

# 足球启蒙训练应从运控球技术开始学习

付明忠, 赵 健

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

**【摘要】**足球是世界第一运动,由于它的对抗性强,竞争激烈,场上变化莫测,从而使众多青少年儿童对足球产生了浓厚的兴趣,纵观世界足球发展史,高水平的足球运动员都是从青少年开始训练,所以,我们必须从娃娃抓起,这样才能使我国的足球运动水平跻身世界强国之列。初学足球的少年、儿童怎样培养这是我们老师、教练员共同关心的问题。我认为青少年儿童足球训练应从运控球技术开始学习,才能取得最佳的训练效果。

**【关键词】**少年儿童; 足球; 控球; 训练

**【中图分类号】**G843.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2006)03-0137-02

## 1 青少年儿童学习足球基本技术——运控球的重要意义

少年儿童仰慕足球是在比赛中他们的积极拼抢,突破他人,倒钩巧射,头球破门等等。在墨西哥世界杯中马拉多纳淋漓尽致的表演,在他突破防卫方面达到了世界最高水平,要想掌握高超的球艺,就必须有超强的控球能力,要让青少年、儿童明白运控球能力是运动员支配球的基础,包括传球过人等,是提高球艺的必备条件,运控球水平的强弱是足球运动员水平高低的重要标志。

## 2 足球训练要从它自身特点出发

目前,我国一些体育项目训练科学,观念先进,方法得当,要求严格。他们在国内、国际上比赛已取得了伟大的成就,但我国各级足球训练不同程度都存在着训练目的性不强,管理不严,一般身体训练多,专项身体素质战术训练差,少年儿童训练接触球少,常常看到一些教师在训练场上指挥学生长时间绕场慢跑、计时或计程跑步、转体和原地徒手操等占据训练大部分时间,没有从足球自身规律的特点训练,把足球训练搞成了“田径训练”,影响学生的积极性。

## 3 少年儿童在足球训练中掌握运控球

3.1 各种控球练习,能有效提高双脚的球感。

3.2 在控球练习中学生左右来回反复的运球,提高自己在防守中控球的速度,可增强儿童、青少年快速运控球的能力。

3.3 运控球能力提高了,不但能带球突破,增强自己在防守中的判断能力,同时还给队友造成更多的进球机会。

3.4 整体的战术配合是以个人的技术为基础,在场上要充分发挥队员的创造性,及时组织进攻和防守。如果队员控制能力不强,就很难完成自己、队友、教练设想的战术配合。

3.5 兴趣、兴奋、灵感是少年儿童从事足球练习的内在力量。在教学训练中,少年儿童控球技术越出色,他们就会全身心的投入训练和比赛,由于掌握了娴熟的运控球,机遇一到,灵感自然就会表现出来。

3.6 在运控球练习过程中,适当控制球速和距离,间歇时间把运动量控制在中等以上,训练心率控制在120~150次/分之间,就可以保证在提高专项技术的同时提高一般的身体素质,就不必用过多的时间进行一般身体素质训练。

## 4 在足球启蒙训练时如何训练青少年儿童双足球感

收稿日期:2006-05-13

作者简介:付明忠(1963-),男,副教授,主要从事体育教育教学与研究。

#### 4.1 拉线踢球练习

用胶网将足球装好,系上一长线,练习足弓,脚背踢球。

#### 4.2 颠球练习

4.2.1 12 部位颠球(脚背正面、脚背外侧,脚内侧,大腿、头、肩、胸)

4.2.2 计时颠球 30 秒、1 分钟、3 分钟;

