

# 小学校园足球教学与训练研究

明坤

(山东省肥城市河西小学 山东 肥城 271600)

**[摘要]**纵观国际足球运动历史的发展,欧洲、南美足球经久不衰,球星层出不穷。究其原因,有充足的足球后备人才是关键。从“校园足球”开始进行系统科学的教学与训练已经成为当今足球发展的必然趋势。我国的足球职业化已经走过了十几个年头,然而我十余年的实践,我国的足球水平依然不能令国人满意。究其原因,足球后备人才的匮乏是影响我国足球运动发展的一大原因。足球回归校园也成了我国足球运动发展的必由之路。

**[关键词]**小学;校园足球;训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.2050

## 一、前言

目前,我国学校课余训练还不普及,教师对此方面的认识也比较模糊,训练要求“成人化”,同时,我国的足球教材一直把足球竞技能力的四大要素——技术、身体、战术和心理罗列成并列关系,训练安排没有主次之分,忽视了足球意识的基础性、关键性与核心地位,从而导致儿童、少年培训目标的偏差、训练事倍功半,极大地影响了参训儿童、少年的身心发展和最终的训练效果。因此,作者通过查阅相关文献,以及自身在小学足球教学及训练中的相关经验,结合兄弟院校的成功案例,从教育学和心理学的角度对如何搞好小学校园足球的教学与训练提出一些建议。

## 二、分析与讨论

### (一)小学1-2年级培养足球兴趣阶段

**球员特性:**在6-8岁阶段,儿童的思维和行为方式主要是通过感觉,特别是视觉和听觉来决定的。他们好奇爱动,希望出现在每个地方,并将自己所经历的、看到和听到的每件事都毫无保留地告诉别人;坐着不动对他们来说是浪费时间。他们很容易受到教师的影响,教师的情绪影响并决定着他们的行为,包括踢球的时机,父母的影响也很重要。

**教学与训练:**在这个阶段,安排游戏是其活动的主要形式。在游戏中,教师可以选用多种教学方式,帮助他们熟悉球的运动,学习足球控球、传球、射门和运球的基本技术,培养足球兴趣,安排1对1、4对4和5对5等小型比赛,培养“得分和阻止进球”的基本比赛意识,学习简单的比赛规则;提供全面的运动体验,掌握正确的跑跳、急停、转身和起启动动作,发展速度、灵敏和协调性,没有最大力量和耐力的练习,练习中教员应找到他们的兴趣所在,对他们自由时间的自我训练提出建议。

### (二)小学3-4年级掌握足球技术、发展基本比赛意识阶段

**球员特性:**8-10岁是足球发展的一个关键时期,儿童的第一次发育和身高的增长基本结束,四肢和躯干的比例协调,“肌肉活动的神经支配已日趋完善,其运动能力发展很快,并有很大的模仿能力,动作频率较快而灵活”。在个性方面,他们的差异已经显露,即谁是焦虑不安或不受任何约束的,谁是性格外向或内向的,而且兴趣的指向也逐渐大不相同。他们已逐渐有独立思考和选择自己行为的能力,但有时注意力还不够集中;虽有一定的接受能力,但还不能鉴别和评价。

**教学与训练:**在这个阶段,安排“比赛是基本的训练形式”。战术上,通过5对5、7对7“小型比赛”继续理解“进球和阻止得分”的基本比赛思想,比赛中遵循所划分的比赛区域和位置职责,学习有关传球与接应、无球跑动和交叉跑位以及盯防和保护的个人攻守战术,掌握基本的竞赛规则;在技术上,发展球感和控球技能,学习运球突破和带球转身技术,“9岁前不要让队员进行头球练习”;在身体上,“8-12岁是发展协调性能力的最佳时间”,因此,运用多种训练器械进行各种跑、跳跃、跨越练习,借助竞争性游戏、体操来发展队员的协调性、灵敏性和速度,强调形成正确的跑、跳技术动作。通过小型比赛的自由跑动和传球配合发展一般耐力。在这个关

键时期,球队应以技术和个人战术训练为重点,教员的指导和帮助将对儿童足球入门起着决定性作用,这种作用将对其一生产生积极影响,

### (三)小学5-6年级全面发展足球技能、培养足球意识阶段

**球员特性:**10-12岁是运动员掌握技术和发展技术的最佳年龄,他们的第二特征和个性性格特征逐渐形成,身体条件、技战术等各个方面的发展都很均匀协调,智力已达到相当水平,具有独立观察、选择和评价事物及行为的能力,喜欢参加有竞争性的比赛,希望超过同伴、队友和对手,开始在意朋友们的尊重、议论和评价,对批评容易产生抵触情绪,已经能够理解战术原则以及与自己有关的位置职责,这是一个“理想的学习年龄”,但情绪仍不稳定,敢于冒险和准备冒险的精神仍然左右着他们的行动。

**教学与训练:**在这个展现球员风格的阶段,球队的训练范围将扩展到小组战术,训练安排应尽可能具有多样性和对抗性,这样,少年球员就可与同伴进行能力比较,展示个人能力。在技术上,仔细演示每个技术动作并逐一进行练习,全面发展足球技能;身体上“灵敏素质敏感期”已接近尾声,通过游戏类练习,发展速度、灵敏和协调性,巩固全面的身体素质基础,11岁进入“力量快速发展期”,应着重进行小强度力量练习,并与同伴练习发展躯干肌肉力量;战术上,学会在对手压力下运用个人攻守战术和小组配合,介绍位置战术、定位球战术和几种比赛阵型,推广5对5、7对7和9对9“小型比赛”,发展对抗情况下合理运用技术的能力,强调观察能力和足球意识的培养。在这个阶段,如果他们还不能掌握比赛的知识 and 技能,那他们就可能失去进一步发展的基础。

## 三、结论与建议

1. 儿童、少年在不同的年龄阶段具有不同的心理特征:小学儿童时好奇爱动、模仿力强、情绪乐观、易受影响,少年时急需独立、争强好胜、喜欢鼓励;

2. 在小学低年级,宜采用游戏方法,发展速度、灵敏、协调能力和基本控球能力,通过“小型比赛”,培养足球兴趣,引导足球入门。在小学高年级,宜全面发展足球技能、球场位置战术和集体配合意识,推广“5人制”和“7人制”比赛,培养足球爱好;

3. 比赛是训练的导师,足球意识培训应贯穿整个基础教学的始终。发展球员技术、体能和足球意识的最佳方法是安排综合的、系统的小型比赛、对抗训练、位置训练和11人制比赛;

4. 建议加强教员职业道德、专项技能和教育心理学方面的培训,重视小学阶段的科学训练与选材,身体练习必须根据“素质敏感发展期”和足球比赛的特点安排,教学要遵循循序渐进和区别对待的原则。

## 参考文献

[1]沈永杰.小学足球教学中快乐教学法的运用实践[J].基础教育论坛,2020,(25).21~22.

[2]蔡磊.深度学习思维下中学足球教学策略[J].现代教学,2020,(19).49~50.