

第三章 足球

足球运动是一项以脚支配球为主，两队攻守对抗，以射球入门多少判定胜负的球类运动项目。足球场就像一面镜子，它能真切地反映出你在同伴中的奔跑能力是否强，神经系统的反应速度是否快，心肺功能是否好。球场上飞舞、跳跃、滚动的足球，时刻考验着你的注意力、观察力、想象力和判断力；同时它还考验着你与同伴交往、配合的意识。

如何在学习足球运动中体验它带给你的快乐与挑战呢？



学习目标

1. 了解足球运动的相关知识，并能运用基本的技术和战术进行比赛。
2. 在足球学练中，发展速度、耐力、力量等体能，培养运动兴趣。
3. 在足球比赛中培养勇敢果断、团结协作的精神和顽强的意志品质。

一、足球的基本技术

球类运动有个共同的特点，就是人对球的控制能力越强，越能够表现出良好的运动能力。怎样控制好球，让脚下的足球达到你的意图呢？

（一）踢球

踢球是足球运动的基本技术之一，踢球技术的方法很多，可以用左右脚的不同部位踢球，也可以踢来自不同方向、不同状态的球。

知识窗

足球的基本技术是重要的基本功，包括踢球、接球、运球、头顶球、掷界外球、抢截球、守门员技术等。在实际运用中，常常是几项技术组合在一起综合运用，因此，要重视基本技术的学习。