

# 试论初中体育足球训练策略

黄明国

广西贵港桂平市寻旺乡第二初级中学 广西 寻旺 537205

**摘要:**在初中教学体系中,初中体育是非常核心的教学内容,始终发挥着关键性的作用。为更好的提升青少年的体育素养以及身体素质,为全面促进青少年的健康成长与发展,应该积极开展足球训练,依托于科学的足球训练,在全方位强化和提升学生身体素质的同时,更要着重优化学生的体育核心素养,全方位提升学生的综合素质。

**关键词:**初中体育;青少年;足球训练;训练策略

## 一、初中体育课程教学开展足球训练的现实意义

新课改在持续深入推进的过程中,初中体育教学目标在原有基础上实现了调整,对于学生身体素质和其他方面的学习能力的要求越来越严格,对于综合素养的培养也更为重视。足球作为团体运动项目为主要形式出现,不仅对学生的体能和技巧有所要求,还注重学生的团队意识、竞争意识的培养。教师在开展足球训练活动中,在此方面加强教育与指导的同时,还应对学生吃苦精神和坚持不懈的品质的磨炼作出规划,以切实提高学生的综合素养。我国对于足球或者体育教学的重视程度应与国际接轨,排除各种阻碍要素,为足球运动发展滞后等问题提供动力支撑。在教学思想和教学理论,乃至教学实践中,务必要强化青少年重视教学理念和思想,并将足球训练和学习与爱国主义教育结合起来,激发其学习足球,立志学好足球运动的斗志。

## 二、初中体育青少年足球训练策略

### (一) 积极变革足球训练教学方法

在初中体育教学实践中,足球教学是非常重要的体育教学形式,始终发挥着关键性的作用。为更好地提升足球训练的整体成效,教师应该积极改变传统的教学方法,切实全面的提升训练成效,全方位促进学生的成长与发展。

例如:在进行足球基础技巧教学时,教师可将游戏融入到教学之中,如对学生进行分组,让学生进行颠球比赛,看哪个小组颠球数量多,这样能有效地锻炼学生的力度;在进行盘球训练时,可以为学生设计闯关游戏,让学生在盘球过程中穿过各种障碍,能有效地锻炼学生的身体协调性和动作技巧。这样的游戏教学不仅激发了学生的学习兴趣,还帮助学生更好的掌握足球技巧,从而达到预期的教学目的。再比如,教师在足球场上圈出一片区域,让学生围成一圈,圈中有两名同学,负责拼抢足球,围成一圈的学生可以相互传递足球,通过这种方式训练学生的反应速度和传球能力,改变枯燥的训练模式。

### (二) 夯实学生体能素养,奠定足球训练基础

在初中青少年足球训练的过程中,考虑到足球运动对于学生身体素质以及身体机能的要求比较高,为更好地提升足球训练的整体成效,全面优化学生的学习质量,教师必须结合学生差异化的身体素质等,积极引导全面夯实体能素养,继而更好地奠定足球训练的基础。一方面,在初中青少年足球训练的过程中,教师应该充分全面的夯实学生的体能素养,依托于多元化的体能训练方式,卓有成效的提升学生的足球训练水平。

比如教师在引导学生进行速度训练时,强调通过不断的重复练习来提升速度,但需要确保休息时间的合理设置,使学生有足够的时间来恢复身体机能。因此可设计以下训练内

容:全力练习10s/次,直到最大训练强度,之后待脉搏恢复到120次/min时,再进行下一次的练习。再比如在耐力训练的过程中,为避免学生因机械训练产生的枯燥感以及抵触情绪,教师可以创新训练方式,积极融入游戏内容,积极创设游戏情境,引导学生在快乐的氛围中来夯实自身的耐力素质。另一方面,在足球训练的过程中,教师还应该强化提升学生的足球基础能力。教师可以采用单元教学,所谓单元教学,就是指教学结合足球训练的不同内容以及相关内容等,形成一个又一个的足球教学单元,全面优化学生的专项能力。比如教师可以设计有球训练的单元,将涉及的运球、控球、转向、急停、射门等整合起来,以此来全方位提升学生的足球素养。

### (三) 科学培养战术意识,优化学生团队意识

在青少年足球训练的过程中,为更好地提升足球训练的整体成效,全面优化足球训练的质量,应该充分全面的培养学生的战术意识,科学提升学生的团队素养。一方面,在足球训练的过程中,教师要着重培养学生的战术意识。教师可以采用“以赛代练”的方式,组织学生进行实战训练,在实战练习的过程中,整体提升学生的足球素养,全面优化学生的足球技战术。在足球比赛的过程中,教师要求学生带来学习目标来投身于对抗过程中,要积极应用到所学的足球技能。当然,教师还可以将这些学习目标以清晰化的标准来作为评分内容,每一个队伍中体现出来的足球素养或者战术意识可以相抵相应的分数。同时,在足球比赛结束后,教师要组织学生积极进行反思与分析,科学梳理足球训练中的足球技能以及足球内容等。另一方面,在足球训练的过程中,教师还应该着重培养学生的团队意识。教师可以采用相对固定的小组合作的学习方式,引导学生通过分组训练的方式来进行合作与共享,更好地提升学生的合作素养,全面提升学生的合作能力。

## 三、结语

初中阶段,正是学生长身体、长知识的重要时期,没有健康、强壮的体魄,就没有光明灿烂的未来。初中体育教师要十分明确自身使命之重大,责任之艰巨,因此,体育教学要增进学生对于体育课的认知水平,以及激发其积极参与的热情。在足球训练的体育课程内容中,教师要采取多样化的新型教学方法,吸引学生注意力的同时提升其整体素养。

## 参考文献:

- [1] 卢胤.初中体育教学中学生足球兴趣的培养策略[J].课程教育研究,2019(36):222.
- [2] 赵金林.动态分层教学法在高校足球选项课中的运用探讨[J].体育时空,2015(12):101.