

基于体育中考视角下足球运动绕杆技术分析及提升策略

——以广西桂林市体育中考足球运球为例

王子闻

广西师范大学 体育与健康学院, 中国·广西 桂林 541000

【摘要】随着教育的不断改革,体育学科的占比不断提升,体育中考分数也越来越高。2021年桂林市将“足球运球绕杆”项目纳入体育中考项目,这让学生有了更多的选择,也对体育教师提出了更高的要求。本论文根据中学生的特点,经过课堂实践教学不断分析足球绕杆运球的技术动作,总结、归纳出一些提升策略。

【关键词】体育中考; 足球运球; 教学

2021年桂林市体育中考分数为60分,已经充分引起了全市初中学校的重视。体育中考分为“必考项目+选考项目”,在球类的测试中,足球绕杆运球满分计为18分正式进入选考项目行列。足球运球绕杆作为一个新增项目,据了解在以往的课堂教学中对于足球运动绕杆的教学并不多,还存在着很多问题和不稳定因素,许多学校和体育教师不敢尝试。为此,作者对足球运球绕杆进行技术分析,针对课堂教学中出现的问题,不断探索、实践,总结归纳出提升学生运球技术的方法策略。本论文不仅仅是为桂林考生的足球项目提供理论指导,拿下优异的中考体育成绩,同时为全国考生提供借鉴依据,从而加速足球运动在校园的普及。

1 足球运球场地布置及考试要求

1.1 场地器材规格及设置要求

场地设置在田径场中部的平整地面或独立的足球场上,表面为天然或人工草坪(不能为光滑的硬地)。考试区域长20米、宽4米,场地四周设置明显的标志线。起点线前5米处开始设置标志杆,标志杆与两侧边线相距2米,共设5根,杆间相距3米。起点线中间1米处为出发区域。

1.2 考试要求

学生听到报号后,将球运至起(终)点线后的出发区域并做好出发准备。发令后,运球依次绕杆,同时,开始计时;球通过第5个标志杆后,运球返回。返回时,球通过最后一个标志杆后,考生至少触球一次,运球通过起(终)点线。人与球均过终点线后,计时停止。每人测试两次,以最好的一次记录成绩。

2 足球运球绕杆技术细节分析

2.1 运球技术分析及选择

足球技术分为足球运球技术有脚背正面运球、脚背内侧和外侧运球、脚内侧运球等四种^[1]。脚背正面运球比较常用于直线推拨运球,其速度快,但路线单一,不适用于初学者进行运球绕杆;脚背外侧和脚背内侧运球,易于变化运球方向和发挥奔跑速度,具有掩护球的作用,在实战比赛中运用较多,适用于有一定足球基础的学生;脚内侧运球的优点在于脚的触球面积较大,用足弓去接触球,容易控制,多用于运球变向,相对于没有足球基础的中学生,是最适合的运球技术选择。

2.2 “分段式”方法解析运球绕杆技术

2.2.1 起步运球阶段

起步运球阶段是指起点线至第1个标志杆之间的阶段,起球时可采用脚推球和脚内侧踢球两种方式,脚推球其优势为足球运动线路较稳定,力量足,足球不会有起高的风险,但是需把控好推球力度,力度过小,足球滚不到第一个标志杆时,学生则要用脚内侧踢球,将球运至第一个标志杆处,这样不仅加大了难度,还增加了运球时间。力度过大,足球运行速度过快,容易打乱带球节奏,给第一个标志杆变向加大技术难度。脚推球时,触球部位在足球的上方。而脚内侧起球其优势为足球球速较快、省时间、准确性高,但是要掌握触球部位,踢球时要击球的中部,形成地滚球,切勿击球的下部,容易使球起空,为接下去绕杆变向造成

麻烦。

2.2.2 变向运球绕杆阶段

(1) 杆间三步运球节奏。运球绕杆时不求过快的速度,以左脚踢球开始为例,当左脚完成踢球动作后,左脚落地为第一步,身体随即跟上,向前迈两步,分别为第二、第三步,然后在最佳变向时机时,右脚踢球。在此过程学生可轻喊口号“一、二、三、踢”,利用口令与动作相结合的形式,迅速掌握三步一杆的节奏,在脑海中建立起大致的绕杆动作,明白在绕杆期间应该怎么去做,不会出现在杆间手忙脚乱的情况。(2) 触球力量。触球力量适中是稳定运球的核心,力量大或者小都会影响带球质量^[2]。力量过大,会造成球速过快,身体重心跟不上,打乱了运球节奏,容易造成失误,也会对运球变向时脚上技术增加难度。力量过小则会造球速过慢,即便是在没有失误的情况下,也会直接影响最后的成绩。(3) 变向时机。经过不断的教学积累,得出最佳的变向时机为足球刚过标志杆的时刻,这时候球变向角度最大,可控范围也最大,留给学生在下一次变向的准备时间长,能够在杆间及时调整足球轨迹。反之,当足球过标志杆后,迟迟不变向,临近下一个标志杆时才进行变向,造成变向角度小,可控范围小,影响学生的心境,容易急于变向,大力踢球,造成失误。(4) 变向点运球技术。在运球绕杆时通常采用左右脚交替绕行即“右推左扣”或“左推右扣”的运球方法。“扣”的技术动作就是脚尖向内转动形成一个闭合状态。当在变向点运球技术在变向点向左侧变向时,身体重心跟上,左倾并稍左转体,左脚从球后向内斜插到球的左侧后方支撑,脚尖向外转,指向踢球方向,用右脚的脚内侧踢球的右侧后方,脚尖则要内扣。向右变向则相反。

3 提高足球运球绕杆技术的有效策略

3.1 加强学生身体素质练习

足球运球绕杆项目,需要学生有较强的身体素质,而速度素质与灵敏素质的练习更是提高学生运球绕杆技术有效性的保障。提高学生身体素质的练习方法有以下几点:第一,步伐练习,第二,折返跑练习。

3.2 有策略地进行足球训练

第一,掌握踢球力度及方向。在进行运球绕杆时,很多学生出现足球“乱飞”,踢出场外的现象,这就是学生没有掌握合适的力度和正确的方向。第二,提高学生足球控球能力。脚内侧推送球时,要用“粘踢”的方式,这种方式会让身体重心时刻随着足球的运行去移动,避免出现“追球、赶球”等情况出现,提高绕杆的成功率。第三,培养学生学习兴趣,丰富教学方法。通过游戏教学法,调动学生学习积极性,引导学生积极参与到训练当中,在玩中学,在学中玩。

参考文献:

[1] 颜刚. 足球运球绕杆技术的教学探究——以浙江省宁波市体育中考足球运球考试为例[J]. 校园足球, 2018(1): 64-65.

[2] 李双林.“分段式”方法助学生掌握足球运球绕杆技术[J]. 校园足球, 2019(06): 74-75.

作者简介:

王子闻(1997.12-),男,汉族,浙江温州人,硕士在读。