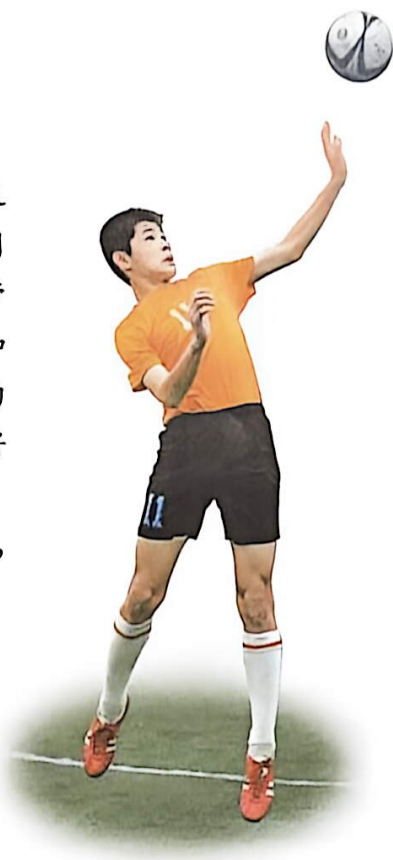


第三章 足 球

通过两个年级的学习，相信你已经开始喜欢足球运动，并且掌握了一些足球基本技术，能够和同学进行简单的比赛，在学习和比赛中体验到足球带给你的乐趣和成功。本年级除了学习脚内侧拨球和拉球这两项基本技术，还将学习由单个技术组成的组合技术，以及足球比赛的基本阵型与战术，它将帮助你提高实际运用技术和参与比赛的能力。

如何在学习和比赛中提高自己的足球技术水平，进一步体验足球运动的魅力呢？



学习目标

1. 学习脚内侧拨球和拉球技术，进行组合技术的运用。了解足球比赛的基本阵型和基本战术，以及简单的基本规则和裁判知识。
2. 通过游戏和比赛，发展体能、进一步提高足球的学习兴趣。
3. 磨炼意志、培养团结协作的团队精神。

一、基本技术

在足球学习过程中应坚持练习足球基本技术，不断提高控制球的能力，为综合运用技术奠定基础。

（一）脚内侧拨球

原地站立，用左右脚的内侧来回拨球，提高对触球部位的感觉，控制用力大小，熟悉球性。

知识窗

什么是球性？

球性是指人对球运行规律的感知程度，熟悉球性是提高控制球能力的基础。