

# 纠正小足球训练中的“扎堆”现象

□ 李志勇

何谓小足球训练,即低年龄段、低球龄段、初学者的足球训练。在小足球训练中,“扎堆”现象是普遍存在的。

我在一开始的足球课教学和校园足球队训练中,出现“扎堆”现象时,由于经验不足,纠正这一现象,难免态度粗暴、方法简单,我在场外使命喊“散开……散开……”,队员们在场上一头雾水、无所适从,根本就达不到什么效果。出现这样的情形,迫使我不得不冷静下来,认真思考与分析是哪些原因导致这一现象的产生,然后针对这些原因,采取相应的纠正方法,引导球员在训练与比赛中纠正“扎堆”现象。笔者试图就这

一过程进行了初步探究。

## 一、形成“扎堆”现象的原因

笔者经过一段时间足球课教学和校园足球队训练的观察和分析,初步认为出现“扎堆”现象主要有以下几个方面的原因:

1.在练习中没有养成抬头观察的良好习惯。练习中的坏习惯导致在比赛中延续,不论有球队员还是无球队员都只知道盯着球,对场上出现的空档及其他队员的跑位无暇顾及。

## 三、常用数语,规范表达,提高能力

数语即数学语言。数学语言是描述数学情境,表达数学思想和数学思维活动的语言,具有高度的抽象性、严密的逻辑性、应用的广泛性。常用数语意思是经常运用数学语言表达数理,描述情境。规范表达是指课堂语言表达准确、简明。数学课上,师生清晰、准确的语言表达是离不开数学语言的。有的数学课让我们倍感置身于数学的世界里,有浓浓的“数学味”;有的数学课却没有“数学味”,这与师生的课堂表达语言有很大的关系。可见,数学语言是营造数学氛围、创设数学情境、理解数学问题的有效工具。因此,教师对数学语言的要有足够的认识。

(一)认识数语,明确作用。小学数学语言大致可分为抽象性和直观性语言两种。数学抽象性语言包括概念、性质、定义、定律、法则、术语、符号等,数学直观性语言有图形、线段、图表等。数学语言是描述数学情境,表达数学思维活动的工具。其特点是科学、准确、简明、通用。用好数学语言对学生的数学学习能力的提高和数学思维培养都有很大的帮助。

(二)常用数语,规范表达。数学语言具有科学、准确、简明、通用的特点。教师要有意识在日常课堂上用数学语言讲解、分析数学问题,既能清晰、简明、准确地表达数学的情境及数学的思考,同时,也给学生学习数学语言提供了模仿范例。这样,不仅帮助学生学习数学语言,还加深学生对知识的理解。如学习“小数与单位换算”,教师在分析和讲解时可以这样表述:把高级单位(低级单位)换算成低级单位(高级单位),要乘以(除以)它们的进率,或根据单位换算进率和小数点移动引起小数大小的变化规律,移动小数点。

(三)引导纠正,提高能力。数学学习活动中,教师要引导、纠正、激励学生运用数学语言表达和交流,提高学生数学思维和表达能力。如教学“行程问题”时,学生要运用“路程=速度×时间”这个数学语言,引导学生从路程、时间、速度三个数量之间的关系来思考,并以三个量之间的关系分析条件、求解问题,这样学生思路就比较清晰,而且有利于提高学生分析问题、解决问题的能力。

## 四、学习过程,渗透思想,提高素养

农村小学数学学习过程中,只讲知识,不讲思想,是学生课堂学习效率低下,学习能力、数学素养不高的原因之一。《数学课程标准(2011年版)》指出:“数学思想蕴涵在数学知识形成、发展和应用的过程中,是数学知识和方法在高层次上的抽象与概括。”可见,在学习数学知识的过程中,教师有意识地渗透数学思想是非常必要的。例如,在学习“平行四边形和梯形”时渗透分类思想,在学习“观察物体”时渗透空间思想,在学习“除数是一位数”时渗透数形结合思想,在学习“运算定律”时渗透模型思想,等等。让数学思想蕴涵在数学知识形成、发展和运用过程中。同样,学生的数学思想也是在学习数学知识、运用数学知识的过程中形成并成熟起来。

综上所述,要矫正农村小学数学因“小”失“大”的课堂,教师就要对所教学的知识或内容有个整体把握,厘清脉络,抓住核心知识,夯实基础知识,提升数学语言表达能力,渗透数学思想,提高学生数学素养。使农村小学数学课堂和数学学习有浓浓的“数学味”,让学生在数学的天地里畅游。

(作者单位 海南省保亭县教育局教育研训中心)

2、基本的运球、传接球技术不过硬。运球技术不好,则在运球时,不能兼顾观察其他队友的位置及跑动情况,传接球技术不好,互相之间距离稍微远一点,要么传球不到位,要么传到了也接不好。这样一来,大家有意无意地就会跑向一起靠拢,形成“扎堆”,根本无从谈起有效利用场地的宽度和纵深。

3、过早确定球员在场上的位置,导致对其他位置球员的职责不熟悉,互相之间不能形成默契。

4、大局意识差,阅读比赛能力差,有球队员和无球跑动队员之间无法捏合成一个有机的整体,于是所有人就只知道跟着球跑。

5、孩子们表现欲望都很强,过于注重个人技术,从而忽视团队配合的力量。

## 二、纠正“扎堆”现象的有效方法

我针对“扎堆”现象产生的原因,通过分析与研究,从而改变教学和训练的思路,探索出以下几个方面的有效方法:

