**《小足球：踩球游戏》学习指南**

**一、学习目标：**

1.了解踩球技术的相关知识及踩球的各种方法，知道踩球技术在足球运动中的实用价值和锻炼身体的价值。

2.学习踩球的动作方法，每天练习10分钟，能够用踩球的方法提高球性，发展身体灵敏性及协调性。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解相关踩球的技术知识，并观看踩球技术在足球运动中展现的示范视频。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

（1）踝关节绕环

（2）用脚写自己名字

（3）膝关节运动

（4）提踵运动

（5）提膝击掌

（6）单脚跳

（7）并脚、开合跳

（8）球性练习脚底揉球 左右脚

**活动3：**观看踩球动作完整示范学习踩球动作。

（1）观看教师原地踩球示范

（2）观看教师原地左右踩球示范

（3）原地踩球模仿练习

（5）利用台阶、椅子进行踩固定球模仿练习

（6）原地踩球有球练习

（7）单脚前后踩拉球练习

（8）单脚内外踩拉球练习

（9）单脚前后左右踩球练习

（7）开合跳与踩球组合练习

（8）单脚前后移动踩球练习

（9）听信号前后踩球与左右踩球切换

**活动4：**跟随视频进行踩球小游戏大比拼。

（1）20秒原地踩球比多

（2）20秒原地左右踩球比多

（3）踩球转圈圈

（4）听信号向左或向右踩球

（6）花式踩球

（7）踩球技术实战应用——踩球急停加速

**活动5：**跟随视频进行放松拉伸

1. 持球绕八字

（2）持球体前屈

（3）扔抛球

（4）扔抛球拍手

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和运动鞋，在家中或户外的平整场地上进行。

2.一定是充分热身后，再开始进行踩球游戏。

3.做练习前要检查足球和场地是否完好，如有不妥及时调整。

4.每天练习10——20分钟，练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。