

高校足球教学中组合训练法的应用

马军

宁夏师范大学体育学院，宁夏回族自治区固原市，756000；

摘要：本文聚焦高校足球教学，深入探讨组合训练法的应用。阐述组合训练法的概念与特点，分析其在高校足球教学中的重要性，探讨组合训练法在传球、射门、防守等环节的具体应用，剖析应用过程中存在的问题并提出改进策略。旨在为高校足球教学提供科学有效的训练方法，提升教学质量与学生足球技能水平。

关键词：高校足球教学；组合训练法；应用策略；教学质量

DOI：10.69979/3029-2735.25.10.061

引言

在高校体育教学体系中，足球教学占据着重要地位。它不仅有助于增强学生体质，培养团队协作精神，还能提升学生的体育素养和综合能力。然而，传统足球教学方法存在一定局限性，难以充分满足学生个性化需求和提升教学效果。组合训练法作为一种创新的教学方法，将多种训练手段有机结合，能激发学生学习兴趣，提高训练效率，为高校足球教学带来新的活力与思路。因此，深入研究组合训练法在高校足球教学中的应用具有重要的现实意义。

1 组合训练法概述

1.1 组合训练法的概念

组合训练法是指将不同类型、不同性质的训练内容和方法进行有机组合，形成一个系统的训练方案^[1]。它打破了传统单一训练方法的局限，综合考虑足球运动的特点和学生的实际需求，将技术、战术、体能、心理等多个方面的训练内容融合在一起，使学生在同一训练过程中能够得到全面的锻炼和提高。例如，在一次训练中，可以将传球训练、射门训练、防守训练以及体能训练等内容按照一定的顺序和比例进行组合，让学生在不同的训练环节中交替进行，从而提高训练的效果和质量。

1.2 组合训练法的特点

组合训练法具有多样性、综合性和灵活性等特点。多样性体现在训练内容和方法的丰富多样，它可以涵盖足球运动的各个方面，包括传球、接球、带球、射门、防守等技术动作，以及进攻战术、防守战术等战术策略。综合性则是指将技术、战术、体能和心理等多个要素进行综合训练，使学生在提高足球技能的同时，也能增强身体素质和心理素质。灵活性是指组合训练法可以根据学生的实际情况和训练目标进行灵活调整和变化。教师

可以根据学生的年龄、性别、身体素质、技术水平等因素，制定不同的组合训练方案，以满足学生的个性化需求。

2 组合训练法在高校足球教学中的重要性

2.1 提高学生的足球技能水平

组合训练法通过将多种训练内容和方法有机结合，可以让学生在不同的训练场景中反复练习各种足球技术动作，从而提高技术的熟练度和稳定性^[2]。例如，在传球训练中，可以结合不同的传球方式（如短传、长传、直传、斜传等）和传球距离进行训练，同时还可以加入接球、带球等环节，让学生在实际的比赛场景中运用传球技术，提高传球的准确性和时机把握能力。此外，组合训练法还可以针对学生的薄弱环节进行有针对性的训练，帮助学生弥补技术短板，全面提升足球技能水平。

2.2 培养学生的战术意识

足球比赛不仅是技术的较量，更是战术的博弈。组合训练法可以将战术训练融入到日常的技术训练中，让学生在训练过程中逐渐理解和掌握各种战术策略。例如，在进攻训练中，可以设置不同的进攻战术场景，如边中结合、下底传中、二过一等，让学生在实际操作中体会战术的运用方法和时机。同时，通过组合训练，学生还可以学会观察场上形势，根据队友和对手的位置及时调整自己的战术选择，从而培养良好的战术意识和团队协作能力。

2.3 增强学生的身体素质

足球运动是一项对身体素质要求较高的运动项目，需要学生具备良好的速度、力量、耐力、灵敏性和协调性等身体素质^[3]。组合训练法可以将体能训练与技术、战术训练相结合，在提高学生足球技能的同时，也能增强学生的身体素质。例如，在训练中可以加入一些有氧

耐力训练、力量训练和灵敏性训练等内容，让学生在不同的训练环节中得到全面的锻炼。此外，通过组合训练，还可以提高学生的身体协调性和运动能力，减少运动损伤的发生。

2.4 激发学生的学习兴趣

传统的足球教学方法往往比较单一，容易让学生感到枯燥乏味。而组合训练法以其多样性和趣味性的特点，能够激发学生的学习兴趣和积极性。在组合训练中，学生可以参与到不同类型的训练活动中，体验到不同的训练乐趣。例如，通过设置一些趣味性的游戏和比赛，如足球接力赛、射门比赛等，可以让学生在轻松愉快的氛围中学习和训练，提高学生的参与度和学习效果。

