**《小足球：射门游戏》学习指南**

**一、学习目标：**

1.掌握小足球射门游戏的方法，并且懂得运用身体重心变化摆脱防守队员完成射门的相关知识；发展身体协调性、灵敏性及下肢力量。

2.培养认真观察、积极思考、团结协作的良好品质和竞争精神，增强对小足球运动的兴趣。

**二、学习步骤：**

**活动1：**了解射门技巧在实战比赛中的用处。观看足球比赛中球星们的射门视频。

**活动2：**跟随视频进行热身活动与球性练习。

1. 侧滑步；
2. 侧向高抬腿；
3. 绕标志物滑步；

（4）球性练习：原地脚踩球

（5）球性练习：双脚脚内侧荡球；

（6）球性练习：拉推拉拨球练习。

**活动3：**跟随视频进行射门游戏练习。

（1）游戏：四桶三门射门；

（2）游戏：高低射门；

（3）游戏：射倒标志桶；

（4）游戏：曲线运球接射门；

（5）游戏：“之”字运球接射门；

（6）游戏：三人轮换传、跑、射门；

（7）游戏：挑战动物守门员。

**活动4：**跟随视频进行放松拉伸

1. 双腿打开拉伸；

（2）站立单腿拉伸。

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.穿运动服和足球鞋，在家中或户外的平整场地上进行；

1. 充分热身，防止运动损伤；
2. 做练习前要检查足球、标志桶是否完好，如发现破损要及时更换；如果球性基础稍差，可将足球稍撒气，球速会慢些。
3. 练习结束后要进行放松拉伸，防止肌肉过度疲劳。