

研究广东省体育术科高考足球专项的训练方法

卜华明

(广东省佛山市顺德区乐从中学 528300)

摘要: 随着近几年国家新课程标准实施和全国高考不断改革,广东省参加全国普通高考人数呈历年创新高的态势,对于广东考生来说,要考上有知名度的大学院校愈来愈难,竞争越来越激烈。相对于文化基础比较薄弱的运动员或身体、运动素质良好的学生,想考上好大学更难。根据广东省教育考试院公布的本科最低控制线,体育类的考生对文化分要求相对较低,所以此类学生选择考体育类大学是不错的选择,随着广东省3+1+2新高考模式的实施,体育考生选考文化科目不再局限于理科,因此近几年广东省参加体育术科高考的人数也不断创新高,至2021年1月高考报考人数达到19200多人,比2020年增加近2000人。

关键词: 体育术科高考;足球基本功;训练技巧

2018年开始,体育类考生的高考成绩赋分也从原来的文化科和体育术科各划一条线改革到计总分(总分=术科分*2.5*60%+文化分*40%)然后根据总分进行录取。因术科分占总分百分之六十,所以体育术科高考分至关重要。体育术科分由:100米跑、立定三级跳远、原地推铅球三项素质必考项目和专项基础(足球运球绕杆射门、篮球运球绕杆定点投篮、排球隔网定向垫传球、乒乓球左推右攻和游泳)五选一项进行考试。因此体育类考生根据自身条件选好专项考试项目也是必不可少的工作。根据2014年《广东省校园足球工作实施方案》文件精神,发展校园足球,是一项重大而紧迫的战略任务。随着全国校园足球活动的开展,足球运动在各级学校的普及,中小学生足球运动员和爱好者越来越多,术科高考选择足球专项的考生人数也呈上升之势。而本文主要介绍的就是通过制定一些训练计划与训练方法来提高高考足球选项的分数。

足球选项测试方法:考生在候考区内等待,听到考官指令后,持球通过缓冲区经过起点线(开始计时)进入颠球区,先用脚背正面颠球累计20个,紧接着运球逐个绕过标杆后射门,球经过球门感应区后计时停止,成绩按完成全套动作时间长短计算分数(时间越短分值越高)。所以想要获得高分,考试每个环节都很重要,都需要在尽短的时间内完成。本文主要从快速颠球,快速运球绕杆,大力精准射门三方面进行技术研究。

下面简单介绍一下我的训练方法,供同行们参考、指正。

一、快速脚背正面颠球技术训练方法

双脚脚背正面颠球技术要领:以髌、踝关节为轴,脚尖微跷起,使球与前脚正面接触,球向内转动,将球连续颠起。按照考试方法:脚背正面颠球必须采取左右脚交替颠球法,击球时用力均匀,使球始终控制在身体的正前方。以下几点是对足球初学者颠球训练方法:

1.1 颠球基本功练习

(1)用细网袋装着足球:让学生一手提着绳子的一端,用两脚正面交替踢另一端的足球。这样做的目的,一是发展下肢与脚部

动作的灵活性和协调性,为脚背正面颠球建立初步的动作条件反射;二是增加学生的有效练习时间,提高练习兴趣,活跃训练气氛;

(2)颠大球练习:在学生能熟练踢用网袋系着的足球后,让学生改换颠大球(可用女子篮球)。目的是在与脚部接触面变大,且接触部分在同一时间不同位置下,提高脚面与下肢和神经系统协调控球能力,为接着颠足球练习建立牢固的动力定型,同时为脚背正面颠球动作自动化顺利过渡做合理的技术铺垫。(3)足球颠球:体会触球的时间、触球的部位、触球的力量和整个动作的协调配合。

1.2 练习中发现颠球易犯错误动作及纠正方法:

错误动作:(1)脚击球时踝关节松弛,造成用力不稳定。(2)击球时脚尖向下或向上勾,造成球受力后向前或向后触碰身体,使球难以控制。(3)颠球时身体其他部位不够放松,以至于动作僵硬。

纠正方法:(1)反复做无球颠球模仿练习(2)利用一抛一颠一接球反复练习(3)加强球性基本功练习(4)利用手机或多媒体录像,观看练习者视频慢放直观分析错误动作后练习。

1.3 提高连续快速颠球的稳定性练习

快速颠球方面:颠球熟练后要降低颠球的高度,加快颠球的频率,快速完成20次颠球。对颠球比较熟练的学生,可让学生利用小号足球(3号或4号)进行颠球,加快颠球的速度,体会快速颠球频率的感觉,然后过度到颠考试用球。

颠球稳定性训练方面:(1)长时间快速颠球,颠球次数越多越好(2)反复利用计时读秒快速完成20次颠球(3)划定小区域或在限制区内完成20次颠球,完成动作后身体重心和朝向与开始颠球时保持一致,以便与推球运球绕杆技术衔接(4)队友之间快速颠球比赛,巩固颠球技术和加强心理素质练习。

