

中职学校足球训练中“三位一体”提升射门技术方法初探

李华雷

上海体育职业学院 上海 徐汇 200000

[摘要]足球射门是足球运动的重要组成部分，是提高足球运动技术水平关键。在足球比赛中，射门得分是比赛胜利的保障。在日常训练中，通过对学生足球射门技术的训练和分析，可以发现在学生射门时存在以下问题：一是学生对自己射门技术不够自信，缺乏勇气；二是学生的动作不协调，射门动作变形；三是学生脚内侧触球过少。通过对学生射门技术的分析和训练，总结出以下几点训练方法：一是结合专项身体素质训练，让学生学会协调身体的发力部位，避免出现踢球不稳、击球部位过低等现象；二是结合专项技术动作训练，让学生学会用脚内侧触球、脚外侧触球和脚内侧触球三种不同的触球方式，在正确触球时进行准确合理的发力；三是结合专项力量训练，让学生学会使用助跑速度和助跑节奏等方式进行射门；四是结合专项速度训练，让学生学会在正确的时间、地点进行合理的射门练习。通过以上几点训练方法可以提高学生射门技术水平，同时培养和发展的学生的足球兴趣爱好和团队合作意识。

[关键词]中职学校；足球队；射门技术

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9328 (2023)-0084-14 **[收稿日期]** 2023-09-11

一、结合专项身体素质训练，提高射门的稳定性

足球射门的稳定性对比赛胜利有很大的影响，在射门时如果射门部位不稳，就会使射门的力量达不到理想的效果。在足球训练中，要让学生学会用脚内侧触球、脚外侧触球和脚内侧触球三种方式进行射门练习。首先，让学生掌握用脚内侧触球的技巧。在进行这一训练时，教师要对学生进行详细讲解和示范，让学生正确掌握脚内侧触球的技巧，避免出现踢球不稳、击球部位过低等现象。教师可以让学生在不安定的情况下练习用脚外侧触球，让学生在练习时要有明确的射门方向和角度。在进行这一训练时，教师要为学生提供不安定的射门场地和不安定的

射门角度，让学生学会在不稳定情况下控制踢球力量，使踢出的球具有稳定性。通过这三种方式进行射门练习可以提高学生射门的稳定性和准确性。

二、结合专项技术动作训练，让学生在正确触球时进行准确合理的发力

在足球射门中，脚内侧触球、脚外侧触球和脚内侧触球三种不同的触球方式，这三种不同的触球方式都需要学生掌握好发力的部位和力度，如果在射门中运用不好，就会出现踢球不稳、击球部位过低等现象，造成射门失败。所以在训练中要结合学生的专项技术动作训练，让学生学会如何正确、合理地使用这三种不同的触球方式进行射门。比如，在学生进行脚内侧触球时，教师可以让

学生进行单脚支撑的练习,同时教师要进行观察,如果学生在单脚支撑时踢球不稳或击球部位过低时,教师可以要求学生进行改进,让学生掌握好发力的部位和力度。如在训练中可以让球停在一条线上,然后让学生用单脚支撑的方式把球踢到对面球门上。同时在训练中教师要注意让学生把球停在直线上或者是弧线上,让学生根据不同情况做出不同的选择。如当学生在单脚支撑时踢球不稳时可以要求学生用脚内侧触球的方式进行射门练习,如果在射门中踢歪了可以让学生把球停在直线上或者是弧线上;当学生单脚支撑时踢球不稳时可以要求学生用脚外侧触球的方式进行射门练习,如果踢歪了可以让孩子把球停在直线上或者是弧线上。通过这种方式可以让学生掌握好用力的部位和力度,从而提高射门的成功率。另外要注意的是教师要根据具体情况做出相应调整。

三、结合专项力量训练,让学生在助跑速度和助跑节奏等方式下进行射门练习

在日常训练中,笔者发现学生在射门时,经常会出现击球部位过低、射门角度偏小的现象。针对这种情况,笔者结合专项力量训练,让学生在助跑速度和助跑节奏等方式下进行射门练习,提高了学生射门的准确性和稳定性。具体方法如下:

- 1.慢跑。在慢跑的过程中,要求学生注意摆动腿的摆动幅度和频率,摆动腿的摆动幅度要大于支撑腿。
- 2.摆臂。要求学生摆臂时幅度大,频率快。
- 3.提膝。在蹬地的同时,要求学生提高大腿

