

校园足球 教案集

(训练部分)



主 编：郭运昌

副 主 编：郑志斌 郭群立

序言

足球普及成为国策，中国领导小组成立，刘廷东担任组长。2015年2月27日中央通过了《中国足球改革总体方案》。2015年8月13日，教育部等六部委联合发布了《加快青少年发展校园足球的意见》，重点任务：提高校园足球普及水平，全国建设2万所青少年校园足球特色学校，完成5万名青少年校园足球专兼职教师的培训，深化足球教学改革，每周至少安排一节足球课；加强足球课外训练；完善校园足球竞赛体系；畅通优秀足球苗子的成长通道，组织全国性校园足球夏（冬）令营，聘请国际高水平教练。

要实现校园足球的普及，关键在于足球课的普及。优质的足球教学是提高校园足球水平的关键，而优秀教案更是上好优质课的必备条件。

因此，作者结合我国的实际情况，组织优秀教师编写此教案。这本集结着我们教师智慧与心血的优秀教案，为广大教师的课堂教学提供便利，同时也为教师们进一步深入钻研教材作了资料上的准备。

让我们共同努力，各尽所能，守望阳光体育，为中国足球发展贡献力量，为促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，为提升人口素质、推动我国足球事业发展、振奋民族精神提供有力支撑。

最后，希望各位读者对本集有不妥之处，提出宝贵意见。

内容提要

本书为中小学校校园足球教材，在作者经过 20 多年研究的基础上编写的。全书教案包含课堂教学教案（即课时计划）和课余训练教案（训练计划）两方面。所有教案均以单元教学计划为依据进行设计，涵括足球基本技术和战术。足球技术包括颠球、运球、传球、踢球、停球、头球、守门等技术，战术包括 5 人制、7 人制、9 人制、11 人制等战术。本书适用于中小学校校长，体育教师，也可以作为中小学校校园足球特色学校校长、体育教师培训教材。

唐禄中学学校足球队训练课教案

教练员：郑志斌

日期：2016.3.11

时间：17:00--18:15

训练主题：足球传控球球训练

器材：足球、标志物、标志服、球门4个。

训练时间：75分钟

出席人数：20人

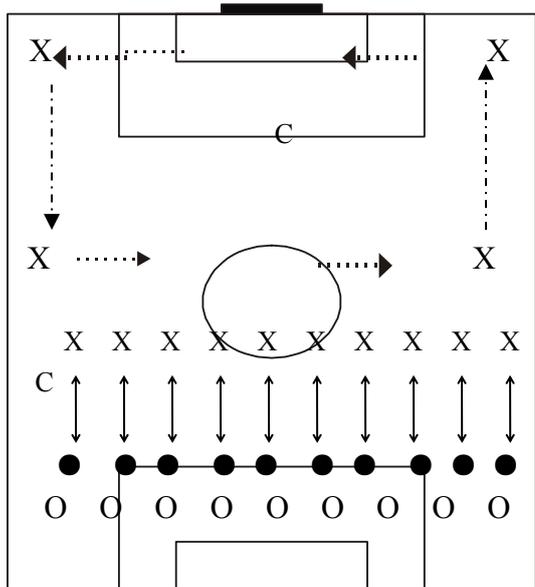
图示：●球 → 传球； 〰️→ 运球；→ 跑动；

○ 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/自由人； △ 标志物；

准备活动（时间：8分钟）图

组织方法

练习要求、要点



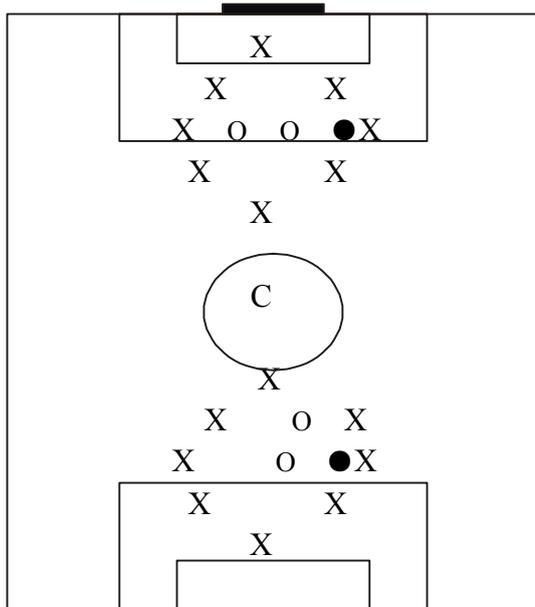
训练项目：慢跑、进行传控球练习
参加人数：20人
场地：足球场
器材：足球、标志碟、训练对抗服
20件、小球门两个

- 1、通过传控球练习，熟悉球性过程中达到热身目的，练习要保持连贯性；
- 2、短传——定向停球；
- 3、在两侧分别进行此练习以训练球员的左右脚。

练习1（时间：17分钟）图

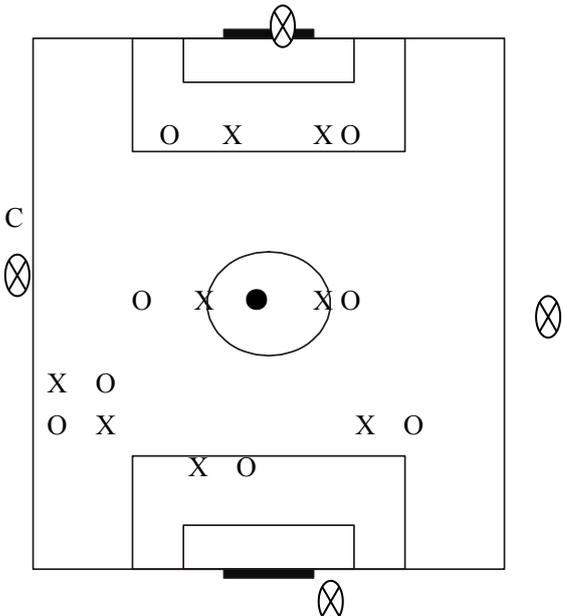
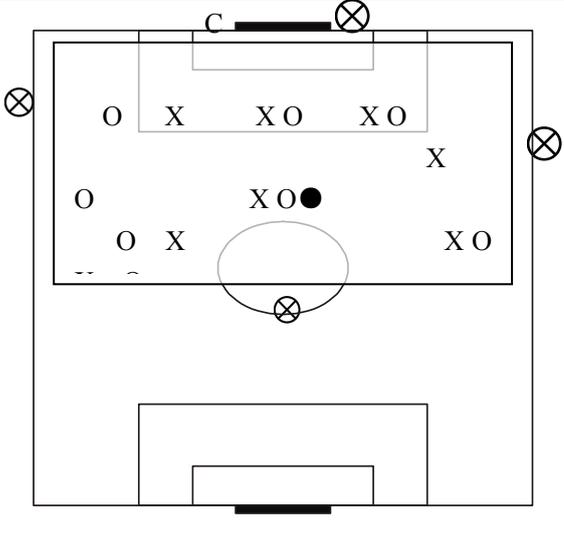
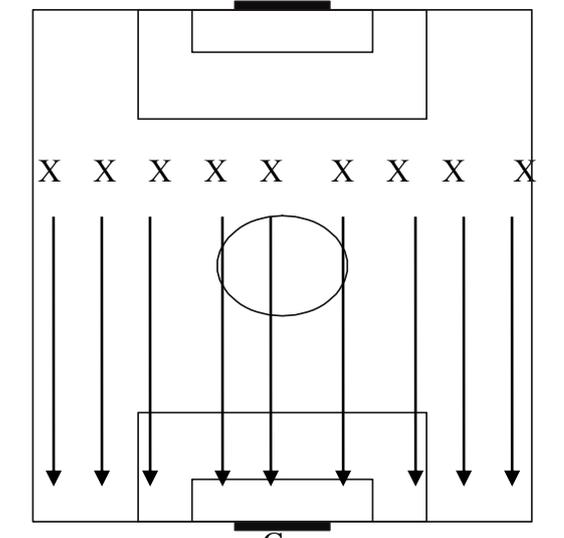
组织方法

练习要求、要点

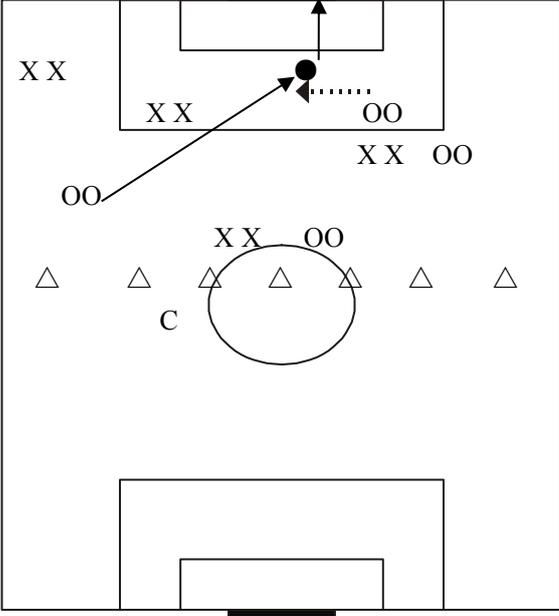
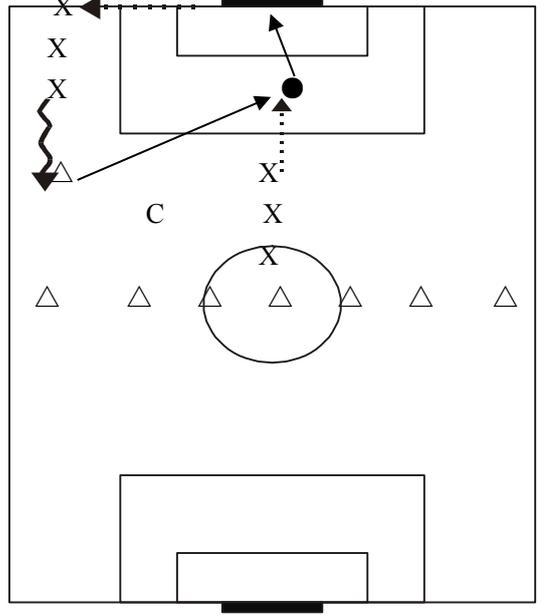


