

小学体育中的有效足球基本功教学

唐树莲

(湖北省枣阳市吴店镇实验小学 湖北 枣阳 441214)

[摘要]小学阶段正是学生奠定良好的足球学习的关键时期,但很多教师都忽略了基本功的训练,不利于学生在足球方面的长远发展。本文,笔者就根据自身的教学经验,探讨了小学足球基本功训练的方法,还望能有所借鉴意义。

[关键词]小学; 体育; 足球; 基本功

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1124

众所周知,我国的足球一直处于世界平均水平之下,可以说是国人心中多年来的一处痛。我们在足球这项运动上花费了不少的努力,然而很多年过去了,也并没有取得较好的成效。究其根源还是在教学上出了问题?作为一名小学体育教师和一名足球运动的爱好者,笔者希望我们能从小学阶段就重视足球的教学,以此来提升我国的整体足球能力。

一、传接球基本功,扎实足球基础

(一) 双脚触球训练

第一个训练是双脚触球训练,这个训练涵盖了传接球的所有元素,所以用它来开始最好不过了,我们只需要让学生用脚内侧触球,贴地将球传出,待弹回以后,再用另一只脚的内侧将球控制住即可。这个训练过程中,我们要关注传球的质量,以及干净利索的第一脚触球,为下一次传球做好充分的准备。

(二) 一脚触球传球

第二个训练是一脚触球训练,是比赛的又一个重要元素,不停球直接将球传出。我们在顶级比赛中可以看到很多职业球员都只触球一次,最多两次,如果我们能第一时间将球传出并且富有质量,一定可以提高比赛的速度。和第一个训练相似,但是每次传球之间不停顿,只是锁死脚踝,直接将球击回,触球时要确保身体将球压住,不要让传球起来。

(三) 脚底控球

第三个训练是脚底控球训练,锻炼用脚底接球,这是五人制足球中常见的技巧,因为我们需要在狭小空间将球控制好,但是在大场比赛中也经常可以见到,当我们在压迫下,我们需要尽可能将球控制在脚下。和之前一样将球击出,然后将脚置于球上踩拉到一侧再传球,这个过程需要我们把握好时机,同时要具备良好的协调性。

(四) 脚底拉球传球

第四个训练是脚底拉球传球,和脚底控球相似,但是这次不是将球拉向身前再传出,而是将球横拉穿过身体再传出。这是一个很好的倒球方法,如果有防守队员高速扑过来,我们可以这样简单地一拉将他突破,然后再做其他动作,这是一个突破防守的好方法。

(五) 打开身体触球

第五个是打开身体触球,这是一个非常有用的技巧,特别对于边锋,可以接球直接下底,或者直接做好准备,让我们有充分的时间加速获得优势。我们只需要将球击出,然后转身90度,打开髋部,用脚内侧将球接到任意方向,就像将球传向身前,然后再转身踢向墙一样。

(六) 横穿身体触球

第六个是横穿身体触球,又是一个伟大的技巧,如果防守队员快速向你压迫,我们可以用这个技巧将他直接摆脱,可以为自己创造出充足的时间和空间做下一个动作。我们将球踢向墙,这次用脚内侧将球接向身体内侧,然后再将球传

出,动作要连贯,所以我们要把握好第一脚触球的力度,让它恰好穿过身体,又不会离得太远。

(七) 脚外侧触球

第七个是脚外侧触球,和第一个触球训练一样,不过这次我们用脚外侧,当球过来的时候,我们可以让它更具欺骗性,看上去似乎要用脚内侧触球,其实是用脚外侧接向另一个方向。当对手疯狂扑过来的时候,这又是一个很好的过人技巧,可以为我们创造出宝贵的时间做下一个动作。

(八) 脚内侧转身

第八个是脚内侧转身,我们需要在这个训练中加入一些动态技巧,要在身后放置一个标志盘扮演防守队员,然后接球转身,如果学生能快速犀利地接球转身,会让上前压迫的防守队员失去平衡。我们用脚内侧包裹着球转身,确保可以将球接到任意方向,左右两只脚训练同等数量。

(九) 脚外侧转身

第九个是脚外侧转身,当防守队员在我们身后时,这是一个很好的摆脱方法。我们将球踢出,然后用脚外侧接向一侧,再转身加速摆脱,在另一侧重复同样的动作,左右两侧都要练。

二、结合循环动图,提升动作理解

小学生年纪尚浅,对于一些复杂的足球技能、技术动作,难以很快掌握。教师在课堂中需要进行重复的示范,大大浪费了课堂教学时间,降低了课堂教学的效率。而且,很多学生在下一节体育课上,已经把之前学到的技术忘了,教师又需要进行重复的指导,可谓是费时、费心、又费力。笔者建议,我们可以自己制作一些技术动作的动图,或者在网络搜索一些这方面的动图,让学生结合这些图片进行自学,既增强了学生自主学习能力,对足球技术的领悟能力,也省去了很多麻烦,可以说是一举多得。

例如,笔者为学生播放过一个技术动作——克鲁伊夫转身,是一种实用的摆脱侧后方紧逼防守的过人动作,是假动作、速度与柔韧性的完美结合。首先,小范围带球,然后将球轻轻推出,支撑脚(右脚)一大步跨到球旁,脚掌向右偏斜(方便转身)。同时左脚微向后抬,假装要射门的样子。然后重心下沉,身体顺势右转,顺势将左脚踩跨到球前,左脚内侧再将球往回扣。所有这些细节,都在动图中清晰的呈现,方面学生反复观摩与学习。

总而言之,足球需要进行系统的训练,笔者以上提到的方法需要循序渐进地开展,一环紧扣一环,从而不断夯实控带球和传接球的基本功。当然除此之外,肯定还有更好的训练手段,希望诸位在教学实践中不断探索,使小学足球基本功训练越来越好。

参考文献

[1]姜全林.中小校园足球一本通[M].宁波:宁波出版社,2016.