二、快速运球绕杆技术

2.1 颠球结束后与运球衔接技术

根据测试方法与要求规定:完成第20个颠球后,球必须在运球起始线后方的颠球区内着地后才可以运球绕杆射门。所以当颠球至第20个时,要适当降低足球的高度,使球平稳落在自己重心下

面,方便做运球起动衔接,最后学生用脚内侧平推足球起动,推球力量与人速度相当,完成此技术要求学生要有娴熟的足球球性和对球的处理能力。训练方法可以通过自抛自停练习,练习者把球向上抛起,把球平稳停在自己重心下面,然后衔接脚内侧推球起动,注意推球前观察第一支杆的位置,以便确定推球的力度与角度。还可以利用颠几次后连接运球起动,反复练习。颠球与绕杆的衔接技术,归根到底还要以平稳的颠球技术为基础,考生颠球时对球的控制能力直接影响运球质量,建议此技术要以单一的技术点进行反复练习,保障颠球与运球的衔接顺利。在练习中比较容易出现的问题:

- 1、颠球后人的站立位置不是正面对杆;
- 2、颠完球后足球超过运球起始线;
- 3、推球起动不够平稳,力量与人的速度不协调;
- 4、推球起动至第一杆技术不熟练。纠正方法只能反复多练,加强颠完第20球后保证球不离身体重心,使球停在人的胯下。

2.2 运球依次绕杆技术

当颠完球运球至第一杆后,考生要把球平稳控制在自己的重心范围内,建议利用脚内侧向前推球,同时重心快速跟上,依次绕杆9支杆。本文主要介绍传统式和跳步式两种运球过杆方法

(1) 传统的运球绕杆技术(三步一球)训练方法:

原地跨下脚内侧来回运球、利用平地三步一推曲线运球、绕过标志碟平地三步一推运球,连续绕杆练习(1.5米或2米)、按考试标准绕9杆接射门练习,运球练习过程中所有推球利用左右脚脚内侧向前平稳推球,推球的力度要与练习者的重心移动相结合,球始终处于练习者的重心控制范围之内,练习者在用脚内侧推球之前,要用眼的余光观察杆的位置,保证球不撞杆。

(2) 跳步式运球绕杆技术(一步一球)训练方法:

近几年来,大部分考生采用跳步式过杆技术参加考试,此技术要求考生要有良好的对球把控能力,支撑脚用脚内侧向前推球后顺势再向前跳一大步,使身体重心快速跟上球,然后用另外一只脚推球,从而减少了传统运球过杆的步数,在跳步的过程中,身体重心要往杆的方向摆,支撑脚跳起后在落地之前要调整脚尖的对球前进的方向。跳步式运球过杆训练方法:做平地无球模仿过杆练习,掌握过杆节奏与步法,熟练后过渡到有球练习,最后至运球过杆,在基本掌握技术后可以连续过(1米、1.5米、2米杆)强化行练习,巩固练习者的节奏感和过杆技术。跳步式过杆技术特别强调身体重心不能太高,支撑脚腾空后落地的站位正确。

三、大力精准射门技术

根据术科考试说明,射门球必须要经过球门线成绩才有效,因此射门技术需要强化性练习,在保证精准进门的情况下才能加大射门力量。

3.1 绕最后一杆接射门技术练习

考生运球过杆至最后一杆时,推球的力量要适中,推球的方向要注意,不能太深,尽量向横轻推,人的跑动速度要跟得上足球,一般采取绕最后一杆后助跑三步射门;

3.2 射门基本功练习

脚内侧推射技术;脚背正面射门技术;运球跑动中接射门技术;反复绕最后3-4杆强化练习,根据考试要求进行整套动作练习。

3.3 射门脚法的采用:

因为考生共有三次考试机会,取最好成绩作为专项评价。所以建议考生在第一次考试时采取精准推射,保证足球进球门线,获取基本考试成绩,第二、第三次考试射门可以加大力度,减少射门时间,从而提高考试成绩。

结束语

针对体育类考生参加高考,按照高考分数赋分方法,术科分数尤其重要,在三项素质必考项目中,考生的基本情况都相同,所以选好专项基础考试项目比较重要。选考足球专项,想要获取高分并不难,只要在足球基本功、快速颠球、运球绕杆、射门技术方面下功夫,反复练习,经常参加模拟考试,高考时控制好自身的心理状态,合理安排好三次专项考试机会,足球考生基本都能获取较高的专项分数。

参考文献

- [1] 高鹏革.“意念演练”在足球颠球技术教学中的应用, 2014年11月
- [2] 史贵名. 浅谈足球运球技术的教学内容与方法, 2012年9月
- [3] 广东省2021年普通高等学校招生统一考试《体育术科考试说明》广东省教育考试院2020年9月

作者简介:

姓名 卜华明,性别 男,单位 广东省佛山市顺德区乐从中学,出生年月 1976年6月,籍贯 广东省梅县区学历 大学本科,职称 中学一级,研究方向 体育教学