

(三) 脚内侧运球和脚背正面运球

【动作方法】

(1) 脚内侧运球。

支撑脚在球的侧前方，膝关节稍弯曲，身体前倾，运球脚屈膝提起，用脚内侧推球的后中部前进，随后运球脚自然着地（图6-2-9）。

(2) 脚背正面运球。

身体保持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅适中；运球腿屈膝提起，髋部前送，脚背绷紧，脚尖向下，用脚背正面部位接触球的后中部，推送运行（图6-2-10）。



图6-2-9



图 6-2-10

【动作要点】

(1) 脚内侧运球：支撑脚踏在球的侧前方，运球脚屈膝提起，用脚内侧推球的后中部。

(2) 脚背正面运球：运球脚屈膝提起，脚尖下指，以脚背正面推拨球前进。

【教学重点】

(1) 脚内侧运球：支撑脚与球的位置，运球时脚内侧触球的部位。

(2) 脚背正面运球：脚背正面推拨球的动作。

【教学难点】

行进间控球的协调性。

【教学建议】

○教师通过讲解示范，引导学生先进行无球模仿练习，再利用实心球模仿，体验脚内侧和脚背正面运球的动作，体会脚触球部位和动作方法。

○运用小足球游戏，“绕球回家”（图 6-2-11），使学生在游戏中运用脚内侧传球的动作，培养实践运用能力。将学生分成若干组在圈外站立。游戏开始，各组排头采用脚内侧运球方法绕过前面障碍物返回，将球交本队第二人。如此依次进行，以先到达的队为胜。

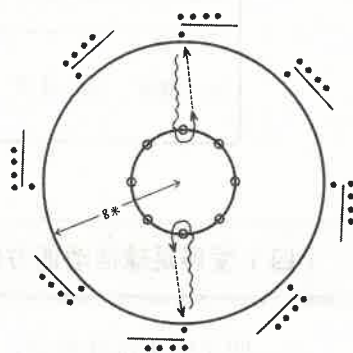


图 6-2-11

还可以通过“绕过曲折通道”的游戏，培养学生运球能力，提高学习兴趣。

游戏开始，甲方队员采用脚内侧运球连续绕过通道内的障碍，将球

运到乙方队员脚下，游戏依次进行，每人做一次，以先做完的队为胜（图6-2-12）。

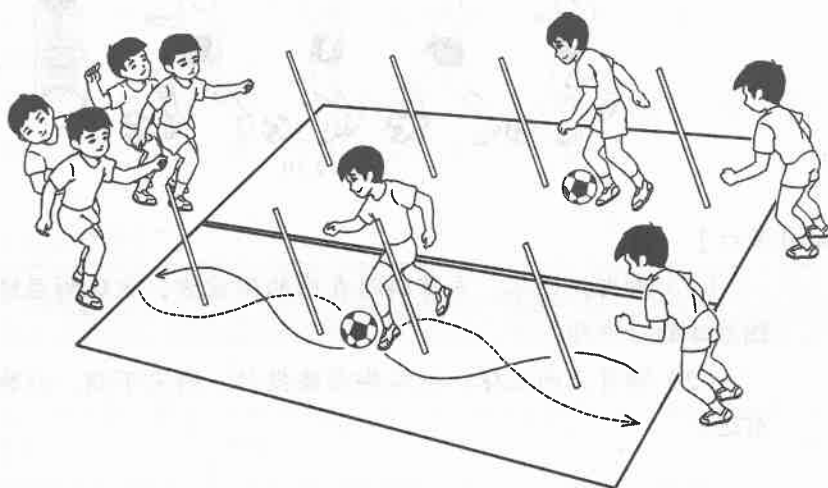


图6-2-12

○先采用一只脚的运球练习，根据学生掌握运球的实际水平，进行左右脚左右交替的运球练习。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
触球部位不当，控制不住球	明确触球的正确部位，多做走动中的单脚运球练习
低头看球，动作僵硬	教师用手势指挥，引导学生抬头运球。要求身体放松，四肢协调用力