

足球运球中易犯的错误和解决对策

康晶

(甘肃省张掖育才中学,甘肃 张掖 734000)

【摘要】足球是初中体育教学中的重要内容,也是深受学生喜爱的一项运动,学生在运球上的一些不足阻碍了足球能力的发展。本文总结了学生足球运球中易犯的错误,并给出了应对策略。我在教学过程中发现很多初中生在足球运球时普遍存在四个问题,下面我们先分析这些常见的问题,然后再提出解决办法,以提高学生的运球能力,让他们在场上一对一时更加自信。

【关键词】足球;运球;解决对策

一、足球运球中易犯的错误

(一)带球的技巧

很多学生用他们的脚内侧向前推球,这样脚拖在后面,会极大地影响速度。学生用脚内侧推球的原因有很多,但主要还是因为他们认为这样向前推球更容易一些。但是这样有一个问题,拖着脚带球速度会慢很多,而且会被迫低头看球。

(二)只顾低头看球

很多学生带球时只顾盯着球看,完全不了解周围的情形,这样总会不知不觉让自己陷入困境,因为你不知自己将带往何处。如果我们不用正确的技巧带球,带球时总是低头看球,那么丢失球权便是家常便饭,会极大地影响我们在场上的自信。因为如果我们知道自己会丢球就无法突破对手,无法将球控制在脚下,所以改掉这些习惯非常重要。

(三)犹豫不决

学生普遍存在的问题是当他们在压力下面对防守队员时会犹豫不决,似乎不敢突破对手,总是将速度停下来或者背对防守球员,表现出一种缺乏自信的感觉。这都跟心态有关,如果我们在带球时缺乏自信,尤其是在比赛中,我们就不想队友将球传给我们,这样我们也就无法成为一名有影响力的球员,去改变比赛。

(四)没有节奏变化

当一对一突破对手的时候,节奏没有变化,如果我们看过C罗或者梅西带球过人,你就会发现他们在对手身边突破的时候会突然加速。这样可以拉开他们和防守队员之间的距离,自信地向空间发起进攻,不用再担心防守队员,这是很多球员普遍存在的

问题,就是在突破时缺乏节奏的变化。以上就是队员们在带球时常见的四个问题,下面我逐一讲讲如何解决。

二、正确运球的对策

(一)正确部位触球

我们先从第一个问题技巧开始,很多队员用脚内侧或者脚尖带球,不仅容易丢失球权还会被迫低头看球,我们要坚决改掉这些习惯,建立一个新的带球习惯,带球时一定要关注触球的部位。我们应该用鞋带附近的位置向前推球,这样在我们跑起来的时候不会打断步伐,并且用这种方式运球,我们只要脚腕稍微有一点变化就会走向不同的方向,让防守队员很难预测,因此几乎所有的顶级球员都是这样带球的。如果用脚内侧或者脚尖带球会打断我们的步伐,减缓前进的速度,而我们想要的是更快,所以如果我们想带球更快,就要用脚的这个位置,这样可以将球推向空间,随后脚步能够立刻跟上。

(二)抬头带球

第二个问题是学生只顾足球,其他一概不管,他们的眼睛始终盯在脚和球上,这样做的结果是当防守队员快速逼近的时候自己毫不知情,陷入不利之境,因为我们看不到防守队员从哪边来,队友在哪,我们也就不知道该如何应对,直到防守队员出现在眼前才会大吃一惊,这又往往打乱了盘带的节奏,让自己变得为了盘带而盘带。所以,当我们运球的时候,要不时抬头,即使在我们头朝下的时候,眼睛仍然尽量扫视整个场地,让每个人的位置都一目了然。当我带球的时候我总能看到身前或者身旁10~15码的情况,这样可以给我带来极大的优势。

