# 大学生足球选修课论文

题目：如何提高大学生足球基础练习

学生姓名：叶锦亮

学 号：1812402301044

专业班级：软件工程1班

指导老师：陈灿辉

2019年4月16日

## 摘 要

1. 研究目的

足球（football），有“世界第一运动”的美誉，是全球体育界最具影响力的单项体育运动，在我们大学生群体中也有数不胜数的足球爱好者想要投身于足球这项运动当中，但是想要敲开足球这项运动的大门除了对规则的了解外，对于足球基础的练习同样是不可或缺的。足球基础练习主要有球性、传球、停球、带球和打门这几个方面。本文重在对于提升学生对于足球的控制并支配球的能力，巩固传球、打门的准确性与运球、停球的稳定性。将对这几项内容展开研究，旨在更好的提高大学生足球基础，更好的帮助大学生对足球更好的自我学习、自我提升，为将来的足球竞技与终生体育打下良好的基础。

1. 研究方法

网络上查找足球教学资料、大学体育选修课程中听取老师的教学指导与自我练习研究。

关键字：球性；传球；停球；运球；打门

# 目录

[大学生足球选修课论文 1](#_Toc10337395)

[摘 要 2](#_Toc10337396)

[目录 3](#_Toc10337397)

[引言 4](#_Toc10337398)

[一、球性练习 5](#_Toc10337399)

[二、传球练习 6](#_Toc10337400)

[脚内侧传球 6](#_Toc10337401)

[脚外侧传球 7](#_Toc10337402)

[三、停球练习 7](#_Toc10337403)

[地滚球 7](#_Toc10337404)

[高球 7](#_Toc10337405)

# 引言

随着信息技术的高速发展，讯息与视频得以更好更稳定的质量传播，使得我们能够更好的阅读体育资讯、观看体育视频或直播，同时在2015年3月份，国家《中国足球改革发展总体方案》，对足球这项运动呈鼓励态度，使得越来越多的人了解、热爱甚至于想要马上投身于足球这项运动。我同样也是一名足球爱好者，但曾因学业繁重和场地限制使得只能局限于心灵上的热爱，在大学这个环境里我决定对足球基础练习展开研究，帮助提升自己、提升各位大学生足球爱好者的足球基础。

# 一、球性练习

对参考视频的研究以及对足球选修课上老师的教授，将球性练习分为下面几个动作

|  |  |
| --- | --- |
| 练习动作 | 动作要领 |
| **原地踩球** | 在原地使用脚尖轻触足球顶端偏下面向人体一侧，交换两脚脚尖进行触球，多次练习熟悉触球力度和感觉，如果难度较低还可逐渐加快交转脚触球节奏。 |
| **左右拉球** | 使用单脚足尖部分对足球顶端左右拉动，使足球左右横向滚动，注意触球要轻，交换左右腿练习，多次练习熟悉触球力度和感觉。 |
| **前后拉球** | 使用单脚足尖部分对足球顶端前后拉动，使足球前后滚动，注意触球要轻，交换左右腿练习，多次练习熟悉触球力度和感觉。 |
| **脚内侧拨球** | 先找到脚内侧的位置，参考本章末尾图片，使用左右脚的脚内侧，左右脚相互拨球，注意拨球节奏。 |
| **V字拉拨球** | 先使用左脚内侧向60 度方向拨球，足球滚出一定距离后使用右脚将球拉回，再使用右腿脚内侧120度方向拨球，足球滚出一定距离后用左腿拉回，以此往复进行练习。 |

参考视频：<https://v.qq.com/x/page/d0362s4n3jt.html>

脚内侧位置：

# 二、传球练习

## 脚内侧传球

使用脚内侧进行击球达到传球的目的，脚内侧部位如上图所示。

动作要领：

上提小腿到大腿位置，大腿先发力，小腿后发力，动作类似与鞭打，最后使用脚内侧进行击球，击球的位置在足球中部。

练习方法：

1. 两名学生选择合适距离进行互相传球
2. 选择一条显眼的直线，顺着直线与队友互传
3. 在两人之间摆放雪糕筒，传球使通过两雪糕筒间隙传给队友

多次练习，使传球能够达到精准直线，掌控球速能够满足竞技足球中平稳把球送到目标位置，同时让队友能够舒适的接球。

## 脚外侧传球

使用脚外侧传球的目的是在球到非惯用脚不便传到一个方向的时候，避免停球一系列中间动作降低传球速度

动作要领：使用小腿和大腿发力踢以及脚外侧拨球，其中最关键的是拨球动作，控制脚踝向外拨球。

# 三、停球练习

## ****地滚球****

一般 采用脚内侧、脚外侧的停球方式。

脚内侧停球，根据来球方向跑动，支撑脚微曲，同时外展髋关节，控制脚踝，使左脚或右脚的脚内侧微斜面向来球。停球球瞬间，脚内侧前移触球，触球瞬间，脚掌顺着来球方向后移缓冲。

脚外侧停球，基本动作和脚内侧相似。如左侧来球，左脚脚掌向左上方站立，以支撑脚左脚为轴，身体微向左侧摆动，同时右腿向左侧伸出，以脚外侧面向来球，踝关节放松。停球瞬间，来球接触脚外侧，脚外侧微向后摆动。

## ****高球****

**正脚背停球，停球前调整好身体姿势，做好停球准备，停球时根据来球方向，使用左脚或右脚停球。支撑脚微微踮起，停球脚根据来球位置，用正脚背靠前的位置触球，触球瞬间，脚背顺着球下落的方向移动（如向下、向后移动），卸去球的动能。**

同样可以使用脚内侧停球，将脚提起稍高于选择的停球点，以脚内侧（尽可能使触球面积更大）触球的上部，触球瞬间脚内侧顺着来球方向下切，需要把握好出脚的时机、位置， 外侧同理。