3 组合训练法在高校足球教学中的具体应用

3.1 传球与接球组合训练

传球与接球是足球运动中最基本的技术动作，也是球队进攻和防守的基础。在传球与接球组合训练中，可以采用以下方法：一是固定位置传球接球训练。将学生分成若干小组，每组两人或多人，分别站在固定的位置上进行传球和接球练习。可以规定传球的方式（如脚内侧传球、脚背外侧传球等）和传球的目标区域，让学生在反复练习中提高传球的准确性和接球的稳定性。二是移动中传球接球训练。在固定位置传球接球训练的基础上，增加学生的移动元素。让学生在移动过程中进行传球和接球练习，提高学生在动态情况下的传球和接球能力。例如，可以让学生进行折线跑传球接球、曲线跑传球接球等练习。三是结合战术的传球接球训练。将传球接球训练与进攻战术和防守战术相结合，让学生在实际的比赛场景中运用传球接球技术。例如，在进攻训练中，可以设置边中结合的战术场景，让学生通过传球和跑位来创造进攻机会；在防守训练中，可以让学生通过传球和协防来破坏对手的进攻。

3.2 带球与射门组合训练

带球与射门是足球进攻中的关键环节，直接关系到球队的得分能力。在带球与射门组合训练中，可以采用以下方法：一是带球突破训练。让学生在规定的区域内进行带球突破练习，设置一些障碍物或防守球员，让学生在突破过程中运用不同的带球技巧（如变速带球、变向带球等），提高学生的带球突破能力。二是带球射门训练。在带球突破训练的基础上，增加射门环节。让学生在带球突破到一定位置后，进行射门练习。可以设置不同的射门方式（如脚内侧射门、脚背正面射门等）和射门距离，让学生在反复练习中提高射门的准确性和力量。三是结合战术的带球射门训练。将带球射门训练与

进攻战术相结合，让学生在实际的比赛场景中运用带球射门技术。例如，在进攻训练中，可以设置下底传中、二过一等战术场景，让学生通过带球和跑位来创造射门机会。

3.3 防守组合训练

防守是足球比赛中不可或缺的环节，良好的防守能力可以有效地阻止对手的进攻，为球队赢得比赛奠定基础。在防守组合训练中，可以采用以下方法：一是个人防守技术训练。包括防守站位、防守选位、抢断、拦截等个人防守技术的训练。让学生在一一对或对一的情况下进行防守练习，提高学生的个人防守能力。二是团队防守战术训练。将个人防守技术训练与团队防守战术相结合，让学生在团队防守中学会协作和配合。例如，在区域防守训练中，让学生明确自己的防守区域和职责，通过相互协防来阻止对手的进攻；在整体防守战术训练中，让学生学会根据对手的进攻特点和场上形势及时调整防守策略。三是防守反击训练。在防守训练的基础上，增加防守反击环节。让学生在成功防守后，迅速组织进攻，通过快速的传球和跑位来创造得分机会。通过防守反击训练，可以提高学生的防守积极性和进攻意识。

4 高校足球教学中组合训练法应用存在的问题

4.1 教师对组合训练法的认识不足

在高校足球教学实践中，部分教师的教学理念与方法未能紧跟时代步伐，对组合训练法的理解和认知存在明显短板。组合训练法作为一种整合多种训练手段、旨在全面提升学生足球综合能力的科学教学方法，其独特的训练体系和显著优势尚未被这些教师充分掌握。由于缺乏对组合训练法核心概念、显著特点及应用技巧的系统学习与深入钻研，他们在课堂教学中依然固守传统的单一训练模式，如单纯的带球练习、定点射门等。这种陈旧的教学方式，使得学生难以在训练中体会到足球运动的复杂性与多样性，无法有效培养其在实战中的战术思维和临场应变能力。教师对组合训练法价值的忽视，极大地阻碍了该教学方法在高校足球教学中的推广与应用，限制了学生足球技能和综合素质的全面提升。

4.2 训练计划缺乏科学性

高校足球训练计划的制定是一项精细且复杂的工作，需要充分考虑学生的个体差异和训练目标。然而，当前一些高校在这方面存在诸多不足。在设计训练计划时，未能全面、深入地分析学生的实际情况，包括技术水平、身体素质、心理状态等关键因素，导致训练计划缺乏针对性和科学性。训练内容与方法的搭配不够合

