**《小足球：脚内侧传接球》学习指南**

1. **学习目标**

1.掌握脚内侧传接球技术的动作要领，提高对足球的控制能力，发展速度、力量、灵敏和身体的协调性。

2.培养对足球活动的兴趣，培养勇敢顽强、机智果断、遵守规则、团结协作等优良品质。

**二、学习步骤**

**活动1：**了解《足球脚内侧传接球练习》的动作方法。

**活动2：**跟随视频进行热身活动

1.行进间热身

2.静止拉伸

3.专项球性练习

**活动3：**学习脚内侧传接球练习教学视频

1.脚内侧传接球的动作示范

2.脚内侧传接球的分解动作示范

3.讲解脚内侧传接球的动作方法

4.脚内侧传接球的侧面动作完整示范

5.踩球踢固定球

6.踢活动球

7.传球组合练习

8.双人配合练习

9.拓展练习

**活动4：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

**活动5：**跟随视频进行放松拉伸

1.大腿前群静止牵拉

2.左、右抱腿静止牵拉

3.小腿俯撑静止牵拉

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，准备足球、器材等装备，在户外的平整场地上进行。

2.充分热身，防止运动损伤。

3.做练习前要检查场地是否平整。

4.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。