**小学体育与健康空中课堂指导课程**

**水平三第二周课程**

**小足球：脚背正面接球**

**学习指南**

**一、学习目标：**

1.脚背正面接球是小学五、六年级重点的学练内容之一，在足球运动中脚背正面接球也是非

常重要的一项接球技术。通过本项内容的学练，能够提高接球技术水平与能力，重点发展灵

敏、协调、耐力与力量等身体素质，养成认真刻苦的学习态度，培养顽强拼搏、永不言败的

意志品质。

2.脚背正面接球通常会进行2-3次课的学习，分别从判断来球方向、迎球、触球、下撤缓冲等技术环节进行学练，每节都要结合各部分学练的重难点进行有效而具有针对性的练习。建议：初学时可以先进行快速移动与无球动作模仿练习；当对动作有了一定记忆后可以进行自抛自接练习或一人抛球一人接的练习；随着技术的提升与熟练可以进行对墙抛接练习；最后再尝试用脚背正面接高空来球的练习。

**二、学习步骤：**

1.活动1：了解本课中所用的相关用具和注意事项，明确本课所学内容，并知道脚背正面接球在足球比赛中的重要性。

2.活动2：跟随视频进行热身活动

1. 前后击掌 （5）外摆腿

（2）上下击掌 （6）后踢腿

（3）提膝击掌 （7）小步跑

（4）内摆腿 （8）高抬腿

3.活动3：小足球-脚背正面接球学习

（1）脚背正面接球动作示范

（2）脚背正面接球的正确接球部位

4.活动4： 小足球-脚背正面接球练习

（1）脚背正面接球（无球练习）；

（2）脚背正面接球（自抛自接练习）；

（3）脚背正面接球（对墙接反弹球练习）；

（4）脚背正面接球（双人一抛一接练习）；

（5）脚背正面接球-拓展（接高空球练习）

5.活动5：跟随视频进行放松拉伸

（1）肩带拉伸；

（2）大腿后侧、腰背拉伸；

（3）小腿与大腿后侧、腰背拉伸；

（4）大腿前侧拉伸；

**三、锻炼要求及注意事项：**

1.课前活动：做好场地、服装、鞋与器材等准备，可以进行颠球、荡球、推拉球等球性进行练习。

2.课上活动：认真参与各项学练活动，接球时要用脚背正面靠前的位置触球，膝、踝关节注意放松，这样可以更好的缓冲来球力量。

3.课后活动：坚持练习、巩固技术、提高自身接高空落球水平。