1、在熟悉球性球感、灵敏协调能力训练以及体能训练中,引导球员不要一味地低头盯着球或器械看,尽量多安排小组移动中练习,少安排个人原地练习,培养抬头观察的良好习惯。比如,练习中观察教练手指数字并报数,或观察教练手中一直变换颜色的标志盘并喊出色彩,又或者通过信号让队员观察不同角度变换事物并讲出来;又如,颠球练习时,当球员掌握了基本的颠球要领之后,便不安排或少安排个人自颠练习,而是以多人抛颠形式为主。

2、重视基本技术训练,运球及传接球技术是基础,基础不牢,则一切无从谈起。在运球及传接球等基本技术训练中,引导球员在不断增强的对抗中,通过对外在的信息捕捉来帮助养成抬头观察、在实战中互相扯动、呼应、积极寻求配合的好习惯,同时提高球员对场地宽度、纵深充分利用的能力。比如:多进行集体对抗游戏训练,特别是“抓猫”游戏,把参与的人数不断增多,对抗与强度不断加大(即四角传抢练习→小组传抢练习→多组传抢练习→利用场地宽度和纵深的“6V4”练习)的方法最为有效。

3、不过早地确定球员在场上的位置,让他们尽可能熟悉比赛中每一个位置上人员的职责及战术要求。因为过早确定位置,必然会导致球员只熟悉自己所在位置的职责要求,通过教练员的灌输或机械训练,虽然也能收到成效,但进展往往很慢,且球员上场后应变能力也会很差;所以我在日常训练中,不过早确定位置,让球员今天可以踢前锋,明天就改为踢后卫,或者20-30分钟就调换一个位置进行教学比赛,不断地变换队员在场上的位置,体验不同角色,就更能理解和掌握场上应该怎么做,从而清楚地知道各个位置上球员的职责。这样,在场上,不论在什么位置,不论是有球还是无球,都能对队友的想法或跑动做到心中有数,大局意识、整体意识随之增强,应变能力自然也随之提高。我指导训练的少儿足球队,每个球员位置的确定,一般是到赛前训练时根据球员身体素质、技术能力、心理特征进行分工。

4、充分运用现代先进便捷的多媒体技术,利用PPT课件、微课等各种方式,让球员通过观看训练与教学的方法、比赛的录像以及观摩更高水平足球比赛,建立起正确的位置感和大局观。教育技术的发展,特别是多媒体演示平台、交互式电子白板以及移动互联网技术的普及,给我们的教学带来了极大的方便。我们平时注意收集学生的训练、比赛情况录像以及一些高水平足球比赛的录像素材,将他们一方面制作成课件在班级或球队里讲解,另一方面以微课形式发布到校园足球社团的qq群中,供师生共同讨论。此外,我还在节假日,尤其是比赛前后,利用手机应用(sports board)和学生讨论战术或进行比赛和训练的总结。通过这些教学手段我们不仅让小球员们改变学习方式、提高对足球运动的兴趣、积极主动地参与进来,帮助他们有了以下收获:(1)对平常的技战术训练中的亮点和有待改进之处,有了更加清晰直观的认识,对怎样充分利用场地的宽度和纵深有了更深刻的理解;(2)开拓了眼界,学会了怎样观摩高水平比赛,从精彩的团队配合当中获得感性的认识;(3)渐渐习惯用“上帝视角”去阅读比赛,养成良好的大局观,也帮助教练员及时了解球员动态、交流互动,增进师生感情。

5、孩子们爱表现自己,是很正常的一件事,我们不应该打压他们,但是教练员平时要多注重团队意识的培养,足球比赛不是一个人玩的游戏,单靠个人力量是完成不了比赛。例如:2003年,当C罗刚刚加盟曼联的时候,凭借着个人出色的盘带技术,屡屡上演随意虐对方防守球员的好戏,球迷也为其精彩的个人技术叫好。可是当时的曼联教练组却说出了自己的担忧:C罗应该将自己出色的技术与团队配合融合起来,应该学会懂得什么时候该传,什么时候该自己单干。那么这反应出了什么问题呢?一是在他18岁之前,战术知识的学习相对缺乏,当年C罗刚加盟曼联时,拥有出色技术的他太独了,经常被对手讥讽为“卖弄技术”;二是欧洲主流球队的成熟打法都是注重团队配合的,所以曼联教练组才要给他“补课”,被曼联教练组评价为还需要多学习团队配合。大牌球星都如此,更何况初学者呢!所以在足球运动中,个人技术与团队配合是不能分开的,现代足球中几乎很少出现“方圆10米之内只有对手和我一对一”的情况,个人技术是依赖于周围的环境(团队)所存在的。

我在多年的足球教学与训练中,从无知到半解,再到这次的探究总结,收益匪浅。我所训练指导的足球队技战术水平有了长足的进步,在这几年的市级联赛中,我们的球队在进攻时,既有中场拿球时,通过后卫套边插上下底传中形成射门得分,也有拿球队员在前场通过运球变向转换进攻方向,撕开对方防守的成功战例;既有灌输战术得分,又有队员场上创造性的变化案例;在防守时,不论是运动战防守还是定位球的防守,都能做到在各司其职的同时协防保护到位;一改刚开始接触足球训练时,“扎堆”乱踢的现象。

(作者单位:福建省邵武明鸿中学)