

青少年足球运球训练中情景教学法的运用

刘 翀

济南市球类运动中心 山东 济南 250033

摘要:现阶段各中小学将足球运动融入到体育运动教学中,学生运用足球运动对学生开展体育锻炼,使学生的足球基础技术和运球技术训练相融合,可以促进学生不断增强自身身体素质,促进青少年足球专业技巧水平的提高。本文以青少年足球运动中运球练习为研究对象,首先简单说明了青少年足球训练需要教练创新训练模式,其次对青少年足球教学中的一些基本运球方式进行了介绍,并对如何创设游戏情景和竞赛情景进行了探讨,以期对我国的青少年体育教学有一定的借鉴意义。

关键词:青少年;足球运动;情景教学法;运用粗略

我国青少年传统足球训练模式中,存在着教练和青少年球员的交流沟通过程不够清楚的问题。教练没有对青少年的训练情绪展开有效的干预,单一演示教学和学生的模仿训练,使得运球练习显得十分的单调和乏味,导致青少年在足球的练习过程中缺少积极性,也很难体会到足球的乐趣。因此,足球教练可以通过创设情景,激发学生的积极性和锻炼热情,让学生积极投入到足球运动中,对于提高学生的足球技术水平有重要意义。

1 创新青少年足球运球训练模式

随着科学技术的发展和时间的推移,学校为青少年的足球训练提供了更好的条件。如今,越来越多足球场已经在校内外建立起来,并且教练员在向青少年进行足球概念知识讲解的教学中,也能够合理使用数字化媒体教学工具。从这一点可以看出,当代青少年足球的教育方式具有创新性,教学方式更加创新^[1]。现如今的足球教学中,部分足球教练仍然沿用着传统的理论授课方式和说教方式,已经无法适应当代青少年对足球练习要求。此外,现在的青少年能够利用网络媒体学习各种足球技巧,如果教练员不能及时创新足球训练方式,很难调动学生的学习热情,更谈不上在闲暇之余主动进行足球锻炼和足球竞赛了。因此,对青少年足球的培养方式进行改革是十分必要的,足球当中的运球在青少年球员的运动训练中占据着很大比重,运球练习质量直接影响到青少年球员的竞技状态,教练员在实际训练中重视运球练习。情景教学是激发青少年参加体育锻炼、提高身体素质的一种行之有效的学习方式,情景教学法是从普通教学方式的扩展而产生的,教练要在训练教学中合理应用于青少年足球运球的练习中,足球教练员可以创设教学环境,给予学生活泼有趣的运动环境,给青少年营造一个愉快快乐的练习氛围,使学生可以在真实的环境

中练习足球技巧,从而迅速地掌握运球知识^[2]。

2 足球运球方法的介绍

2.1 脚部内侧运球

运球是指球员在场上脚部带球的过程,注意运球时间不能太长,不然很容易出现差错,从而给对手队伍留下可趁之机,在运球时,球员必须把球紧紧地控制在自己的脚下,把握住足球的主动权。脚内侧运球正如名字所讲,所谓的内脚就是把球始终置于两脚中间,靠着两只腿的摇摆来推动着球前进,这样的运球技巧,虽然速度要慢一些,但却更加的保险,因为对方很难拦截到足球。脚内带球技术要点:两个膝盖略弯曲,一条腿在球侧方前面一点,一条腿在球后面,身体微微前倾,面对着足球。后肢用脚的内侧击打球的中后侧,当前脚掌接到球的时候,后脚快速地沿着足球的轨迹向前移动。一般而言,当球员在进行内侧运球时,需要注意足球走向,会导致头低下时间过多。在现实中,运动员必须要注意低头时间,同时要注意观察场上的环境,这样才能更好的预判足球的走向,不然的话,很有可能会走偏,甚至是运球出界^[3]。

2.2 脚部正面运球

足球在距离球员比较远的情况下,球员可以采用前脚掌向前运球的方式。用脚背正面向前运球,可以更快的运球,也更节省体力。不过,要小心的是,在对方拦截的时候,不能采用脚背正面运球,不然会遭遇对方拦截。脚背朝前运球的要点为:运动员在奔跑时保持着一个标准的站姿,上半身略微向前倾斜,步幅不要太大^[4]。运球过程中双膝需要微微弯曲,在进行脚背前方运球的过程中,需要考虑到两点:一是在用脚背前面带球的过程中,要掌握好运球的角度和力量,否则就会导致足球失去控制,也可能会使足球偏离自己的轨道,从而导致

