



头球技术



头球是一项重要的技巧，特别是在进攻时和准备把漂亮的高球传到罚球区时，最主要的动作要领是顶住球，用前额而不是头顶顶球。

● 运动领域目标

身体素质目标：培养学生球与身体的协调支配能力，提高身体的灵活性。

学习态度目标：培养学生对足球的兴趣和爱好。

动作技能目标：学习正确的头球基本方法和作用并有意识运用于比赛中。

情感意识目标：培养学生积极向上敢于拼搏的优良品质。

● 康复效果目标

大动作康复目标：提升学生本体觉、前庭觉，提高视觉注视及追踪能力，提高空间判断能力，锻炼身体协调平衡能力和身体控制能力。

认知康复目标：学习原地头顶球的基本知识，了解原地头顶球的技术运用。