理,没有根据学生的具体特点进行个性化调整,采用统一的训练模式,难以满足不同学生的学习需求。

4.3 训练内容系统性不足

高校足球训练计划的制定是一项精细且复杂的工作,需要充分考虑学生的个体差异和训练目标。然而,当前一些高校在这方面存在诸多不足。在设计训练计划时,未能全面、深入地分析学生的实际情况,包括技术水平、身体素质、心理状态等关键因素,导致训练计划缺乏针对性和科学性。训练内容与方法的搭配不够合理,没有根据学生的具体特点进行个性化调整,采用统一的训练模式,难以满足不同学生的学习需求。比如,在训练强度安排上,没有充分考虑学生体能的差异,可能会使部分学生因训练强度过大而产生疲劳和抵触情绪,另一些学生则因强度过小无法达到理想的训练效果;训练内容的设置也缺乏系统性和渐进性,要么过于简单枯燥,无法激发学生的学习兴趣,要么过于复杂困难,超出学生实际能力范围,影响学生的学习积极性和训练成效,最终难以实现预期的教学目标。

4.4 教学资源有限

教学资源的匮乏是制约高校足球教学中组合训练法应用的重要因素^[4]。一方面,足球场地、器材等硬件设施的不足严重影响了组合训练法的实施。组合训练法往往需要多样化的训练场地和丰富的器材设备来支撑复杂的训练内容和多样的训练形式。但许多高校的足球场地数量有限,且场地条件不佳,难以满足同时开展多个训练项目的需求;训练器材也存在数量不足、种类单一的问题,如足球数量不够、缺乏专业的训练辅助器材等,使得教师只能开展一些简单的基础训练,无法组织学生进行复杂的组合训练活动,限制了学生训练的多样性和全面性。另一方面,师资力量的不均衡也对组合训练法的应用产生了负面影响。

5 改进高校足球教学中组合训练法应用的策略

5.1 加强教师培训

高校应加强对足球教师的培训,提高教师对组合训练法的认识和应用能力。可以通过举办专题讲座、培训课程、学术交流等活动,让教师了解组合训练法的最新理论和实践经验,掌握组合训练法的设计原则和应用方法。同时,鼓励教师积极参与教学研究和实践探索,不断创新组合训练法的教学模式和方法,提高教学质量。

5.2 制定科学合理的训练计划

高校足球教师应根据学生的实际情况和训练目标,制定科学合理的组合训练计划^[5]。在制定训练计划时,

要充分考虑学生的技术水平、身体素质、心理特点等因素,合理安排训练内容和方法的组合。例如,对于技术水平较低的学生,可以先从基础的技术训练入手,逐步增加训练的难度和复杂度;对于身体素质较差的学生,可以适当增加体能训练的比重。同时,要合理安排训练的强度和密度,避免过度训练和疲劳积累,确保学生身体健康和训练效果。

5.3 加大教学资源投入

高校应加大对足球教学资源的投入,改善足球教学条件。一方面,要加强足球场地和器材的建设和更新,确保足球教学有足够的场地和器材支持。例如,建设标准化的足球场地,配备先进的训练器材和设备等。另一方面,要加强足球教师队伍的建设,引进和培养一批高素质的足球教师,提高教师的专业水平和教学能力。此外,还可以利用现代信息技术,开发和应用足球教学软件和在线教学平台,为学生提供更加丰富的学习资源和便捷的学习方式。

6 结论与展望

组合训练法在高校足球教学中具有重要的应用价值,它可以提高学生的足球技能水平、培养战术意识、增强身体素质和激发学习兴趣。然而,在实际应用过程中,还存在教师认识不足、训练计划缺乏科学性和教学资源有限等问题。为了更好地推广和应用组合训练法,高校应加强教师培训,制定科学合理的训练计划,加大教学资源投入。未来,随着足球教学改革的不断深入和组合训练法的不断完善,相信组合训练法将在高校足球教学中发挥更大的作用,为培养更多优秀的足球人才做出贡献。

参考文献

- [1]曹传举.初中背越式跳高运动快速力量训练策略研究[J].体育视野,2024,(24):143-145.
- [2]李厚林.北京奥运会女子投掷高水平运动员核心竞技能力训练理论与实践[D].北京体育大学,2009.
- [3]张孟杰.混合式体育教学在美术类院校公共必修课中的构建应用——以足球课程为例[J].陕西教育(高教),2025,(04):44-46.
- [4]张腾宇.青少年悬吊组合训练多媒体网络课件的设计与制作[D].首都体育学院,2013.
- [5]刘小强.基于组合训练法的初中足球教学策略研究[J].体育视野,2025,(01):167-169.

作者简介:马军,出生年月:1977.02.09,性别:男,民族:回族,籍贯:宁夏固原,学历:本科,职称:副教授,研究方向:足球教学与训练。