

组合训练在高校足球训练中的应用探讨

汪宏磊 吉雪妮 孟超杰

江西交通职业技术学院 江西 南昌 330000

【摘要】众所周知，足球运动是一项团队合作游戏，是一个非常有趣的运动，深受青少年的喜爱，但是我国足球与其他国家相比还有一定的差距，这就需要国家对足球运动训练方面进行相应的加强，提高我国青少年对足球运动的掌握，组合训练是足球运动从非常重要的训练方式，它能够提高运动员之间的团队合作能力，从而提高其足球技巧。本文就对组合训练中的相关要点进行分析，从而解决青少年对足球掌握不牢靠的现象，提高我国足球运动的发展。

【关键词】组合训练；高校足球训练；体育教学

引言

足球运动是一项国民都喜爱的运动，特别是世界杯深受我国人民的喜爱，但是我国足球运动相对比较薄弱，为了更好的改善这一缺点，我国政府也逐渐加强对学生进行足球训练，从小对学生进行足球训练，为我国足球运动打下坚实的基础。高校足球训练是以青少年为主，通过组合训练的方法进行高校足球训练，能够很好的提高学生的足球水平，让学生能够更好地知道自己得不足之处，为我国足球人才的输入提供了一定的支持。所以说，足球教练必须要懂得使用组合训练的方法对运动员进行训练，这样能够更好的训练其团队配合能力，只有这样才能提高学生比赛中的发挥，从而更好地将自己的足球天赋表现出来。

1、组合训练的概念

组合训练是一种非常实用的训练方法，它就是通过对学生进行训练，然后了解学生的不足，然后在寻找适合学生的训练方法进行运用到训练中，这样的教学方法是没有规律的，它需要学生在足球训练中的特点，根据学生的特点对其进行训练。传统的足球训练方式是对学生进行基础训练，一步步对学生进行训练，这样的训练方式存在一定的缺点，它比较单一，从而难以提高足球训练的进程，而且很容易让学生产生懈怠的现象。而组合训练则在一定程度上克服了这一缺点，他能够根据学生足球掌握的特点进行训练方法的制定，能够找到适合运动员自身特点的训练方式是非常关键的，这样能够更好地对其足球天赋进行开发，让运动员能够更愿意去踢足球。所以说，足球教练在运动员训练过程中起到非常重要的作用，他一定要根据高校运动员的特点进行训练目标的制定，对运动员以后的发展有非常积极的意义。

运动员在每一个时期的训练方式都有一定的差异，这就需要足球教练对其训练进行严格的要求，然后了解运动员整体的能力与特点，制定最好的组合训练法对其各项性能进行强化。每一个运动员都有一定的潜力，能否将运动员的潜力批发出来是教练的责任，这就需要教练使用合适的训练方法对其进行训练，然后教运动员如何进行团队合作以及战术的研究，这样才能够更有利于提高学生在实战情况下的紧急应对能力。所以为了更好的掌握去足球运动，那么运动员必须要在训练方面

下苦功夫，然后才能够更好的将自己的运动天赋开发出来，那么在比赛中才能够取得更好的成绩，促进了我国足球运动的发展。

2、组合训练在高校足球训练中的应用

2.1 组合训练应用于技术训练中

高校足球运动员如果想要更好的掌握足球运动的技巧，那么就需要经过非常多的足球训练，而且训练过程也是非常苦的。良好的技术训练方法也是非常重要的，这决定了一个足球队的整体水平。足球训练也是一个非常复杂、长期的过程，每一个足球动作都要要求运动员进行掌握，所以这就需要运动员通过大量的训练，然后才能够熟练的对其进行掌握。将组合训练应用到技术训练中，能够将更多的足球技巧进行整体训练，这样就在一定程度上促进了其训练的效果，训练与实战有一定的差别，所以必须要让运动员以实战的心态进行训练，只要能够更好的提高训练的效率，在实战过程中以平常心对待，这样才能够将足球技巧更好的发挥出来。所以说，将不同的训练手段结合到一起能够在一定程度上促进运动员对足球运动整体的掌握，那么在技术训练中也得到一定的提高，促进了高校足球运动员足球综合能力的提高，为以后足球比赛奠定了坚实的基础。