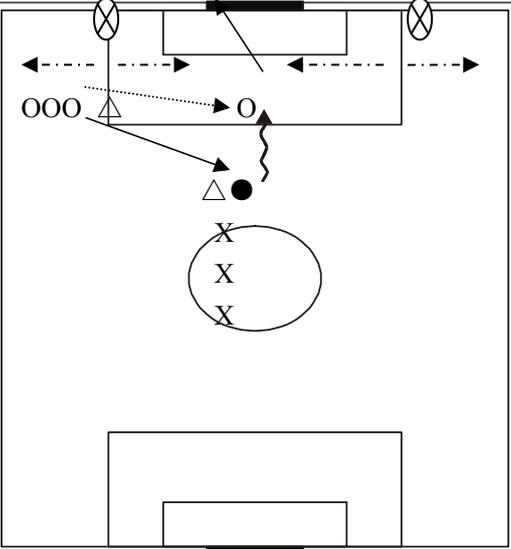
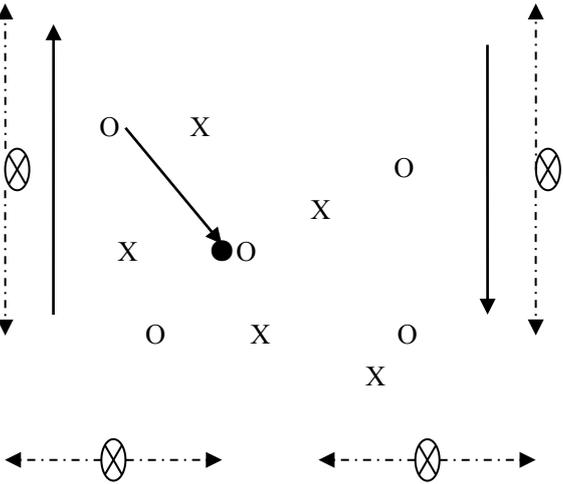
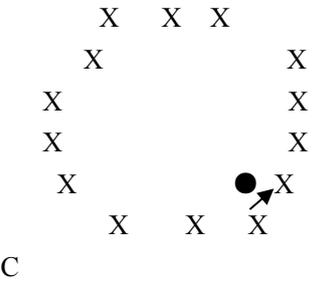
训练项目：抢圈练习
参加人数：20人
场地：足球场
器材：足球20只、标志碟30个、训练对抗服20件
方法：二抢八，分两个组同时进行。丢球的球员变成了抢球的球员

- 1、传球准确；
- 2、接球时要移动接应；
- 3、注意观察；
- 4、抢球的球员动作要快。

练习 2 (时间: 20 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目: 8VS8+4 对抗 参加人数: 20 人 场地: 足球场 器材: 足球 20 只、标志碟 30 个、训练对抗服 20 件 方法: 在固定区域内两支队伍进行对抗, 有四名自由人为控球队伍增加人数优势, 以此尝试增加传球次数。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、每名球员两脚出球, 提高球员的停球和传球能力; 2、每队每 8 次传球得一分; 3、队员之间距离拉开; 4、传球准确; 5、积极跑位接球; 6、注意观察; 7、不断交流。
	<p>训练项目: 7VS7+4+2GK 比赛 参加人数: 20 人 场地: 足球场 器材: 足球 20 只、标志碟 30 个、训练对抗服 20 件、球门两个。 方法: 在固定区域内两支队伍进行 7VS7+4+2GK 的比赛, 有四名边路自由人为控球队伍增加人数优势, 以此尝试增加传球次数。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、要求球员至少传 5 次球才能射门; 2、目的是继续训练本节课的两个基本要素: 停球和传球; 3、队员之间距离拉开; 4、传球准确; 5、积极跑位接球; 6、注意观察; 7、不断交流。
<p>放松 (时间: 5 分钟) 图</p>	<p>组织方法</p>	<p>练习要求、要点</p>
	<p>训练项目: 恢复: 高尔夫球 参加人数: 20 人 场地: 长: 20 米 宽: 30 米 器材: 足球 20 只、标志碟 30 个、训练对抗服 20 件 方法: 每人持一球, 站在固定位置, 由教练员指定一条线, 每名球员往线的方向击一次球, 足球静止后离线较近的球员获胜。</p>	<p>要求: 队员要轻松愉快。</p>

吴川市校园足球训练课教案

教练员：易上球		
训练主题：足球射门训练课		
器材：足球 18 个 标志碟 12 个 标志服：红 8 绿 8 黄 6	训练时间：60′	出席人数：16
图示：●球 → 传球； ~~~~> 运球； > 跑动； O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/自由人； △标志物；		
准备活动（时间：10 分钟）图	组织方法	练习要求、要点
	训练项目：热身游戏 参加人数：16 人 场地：长 30 米 宽 30 米 器材：标志碟 8 个 标志服红 8 件 绿 8 件 足球 5 只 方法：分组练习 规则：分 AB 两组，每组 2 人手拉手成一小组在区域内进行攻防射门练习。	1、注意力集中 2、传球准确、快速 3、射门准确有力 4、队员配合默契
练习 1（时间：10 分钟）图	组织方法	练习要求、要点
	训练项目：传接球射门 参加人数：16 人 场地：长 30 米 宽 30 米 器材：标志碟 8 个 标志服红 8 件 绿 8 件 足球 8 只 方法：分组练习射门 规则：分红绿两组，一组在底线把球运到标志碟后向中传，然后跑到另一组后面，另一组向前跑接球射门，接着捡球排在另一组后面，射门方式不限。	1、传球准确 2、积极跑位 3、射门准确有力

练习 2 (时间: 15 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目: 运球过人射门 参加人数: 16 人 场地: 长 30 米 宽 30 米 器材: 标志碟 2 个 标志服红 8 件 绿 8 件 足球 8 只 方法: 分组练习 规则: 分成两组, 每组 8 人一组分别站在标志碟后面, 一组传球给另一组然后跑去防守, 另一组接球摆脱防守射门, 之后两人交换位置。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、传接球准确有力 2、运球过人快速果断 3、射门有力、准确 4、防守消极
练习 3 (时间: 10 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目: 对抗练习 参加人数: 16 人 场地: 长 30 米 宽 30 米 器材: 标志碟 12 个、 志服红 5 件、 绿 5 件、 黄 6 件、 足球 18 个 方法: 5X5+6 规则: 5 打 5 加 6 个自由人、自由人在边线上可自由移动, 只能传接球, 进攻方必须传球 5 次后才能射门, 入球得 1 分, 远射得 2 分, 没有越, 在规定时间内得分多者胜。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、队员之间距离拉开 2、传球准确 3、积极跑位接球 4、注意观察 5、不断交流
放松练习 (时间: 5 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目: 放松游戏 参加人数: 16 人 场地: 长 30 米 宽 30 米 器材: 标志碟 12 个、标志服红 5 件、绿 5 件、黄 6 件、足球 1 个 方法: 围一个圈 规则: 队员用手顺时针分传球, 教练背对队员, 当教练响哨时球在哪个队员手上, 这名队员要唱两句歌。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、传球要快 2、动作放松

唐禄中学校园足球训练课教案设计

教练员：陈土荣

日期：2016.3.16

时间：17: 15--18: 30

训练主题：足球进攻战术训练

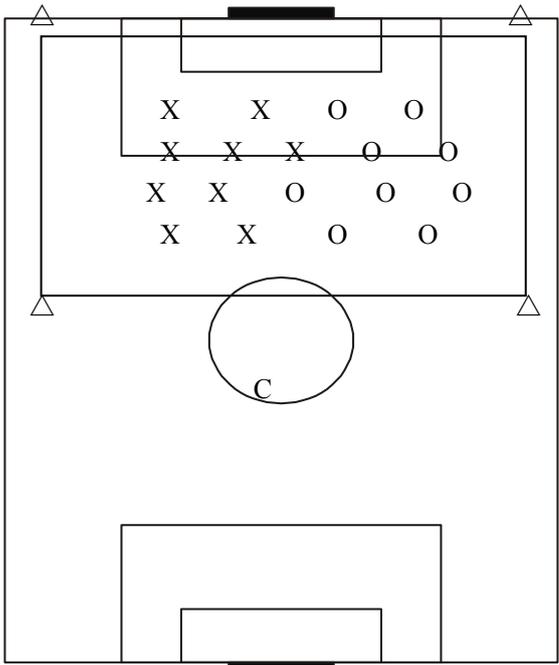
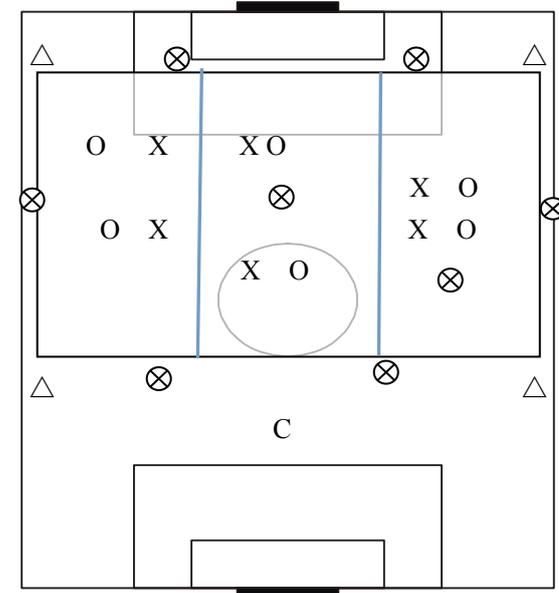
器材：足球 18 只、标志物 30 个、训练对抗服 18 件、移动球门 2 个。