4.2.3 计数颠球 30 次、50 次、80 次、100 次等

4.2.4 颠球——传球——接球——颠球,两人一组相距 2~3 米, A 先颠球(若干次)传给 B, B 接球后再颠球,颠球后再传给 A,交替重复练习。

#### 4.3 双脚交换在球上练习

4.4 足弓触球:两足相距 50~80 厘米,用足弓连续触球

#### 4.5 内跨球、外跨球练习

#### 4.6 绕杆过人练习

4.6.1 单脚绕竿过 5~10 根

4.6.2 单脚绕竿过人

4.6.3 计时双脚绕竿射门练习

#### 4.7 带球绕圈和 8 字练习

4.8 10 米对墙传接球,将球传出,当球碰墙后,再用足弓,足背,胸部,传球,连续练习,可以计时练习。

#### 4.9 圆圈内抢传球练习

三人一组,在 5 米直径圆圈内一人防守,抢断球,另外二人作传球练习。

4.10 接球、传球、颠球、绕球、绕竿,射门练习,按 A 传来的球,停球(可用头、胸、腿)后将球挑起颠球 5 次带球绕竿射门练习。足球练习者,脚对球的感觉与篮球运动员对球的感觉其重要性都一样,都是基本功。基本功是否扎实是决定他们将来是否能成为优秀运动员的重要条件之一,是少年儿童进行比赛的练习基础。少年儿童注意力都集中在球上,且球感很差,都有踢球欲望,练习之初,一个时期让他

们尝尝滋味,熟悉球性,提高运控能力,这对提高他们的兴趣,增强他们的学习信心是十分重要的,足球万里之一行,“始于脚下运控球开始”。

## 5 启蒙训练应注意的问题

5.1 启蒙训练,突出打好运动技术基础,注意选择多样性、趣味性、竞争性;基础训练在学生发展综合素质的同时,形成正确技术动力定型,同时,要将多项练习根据动作迁移原则灵活结合运用,让少年儿童身体素质全面发展。

5.2 全面身体素质:全面身体素质有助于运动成绩的提高,运动生命的延长,伤病率的下降,它是从少年儿童阶段的系统性、多样性训练得来的。

5.3 启蒙训练针对不同年龄阶段的少年儿童,应采用不同的运动难度、强度、负荷大小等训练手段,制定有针对性、有效的训练计划。

5.4 启蒙训练应趋向于多年系统基础的训练,不能纯粹追求运动的成绩,应从根本上废止成人化,急功近利训练方法,应从运控球开始,有效地、科学地进行全面的训练,才能真正取得成效。

## 6 小结与建议

### 6.1 小结

教练员应充分把握住少年儿童运动员的特点,有针对性地安排训练,使其练就绝活,在激烈竞争中占有优势,为国家培养出拔尖的人才。

### 6.2 建议

针对少年儿童特点,从运控技术训练的同时进行相应年龄阶段各种级别的足球比赛,教练员通过比赛达到了解队员,培养兴趣和良好足球意识并根据比赛中出现的各种问题,科学的、系统的安排训练内容。

### 参考文献:

- [1] 胡松涛,付明忠. 少年儿童足球基础训练的探讨[J]. 西昌师专学报,2003, (3).

## The Initiation Training of Football Should Begin with Ball Playing Skills

FU Ming - zhong, ZHAO Jian

(下转 141 页)

**参考文献:**

- [1]王坦. 合作学习的理念与实施[M]. 北京, 中国人事出版社, 2002.  
[2]汪震. 走出合作学习的误区[J]. 教育科学研究, 2004(12).  
[3]鲁慧媛. 合作学习在高校数学教学中的应用[J]. 教育研究与探索, 2006(6).

## The Application of Cooperation Study On the P. E. Professional Teaching

LI Xing - hua, WU Jun - wei, ZHAO Jian

(Physical Education Department of Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

**Abstract:** This paper emphasizes the exertion of the cooperation study on the P. E. professional teaching by expatiating the idiographic forms and analyzing the strategies of the cooperation study, and impels the reforms of the P. E. teaching.

**Key words:** Cooperation study; P. E. education; Ability

(责任编辑:张荣萍)

---

(上接 133 页)

**Abstract:** This article investigates market requirement for persons' body building and the status of teaching in physical education department. It analyses the problems existed and puts forward some suggestions.

**Key words:** Market requirement; Body mechanics; Teaching

(责任编辑:张荣萍)

---

(上接 138 页)

(Physical Education Department of Xichang College, Xichang Sichuan 615022)

**Abstract:** Football is a worldwide sport that causes the great interest of children because of its antagonism, rivalrousness and variety in games. From the history of football development, we can see the high - level football teams train their players at very young age. So in order to improve our football level we also should train our players as other high - level teams. In my opinion the initiation training of football should begin with ball playing skills.

**Key words:** Children; Football; Ball playing; Skill training

(责任编辑:张荣萍)