对方的抢断。第二,在运球的同时,要让让自己的双脚微微着地,让自己的重心更多地放在另外一只脚上面,这样才能让自己的身体更加的稳定。

2.3 脚背外侧运球

脚背面的外侧运球是在运球过程中,将球从脚背的外侧打出去,这样才能保证球按照预定的轨道运动。由于它的灵活性和安全性,该种运球方式得到了越来越多的应用。脚背外侧运球技术要点是运球时脚背内侧,利用脚背的外侧打击力量,将球推向预定的方向。如果将推拨球向前推进,则球将沿一条直线运动;当球往前侧推的时候,球就会变成一条弧线或是曲线。运动员在进行脚背外侧带球的过程中,要有以下几点:一是在进行推拨的过程中,要掌握好自己的脚部力量,避免了球向前过快过远而被对方拦截;第二,在运用脚背外侧运球时,要确保脚后跟朝外、足尖朝内,击球位置要精确,这样就可以让球沿着预定的轨迹运动;第三,在运球的过程中,膝关节要微微弯曲,让自己的重心降低,让运球过程变得更加稳固^[5]。

3 青少年足球运球训练中情景教学法的运用策略

3.1 运用教学设备,进行角色扮演

青少年足球训练的过程中,教练可以利用多媒体教学设备对学生展开足球训练的概念性教学,便于深入理解足球运动。将足球比赛视频与足球运动规范动作结合教学,在观看视频的过程中了解到足球比赛的规则,加深对足球运动的认识。利用媒体视频开展情境教学法,学生能够通过观看视频的方式了解到运球技术基本理论知识,讲解脚背外侧运球,教练可以让学生观看有关视频,然后让学生结合自己的实际情况分析视频运球技巧。通过对视频的学习和分析,学生逐渐掌握单脚背运球的技巧的理论知识,从而提高运球能力。接着教练让学生进行角色扮演展开练习,青少年可以更好地理解比赛中的不同角色和位置,提高运球技术的实战应用能力。首先,教师可以根据实际比赛中的角色和位置,如前锋、后卫、门将等,让青少年进行角色扮演,练习过程中,教师可以安排青少年模拟比赛场景,进行不同角色的运球练习,感受到不同位置对运球技术的不同要求^[6]。其次,通过角色扮演,还可以明确团队协作的重要性,配合队友联系。例如,前锋和后卫之间的配合、门将的指挥等,都需要团队协作来完成。通过角色扮演,青少年可以清楚自己在团队中的位置和作用,提高团队协作能力。组织角色扮演可以帮助青少年更好地理解和应用运球技术,提高学习兴趣和动力,也有助于培养青少年的团队协作意识和比赛能力,为足球练习打下坚实的基础。

3.2 创建游戏情境,吸引学生注意力

在足球课上开展游戏教学的主要任务是通过游戏提高学生的兴奋程度,调动学生的积极性,集中学生的注意力,提高学生的协调及控制能力,并通过不断配合培养学生的团结协作精神。创新设计利于足球活动开展的主题环境,在为学生构建舒适的外部环境同时,展示校园足球运动的氛围。教练在足球运球训练过程中,将青少年对足球的认识和感兴趣相结合,在平时的训练中,教练应该要给青少年队员创造一个丰富而又具有趣味性的练习环境,能够充满信心和快乐地练习运球技巧^[7]。教练在实际训练中如果不能充分创新趣味性教学,就很难挖掘青少年的足球潜能。教练员应始终把重点放在培养学生的身心发展上,让学生爱上和积极地参加这项足球体育运动。教练通过对游戏场景的灵活创造,可以给青少年带来一种舒适和快乐的练习气氛。部分人在练习中喜欢和其他队员一起互动,不能够独自专心练习运球技巧,所以会出现经常与其他队员互动传球的情况,教师在设置趣味性的游戏情景时,要把这个问题考虑其中,使每个学生都能够在传球练习中,努力练习运球技巧。例如,创设适宜于青少年进行的运球游戏活动,能够在玩中提高学生的运球技巧,指导教练可以创设趣味性的游戏情景,在足球场地中摆放几个塑料桶,桶的位置根据学生运球掌握程度进行摆放,当学生完成了由左至右的运球训练后,再进行由右至左的运球训练,练习过程中确保不会碰到塑料桶,当学生能够将足球准确地带到指定的轨迹上时,就可以开始运球游戏了^[8]。教练将学生分为两个团队,每队在规定时间内派出两名队员负责断球和保护足球,运球的时候被对手截下,或者将球踢出了边线,必须迅速将球抢回来。如果在最后时刻,足球仍在保护者的脚边,则会获胜;如果在拦截一方的脚边,拦截方获胜,并要接受运球训练惩罚,可以做蹲起运动让自己咬运球过程中,中心变得更加稳固。通过营造游戏情景,为青少年提供更多的实践练习的机遇,在对抗过程中创造出多种攻击和防御方式,将运球技巧和战术有机地融合在一起,增加了运球练习的乐趣。