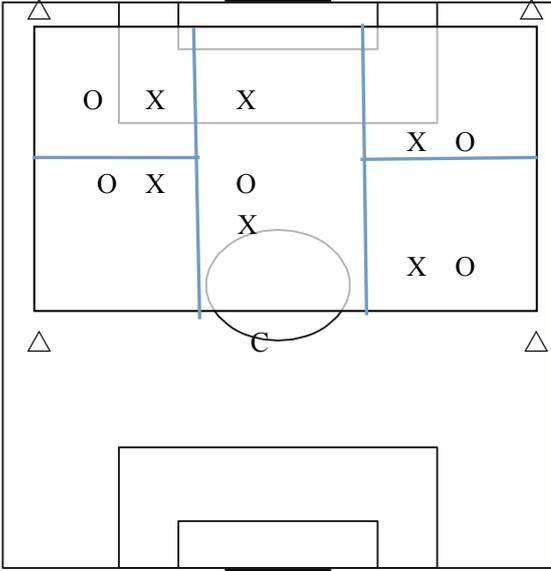
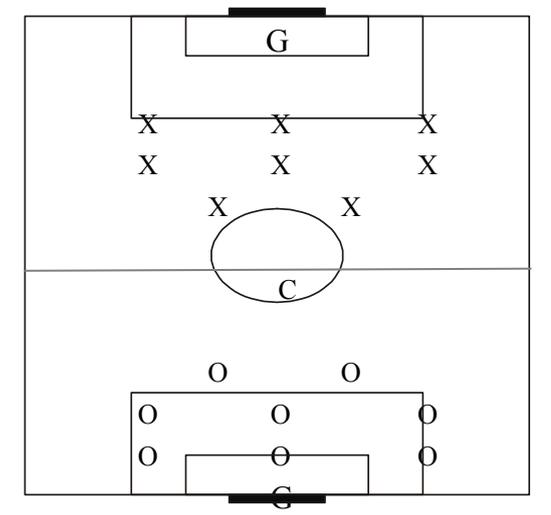
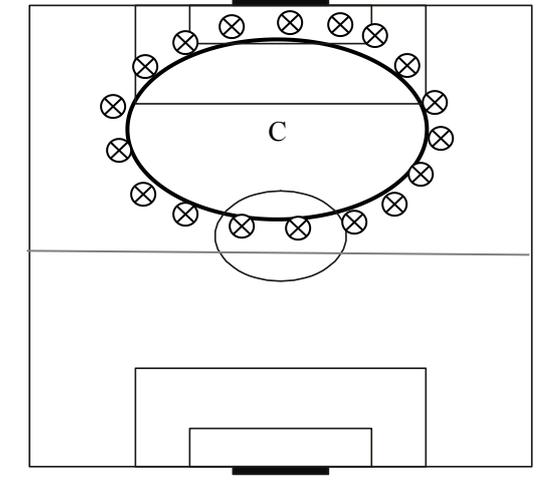
训练时间：75 分钟

队员人数：18 人

图示：●球 → 传球； ~~~~> 运球； > 跑动；

○ 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/自由人； △标志物；

准备活动 (时间：10 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>活动项目：慢跑、用手传球游戏练习 参加人数：18 人 场地：足球场内 30×20 米的场地。 器材：足球、标志碟、训练对抗服 18 件。 方法：将队伍分成 3 组，然后进行其中的两组队伍同另外的一组队伍进行对抗，用手进行传球，持球队员拿球后的 3 步以内必须将球传出去给同伴，每次成功传球达到所规定的次数就为胜队，抢球队员将球断下后，那么由被断球的队伍来进行抢球。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、通过用手传球对抗游戏的练习，初步形成进攻和推进意识，同时也达到热身目的。 2、持球队员注意跑位和接应，占取有利位置。 3、安排进攻队员多于防守队员，目的是为了进攻更容易推进和体验成功。
练习 1 (时间：15 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目：6VS6+6 传抢练习 参加人数：18 人 场地：足球场 器材：足球 10 只、标志碟 20 个、训练对抗服 18 件 方法：将场地划分为 3 个区域：分成 2 队，每队 6 人，每个区域各自安排 2 名队员，持球队在 3 个区域间通过自由人进行传球成功的为胜（2 名自由人在场内，4 名自由人在场外）。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、通过传接球技术，在三个区域内利用进攻推进方式去对抗练习。 2、进攻推进时队员要注意跑位和接应，占取有利位置。 3、培养队员紧逼盯人、摆脱和传接的能力。

练习 2 (时间: 20 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目: 在 5 个区域内的 6VS5 对抗</p> <p>参加人数: 18 人</p> <p>场地: 足球场</p> <p>器材: 足球 18 只、标志碟 20 个、训练对抗服 18 件</p> <p>方法: 在 5 个区域内两支队伍 (6VS5) 进行对抗, 在所有区域内传球成功且不被断下。其余队员作轮换。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、制造宽度, 扩大对手的防守面。 2、当本方队员得球时, 其他同伴要进行摆脱和跑位, 制造防守上的漏洞而有利于进攻。 3、限定时间, 在规定的时间内要完成一轮进攻。
练习 3 (时间: 25 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>训练项目: 8VS8+2GK 比赛</p> <p>参加人数: 18 人</p> <p>场地: 足球场</p> <p>器材: 足球 18 只、标志碟 30 个、训练对抗服 18 件、球门两个。</p> <p>方法: 比赛进攻推进练习, 对每个队伍进行阵型的安排, 在比赛中保持好阵型, 并利用战术通过边路进行推进, 并充分利用场地的宽度来完成进攻战术。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、要求队员做到套边、前插、反击、转移、快速传球。 2、目的是训练队员进攻战术的配合能力。
整理运动 (时间: 5 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>恢复活动: 游戏: “幸运转轮”</p> <p>参加人数: 18 人</p> <p>场地: 足球场</p> <p>器材: 足球 2 只。</p> <p>方法: 全体队员手拉手围成一个圈, 站在固定位置, 其中一人手持一球, 由教练员发出指令, 队员用手把球按顺时针传递, 当听到哨声后球落到谁手上, 谁就会受到奖或者罚。</p>	<p>要求: 队员要轻松愉快。</p>

训练课计划

教练员：黄坡中心小学 李春明

日期：2016/3/8

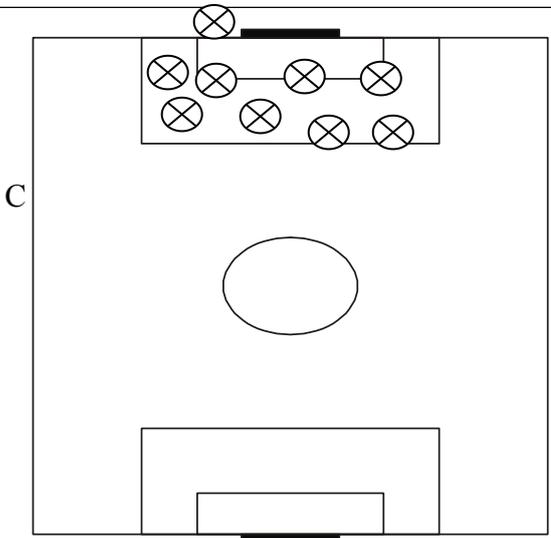
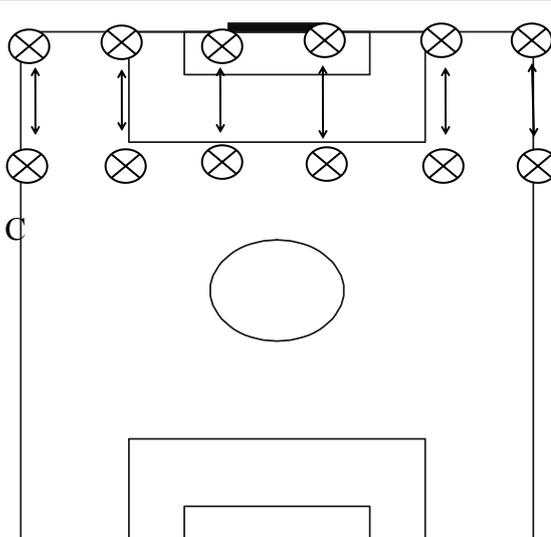
训练主题：控球

器材：足球 21 个，标志物若干
小球门两个

训练时间：60 分钟

出席人数：20

图示： ●球 → 传球； ~~~~> 运球； ▶ 跑动；
O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员； △标志物；