2.2 组合训练应用于体能训练中

众所周知，足球运动对身体素质的要求是非常高的，如果运动员没有良好的身体素质，那么在球场会非常吃不消，很难踢完一整场足球比赛。所以运动员良好素质是踢足球的基础，如果无法适应比赛过程中的运动量，那么就很难进行足球运动的提高，所以比赛过程比较激烈，运动员必须要有良好的身体素质来做支撑，将组合训练应用到体能训练中，能够更好地谁养运动员的速度，从而提高运动员传球的准确率。为了更好的进行体能训练，需要运动员根据自身的体能以及身体素质进行饮食上的改善，然后再进行锻炼，这样对其比赛过程有的非常大的帮助，能够更好的在球场进行表现。教练在对运动员进行体能训练过程中也是需要技巧的，可以通过使用组合训练的方法进行训练，根据运动员自身的素质制定体能训练目标，不能够让运动员过度训练，从而对身体造成一定的负担，必须要在其身体强度下进行适量锻炼，科学的设置体能训练的强度，这样才能起到训练运

动员速度和力量的作用。所以说，运动员的身体素质决定了一场足球运动的成败，如果运动员没有良好的身体素质，那么就无法进行足球比赛，教练必须要加强对运动员体能训练，然后再结合组合训练方法，慢慢地去对工作人员进行训练增强，这样才能够更好的提高运动员的速度与力量，从而促进了我国足球运动的发展。

2.3 组合训练应用于综合训练中。

随着我国高级院校的建设，人们对高校足球也越来越重视，高校足球的训练也越来越规范，比赛要求也越来越严格。足球比赛考验的是运动员的速度、力量与团队合作，只有三者都具备，才能够更好地踢好一场足球赛。教练在对运动员进行训练的过程中，经常使用综合训练的方式进行，这样能够很好的培养运动员的综合能力，促进了其力量，速度和团队配合的发展。将组合训练应用到综合训练中能够更好的提高运动员的训练效率，能够更好的掌握一些训练过程中不足的地方，从而提高了其整体的足球技巧掌握程度。所以说，将组合训练应用到综合训练中，能够使运动员的训练程度得到很好的改善，对球员的球技培养有很大的帮助，能够很好的促进球员综合能力的提高，那么球员的进攻防守上也能够掌握好，从而保证了比赛过程中球员的发挥。

2.4 组合训练应用于意识训练中。

总而言之，意识和行为是不可分割的，在足球运动中，即使训练是非常关键的，通过意识能够超控运动员的行为，只有率先做出意识，并且对意识做出相应的应答，这样才能够更好的进球。如果运动员有丝毫的犹豫，可能就会丢分，从而造成一场足球比赛的失败。所以意识对足球运动员来说是非常重要的，为了更好的让足球运动员在比赛场地上充分发挥出来，要将运动员的意识能力完全开发出来，这样才能够比赛场地上更好地做出下一步的判断。所以说，运动员进行意识训练是非常

重要的，它能够更好的促进运动员在比赛场地的发挥。将组合训练运用到意识训练中，能够更好地促进运动员进行意识训练，这样就能够更好的培养运动员对比赛过程中紧急事件的处理，对紧急事件能够正确的把握以及处理是球员需要具备的基本能力，这样才能够更好的扭转战局，使比赛过程中尽可能多的进球。这样就更凸显了意识在球场中的重要性，只有球员能够了解更多球技的意识，才能够在球场做出出色的表现，更好的提高了比赛的精彩性。

3、结束语

通过上述的论述可知，组合训练在运动员足球训练中起到非常重要的作用，它不仅能够使球员发现自身的不足，而且能够很快的提高自身对球技的掌握程度，对球员提升自身的能力有很大的帮助。所以为了更好的促进球员球技的提升，组合训练的方式是非常重要的，它能够合理地球员设置训练方式，更好的促进了球员的训练。

【参考文献】

- [1] 张剑平，张剑宇，顾薇. 我国高校足球训练理念与方法探究 [J]. 当代体育科技, 2017, 7 (11): 62-63.
- [2] 郝爽. 高校足球运动训练中组合训练的应用研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8 (11): 29-30.
- [3] 李志刚. 组合训练在高校足球运动训练中的应用探讨 [J]. 科教文汇, 2016 (36): 75-76.