

△(一) 脚背内侧传球

【动作方法】

斜线助跑，助跑方向与出球方向成 45° ；支撑脚以脚掌外侧积极着地，踏在球的侧后方20~25厘米处，脚尖指向出球方向，身体稍向支撑腿一侧倾斜；支撑脚着地同时，踢球腿以髋关节为轴，由大腿带动小腿成弧线向前摆动；当身体转向出球方向膝关节摆至接近球的内侧垂直上方时，小腿加速前摆、脚尖稍外转、指向斜下方，脚面绷直，脚趾扣紧，用脚背内侧击球的后中部；击球后，踢球腿随球继续前摆（图6-2-1）。



图6-2-1

【动作要点】

支撑脚的位置，踢球腿的摆动和脚触球的部位。

【教学重点】

斜线助跑，支撑脚的位置以及支撑脚脚尖指向出球方向。

【教学难点】

踢球腿的摆动和脚击球的部位。

【教学建议】

- 脚背内侧传球适用传高远球，这就要求传球要有一定的准确性，启发学生练习传球时，要掌握脚触球的部位与用力大小，提高传球能力。教学时要采用多种方式，如游戏、比赛等，创设多种场景，提高技术的学习、掌握和运用的能力，激发学生学练兴趣、参与意识和主动性。
- 脚背内侧传球技术，需要有较好的球性、身体协调性、力量素质等做基础。由于学生间存在个体差异，会对运动成绩产生影响，不利于学生自信心与

兴趣的形成。教师应将教学内容进行游戏化处理,激发学生的兴趣,充分调动学生的积极性。对于初学者可安排踢准、踢远等游戏;对技能较好的学生,可引导他们结合实战进行传球、接球、射门的综合性练习。

○教师在设计教学步骤时,不仅要注重教材分析,更要重视学情分析,要善于从学生的实际水平出发,安排一些有针对性的练习,提高学生的运动兴趣与运动技能。如以下几种练习。

(1) 做脚背内侧传球模仿练习。参照示范动作或挂图、课件等边模仿边对照,领会传球的动作要领。

(2) 两人一组,一人踢球,另一人斜线助跑做脚背内侧传球动作,体会脚触球的正确位置。

(3) 两人一组,相距8~10米面对面做踢定位球的练习,两脚交替练习。

(4) 两人一组,面对面做传球过一定高度障碍的练习。

○初学时,传球用力要轻,注意脚法,避免因用力过大而受伤。

○教学中,教师要善于观察、发现学生的错误与误区,分析原因,及时给予帮助与指导。

○教师应结合学校场地、器材的实际情况,根据《课程标准》中关于“课程资源开发与利用”的相关精神,对体育设施与器材资源进行开发与利用。如:栏架可以作小足球的球门,为学生的学习创造条件。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
摆腿方向不正,伴有外展和内收的动作	多做摆腿模仿练习,讲清摆腿方向或两人一组相互纠正动作
支撑脚的位置离球过远或过近,脚尖指向不对	在练习踢定位球时,在支撑脚正确位置上画出标志供练习时参考。要求脚尖指向出球方向
踢球时踝关节外旋,脚面朝上,横扫踢球	<ul style="list-style-type: none"> ○ 结合摆腿练习,强调脚背内侧对准出球方向 ○ 结合示范,让学生观看脚触球的部位

(二) 脚背正面接球

【动作方法】

判断来球方向,身体重心放在支撑脚上,膝关节微屈,停球腿提起迎球,脚背正面对准来球;当脚与球接触前的瞬间开始下撤,缓冲来球力量,使