练习 1 (时间：8 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<ol style="list-style-type: none"> 1、检查人数 安全隐患 宣布课的内容 2、热身游戏（勇夺冠军） 学生在一定的范围内进行运球和左右脚拨球时，教师发出口令，如：手拿球、膝盖触球、头触球、臀部坐球，谁做错了或做慢的学生退出比赛，坐在教师旁边，最后一个学生为夺冠者 3、徒手操 	<ol style="list-style-type: none"> 1.认真听老师讲解 2、集中精神 3、保持良好纪律 4、开心积极参加游戏 5、准备运动要充分
<p>练习 2 (时间：20 分) 图</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解示范脚内侧原地接地滚球动作要领 2、学生两人一组进行练习 3、教师组织讲解易错点再让学生继续练习 4、教师讲解示范脚内侧活动中接地滚球 5、学生两人一组进行练习 6、教师组织讲解动作的易错点后 再分组让学生继续练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1、原地接球时，尽量把球控在脚下大概 50CM 以内 2、触球脚积极上前引球或向后引球，以至卸球的冲力 3、活动中控球，尽量把球控在身体的两米范围内，身体重心快速跟上 4、触球部位要正确 5、接球和带相结合 6、支撑脚的脚尖不要离球太近
<p>练习 3 (时间：20 分钟) 图</p>	<p>组织方法</p>	<p>练习要求、要点</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1、教师讲解脚内侧接反弹球的动作要领和做示范动作 2、学生每人一球进行练习 3、教师指出易错点后继续让学生练习 4、教师讲解脚外侧接反弹球的动作要领和做示范动作 5、学生每人一个球组进行练习 6、教师指出易错点后再让学生继续练习 	<ol style="list-style-type: none"> 1、触球部位要准确 2、触球后球的路线要明确 3、触球脚与地面的夹角大概 45 度 4、身体重心稍微低点
<p>整理（时间： 12 分钟 ）图</p>	<p>组织方法</p>	<p>练习要求、要点</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1、小对抗比赛 2 对 2 加两个自由人进行有球门的对接比赛（小范围 10X5 米的场地进行） <p>球踢入门得 1 分，自由人只能在外线上活动，以及只能为进攻方提供传接球的帮助，同时，防守方的队员不能抢自由人的球</p> <ol style="list-style-type: none"> 2、放松 <p>总结 点评</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、注意安全 2、进球后队友要相互击掌庆祝，反之相互鼓励 3、充分利用自由人的帮助 4、愉快地放松 <p>认真总结 提出建议</p>

高屋小学校园足球训练课教案

教练员：陈上观

日期：2016/4/1

训练主题：传切配合（2过1）

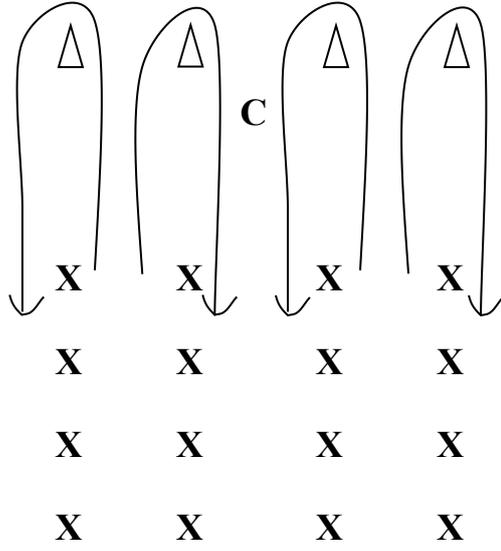
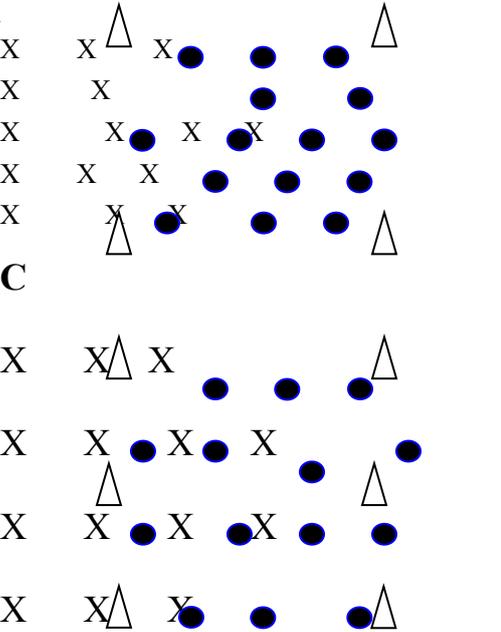
器材：足球 18 个 标志物

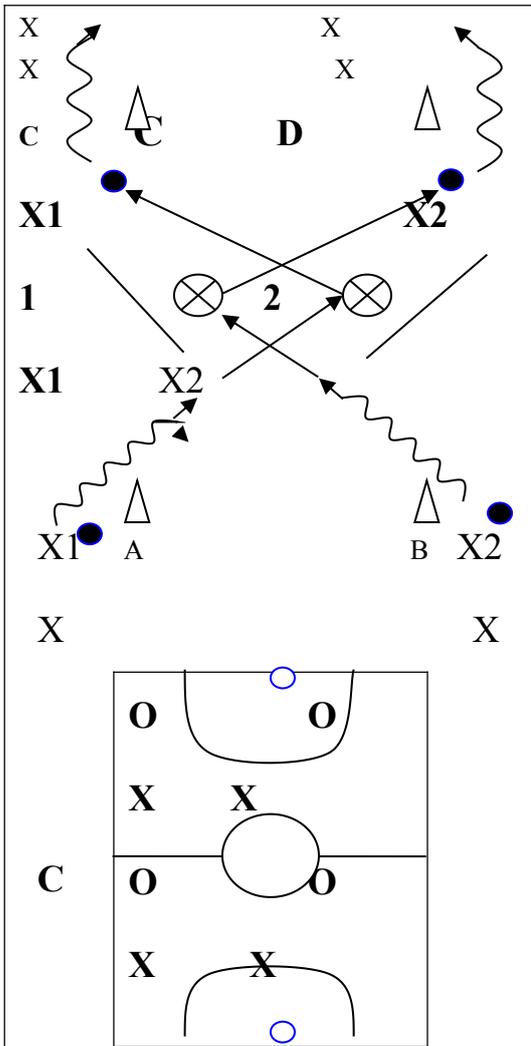
训练时间：60 分钟

出席人数：18

图示：● 球 → 传球； ~~~~~→ 运球； → 跑动；

○ 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； 中立队 ⊗ 自由人； 标志物：△

练习 1（时间：5 分钟）图	组织方法	练习要求、要点
	<p>1、足球专项热身操 2、关节、肌肉拉伸</p>	<p>要求：动作到位、整齐</p>
练习 2（时间：10 分钟）图	组织方法	练习要求、要点
	<p>1、喊数抱团游戏 2、按指令用不同部位触球</p>	<p>要求：每人一球，在指定范围内运球，遇到运球者躲闪，当听到教练员喊出数字时，迅速按指定数字抱团。不按指定数字抱团或反应慢者被判为输，做一个前滚翻。</p> <p>要求：每人一球，在指定范围内运球，遇到运球者躲闪，当听到教练员喊出身体某部位时，迅速按指令用身体这个部位触球，不按指定部位触球或反应慢者被判为输，做十个上下蹲。</p>
练习 3（时间：40 分钟）图	组织方法	练习要求、要点



1、传切配合 (2 过 1)

要求: A 组一名队员 X1 运球靠近自由人 1, 将球传给自由人 2, 传完球后快速从自由人 1 身后跑向标志物 C 前接应自由人 2 传过来的球, 最后运球绕道 C 组队列后面。同理, B 组一名队员 X2 运球靠近自由人 2, 将球传给自由人 1, 传完球后快速从自由人 2 身后跑向标志物 D 前接应自由人 1 传过来的球最后运球绕道 D 组队列后面。A、B、C、D 组依次交替进行练习。

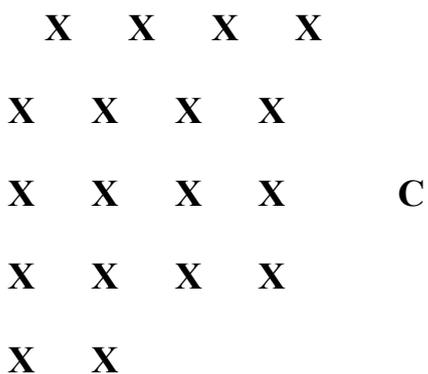
2、5 VS 5 训练赛

要求: 在训练赛中要多跑位传接球, 每打出一次传切配合 (2 过 1) 算得一分, 射球入门得一分。

整理 (时间: 5 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点



- 1、整理放松
呈体操队列
- 2、收拾器材
- 3、教练员讲评、总结

要求: 放松动作要舒缓, 认真听取教练员讲评、总结。

训练课计划

教练员：黄坡初级中学 李观河

日期：2016/3/8

训练主题：球性练习

器材：足球 21 个，标志物若干

训练时间：60 分钟

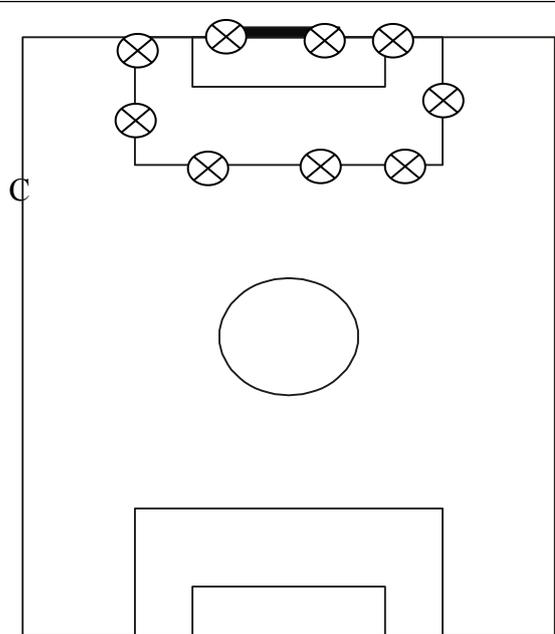
出席人数：20

图示：●球 → 传球； ~~~~> 运球； > 跑动；
 O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员； △标志物；

