



樂樂足球（新手）基本動作 說明

- 一、熱身運動：借由肢體的動作，活絡筋骨減少運動傷害。
- 二、球感訓練：經由手部動作感覺，引申至腳部動作，使其融會貫通，達到有效的基礎訓練。

（部分資料摘錄自：中華民國高中體育總會編印之國民小學樂趣化足球教材）

基層足球課程教學的內容

運用體育課指導學生 基本足球技術

- 踢足球
- 學習
- 玩得開心



開心的踢球

主要觀念：透過踢球來學會踢球

- 課程主要內容：**比賽與練習**；交替應用，符合教練教育者所設定的主題
- 課程焦點：人數少的比賽→**小型比賽**



教學以比賽活動為中心，提升學習成效

- **足球比賽**本身帶給小朋友極大的快樂。
- 提供基本的、簡單的比賽狀況，讓所有小朋友有能力參加，符合小朋友參與的動機，增加學習興趣。
- 基層足球的教育特質如下：

• **比賽型式**

- 所有教學活動以比賽型式進行
- 簡化的比賽型式，以便符合小朋友的特質
- 提供足球遊戲、簡易比賽
- 提昇團隊合作向心力



培養種子教師



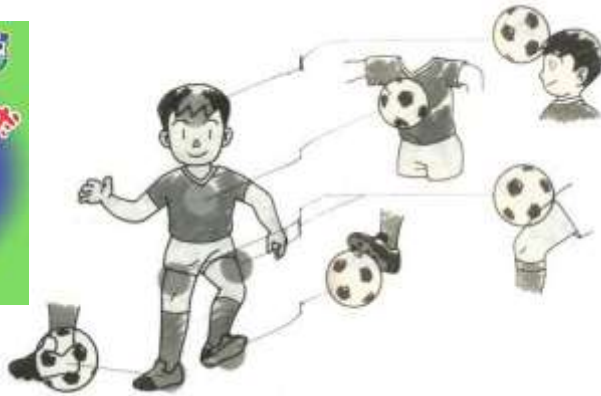
盤球、控球、踢球

足球比賽中不僅只是盤球、還有控球（停球）及踢球（傳球）。如果注意看足球比賽，就會發現選手真正踢球的時間很短。踢球、停球、傳球可以說是足球技術的三個要素。踢好足球，就是要把這三者結合起來。



『可以觸球的部位』

在足球比賽中，可以使用除了手以外的身體任何部觸球，其中包括背後和臀部。當然，用背部和臀部是無法控制好球的。要知道哪些部位可以控制好球。



身體觸球(01)

(一) 絕對不能用手

當別人突然把球向你擲過來時，你的本能是不是用手去接球？儘管知道不能用手，但也可能在不知不覺中把手動起來。因此，首先要練習不用手而能把球控制住。



身體觸球(02)

