**《小足球：变向运球》学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握足球变向运球的练习方法，并且可以把变向运球这项技术运用到足球比赛之中。

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：**了解什么是足球变向运球？为什么要学习足球变向运球？观看足球视频。

**活动2：**跟随视频进行热身活动

（1）原地小步跑+横向下蹲

（2）滑雪跳

（3）单腿跳

**活动3：**跟随视频中的教师示范进行练习活动

1. 观看教师示范
2. 定点往返变向运球
3. 四方形变向运球
4. 之字形变向运球
5. 变向运球绕水瓶
6. 无球脚步练习
7. 变向运球过人射门
8. 多种方式变向运球

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸

（1）大腿前侧肌肉拉伸

（2）大腿后侧肌肉拉伸

（3）小腿肌肉拉伸

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和足球鞋，在足球场或户外的平整场地上进行。

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。