

## 第三章 足球

足球运动是一项以脚支配球为主，两队攻守对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动项目。足球场就像一面镜子，它能真切地反映出你在同伴中的奔跑能力是否强，神经系统的反应速度是否快，心肺功能是否好。球场上飞舞、跳跃、滚动的足球，时刻考验着你的注意力、观察力、想象力和判断力；同时它还考验着你与同伴交往、配合的意识。

如何在学习足球运动中体验它带给你的快乐与挑战呢？



### 学习目标

1. 了解足球运动的相关知识，并能运用基本的技术和战术进行比赛。
2. 在足球学练中，发展速度、耐力、力量等体能，培养运动兴趣。
3. 在足球比赛中培养勇敢果断、团结协作的精神和顽强的意志品质。

### 一、足球的基本技术

球类运动有个共同的特点，就是人对球的控制能力越强，越能够表现出良好的运动能力。怎样控制好球，让脚下的足球达到你的意图呢？

#### （一）踢球

踢球是足球运动的基本技术之一，踢球技术的方法很多，可以用左右脚的不同部位踢球，也可以踢来自不同方向、不同状态的球。

#### 知识窗

足球的基本技术是重要的基本功，包括踢球、接球、运球、头顶球、掷界外球、抢截球、守门员技术等。在实际运用中，常常是几项技术组合在一起综合运用，因此，要重视基本技术的学习。



① 用脚的不同部位踢球的正中部



② 用脚的不同部位踢球的正下方



脚背正面踢球



脚内侧踢球



### 学练提示

1. 无论你使用脚的哪一个部位踢球，踝关节都要绷紧，避免运动损伤。
2. 身体面向来球，支撑腿微屈，处理好支撑脚站位与来球的关系。
3. 摆动腿微屈后摆，根据踢球的远近处理好大腿摆动和用力的大小。
4. 随着踢球动作的完成，注意保持身体的平衡。



### 学练拓展

在用脚的不同部位踢球的不同部位时，观察球运行的轨迹是怎样按照你的意图发生变化的？

在足球比赛中，有时需要你处理不同状态的来球，如地滚球、空中球或者反弹球，两个同学试试看能用以上的方法踢球吗？