练习 1 (时间：8 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点



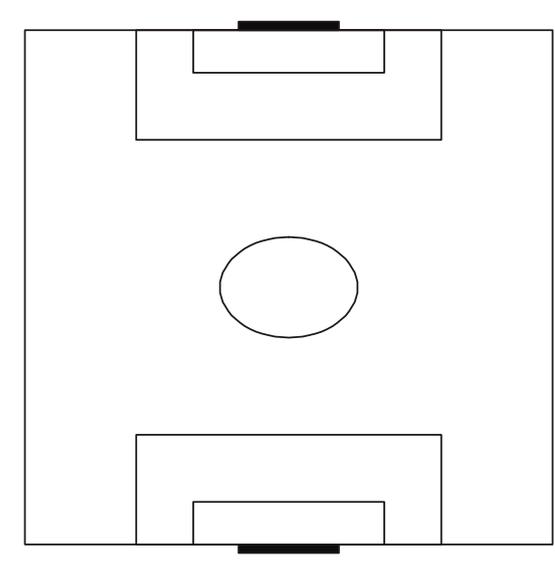
- 6、检查人数
- 安全隐患
- 宣布课的内容
- 2、热身游戏（喊数抱团）
- 3、徒手操

- 1.认真听老师讲解
- 2、集中精神
- 7、保持良好纪律
- 8、开心积极参与游戏
- 9、准备运动要充分

练习 2 (时间：18 分) 图

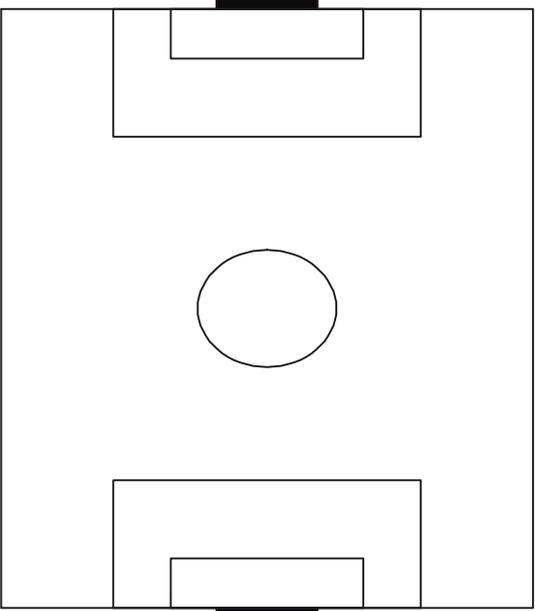
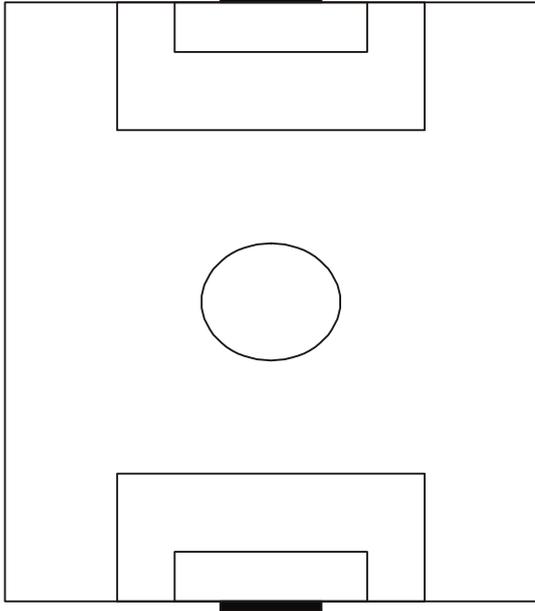
组织方法

练习要求、要点



- 球性练习
- 1、前脚掌前后、左右、绕圈拉球
 - 2、左右脚交替向前、向后进行推拉球跑

- 7、触球部位下确
- 8、重心稍微低点
- 9、上身放松

练习 3 (时间: 13 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>1、脚掌横向拉球, 另脚内侧停球</p> <p>2、脚掌横向拉球, 脚外侧停球</p> <p>3、脚掌向后拉球, 脚内侧、外侧向间拨球</p>	<p>5、球不能碰到支撑脚的脚尖</p> <p>6、球离支撑脚尽可能远点</p> <p>7、触球部位要正确</p> <p>8、动作协调</p>
整理 (时间: 4 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>3、游戏 (脚掌推、拉球跑)</p> <p>4、放松</p> <p>总结</p> <p>点评</p>	<p>5、注意安全</p> <p>6、愉快地放松</p> <p>认真总结</p> <p>提出建议</p>

吴川市黄坡中心小学校园足球训练课教案

教练员：杜竞聪

训练主题：运球训练课

器材：足球、标志物

训练时间：60 分钟

出席人数：20

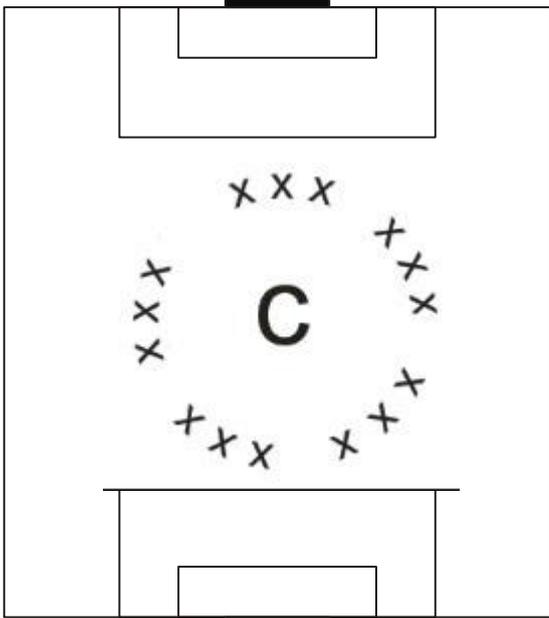
图示：●球 → 传球； ~~~~> 运球； > 跑动；

○ 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/自由人； △ 标志物；

练习 1 (时间：10 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点



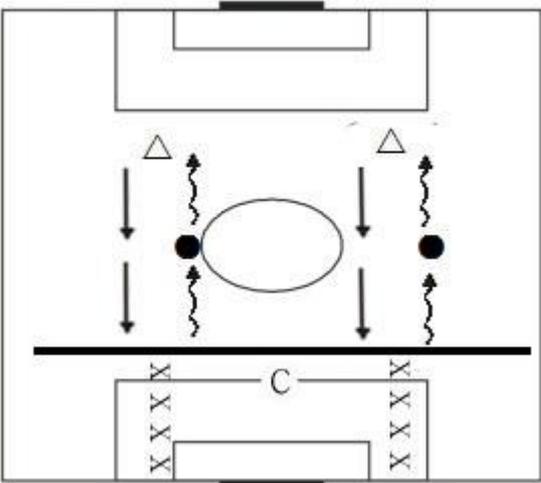
训练课常规查检：
 一、简单介绍教学计划
 二、宣布本单元教学内容和要求
 三、安排见习生检查服装
 游戏：组合。
 方法：学生沿圆圈慢跑，在跑动中，教师发出“几人一组”的口令后，几人迅速将手瓣在一起，多余的学生为失败。

自由慢跑中进行；
 教师示范讲解游戏方法及规则，学生进行练习。
 游戏规则：
 1、跑动中保持间隔距离。
 2、允许打乱队列主动组合

练习 2 (时间：15 分钟) 图

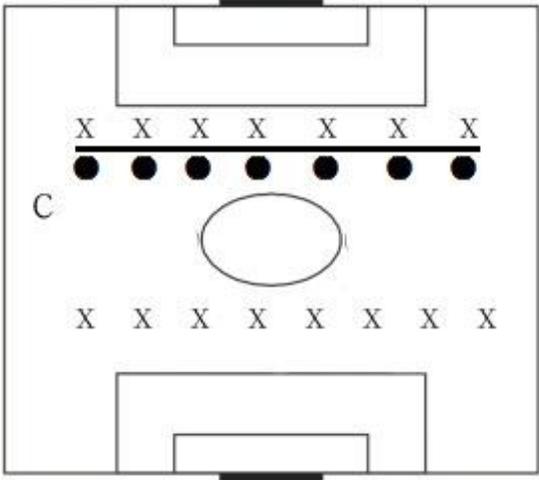
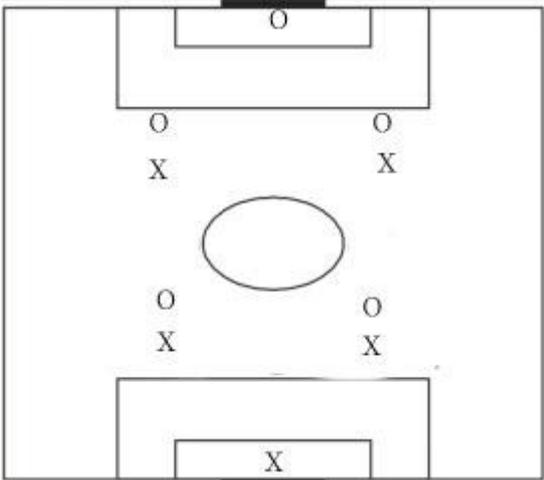
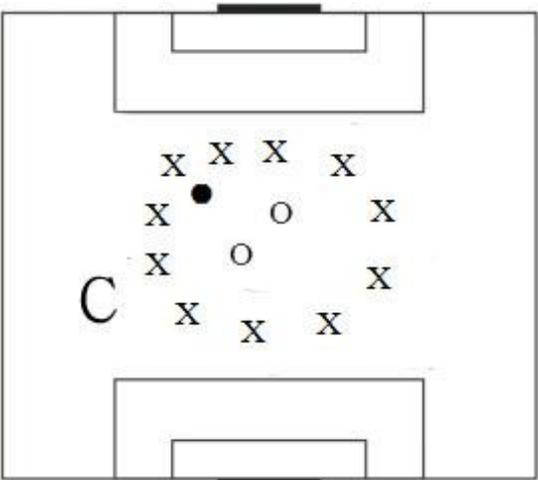
组织方法

