

2 你不知道的秘密武器：護脛

在足球比賽裡有沒有發現一件事情，為什麼球員的襪子都特別長，裡面到底藏了什麼秘密呢？答案就是護脛，它的功用在於保護運動員的脛骨避免受傷，比賽中經常激烈攻防跑動，因踢球而導致脛骨相互碰撞而受傷，因此護脛需完整覆蓋於長襪內，材質有玻璃纖維強化塑膠、聚氨酯、塑膠等。護脛的種類很多樣化，有的可綁腿，有的直接嵌入襪套，最常見也最基本的是護脛片。不論什麼款式，本體都是由曲面的長板延伸變化而來，以完整貼合脛骨踢球的受力面。堅硬不易曲折同時兼具輕盈的優點，重點在保護脛骨並仍要方便球員行進。

護脛片



▲ 足球護脛及穿戴方式 圖 7-4-2

3 單人運球行進

足球的行進須利用足部的撥推前進，接續國小的能力，我們先進行運球前進的練習，再進行難度較高的雙腳交替撥球前進。足球是需要重心反覆轉移的運動，因此我們可以藉由以下兩種行進方式，來體會重心轉移。另一方面，須小心控球，運用停球技巧，防止球遠離控球範圍，我們一起來試試看吧！

運球前進

從 A 點出發，使用慣用腳將球撥推前進至 B 點，至 B 點後踩球、停球，轉變行進方向，換非慣用腳將球推回 A 點，接著換下一人撥球前進。



雙腳交替撥球前進

利用雙腳內側交替撥球的方式運球，節奏輕快的由 A 點直線前進至 B 點後，換人行進回 A 點。



上體育課!

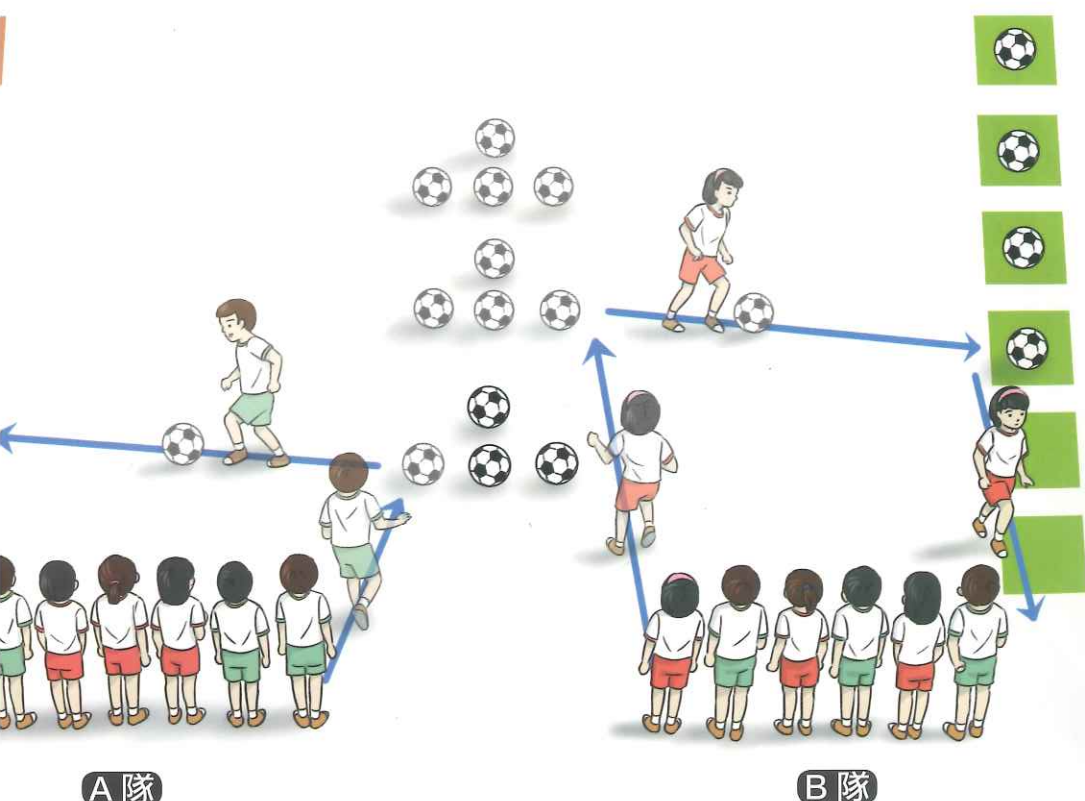
勝利攻略

你的小組有把對的人放在對的位置嗎？腳程比較快的隊員怎麼行進才能大幅縮減時間呢？腳程比較慢的同學又該怎樣安排呢？

集點遊戲

遊戲規則

- 1 全班以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。
- 2 A、B兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，運球往兩側自己隊伍的置球區停球。
- 3 待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任務。
- 4 先停滿6格置球區的隊伍獲勝。



