《脚内侧踢球》

《脚内侧踢球》选自人教版初中

师：集合！稍息，立正。同学们们好，稍息。体育委员请出列，清点人数带领大家做热身操。**生：**好。

师：接下来请同学们带着问题看上周《天下足球》的视频，找出三个问题：

1、令你印象最深刻的踢球姿势是什么呢？

2、在这几种踢球方式中哪一种稳定性最高？

生：好。

师：现在请各组派代表来回答一下。

生：脚内侧踢球。

师：今天我们一起来学习下脚内侧踢球。

生：好。

师：我给大家做个示范，请同学们仔细观察。同学们看清清楚了吗？现在请前两排同学起立， 接下来老师将会边示范边讲解，请同学们做到边听边看边模仿，好吗？

生：好。

师：脚内侧踢球分为助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作。

直线助跑，最后一步稍大些，支撑脚积极着地支撑，在球侧面 15-20 厘米左右，脚尖正对出球方向，支撑脚落地后膝关节、踝关节微屈，踢球腿大腿带动小腿由后向前摆动，摆动过程中大腿外展，在触球前将脚跟送出使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚底与地面平行，脚尖微翘起与踝关节紧张，脚型固定，触球后身体跟随前移。请同学们按照老师

动作要领，1 的时候助跑，2 的时候踢球，3 的时候踢球的随前动作。先进行徒手练习。

生：好。

师：1，2，3。注意支撑脚的站位和击球位置。

接下来我们进行有球练习，两人一组按照 1 的时候助跑，2 的时候踢球，3 的时候踢球的随前动作。

生：好。

师；注意支撑脚的站位和击球位置。

生：好！

师：小亮同学，如果你在助跑的时候，跑的线路再直一一些出球的速度会更大。试一下，好

吗？

生：好。

师：击掌

生：OK

师：小刚同学，你随前动作的时候再自然一些，动作会更加优美。要不要试一下？

生：好。

师：加油，加油！

师：停，老师发现通过刚才的练习大部分同学都能做到踢球快速有力。老师发现小丽同学不仅能做到踢球快速有力，姿势非常漂亮。我们请小丽同学给我做个展示好不好？

生：好。

师：有请小丽同学。小丽同学做的好看吗？好看在哪里？老师请一位同学来回答一下。

生：好看，控球能力强。

师：他说的对吗？

生：对。

师：这位同学观察的非常仔细，上下肢协调一致，加强控球能力。这也是这节课的难点。再给大家几分钟时间，我们把这项动作做到完美好吗？

生：好。

师：时间到！通过刚才练习，大部分同学能做到踢球姿势正确，上下肢协调用力。接下来我们来完成一个挑战：运球接力。游戏规则为：每一组依次运球到操场对面，用时最短的一组获胜。最慢的一组要帮老师收回器材。听明白了吗？

生：明白了。

师：预备，开始。第二组加油，第三组马上要超越了，注意脚下。停！现在我宣布第三组获得了冠军。他们不仅用时最短，在比赛中发扬了团结、协作精神。落后的一组今天帮助值日生一起回收器材，好吗？

生：OK

师：现在有请体育委员带领大家做一下放松练习。

生：好。

师：集合！今天我们学习了脚内侧踢球，分为哪几部分啊？

生：助跑，踢球，随前动作！

师：大家可以在课下对比一下脚内侧踢球和脚内侧踢球动作方法有什么异同点。今天大家的表现都非常出色，期待大家下节课的表现。

下课！同学们再见！请值日生收回器材。

生：老师再见！