

《足球头顶球》第2课时

《足球头顶球》选自人教版高中体育教材

师：全体集合！稍息！立正！向右看齐！向前看！第一排从右至左依次报数。稍息，同学们好！（鞠躬）

生：老师好。

师：今天我们复习一下上节课学习的足球原地头顶球技术，希望同学们在上课过程中认真观察，积极练习。

师：同学们相互之间检查一下穿着符不符合上课的要求，口袋里有携带钥匙、金属等尖锐异物的请放到老师旁边的小盒里，下课之后自行取回。

师：有没有身体不适需要见习的同学举手示意老师。

生：没有。

师：好，看来大家对今天的练习项目都跃跃欲试。下面先跟随我在操场上慢跑两圈，跑动过程中要求排头压紧步伐，排尾跟紧队伍。2-4步一呼，2-4步一吸。同学们听明白没有？

生：听明白了。

师：好，全体都有，向右转！跑步走！121.121！立定！（1234）向左转！以中间这位同学为基准呈体操队形散开。

师：下面同学们一分钟的时间每人去拿一个足球回到原地。好，来跟随老师的动作咱们一起动起来。12345678, 22345678, 32345678, 42345678.

师：以中间这位同学为基准向中看齐！

师：在练习前啊，老师想问问大家上节课学的原地头顶球技术的动作要领有哪些？

师：哪位同学来给大家示范一下？举手示意老师。

师：好，第二排第三位同学请出列。

师：动作做得很正确。那么你能用语言加动作给我们说一下原地头顶球技术的动作要领吗？

生：身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立（或前后开立），膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上（或后脚上），两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部，上体随球前摆。

师：非常好。咱们这位同学不仅动作做的准确，而且用语言也基本把原地头顶球的动作要领表述出来了。老师给你点个赞！请归队。

师：那请问如果高空来球，我们需要用头将球顶进球门，应该用哪种顶球方式呢？

师：好，体委请出列。体委来给老师抛球，请看动作示范。

师：同学们，看到了吧，原地跳起头顶球的动作技术要领：两膝屈，重心下降，然后两脚用力蹬地起跳，同时两臂屈肘上摆，在身体上升阶段展腹挺胸，两臂自然张开，眼睛注视来球，身体自然成背弓。当球运行至身体额状面时，迅速收腹，上体前摆，触球瞬间颈部做爆发性振摆，用前额正面将球顶出。同时两腿向前做振摆，球顶出后两腿屈膝屈踝落地。

师：好，下面咱们还是按照既定的两人一组每人一球来进行原地跳起头顶球的练习。注意两人之间至少保持 8 米的间隔。组与组之间至少保持五米的间隔。好，开始练习！（巡场指导）

师：注意！跳起空中去顶球！同学们时刻都要保持注意力！要用前额去顶球，腰腹要发力。

.....

.....

.....

师：好，下面咱们按之前既定的分组男生的两组即两队在足球场的北半场进行一个角球的头顶球比赛。女生的两队在南半场进行比赛！在比赛中，我要求大家一定要多多进行头顶球技术！大家听明白了没有！？

生：听明白了！

师：好，开始比赛吧。

师：表现不错，加油、加油。注意传球的力度和顶球的时机

师：好，停！比赛结束！哪两个队赢了？

生：男 1 组和女 2 组。

师：大家鼓掌祝贺。输了的队也不要气馁，咱们下次再赢回来。

师：好，看到大家练习和比赛都非常积极，额头上都是汗水，咱们一起来跟随着音乐散点站立一起放松一下！

师：慢慢举起你们的双手，闭上双眼。深呼吸，原地踏步，慢慢地抖动你们的双肩，用一只手轻轻地拍打拍打你的大腿、小腿。好，交换另一只。慢慢睁开你们的双眼，停！

师：以中间这位同学为基准向中看齐！稍息！同学们咱们这节课一起练习学习了的足球原地跳起头顶球。为了更好的掌握该动作，希望同学们在课下勤加练习

师：好，下课后值日生跟老师一起回收一下体育器材。咱们今天的课就上到这里。下课！同学们再见！（鞠躬击掌）

生：老师再见！（鞠躬击掌）