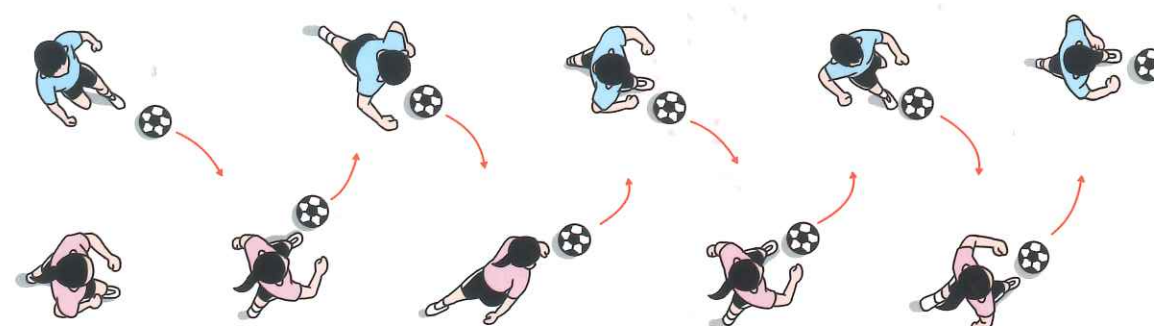
4 多人傳球行進

一開始可以利用學過的踩球與撥球，先將球停下後（踩球）再將球回傳（撥球），上手後可以無需停球就回傳。球皆往傳球對象的前方傳，但注意重心轉移，踢球時須立即將重心轉移至站立腳，以免不穩。

兩人行進練習

→ 傳球路線

兩人保持行進方向



三人行進練習

→ 傳球路線

→ 人行進路線

三人保持行進方向

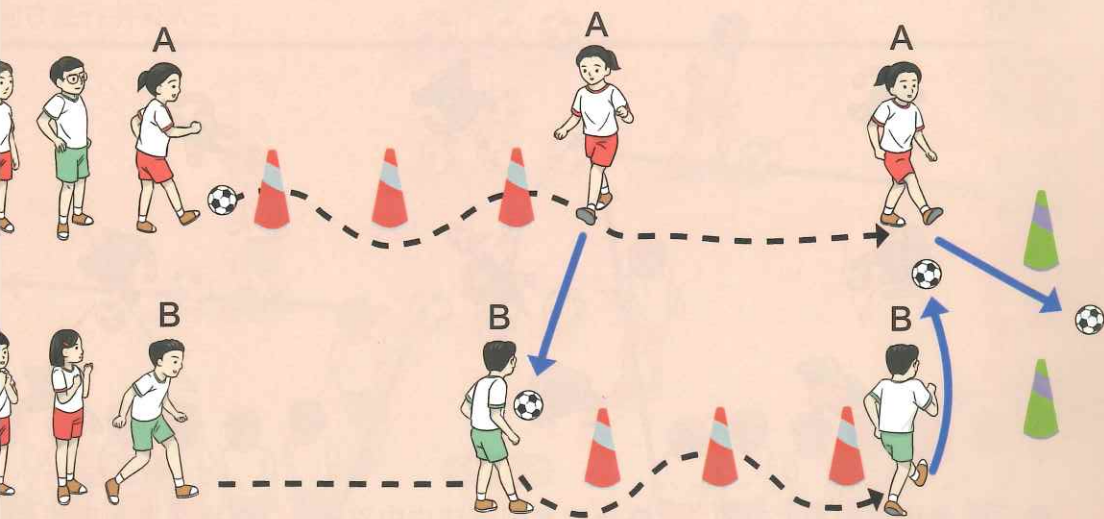


1 三人傳接球前進，中間往一側傳球後，往接球者後方跑。

2 接球者則帶球往中路後再將球傳至另一位，傳完球後一樣往接球者後方跑。

3 接球者則帶球往中路，再次傳球後，往後方跑，以此類推，不斷前進。

繞錐時的控球力好，接球者應該在哪個位置等待才能使傳球更流暢？將所有的動作結合起來，在銜接哪個部分最為困難？你覺得哪個環節整體速度最大？



過關斬將

遊戲規則

- 1 全班平均分隊，隊伍兩兩相互合作，從甲區一起帶球推進至乙區，各隊在甲乙區之間擺放 3 個角錐。
- 2 以其中兩隊為例，兩隊的第一人 A、B 一起出發，由 A 先帶球繞錐，B 平行前進至角錐前，A 再將球傳給 B，換 B 帶球繞錐，A 平行前進。
- 3 B 繞行完最後一根角錐時，再將球傳回給 A，A 停球後，緊接著撥球進入指定範圍。
- 4 範圍設定以球門或角錐圍起之區域均可，撥球後，換下一梯次的兩人上場，重複此運球、傳球、停球、撥球之循環。
- 5 時限內，最快輪完所有人且進球最多的兩支隊伍獲勝。

Q1 踩球跟撥球看似基礎，卻也是靈活運球的一環，請安排自我的訓練計畫，並仿照範例，試著擬定組合練習動作，比較看看練習前後，技巧是否提升了呢？



訓練技術	技術之組合動作	練習日期	單日最快 (秒)	比較速度是否加快，原因為何？該注意哪些重點？
	設置 10 個障礙物，踩球、撥球前進，繞行 10 個點後折返。每天 10 次。			

Q2 你是否有喜歡的足球明星？你聽過他的傳聞或故事嗎？查一查並在下方記錄他的個人資料，並且在班上分享吧！

姓名		外號	
生日		目前效力的球隊	
年薪		生涯紀錄	
分享一則他的故事：		 球星相片黏貼處	



喜歡一個運動就從體驗開始，為什麼足球可以風靡全世界？親自下場動一動吧！感受過它的魅力你就會了解。