**《小足球：脚背外侧运球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握脚背外侧运球的方法，学习脚背外侧运球的相关知识；发展灵敏、协调等身体素质。

2.培养顽强、果断的优良品质和对足球运动的兴趣。

**二、学习步骤：**

**活动1:**准备本课相关用具：一个足球和8个标志碟、5个标志桶（如果没有可以选用其他标志物代替）。

**活动2:**跟随视频进行热身活动

（1）头部运动；

（2）肩部运动；

（3）膝部运动；

（4）弓步压腿；

（5）踝腕绕环；

**活动3：**步伐练习

（1）滑步练习；

（2）进退步练习；

**活动4：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

（1）脚背外侧直线运球；

（2）脚背外侧8字绕标志桶；

（3）脚背外侧绕标志桶；

（4）脚背外侧折现绕标志桶；

（5）脚背外侧绕圈；

**活动5：**跟随视频进行放松拉伸

**三、锻炼要求及注意事项**

1.穿运动服和运动鞋或足球鞋。

2.选择一块安全的场地，避免在练习过程中出现危险。

3.充分热身，防止运动损伤。

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。