练习要求、要点



一、运球、传球接力
 方法：将学生分成人数均等的二队，各队第一名学生快速运球至前方 15~20 米的标志物处，绕过标志物用脚弓踢球的方法将球传给本队第二名同学，随后跑回本队队尾，依次进行，以先完成的队为胜。

1、运球均以球控制在自己范围内为准，要求跑一步推拨球一次或两步推拨球一次，如运球超过本人控球范围，均作犯规重做；
 2、如运球出界，均由其本人将球追回赛场，继续进行；
 3、接球者必须等传球过线才能接球，否则违例重做。
 动。

练习 3 (时间: 10 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>界外球掷远比赛:</p> <p>方法: 将学生分成人数相等的两队, 甲队站在第一条基准线后, 乙队站在基准线外 20~25 米处。开始时, 先由甲队第一名同学用掷界外球的方法掷远。乙队第一名同学在甲队第一名同学掷球的落点上, 用相同的方法将球掷回, 甲队第二名学生从乙队掷回的落点起再掷回, 两队轮流依次进行, 最后以落点在基准线的前后决定胜负 (在线前是甲队胜, 在线后乙队胜)。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、以足球规则为准, 用正确方法掷界外球, 违例重做; 2、按照界外球掷出的第一落点为起掷点, 不得任意移动。
	<p>5 对 5 全攻防 教学练习 教学比赛, 阵式 1-2-2,</p>	<p>防守队员只能用 70% 的能力去防守</p> <p>进攻队员要灵活多变, 选择合理时机进攻。</p>
	<p>游戏: 一脚出球 一脚出球, 传球达到 10 次算胜.</p> <p>小结本课 回收体育器械 宣布课后练习 下课</p>	<p>认真小结课的内容, 课后认真练习。</p>

吴川市校园足球训练课教案

教练员： 梁金成

训练主题： 足球传接球

器材： 标志物 10 个 足球 42 个

训练时间： 2016.3.26

出席人数： 40

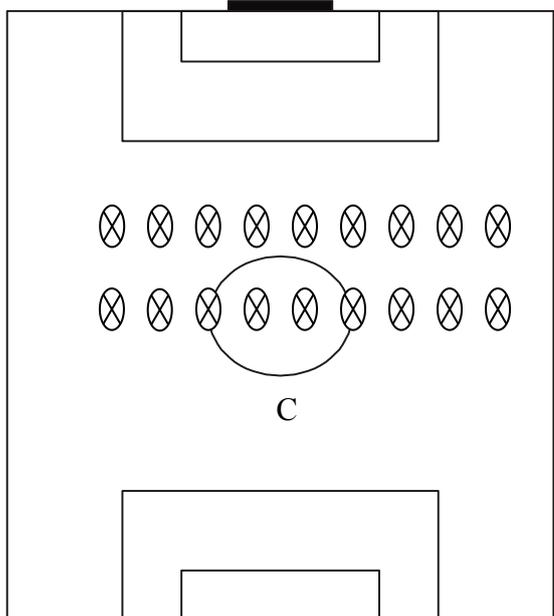
图示： ●球 → 传球； ~~~~> 运球； > 跑动；

O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/由人； △ 标志物；

练习 1 (时间： 5 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点



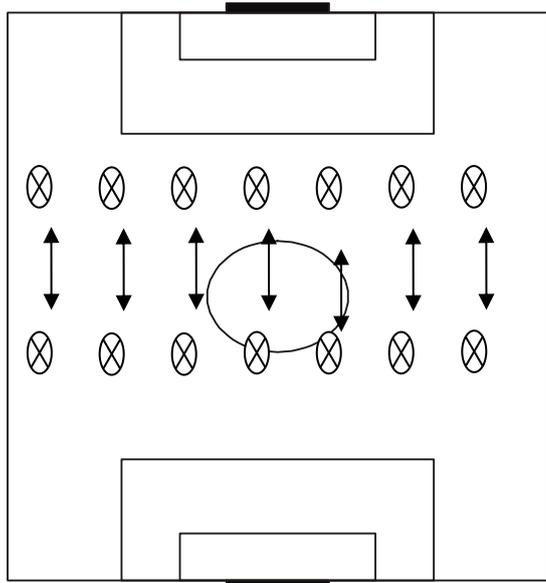
- 一、1. 教师提前到场，准备场地器材。
2. 迅速集合学生。
- 二、1. 教师语言提示，学生和老师一起练习，充分活动开相关肌肉、韧带，提高兴奋性。
(音乐伴奏)
2. 教师讲解练习方法。
- 三、师生共同练习

- 一、熟悉球性练习：
1. 双脚左右外跨球
 2. 双脚左右内跨球
 3. 双脚左右捣球
 4. 双脚交替踏球
 5. 双脚左右拉球
 6. 展示颠球技术
- 二、活动膝、踝关节

练习 2 (时间： 10 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点



- 四、1. 教师提出问题：在足球比赛中用什么样的脚法踢、停球最常用、最准确、最稳妥？
2. 给予学生提示，组织学生作尝试性练习。
3. 学生进行尝试性踢、停球练习，在练习中积极思考问题。
3. 教师讲解动作要领，并示范动作，组织学生进行练习，给予口令提示。
4. 学生明确本课学习内容，认真听讲，观看教师示范，建立正确的动作概念。
5. 学生分组进行练习，动作正确。

- 一、尝试性踢、停球练习
教师提示：正脚背、外脚内侧、脚外侧、脚尖、脚后跟等
- 二、脚内侧踢、停球
重点：支撑脚的位置（距离球侧方 15 公分左右）
难点：支撑腿微屈、重心下降。
- 踢固定球：
重点：脚尖稍翘、脚底与地面平行
难点：触球部位

练习 3 (时间： 30 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点

	<p>五、1. 教师讲解练习方法，示范动作。</p> <p>2. 组织学生分组练习。</p> <p>3. 找优秀同学示范动作。</p> <p>4. 学生明确重点，分组练习。</p> <p>5. 练习中相互观察，相互纠错。</p> <p>6. 踝关节放松，学生不断总结后撤时机。</p> <p>7. 练习时动作由轻到重、由慢到快，循序渐进。</p>	<p>(1) 两人一球相距 5 米踢、停球练习。</p> <p>重点：正确的脚型</p> <p>难点：后撤时间的掌握</p> <p>(2) 拓展与延伸练习</p> <p>重点：主动上前迎球</p> <p>难点：停球位置</p>
--	---	---

练习 4 (时间: 10 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点

	<p>六、游戏(点球射门)</p> <p>1. 教师讲解游戏方法、目的。</p> <p>2. 利用标志物来提高学生传球的准确度。</p> <p>3. 语言提示，实力与心理的较量。</p> <p>4. 学生明确游戏方法、目的。</p> <p>5. 统一行动，激发学生兴趣和心理素质，不断强化技术动作。</p>	<p>要求: 1.听从指挥</p> <p>2 提高传球的准确度。</p>
--	---	--------------------------------------

练习 5 (时间: 5 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点

	<p>1. 迅速集合学生。</p> <p>2. 随音乐、语言提示，师生共同放松。</p> <p>3. 教师点评。</p> <p>4. 宣布下课，师生再见</p> <p>5. 收放器材。</p>	<p>一、整队集合</p> <p>二、放松：放松牵拉</p>
--	--	--------------------------------

