**《小足球：传接球游戏》学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握足球传接球游戏的练习方法，并且可以把传接球这项基本技术运用到足球比赛之中。

2.通过多种练习方式，发展身体各项素质达到锻炼身体的效果。

**二、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和足球鞋，在足球场或户外的平整场地上进行。

2.练习前要充分热身，防止运动损伤。

3.练习结束后一定要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。

**三、学习步骤：**

**活动1：足球传接球技术是足球各项技术重的前提与保证，更是足球运动中必不可少的基础环节。**

**活动2：**观看视频跟随练习进行热身活动

（1）原地小步跑

（2）动态髋外展

（3）动态髋内收

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

观看教师示范

（1）1人对固定物体传接球

面对固定物传接球练习

左右移动面对固定物传接球练习

（2）2人传接球游戏

2人面对面传接球

2人面对面看手势方向传接球

2人三角传球

（3）3人传接球游戏

连续换位传接球

快速转身传接球

**活动4：**跟随视频进行最后放松拉伸活动

（1）腿部拉伸

（2）大腿后侧

（3）大腿前侧