的上提速度和上提角度。

- 4.冲刺。要求学生在冲刺阶段做好动作协调,做好起跑、加速、冲刺的过程中合理分配好力量和动作衔接。
- 5.跑动结束后,要求学生马上进行放松运动,避免肌肉疲劳和肌肉拉伤。
- 6.进行简单的助跑速度训练和助跑节奏训练后,进行简单的射门练习和射门技术的专项练习。

四、结合专项速度训练,让学生在正确的时间、地点进行合理的射门练习

在平时的足球训练中,结合专项速度训练,可以帮助学生更快地掌握射门技术,提高射门命中率。在足球训练中,教师可以指导学生进行原地加速跑、半场冲刺跑和折返跑等速度训练。原地加速跑主要是让学生进行快速、短距离的慢跑,能够有效提高学生的爆发力和腿部力量。在半场冲刺跑时,教师可以将学生分成两组,让学生一组用脚内侧触球,另一组用脚外侧触球,让学生进行快速、短距离的冲刺。折回跑主要是让学生在场地地上进行折返跑训练,教师可以将学生分为两组,每组可以安排 5~10 人进行折返跑训练,其中一组用脚内侧触球,另一组用脚外侧触球。通过对上述训练方法的训练,可以使学生在比赛中能够合理运用足球射门技术,避免出现射门位置不当、射门力量不足、射门部位过低等现象。在足球比赛中,由于射门的时间、地点不同,所使用的射门技术也不尽相同。教师可以在足球训练中结合专项速度训练让学生学会在正确的时间、

地点进行合理的射门练习。

五、结合专项速度训练，让学生在正确的时间、地点进行射门练习

足球训练中，应该结合学生的身体素质和技术特点，选择最佳的射门时间、地点和射门方式。在进行训练时，可以结合专项速度训练，让学生在规定的时间内、地点进行合理的射门练习，如利用跑步、冲刺跑和加速跑等方式进行射门练习。在进行射门训练时，应该选择一个固定的目标，如踢球门、球门上框或地面上的目标等。在训练中，可以先进行单脚射门练习，当学生能够很好地控制好触球部位时，再进行双脚射门练习。在练习过程中，要让学生合理地分配好自己的力量，通过不同的力量分配方式让学生在完成动作时能很好地控制好力度。通过以上几点方法，可以让学生掌握更多的射门技

术。

总之，要提高中职学校学生足球训练效果，就应该从身体素质、技术动作和力量训练这三个方面入手。在平时的教学中要注意这些问题，并不断总结经验方法，才能不断提高中职学校学生足球训练水平。

参考文献：

- [1]杨俊辉,吕志刚.足球运动员体能训练的重要性[J].运动.2018,(24).DOI:10.3969/j.issn.1674-151x.2018.24.009.
- [2]王鹏.论心理训练在运动训练中的重要作用及训练方法[J].体育时空.2011,(5).
- [3]马杰.浅谈青少年足球运动员心理训练的方法及效果[J].体育时空.2013,(21).
- [4]丁雪琴.优秀运动员某些心理障碍的克服[J].体育科学.1991,(3).72-75,96.

Preliminary study of the "trinity" method of improving shooting technology in football training in secondary vocational schools

Li hua lei

Shanghai Sports Vocational College Shanghai Xuhui 200000

Abstract: Football shooting is an important part of football sports, which is the key to improve the technical level of football sports. In football matches, goal scoring is the guarantee of victory. In the daily training, through the training and analysis of the students' football shooting skills, we can find the following problems when the students shoot: first, the students are not confident enough and lack of courage; second, the students' movements are not coordinated and the shooting movements are deformed; third, the students touch the foot ball too little. Through the analysis and training of the students' shooting skills, Summarize the following training methods: first, combined with special physical quality training, Let the students learn to coordinate the power part of the body, Avoid football instability, too low position; Second, combined with special technical action training, Let the students learn to touch the inside with the foot, the outside of the foot and the

inside of the foot, Accurate and reasonable force when touching the ball correctly; Third, combined with special strength training, Let the students learn to use the running speed and running pace and other ways to shoot; Fourth, combined with special speed training, Let the students learn to practice the shooting reasonably at the right time and place. Through the above training methods, students can improve their shooting skills, and cultivate and develop students' football interest and hobbies and teamwork consciousness.

Key words: secondary vocational school; football team; shooting technique