国春秋战国时期,在经历了几千年的发展与传播后,英国衍生出了现代足球,一直沿用至今。现如今,足球成为全球体育界最具影响力的单项体育运动。中国足球发展史可谓是一波三折,社会各界对我国足球运动重视程度逐渐提高,校园足球也随之蓬勃发展。各学校都在大力推行校园足球,尤其是各地中小学校最为突出。为了大力发展校园足球运动,大多中小学校专门聘请足球专业的体育老师或专职足球教练进行训练,甚至在小学低段开设专门的足球课堂,让学生从低年级开始就接触足球,培养孩子的兴趣。各城区、市区每年都要举办校园足球联赛。

【关键词】五人制足球;守门员;成功守门

一、现状分析(分析球门特点、场地情况介绍)

本文主要简述小学中段五人制足球守门员成功守门的各类因素。现阶段的小学中段学生主力是三、四年级的孩子,主要规格是五人制形式呈现。场地要求与标准场地存在很大的差别:球门长3米,宽2米,高2.44米,场地宽15~25米(区间都可以),长25~42米(区间都可以),点球点离球门有6米,中场圆半径是3米。所以场地与球门比例都大大缩小,这时守门员的作用显得尤为重要,可以说有一个好的守门员就成功了一半。针对守门员这个点进行各要素的分析阐述。

二、身高、体重(身材比例)

目前校园足球三、四年级实行五人制,五、六年级实行七人制,但两者在场地要求上相差甚微。小学三、四年级的学生身高范围是125~150cm,身高差距大,臂展长度相差30cm左右,在一个3米×2米×2.44米这样的小球门中是个不容小视的长度差。晚熟的矮个学生展开双臂只能控制小半个球门的范围,但相对早熟的高个子学生展开双臂能挡住大半个球门。所以守门员的身高体重比例也是非常关键的因素,可以直接影响到守门的成功率。在相同的条件下,挑选守门员时,首先要看学生的身材比例,一般情况下选择高挑、中等胖瘦的学生最佳,这样能最大限度地发挥出守门员的防守作用。

三、反应、判断能力

每个学生的自身反应灵敏度是有区别的,有些是天生反应能力超强的,并且能在短时间内做出快速的反应,还能作出相应正确的判断和动作,这类学生只要稍加训练就可以大胆地选作合格的守门员;有些学生可能反应稍慢,但经过后天的强化训练可以达到一定的程度,这类学生也可以选择适当的进行培养;有些学生经过训练以后还是达不到快速反应的效果,那就要慎重考虑了。所以在选择守门员的时候,首先要看学生的快速反应能力和正确判断能力,这对于教练员来说是至关重要的,直接影响到后期训练的效果和比赛的成绩。选择反应、判断能力突出的学生,进行正确的训练和引导,使其成为一名合格的甚至是优秀的守门员,这将会给整个球队带来关键性的成果,队员们也会信心倍增,使球队获胜的概率大大提高。

四、专业水平(训练)

自从校园足球发展以来,很多学校二年级第一学期就让学生开始接触足球,随着平时课堂的深入,教练开始着手挑选足球队员,一般训练一年半时间开始参加正式比赛。选定合适的守门员后,还要进行一系列的专业训练。手型训练:强调手型的重要性,在确定让其固定使用桃形手型后,采用近距离力量由小到大的正面脚踢半高球让其接球的方法帮助其快速提高;控制区:对

于其控制范围较小的情况,采取两侧45度及罚球区外的起高球练习,要求其对球门线到点球点这个区域范围内的两侧及正面的来球全部出击,对于来球为高空球要求全部全力起跳争取在最高点控制足球;力量训练:当然在训练期间也要试着参加一些学校与学校间的友谊赛,用以赛代练的方法促进队员积累更多的经验,适应各种环境和场地,对后期的比赛有极大的帮助。

五、队员的有效配合

在足球场上,队员与队员间的配合是非常重要的。五人制足球对位置感要求不高,但是五人制的队员之间的相互补位意识却要高出大场许多。队友之间需要多配合练习,默契很重要。五人制足球比赛中,由于场地小,进攻速度快,频率高,这时守门员的职责显得更为重要,还要与其他队友进行有效的配合,做好充分的防守。有效的防守能降低对方进攻的信心,这无疑是自己球队带来的最好礼物。

总之,足球守门员的成长是需要通过不懈的科学、规范、系统的训练以及大量的比赛来实现的。所有守门员都应有不被击败的决心和勇气,还应具备牺牲自我的精神,否则很难取得成功。强烈的竞争使守门员以积极的态度投入比赛,并迸发出强烈的自信心。实际上,守门员表现出的勇气和他的身体条件同等重要。身材比例、反应和判断能力、训练效果、队员间的配合等多种因素是一个优秀的守门员必不可少的。一个成功的守门员是一支球队的强大精神支柱,它能鼓舞队员进行有效的进攻。

结束语

守门员位于最后一道防线,它的成败关系到球队的胜负,在场上它比任何队员责任都重大,锋线、中场、后卫队员所犯的过错都有可能加以弥补,唯有守门员所犯错误无人弥补,也无法弥补,形成了最后的结果。他的技术动作的成功,会给全队带来力量和信心,失败会给全队带来消极情绪,甚至于使队员对比赛丧失信心。比如讲:必进的球让守门员扑救成功,必将极大的鼓舞全队的士气,激发队员的积极性,迅速改变场上的被动局面,反之不应该尽的球丢分了,就会大大的泄全队的气,扫全队的兴,变主动为被动,该胜的球输掉了,所以说守门员是全队的灵魂,使比赛场上的寒暑表,守门员的位置非常重要,因此必须重视守门员的选才和基本技术的训练。

参考文献

- [1]韩晓斌.浅谈校园足球(校园组)男子守门员训练方法[J].体育科技文献通报,2015(2)
- [2]田海燕.小学足球训练的方法初探[J].当代体育科技,2015(34)