**《小足球：拉球游戏》学习指南**

**一、学习目标：**

1.知道足球拉球动作脚触球部位，并且可以把拉球这项技术运用到足球游戏中。

2.发展灵敏、协调等身体素质，达到锻炼身体的效果。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解足球拉球动作，观看多种形式拉球动作示范视频找出拉球动作的触球部位。

**活动2：**跟随视频进行热身活动。

（1）活动各关节；

（2）球性练习。

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习活动。

（1）游戏：拉球比多；

（2）游戏：默契大比拼；

（3）观看教师示范；

（4）游戏: 快快营救；

（5）游戏：翻滚吧足球。

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸。

（1）站位拉伸；

（2）坐位拉伸。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和足球鞋，在足球场或平整场地上进行。

2.充分热身，防止运动损伤。

3.练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。

4.练习过程中根据自身情况进行适当休息与补水。