

# 小学低年级学生足球球感的培养研究

李帆

(泰安市泰山区省庄镇中心小学 山东 泰安 271000)

**[摘要]**足球起源于我国的蹴鞠,被称为世界第一运动,集竞技性和观赏性于一体,是一项非常好的体育项目。对于学生的锻炼价值非常大,可以培养学生的速度、力量、耐力、协调性等身体素质,同时还可以培养学生吃苦耐劳和团结协作的优良品质。习近平总书记提出的足球进校园,就是以足球这个项目为契机,让我们的孩子更够更多地参与到体育活动中去,锻炼身体,提高身体素质。

**[关键词]**足球球感; 低年级

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.234

足球球感具体来说就是球员对足球的一种感觉,包括对球的大小、弹性、摩擦力,以及球的运行速度、运行轨迹的一种感觉。这种感觉是球和人体之间的一种相互感应,不只是足球和脚的感应,是足球和除手臂之外的人体各个部位的一种感应。足球球感是看不见摸不着的,但是它影响着足球基本技术的运用,也决定着足球运动水平的提高。

## 一、足球球感对小学低年级学生的重要性

大部分孩子正式接触足球应该是从小学阶段开始的,所以说小学阶段对于学生的足球成长具有非常重要的作用。可是,如何让孩子们更好的学习足球呢,足球基本功是关键。如何培养学生具有扎实的基本功呢?这是我们每一位体育教师当前所面临的难题。如果我们能正确培养小学生具有扎实的足球基本功,那么将对小学生更好的参与足球运动和成长发展产生重要的作用。

我校自2012年开始将足球作为一项特色项目在全校推广开展,几年的时间取得了许多的成绩,也遇到了许多的困难。其中学生到了高年级足球技术水平提高遇到瓶颈,究其原因,很大一部分原因实是一开始学习足球的时候基本功打得不够扎实,球感不够熟,在进一步进行技战术训练的时候学生无法完成或者是完成的效果不好,这就需要我们从反面来再进行基本功的训练,费时费力。所以说我们在思考,如果学生在刚开始接触足球的时候,就注重球感的培养,注重基本功的训练,后面的提高水平应该会容易很多。

## 二、如何提高小学低年级学生的足球球感

足球球感与天赋具有一定的关系,主要是身体的协调性、柔韧性和快速反应能力,但是更多的是通过长期反复的训练而习得的。通过本次课题研究摸索出了一套关于足球球感训练的原则和方法。

### 1、以基本的球感练习起步

对于刚刚接触足球学习的学生来说,他的球感应该会很差,可能会踢不到球,针对这样的情况我们可以通过最基本的球感练习方法来引领他去感知足球,通过颠球、踩球、拉球、拨球、扣球、挑球等的一些小练习,让学生对于足球有一个充分的了解,也就是熟悉球性。踩拉拨扣都可以以竞赛的形式完成球感练习,20秒计时赛,看谁完成的次数多。颠球相对来说不容易掌握,一开始不会颠,可以让学生颠一下,让球落地弹起来,再颠一下,逐步的去寻找感觉,包括触球的部位,以及力量的大小,还有颠球的方向,还有就是单独练习左右脚,单脚可以了再进行左右脚交替颠球。

### 2、球感训练应该由易到难

任何东西的学习都是由易到难,逐步提高的,球感练习也不例外,在学生能够掌握基本的踩球、拉球、拨球、扣球等的基础上,我们可以逐渐的增加难度,提高练习速度、加大触球力度、叠加组合动作等,这样逐步提高的方式也可以避免学生产生畏难情绪而丧失足球兴趣。一年级以单独的动作进行练习,等熟练掌握之后二年级开始逐步的提高难度进行组合动作练习,比如左扣右拨、踩单车、马赛回旋等。

### 3、球感练习与技术练习相互融合

球感不能够独立于技术之外,它应该是为足球技术服务的,每一项足球技术都渗透着球感在里面。在我们平时的教学和训练中,要利用好传球、控球、运球、射门等的练习,将球感练习和技术练习相互融合,共同提高。

### 4、尽量多的接触球

球感就是人和球的感应,没有球就没有球感,在我们平时的教学和训练中,一定要创造机会让学生更多的接触球。更多的足球、更多的分组、更多的练习次数、更多的场地划分都可以为学生更多的接触球创造机会。还有就是我们的体育课时时间毕竟还是有限的,让学生在课余时间也要尽量多的接触球,只有这样对球的感觉才会持续增加,否则生疏感将会替代球感。在体育课和训练中做到每人一个球,这样学生的练习机会就多了,还有就是准备活动中加入球感练习,让学生通过颠球或者是运球来完成准备活动,这样也是增加学生的触球机会。更多的分组可以在足球场用标志盘划分出四个场地,进行练习和分组。

### 5、球感练习与足球游戏相融合

小学低年级的学生活泼好动、注意力容易分散,球感练习有需要长时间的反复的进行训练,容易让学生感到枯燥无味,利用足球游戏进行球感练习这样可以更好的调动学生的学习兴趣,从而能够达到事半功倍的效果。抢球游戏就是一个很好的练习球感的游戏,控球者通过各种的动作来躲避抢球,但是如果是完全的抢球很容易演变成身体的对抗,不利于持球人球感的培养,可以对抢球人进行限制,比如说采用仰卧爬行的动作,或者说是三个人手拉手进行抢球,通过这样的限制条件,可以更好地进行球感练习。

### 6、注重身体素质练习

再好的技术都要有一个好的身体做支撑,足球比赛中需要大量的急转急停、启动加速,这些都需要良好的身体素质做保证,在我们平时的教学训练中也要注意对学生身体素质的培养,在足球练习的间隙可以让学生做一些跳绳、折返跑、前滚翻、仰卧起坐、平板支撑等的练习来配合教学。另外我们学校课间操有跳绳部分,通过自由练习和一分钟计时跳绳有效的提高了学生的身体素质。

### 7、增加实战机会

不管是正式比赛,还是教学比赛,都要多给学生提供实战的机会。球感是为技术服务的,归根结底是为比赛服务的,所以说要到比赛中去检验,不能为比赛服务的球感不是真的球感,要么是花拳绣腿,要么是心理素质不过关。每次课上都要安排比赛,这个比赛不一定是正式的比赛,可以是小场地的抢球、传接球等,不一定有射门。另外我们学校每学期都会举行“校长杯”足球赛,这也是在为学生创造更多地比赛机会。

### 三、小结

小学低年级是学生开始接触足球的阶段,为了让学生能够更好的学习足球,球感的培养是非常重要的,这个阶段如果学生具有良好的球感,那么对于学生后期继续学习足球技术能起到很好的辅助作用,所以说必须要注重对学生足球球感的培养,特别是小学低年级阶段。

### 参考文献

- [1]《中国青少年儿童足球训练大纲》人民教育出版社,2013年1月出版
- [2]《全国青少年校园足球示范课教案》北京体育大学出版社,2018年6月出版
- [3]《足球启蒙从球感训练开始》杜欣阳,《新课程学习》2013年第05期
- [4]《体育与健康课程标准》,北京师范大学出版社,2011年2月出版