用腳掌停住落下來的球同樣的練習方法，練習採用胸部停住落下的球，停球時要稍微挺胸。還可以練習屈膝、左右大腿交替上抬觸球。要反覆練習，以掌握如何控制球彈起的高度。



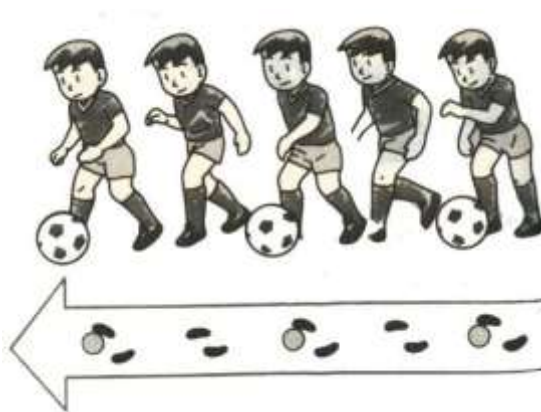
盤球

- 每走兩步觸一次球

在可以與球一同向前移動後，即可向前走兩步觸一次球的練習。

右腳踢球，左腳向前進一步，右腳再次踢球。注意，如果踢球過遠，在第二步時就有可能觸不到球。

球要盡可能保持在腳邊的話，在比賽時就不容易被對手搶走。

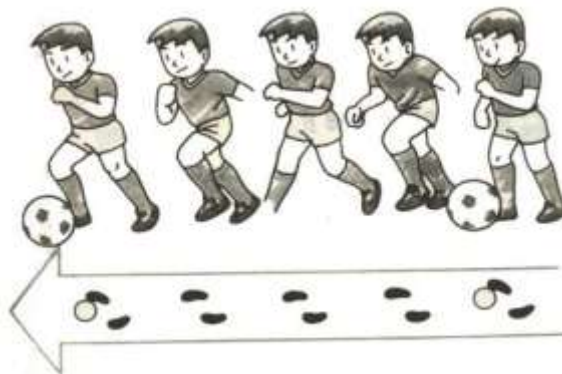


各級競賽提升興趣



運球向前跑

把球踢出後，迅速向前跑，追到球後再接著向前踢，球要始終在身前。如果踢球用力過大，就有可能追不上球。可把球控制在前方約五六步的距離，即能追到的程度。



把球控制在腳下

- 在步行或在小跑中，把球穩定地控制在自己腳下的要點，是用腳外側輕觸球。
- 但也有根據球的運向而用腳內側觸球時，因此，要練習各個部位的觸球方法。開始時目光可以不離開球，在動作掌握以後，要練習觸球的同時，必須抬頭觀察周圍的情況。



外腳背控、運球



盤球 改變方向

在可以直線運球
以後，開始練習運球
中的轉彎動作。在沿著
上畫一個圓圈，向
圓圈左或右轉彎時，
用腳踢球可以更容易
控制。



『停球』

(一) 用腳掌停球



用腳掌控制來球時，首先要到球的正面，目光注視球，支撐腿的膝關節微屈放鬆，適時地用腳掌停住球。



(二) 形成一個三角形

用腳掌停球時，腳跟、腳尖和地面之間形成一個三角形。用前腳掌控住球。腳跟離開地面，或用腳踩球，都有可能造成停球失誤。開始練習時，可以用小一些的球，以體會停球的時機。



不要踩球



睜眼看球



腳底停球

腳內側停球

與腳掌停球時相同，在來球的正面，眼睛注視球。支撐腳的膝關節放鬆，停球腳的大腳趾向上，以增加觸球的面積。身體姿勢與用腳內側踢球時相同。由於這也是進入下個動作的第一步，因此，要做好任何方向移動的準備。

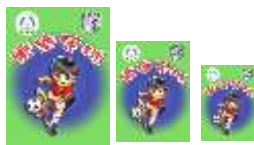


內側踢球



像球打在窗簾上那樣把球停住

為了有效地減弱來球的力量，在觸球的瞬間腳部要放鬆，並向後收腿以化解來球的力量，就像球打在窗簾上一樣。因此，腳部也應像窗簾那樣柔軟。如果腳部用力過大，或者是腳沒有彎成一定角度的話，那麼在觸到球後，球就有可能彈到意料不到的地方。



內側踢球連續動作



大腿停球

對蹦跳起來的球，如果用腳掌或腳內側停球就會比較困難，而用大腿停球就可以比較輕鬆地把球停住。停球時，眼睛要注視來球，膝關節放鬆，在觸球的瞬間化解來球的力量。



為減弱來球的力量，觸球後大腿向後收。



大腿控球



胸部停球

應該怎麼停高球呢？在這種時候，不要抬腿，用胸部控球會更容易些。停球時，眼睛注視來球，膝關節放鬆，挺胸收下顎。



挺胸
面向來球



在觸球的
瞬間
胸部
向後收

綜合控球練習

把球向上拋起後，用腳掌、腳內側、腳外側、大腿、腹部、胸部等不同部位停球。拋球的方法有高拋球、反彈球、邊跑邊拋球等。





頭頂球

前額頂球

用前額頂球，也稱之為「頭頂球」。開始時可利用手持球的狀態下用前額頂球，然後用前額頂拋起的球。頂球時的動作像蚱蜢一樣，用力挺胸的動作，感覺是用整個身體把球向前頂。動作熟練後，可練習向後和向側面頂球。



睜開眼看球



收下顎，脖子
保持穩定



頂..往下落
..的球

頭頂球的重點

最重要的一點是不能因害怕而閉眼睛。當然，剛開始練習時，肯定會有恐懼的心理。為了有助於盡快克服恐懼心理，可以在開始時用氣球或橡膠球，對碰撞不疼的球來進行練習，練習時要記住睜開眼睛。此外，在頂球時不是脖子動，而是使用整個身體。



用前額部分
頂球



睜眼看球



腳背控、運球

