

# 浅谈足球 25 米绕竿运球技术的教学与考试

张耀算

(佛山市南海区西樵镇太平初级中学, 广东 佛山 528212)

**摘要:** 足球 25 米绕竿运球, 是佛山市初三级学生升中体育考试的一个选考项目, 这个项目对女生要求不是很高, 18 秒内完成就能满分, 所以佛山市中考中, 女生基本以此项目作为升中体育考试的选考项目。也许是满分标准不高, 所以不少体育老师在这个项目的训练上比较随意, 不太重视细节, 容易造成个学生在低标准下取不到高分。这些年来, 我校的女生一直以足球 25 米绕竿运球作为选考项目, 也取得全满分的成绩。经过长期对这个项目教学和钻研, 我对足球 25 米绕竿运球技术的训练与考试有了一些心得, 希望能与同行们共勉。

**关键词:** 足球运球; 绕竿技术; 提高策略

DOI: 10.12373/xdhjy.2022.01.4280

本文是针对佛山市体育升中考试项目的教学与考试所作。所以我们首先要了解佛山市足球 25 米绕竿运球项目的升中考试要求: “足球 25 米绕竿运球 (4 号球)。起点至第 1 根竿距离为 5 米, 以后每距离 2 米设竿 1 根, 共设 10 根竿, 从最后 1 竿继续延伸 2 米处定为终点。计算考生从起点运球绕竿至终点的时间 (以人、球都过终点为准)。每人试考两次, 计算最好一次成绩。”

根据以上足球 25 米绕竿运球项目升中考试的要求, 如何提高学生的训练成绩? 也就是缩短学生足球 25 米绕竿运球的时间。第一要考虑到提高绕竿运球的速度, 第二要考虑到减少绕竿运球的路径。我在足球 25 米绕竿运球项目教学中, 把此项目技术分解为: 运球入竿技术、运球绕竿技术和运球冲刺技术。运球入竿技术是指从起跑线到第二支竿的运球技术; 运球绕竿技术是指从第二支竿到第九支竿的运球技术; 运球冲刺技术是指第九支竿到终点线的运球技术。这三个环节都做好了, 就可以构成完美的足球 25 米绕竿运球技术。

## 一、运球入竿技术

在前面说到入竿技术是指从起跑线到第二支竿的运球技术, 相信很多同行看到会产生纳闷, 为什么不是从起跑线到第一支竿, 而是第二支竿? 这就关系到下面所做的两点战术改变。

### (一) 运球起跑位置的改变

也就是球该放哪里比较合适, 我认为放在起跑线向右的延长线上的 3—5 米 (以竿到起跑线的垂足为原点, 如下图球是在离原点右侧 4 米的起跑线上)。这样定位的目的也很简单, 把第一支竿与第二支竿之间看成一个小“足球门”, 直接把球送到“足球门”就可以, 不用绕过第一支竿, 直接去绕第二支竿。

### (二) 运球方式的改变

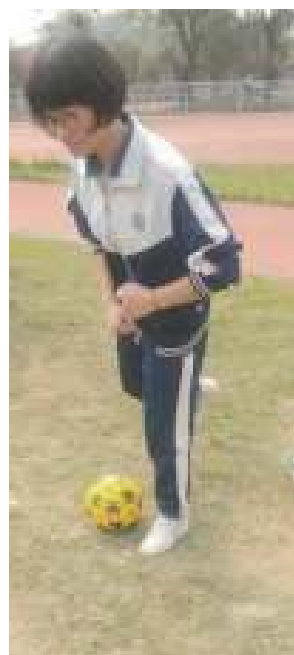
想必有人又有疑问, 这样做不是增加了运球的距离吗? 是的。相对从竿到起跑线的垂足处开始, 明显是增加了距离。但这样开始, 运球者会视野开阔很多。为了弥补增加距离的缺点, 在进“小足球门”前的运球方式改成“定点进龙门”的方式, 也就是要求运球者争取做到第一脚就能把足球推进“小足球门”或者接近“小足球门”的位置。“定点进龙门”的动作要领: 运球者站在起跑线后, 面向“小足球门”, 左脚在球左后方或球的左边 (如下图, 以右脚踢球为例), 右脚在左脚后方, 身体前倾, 右臂向前左臂向后, 两肘关节成 90 度角。“预备”口令响起时, 右脚往右后方抬起, 左脚支撑保持身体平衡。

“开始”口令响起时, 右大腿带动小腿向球摆动, 前摆过程中, 脚掌迅速外转 90 度, 脚尖稍微往上翘起, 脚掌与地面平行, 小腿带动脚掌快速摆击足球, 击球时脚跟前顶, 踝关节用力绷紧, 以脚内侧击球后中部。击球后, 右脚迅速恢复向前, 跟随球一起

向前着地, 左脚同时用力蹬地, 迅速随球奔跑向“小足球门”。如果方向或力量出现偏差, 要及时修正, 以免造成重大失误。



图一 垂足为原点



图二 右脚踢球

(三)为了达到“定点进龙门”完美效果,也不是容易的事情,是需要平时训练中多作针对性训练才可以的

针对此项技术训练,要让学生多练习脚内侧传接球的技术,两人一组互相做脚内侧传球与接球;也可以6—8人一组围成一个圈,做脚内侧传球与接球,一人在圈内当“猴子”积极抢断的“耍猴子”游戏,以达到娱乐课堂的效果。

## 二、运球绕竿技术

随着球进入“小足球门”后,运球者要紧跟滚动中的足球,需要改变球运动轨迹的时候,必需及时调整自己的身位,保持球在支撑脚前0.5米以内,才能更好地控制球,前面还有九支竿在等着绕过去。绕竿技术除了要求运球者紧跟球后,还要做好如下三点。

