

(四) 直线运球游戏

【动作方法】

用脚将小足球沿地面直线向前推进(图6-10)。



图 6-10

【动作要点】

用脚将球直线推进。

【教学建议】

- 运球时可用脚的各部位,包括脚背正面、脚背内侧、脚背外侧和脚内侧运球去推拨球,在一般情况下是采用地滚球前行。在本内容学习中,由于运球技术比较复杂,学生用哪一种方法运球可不作要求,重点是让学生自己去感受和体验用脚踢球沿直线运行即可。通过练习发展踢的动作能力,熟悉球性,发展身体协调性。
- 初学时,小足球不好控制,可用纸盒代替小足球,让学生尝试直线运纸盒,感受和体验脚的接触部位,激发兴趣。
- 可利用运动场上的跑道线,篮球场、排球场的边线进行练习,但在练习过程中,要提示学生注意安全,避免发生碰撞。
- 自设目标进行短距离的直线运球练习。如:在距自己3~5米处放置书包、木块、石块、毽子等作标记进行直线运球练习。
- 可3人或多人成三角形或多边形巡回进行直线运球练习。鼓励同伴之间相互交流、合作学习。
- 分组进行直线运球迎面接力比赛。按各组完成的先后顺序排名次,并评出运球好的学生。