

运用足球游戏，发展学生个人控球节奏与变向能力的教学方法

曹晨

(江苏省南京市第十三中学, 江苏南京 210008)

摘要: 学生个人的控球能力的高低体现球队进攻能力的强弱, 通过在学习中完成个人运球节奏变化、个人运球变向, 以及同时进行变节奏变向的练习, 可以有效提高个人控球能力, 有利于个人做出进一步的行动。再者, 利用游戏的教学方法能调动学生参与性, 能在游戏的情境中不断磨练个人控球能力。

关键词: 足球游戏; 个人控球; 变节奏; 变向

足球运动中的个人控球是指进攻方利用个人技术或个人战术掌握对足球的控制。个人控球能力是球队进攻的基础, 没有个人的控球能力就无从谈起其足球的进攻战术行为; 个人控球能力的强弱, 直接决定了球队进攻能力的强弱。

一、足球个人控球能力的重要性

控球分为团队控球和个人控球。团队控球能力是整合、优化个人控球能力之后的多人默契行动, 是有目的、有意识、有组织的团队行动。其实, 一切团队行动依然是建立在个人的控球能力之上。因此, 提升个人的控球能力是足球教学的技术技能基础。

同时个人的控球能力主要表现在对运球节奏和运球变向的变化上。运球节奏的快慢变化、运球方向的快速变向, 均是达到摆脱防守队员, 形成有利于个人下一步行动的目的。增强个人节奏变化和方向变换的能力, 是学生形成个人控球的关键。

二、游戏对于足球课堂教学的重要性

首先, 足球课堂教学时间是有限的, 调动学生参与热情, 投入在有限的课堂学习中十分必要。游戏能有效激发学生练习激情, 其趣味性和竞争性足以调动学生练习热情。再者, 足球运动是复杂的, 需要学生在瞬息变化的对抗中做出合理行为。游戏模拟了一定的情景或场景, 需要学生针对游戏“情节”迅速、果断地做出相应合适的行为(即技术动作)。最后, 足球是有胜负的一项竞争性活动, 学生也需要对足球的胜负有正确的认识。游戏的结果也会伴随着胜与负或成功与失败, 这与足球的竞技性相吻合。在不断游戏中, 如果学生能建立正确的游戏胜负观, 那么自然会形成正确的足球胜负观。

三、个人控球能力的游戏教学法

正如前面所述, 个人控球能力是足球运动进攻的基础, 所以笔者以水平四的足球课堂教学为例, 针对个人控球的游戏教学进行实践探索。个人控球能力分为运用运球节奏变化的控球、运球方向变化的控球, 以及运球节奏变化与方向变化同时完成的控球。

(一) 个人运球节奏变化的游戏教学法

足球运球节奏变化, 主要体现在当防守者从侧面或者侧前靠近持球者时, 持球者利用慢与快的运球节奏变化向空档处进行控球。比如急停急起的直线运球, 就是利用快慢快的节奏变化, 但主要的节奏变化为由慢(吸引防守者靠近)突然加快(利用运球

速度变化), 达到摆脱防守者的目的。例如, 孙兴慜在2019年12月7日运球奔袭70米的“一条龙”破门中的前30多米阶段, 其在本方半场控球时, 先是中速向前运球, 准备找前方的队友寻求配合; 但当身后的防守者和侧面的防守者正在向其围抢时, 孙兴慜突然运球加速, 从围抢中摆脱。

因此, 运球节奏变化教学可利用追逐类游戏, 让学生做出快慢变化的运球。例如, 游戏“追击有球人”(图1)。

游戏方法: 25m×15m的区域内, 8到10人一组, 分成两组(红队、蓝队), 每人一球。游戏开始, 蓝队一人从黄色标志盘开始一步一运向蓝色标志盘, 过了蓝色标志盘后可快速运球, 在通过对面的黄色标志盘后停住足球; 停球后迅速转身追击红队持球队员。当蓝队持球者通过黄色标志盘时, 红队持球者做出和蓝队一样的行动。

胜负方式: 追上持球者, 用手触击身体, 得一分。

变化:

1. 可改变场地的大小, 根据学生的能力增加场地的宽度和长度。
2. 可在运球前, 加入接球环节。
3. 可在快速运球后, 变停球为射门, 射门后追击持球人。球射进门得2分。

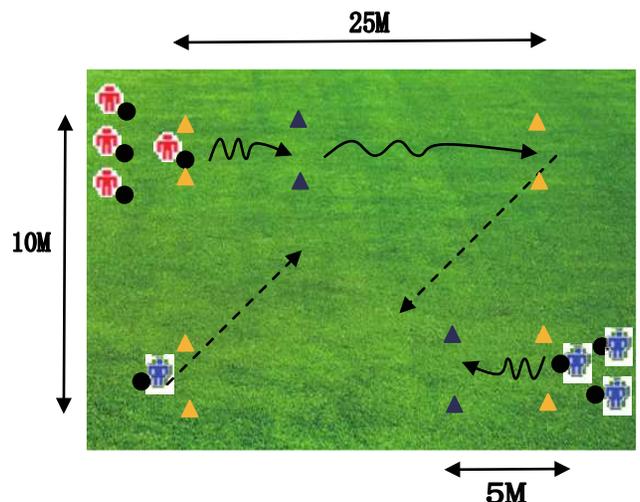


图1 游戏“追击有球人”