### (一) 两脚内侧,左右开弓运球

运球者随时调整好身体的位置,如果球滚到竿的左边,那就用右脚作为支撑脚,用左脚的内侧轻推球的左后方,让球及时改变方向,滚向前一支竿右侧;球到了竿的右侧,那就用左脚作为支撑脚,用右脚内侧轻推球的右后方,让球滚向前一支竿的左前侧。两脚内侧,左右开弓运球技术的训练常用方法是两人一组相互传接球,但可以灵活地安排课前的慢跑环节里,让学生“一人一球一跑道”方式运球慢跑,通过用左、右脚内侧左右开弓把球控制在一条跑道中向前滚动。这样安排不耽误热身运动也可以提高学生的控球能力。

### (二) 掌握变向的时机,让球保持“蛇行”式向前滚动

也就是在用脚内侧轻推球的时机,是在球刚从竿边滚动与竿持平的位置击球比较合理,球越接近前面的竿,就越不容易形成“蛇行”式运球模式,甚至要通过停球来改变球的滚动轨迹。如果出现这样的“小失误”,整个25米绕竿运球时间会增加,首先是球在滚动过程不流畅,有停顿造成时间的增加;其次是球的滚动的路线增长,造成时间的增加。

### (三) 贴竿前行,运球路线最短

也就是球从竿的左边或右边越过竿时,离竿子的距离越小,滚动的路线就接近直线,这样的路线距离就越短。想是这样想,但为了避免球撞竿,还是建议学生在训练时,尽量控制球在竿的左侧或右侧离竿10—25厘米处通过。

## 三、运球冲刺技术

运球绕过九支竿后,运球者迎来运球冲刺阶段。把球运到第九支竿与最后一支竿的中间时,滚动向左前方球完全越过两支竿的连线时,运球者用左脚撑地,右脚内侧或脚面大力击球的右后方,让球快速飞向终点线,然后运球者以最快速度,向终点线作垂直方向冲刺。

运球冲刺技术掌握得好,可省两秒钟左右。如果在考试中时间充足的情况下,不建议利用冲刺技术。因为个别考生心理紧张,没等到球完全越过两竿的连线,就大力踢球,造成球没有绕过最后一支竿,形成不可挽回的失误。

## 四、足球25米绕竿运球项目考试

由于足球25米绕竿运球考试的场地,基本上都在室外足球场上。春季是草快速生长的时期,有经验的带队老师都会在考场里让学生适应训练几周以上,这样做除了让考生能适应场地外,还

会在考场上会出现一条比较清晰的运球路线,对考生考试起到很大的帮助。带队老师还要注意如下几个影响足球25米绕竿运球考试的因素。

## 五、场地潮湿、甚至有积水、风力较大

佛山市体育中考一般定在四月中旬,这个季节天气暖和,但雨水很多。考试可能在雨后开始,这时候就会出现场地潮湿、甚至有积水的场面。我校近几年也曾出现过这样的情况,但我在绕竿运球考试的路线上铺上一层沙子,很大程度地弥补了场地的缺陷。除了地面影响运球,还有风力和风向。风力较大的时候,顺风时球速快,推球的力度要适当减小,注意控制球的滚动方向;逆风时球速慢,球的方向相对容易控制,但推球的力度要适当加大。考生在平时训练时就要注重体验顺风与逆风的运球,以免在考试时吃亏。

## 六、考试用球的气压

女生考试用球是4号球,在考试前应当检查球的气压,每个考试用球气压在:0.5—0.6Bar比较好。平常的训练也要注意足球的气压,尽量避免训练球与考试球气压相差太多。气压不足的球,滚动起来会很吃力,需要加大推球的力量;气压太大的球更难控制,小力点,球踢不动;大力点,球会滚动很快,不容易控制球的速度与方向。

## 七、考试心理辅导

25米绕竿运球考试前,要对考生进行心理辅导。当25米绕竿运球技术可以过关的时候,考试心理不容忽视。在平时每一段的段测中,总有个别学生会出现一点失误。例如大力踢球而身体重心跟不上、眼看着球撞在竿上而无法及时修正足球滚动的路线等等。而这些出现失误的学生在平时的练习中,成绩一直很好的,为什么一到考试就会出现这些失误呢?通过观察与了解,出现考试失误的学生都是由于心理紧张造成的。由于考试场地改变、陌生监考老师、考试的竞争气氛、自身心理承受能力等因素,导致学生产生不同程度的紧张,尤其是一些欠缺自信心的学生。所以在平时练习中,提醒学生练习时用考试的心理对待,认真谨慎。考试时用训练时候的心理对待,心情放松,动作自然。让学生有一种“艺高者胆大”的心理效应,达到克服心理紧张的效果。除了这些,还要在考试前的教学活动中,进行多次25米绕竿运球模拟考试,让学生增强运球适应能力,这样就可以训练出更多的25米绕竿运球项目的满分者。

其实我们在平常的教学工作中何曾不是“无小事”?!总之,只要我们平常重视教学的细节、多关心学生的身体和心理状况、注重培养学生的自信心和独立能力、为学生提供良好的考试环境、营造良好的考试气氛。相信我们的学生能在升中体育考试中保持最好的状态、发挥出最好的水平、获得满意的中考体育成绩!

## 参考文献:

- [1] 陆晓东. 试论提高中考足球运球绕竿技术的策略[J]. 当代体育科技, 2021, 11(2): 3.
- [2] 陈思月. 浅谈体育中考篮球运球绕竿的训练策略[J]. 成长, 2021(9): 1.