(三)坚决攻击空间

第三个问题是当防守队员压迫的时候总是犹豫不决,当我们做出太多动作或者在带球时停下来,减慢突破对手的速度,这个时候防守队员很容易插一脚将球夺走,这是经常见到的队员们在带球突破对手时容易犯的错误。

突破太犹豫了,我们要坚决向对手给我们的空间发起进攻,我们必须向防守队员施加更大的压力,给对手的压力越大,他们越容易在一对一时出错,所以当我们面对防守队员的时候心态很重要,要充满信心,坚定地对他施压,让他们犯错,让他们掉入我们的节奏。最后一个问题是队员在突破时缺少加速的那一下,在一对一时如果没有加速突破,我们的工作也只是完成了一半而已,几乎没什么意义,如果不加速突破,对手还会立刻跟上,因此我们过人时,最后关头一定要加快速度。

(四)加速突破

这样可以将对手甩到身后,我们便可以长驱直入,让对手丧失信心,最好的例子是C罗,他在过人时会快速爆发突破,他会加速进入空间,不会留给对手任何机会,所以我们在过人时也要快速突破进入空间,这样你才能势不可挡,吸引所有防守队员的注意力。

三、加强控带球基本功的训练

以上的四条都是根据学生运动中易犯的错误总结出的针对性策略,但除此之外,要想减少运球错误的出现,关键还是要加强控带球基本功的训练,以提高学生的运球能力,以下仅归纳几种训练的方法。

(一)右脚8字带球

第一个训练是右脚带球,我们要让学生在两个标志盘之间做8字带球,用我们右脚的内侧和脚外侧触球,让球要尽可能控制在自己脚下。这个训练要点是多触球,每次触球要柔,这样才能尽可能让球在自己脚下。接下来当我们从外侧绕过标志盘的时候要尽可能接近标志盘,似乎要靠上去,但是又能很好地控制,这个动作要挑战不犯错误做30秒。

(二)左脚8字带球

第二个训练是左脚8字带球,对一般人来说左脚就是我们的非惯用脚,所以平衡我们的双脚是非常重要的,我们要尽可能地让双脚都得到很好的训练。

(三)单腿脚底拉球(左)

第三个训练是单腿脚底拉球,让学生平行站在标志盘一侧,然后用脚底控球做8字移动,但是这次只用自己的左脚,另一只脚配合小跳。这对于左脚来说不仅是一个很好的控球训练,还是一次提高另一只脚平衡能力的绝佳机会,平衡对于控带球来说也非常重要,这一次确实比较有挑战,一样的,不犯错做30秒。

(四)单腿脚底拉球(右)

第四个训练和第三个训练一样,如果要想成为一名全面的球员,那么我们两边都要强,所以这次用另一只脚控球。这依然可以锻炼另一条腿的平衡能力,两边平衡和双脚控球同样重要,我们将越来越稳定,我们会慢慢发现在比赛时控球越来越顺畅,总之可以极大地提高你的表现,同样保持30秒不犯错。

(五)脚内侧推拉

第五个训练是脚内侧推拉,将我们的脚放在球上向后拉球,然后用脚内侧推球穿过身体,最后推向自己身前,接下来换脚,用另一只脚重复相同的动作。这个动作也可以提高学生的平衡能力,对协调性也极有帮助,但是要多加训练才行,挑战自己能否保持耐心,只要坚持终会成功,30秒不犯错,掌握以后开始第六个训练。

(六)脚外侧推拉

第六个训练是脚内侧推拉,和第五个训练相似,但是这次不是用脚内侧推球穿过身体,而是换用脚外侧,训练五和训练六都是很好的训练,因为我们必须让学生习惯用脚的这些部位触球,不仅仅是控球力度,还有方向性的触球。

三、结语

总而言之,运球的质量是一个人足球能力的重要体现,我们要在初中足球教学中仔细观察运球上的不足,寻找改进对策,并且加强相关技能的训练,帮助学生弥补短板,提高综合能力,让学生在运球上少犯错误。



(责任编辑 袁霜)