(二) 个人运球方向变化的游戏教学法

足球运球方向变化,主要体现在当防守者从正面拦截时,持球者利用灵活的运球方向变化向空档处进行控球。个人变向的控球方式方法较多,有些著名的球员都有自己的招牌变向动作(尤其是假动作的变向),比如,小罗的“牛尾巴技巧”等。但主要的运球方向变化还是利用脚内侧或脚背外侧的扣、拨、推球方式,脚底的拉、拨球方式,达到摆脱防守者的目的。继续用孙兴慜的“一条龙”破门说明。在孙兴慜摆脱正面封堵的第一名防守队员后,保持了高速前运球,在面对正面第二人封堵时,运用了右脚脚内侧推球变向,摆脱防守。

因此,运球节奏变化教学可利用运球绕障碍竞速游戏或小范围抢夺游戏,让学生做出灵活地运球方向变化。例如,游戏“针锋相对”(图2)。

游戏方法:25m×20m的区域内,8到10人一组,分成两组(红队、蓝队),进攻方拿球。场地边上设置三个间隔1.5米或2米的标志杆,场地内四角设置大小2米的“小门”(间隔2米的标志盘)。游戏开始,持球者运球绕杆后,向对面运球,运球通过对面的两个“小门”中的任意一个算做成功。防守者做无球绕杆后,迅速进行防守,破坏进攻或者抢断足球。如果抢得足球则防守者变进攻者,向对方一侧的任意一个“小门”运球。失球的进攻者变防守者,阻击对方反击。

胜负方式:任何一方带球通过对对方“小门”,得一分。

变化:

1. 可改变场地的大小,根据学生的能力增加场地的宽度和长度。
2. 可在运球前,加入各种步伐练习。
3. 可在持球人运球绕杆后,传球给对面的无球者。无球者无球绕杆后接球变为进攻者。

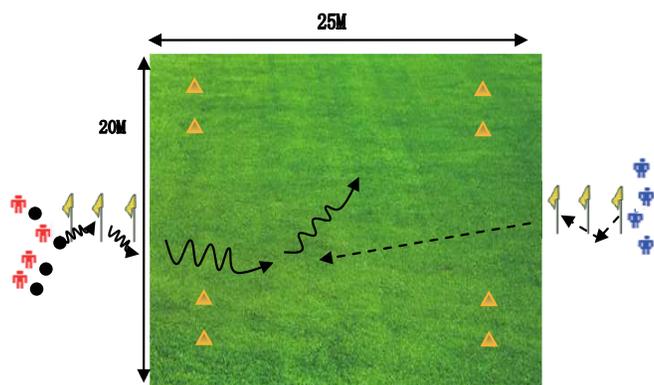


图2 游戏“针锋相对”

(三) 个人运球运球节奏与方向同时变化的游戏教学法

运球节奏与方向同时变化,是足球场上最常出现的情况,众多场景都是变向与变速的结合——改变运球方向的同时加快了运球的速度,这是最有效的突破和摆脱手段。还是用孙兴慜的“一条龙”破门说明。在孙兴慜改变运球节奏后面对第一名正面封堵

的防守队员时,孙兴慜利用脚背外侧拨球变向,并再次提升了跑动速度,让自己处于最高速阶段向前运球。此时身后和正面封堵的队员已经被甩在了身后。

因此,运球节奏与方向同时变化教学可利用正面封堵或来自不同方向抢夺类游戏,让学生做出快速和灵活地运球节奏与方向变化。例如,游戏“角斗场”(图3)。

游戏方法:30m×30m的区域内设置四个小足球门,6到8人一组,四人在小足球门旁,一人两个球(或多个足球)。场地中间一人进攻,一人防守(穿标志服)。游戏开始,进攻人自由移动并向一位球门处的持球者要球。防守者压迫进攻者。进攻者得球后,利用变向和变速,摆脱防守,将球射进其他三个球门(除了来球方向的球门)中的任意一个。进攻人连续完成4次进攻控制。

胜负方式:进攻者射进球门得一分;防守者破坏球或断球成功得一分。循环完成后,计算每个人的合计得分。

变化:

1. 可让传球的队员从四个边角传球。
2. 可只保留两个足球门(正对的两个门)进行游戏。
3. 可适当扩大场地,在场内设置成二对二的游戏。

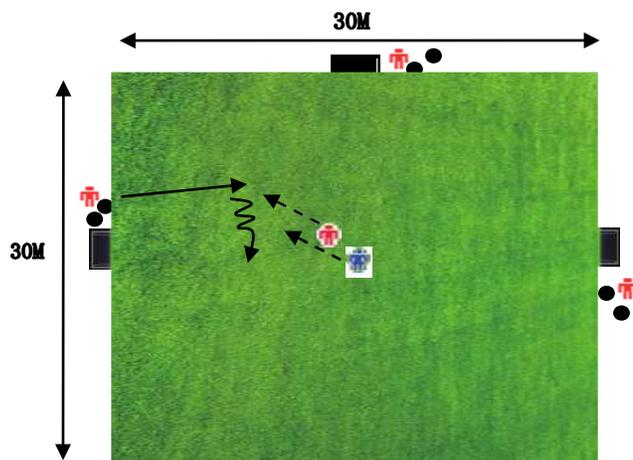


图3 游戏“角斗场”

总之,以上游戏只是一些启发和建议,一线教师可以在此基础上,根据学生的学情提高难度或者减低难度,积极主动进行自主创设。

参考文献:

- [1] 李传兵,王小俊,李军,等.校园足球SEM课程对学生学习体验和运动技能的影响[J].湖北师范大学学报:哲学社会科学版,2020,040(003):106-111.