石埠中学校园足球训练课教案

教练员：李文浩

训练主题：颠球训练课

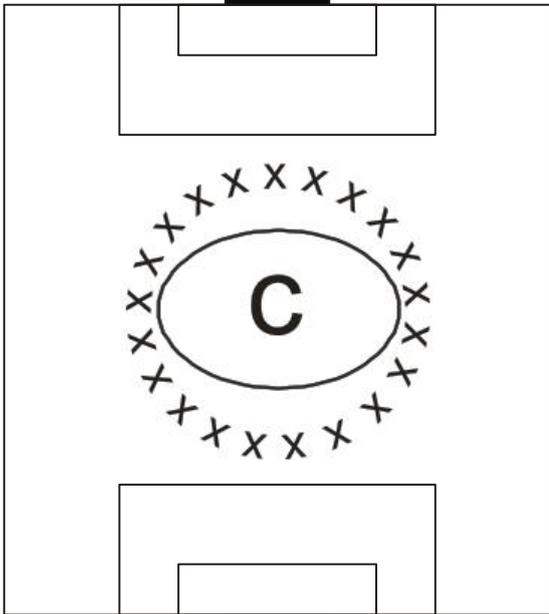
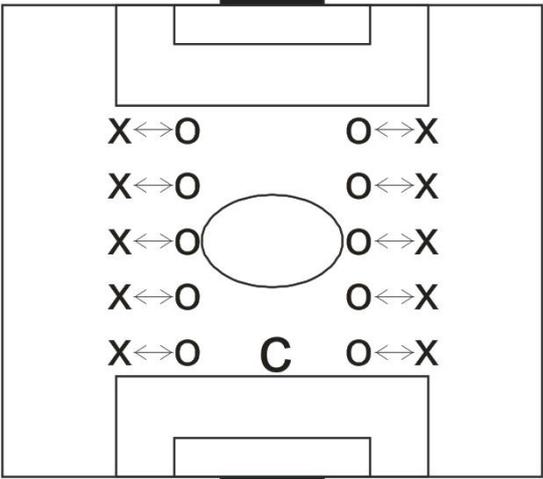
器材：足球、标志物

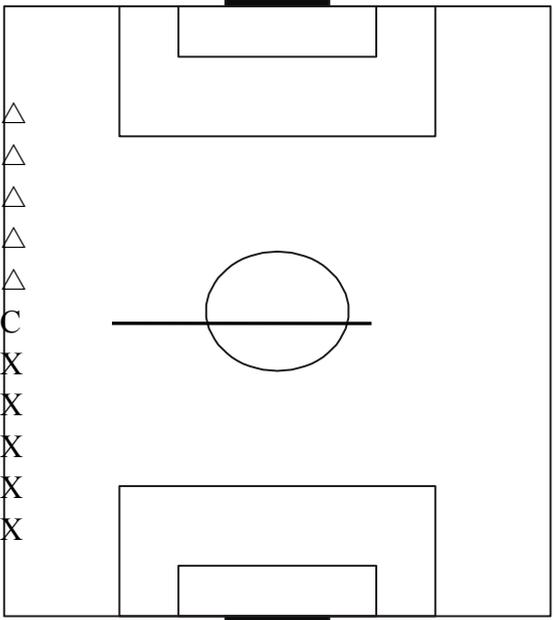
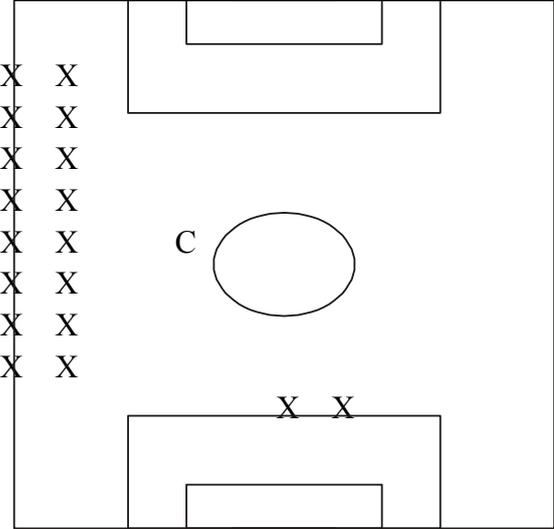
训练时间：60 分钟

出席人数：20

图示：●球 → 传球； ~~~~→ 运球； ·····→ 跑动；

O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/自由人； △ 标志物；

练习 1 (时间：5 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>每个球员一个球，围绕中圈运球慢跑，热身</p>	<p>1、熟悉球性练习 2、分别以脚背、脚内侧、脚外侧进行运球。</p>
	<p>2 球员一组，限时 2 分钟颠球比赛，失败可以继续用脚挑起继续颠球。（十二个部位）</p>	<p>熟练动作要领，保持良好的心理素质，比赛时其它同学不能干扰对方</p>

练习 3 (时间: 8 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>颠球加运球绕杆射门。</p>	<p>颠球要连续性, 绕杆要一脚推过标志物, 射门要准确。</p>
练习 4 (时间: 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>7 对 7 教学比赛, 阵式 3-2-1, 放松, 小结, 课后练习。</p>	<p>认真比赛, 积极比赛, 认真执行教练的战术安排,</p>

吴川市校园足球训练课教案

教练员：杨超宇

训练主题：传接球

器材：足球若干；标志桶；分队服。

训练时间：70 分钟

出席人数：20

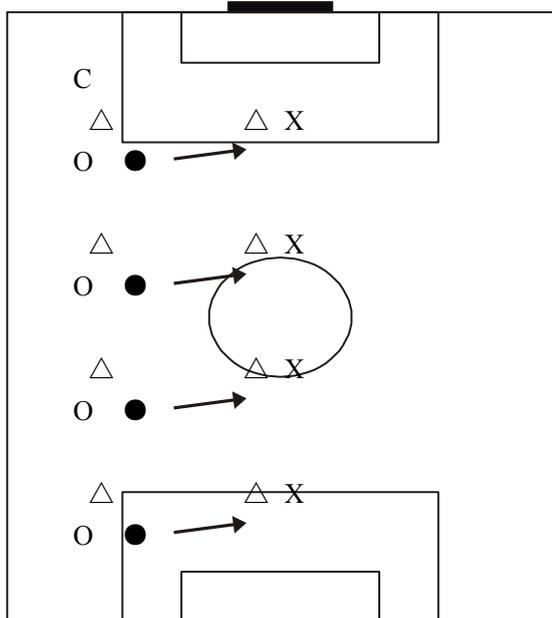
图示：●球 → 传球； ~~~~→ 运球；→ 跑动；

O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 中立队员/由人； △标志物；

练习 1 (时间：15 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点



场地：25*10

器材：20 个标志桶，足球 10 个

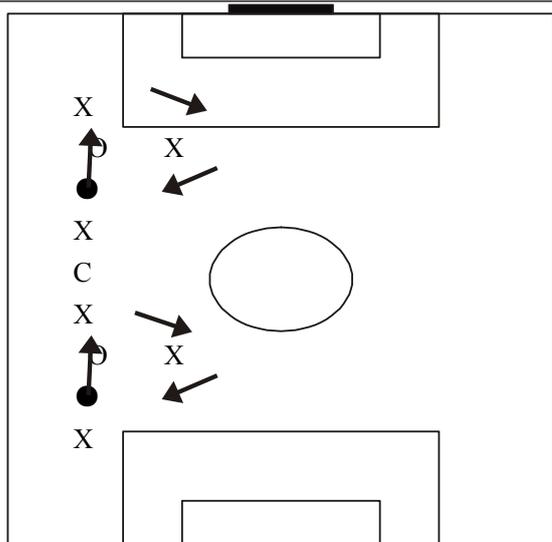
组织方法：两人一组，相互移动绕过标志桶传球，脚下调整，力度不宜过大，两脚球，稳定。

- 1、两个人传接球，要求脚下移动调整，找到最合理，最舒服的传球位置。
- 2、接球要前迎，不可后退，传球力度不可过大，能给对方很好处理接球。

练习 2 (时间：15 分钟) 图

组织方法

练习要求、要点

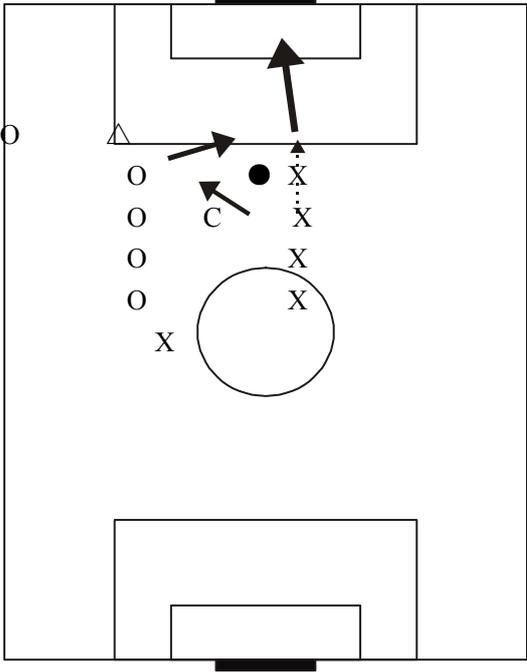
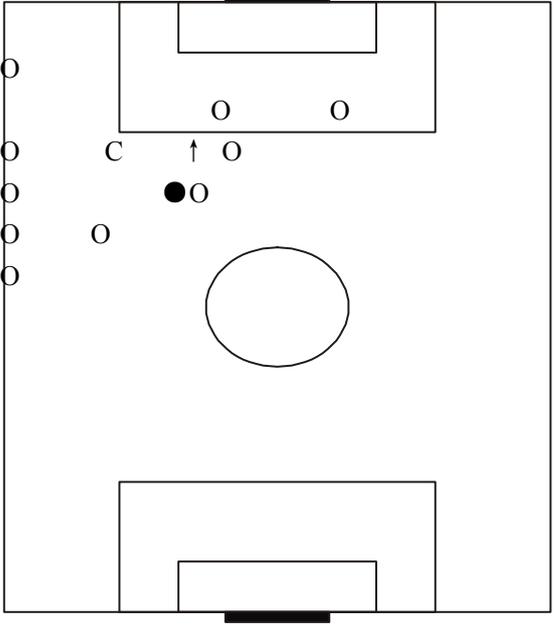