3.3 创设足球比赛,提升训练兴趣

在青少年足球训练中,常规的体育锻炼是必不可少的环节,而单纯的体育锻炼很容易让人觉得乏味,有的学生会觉得无聊,对足球运动产生厌倦。特别是在运球、传球等技术动作的练习过程中,由于长期重复做一些单调的动作,导致许多学生丧失了锻炼的积极性。要想保证青少年的足球锻炼积极性,教练就需要把竞赛式的教学方法与青少年的心理特征相融合,把比赛与教学相结合,让学生体

会到运球的乐趣。教练在平时训练中利用竞赛加强了学生对于运球动作的敏感性与标准化,有助于防止学生在练习过程中出现厌倦感,从而使学生的训练热情得到充分的发挥,达到训练效果。单纯的运球练习无法调动起青少年的运动积极性,需要借助富有挑战的比赛缓解,才能激起团队练习的激情,在一场足球比赛中,青少年通过实践练习会产生多种运球问题,从而激发提升运球技巧的积极性。教练应创造良好的竞赛环境,指导学生主动参加比赛,仔细地进行观察和分析,迅速地寻找出正确的运球方法,并在此基础上选用最适合的技巧。许多青少年,即使掌握运球技巧,但是在实战中,由于缺乏足够的训练和比赛经验,出现一些错误的运球动作,从而丢掉一些分数。说明了青少年运动员在比赛中并没有把所学习到的足球技巧运用到实际中,从而无法分析对方的技术特点,找到最佳的运球方式。

3.4 设置具体的任务,增强学生运球能力

运球训练是青少年足球教学中比较重要的内容,其目的就是要让学生能够掌握好运球的基本技术,并进一步增强学生的运球能力。在教学过程中,教练员要根据不同年龄层次的学生特点,完善运球训练内容,设定相应的练习任务,以增强学生的运球能力。首先,在教学过程中要让学生能够学会基本技能,通过设计特定的任务,指导学生发现问题,解决问题,从而促进学生在实际应用中的运用。针对运球动作的重点与难度,教练可设定相应的训练内容。例如,教练根据大部分学生的运球日常练习情况,在练习过程中要求学生在规定时间内完成“运球过人”任务,教练要注意观察学生脚步动作是否规范,及时给予纠正,学生在完成任务过程中,能进一步把握运球动作的重点与难度,进而改善自身运球技巧。其次,也有助于青少年发展自己的思维与解决问

题的能力。在完成练习任务阶段,青少年需要对问题进行分析,提出解决办法,并将解决办法应用于训练实践,从而能够更加准确地理解和掌握运球训练内容。

结束语:总而言之,开展足球练习过程中,能够激发出青少年对体育锻炼的兴趣,提高身体素质,教练员在教学中情景教学方法的应用,使足球运球的训练变成了一种更加具有实践意义的练习,可以让青少年更好的掌握足球运球技巧,教练通过创造出各种各样的情景来指导学生进行训练,感受足球这项体育运动的魅力。

参考文献

- [1] 王仕云.青少年足球运球训练中情景教学法的运用[J].拳击与格斗,2023(4):94-96.
- [2] 党存财.高原地区学生足球运球技术训练策略——以甘肃民族师范学院为例[J].西部素质教育,2020,6(12):56-57.
- [3] 王伟鹏.论足球运球技术与训练方法[J].南北桥,2020(9):66.
- [4] 潘龙.基于核心素养培养视野下足球技术训练的创新实践模式——以脚内侧运球为例[J].考试周刊,2020(51):115-116.
- [5] 孙宪利.足球教学中运球技巧的训练方法[J].电脑校园,2020(2):95-96.
- [6] 邹式明.多元化教学方法提升小学生足球运球技能探究[J].福建教育研究,2020(2):68-69.
- [7] 任磊."气动"助力训练对篮球运动员运球能力和协调性的影响研究[J].体育科技文献通报,2023,31(6):33-35,70.
- [8] 史如飞.中职篮球训练如何提高学生的运球突破能力[J].文体用品与科技,2022,2(2):38-40.