场地：20*10

器材：足球 5 个

组织方法：每 4 人一组，由 3 人传接球，1 人拦截球，如果拦截球成功的就交换位置。

- 1、传球利用任何有利时间传球给队友，力度不宜过大。
- 2、应接队友传球找好角度，跑动不宜过大。
- 3、防守队员全力以赴进行拦截。

练习 3 (时间: 25 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>场地: 20*10 器材: 标志桶; 足球。 组织方法: 分两大组, 两人一小组, 撞墙式传接球射门, 要求传接球到位, 控好球。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、一定要移动寻找合理位置传接球, 找好角度射门。 2、队员之间的位置和距离的保持。
	<p>场地: 10*10 器材: 足球 2 个 组织方法: 10 人一大组, 徒手按顺序传球, 由教练员叫口令开始, 吹哨子为结束, 结束的时候足球在谁的手上罚做 2 个俯卧撑。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、要求徒手传接球速度灵敏。 2、使身心得到放松。

训练课计划

教练员：吴川市振文中学 黄木华

日期：2016年4月1日

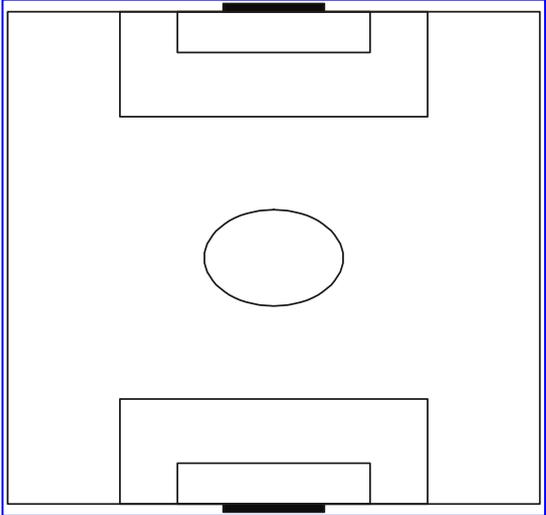
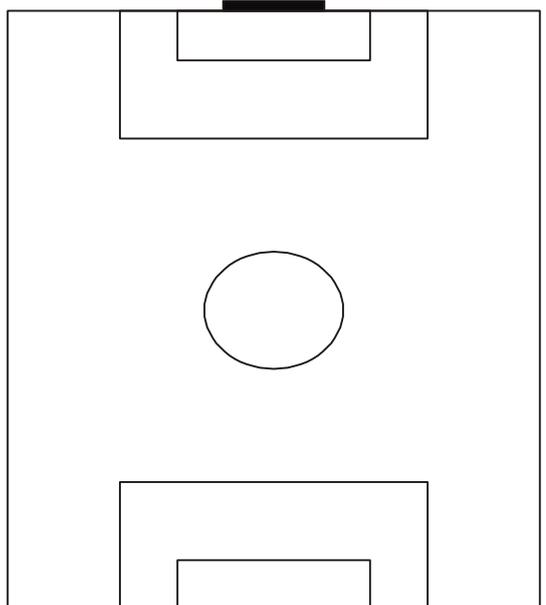
训练主题：足球颠球

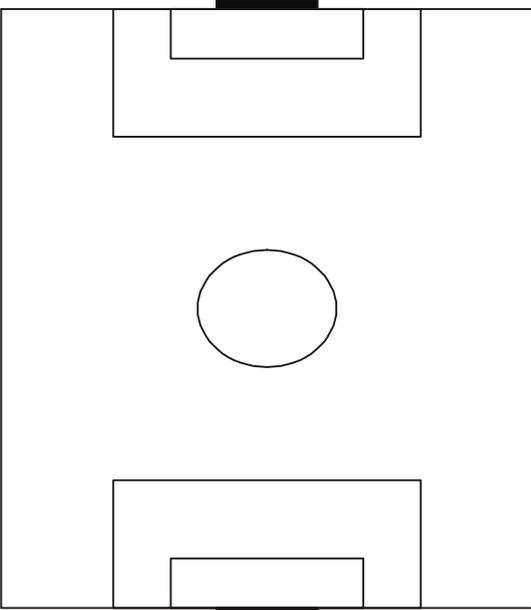
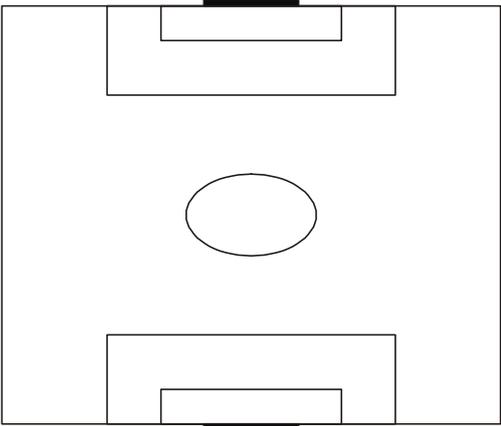
器材：足球

训练时间：60分

出席人数：45

图示：●球 → 传球； ~~~→ 运球； ▶ 跑动；
 O 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； 中立队员 ⊗ 由人； △标志物；

练习1 (时间：10分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>一、准备部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 集队检查人数， 宣布本次课的主要内容。 2、 徒手操：1) 伸展运动。2) 腹背运动。3) 转体运动。4) 踢腿运动。5) 正压腿。6) 侧压腿。 3、 熟悉球性练习：右拉左内推，左拉右内推。右拉左外推，右外推内扣，左外推内扣。右拉左拨左内推，左拉右拨右内推。两脚交替横拉、后拉，脚底拉球、脚背正面挑球。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、 准时集队，强调训练纪律与要求，宣布本次训练课的内容。 2、 带领做徒手操。 3、 熟悉球性练习要示范、讲解、带领做
练习2 (时间：30分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>二、基本部分</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、 学习脚背正面颠球技术。(集中讲解技术) 2、 示范、讲解、再示范。技术动作要领：1)、 双脚脚背颠球：脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围。 2)、 双脚内侧、外侧颠球抬腿屈膝，用脚的内侧或外侧向上摆动，击球的下部，两脚内侧或外侧交替击球。 3)、 大腿颠球。4)、 头部颠球。5)、 各部位连续颠球 (脚背、脚内侧、脚外侧、大腿、头部、胸部、肩等) 	<ol style="list-style-type: none"> 1、 要求：上身放松，做好脚上挑动作。 2、 目标：学会各身体各部位颠球技术。 3、 易犯错误：1、 脚击球时踝关节松弛，造成用力不稳定。2、 击球时脚尖向下或向上勾，造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制。3、 颠球是身体其他部位不够放松，以至于动作僵硬。4、 头部颠球时腿部、躯部、颈部配合用力不协调，仅靠颈部。

练习 3 (时间: 15 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>3、全面照顾,重点帮助差的同学。</p> <p>4、在练习过程中找一两个掌握好的同学示范,提高同学学习的信心。</p> <p>5、教师组织学生比赛:在限定的时间内看谁颠的球的次数多。</p>	<p>5、每人一球进行练习。</p> <p>1)、无球的模仿性颠球动作练习。2)、一抛一颠或一抛两颠。3)、单脚连续颠球几次后让球落地反弹后再颠。4)、两脚连续交替颠。</p>
整理 (时间: 5 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>三、结束部分</p> <p>1、集队绕球场放松慢跑。</p> <p>2、小结</p>	<p>要求: 1、放松慢跑。</p> <p>2、小结及布置课后练习。</p>

吴川市校园足球训练课教案

教练员： 梁上轩(吴阳中心小学)

训练主题： 足球射门

器材： 20 个足球； 3 个小门

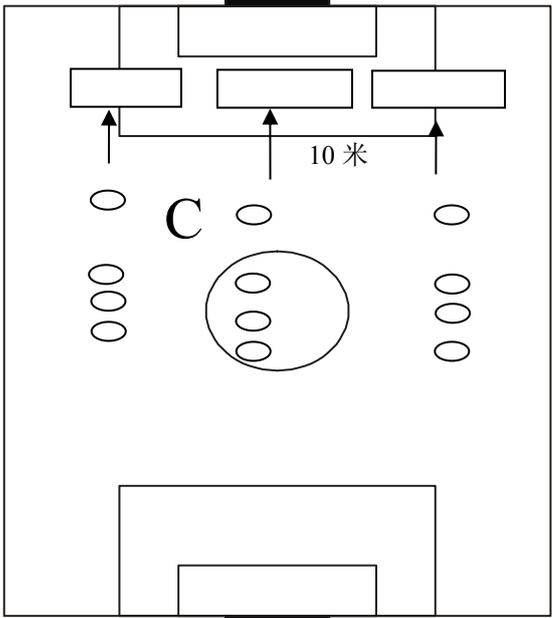
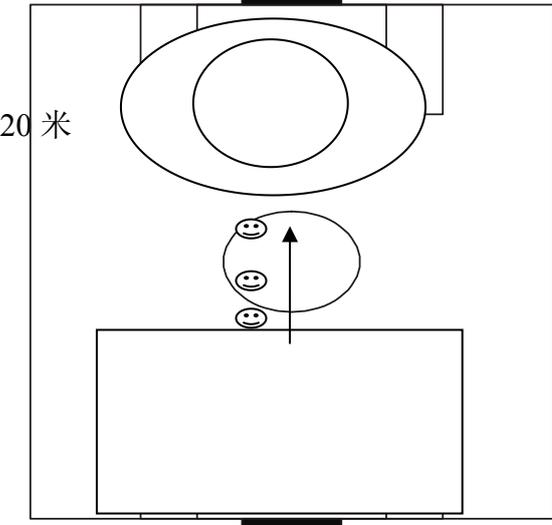
训练时间： 70

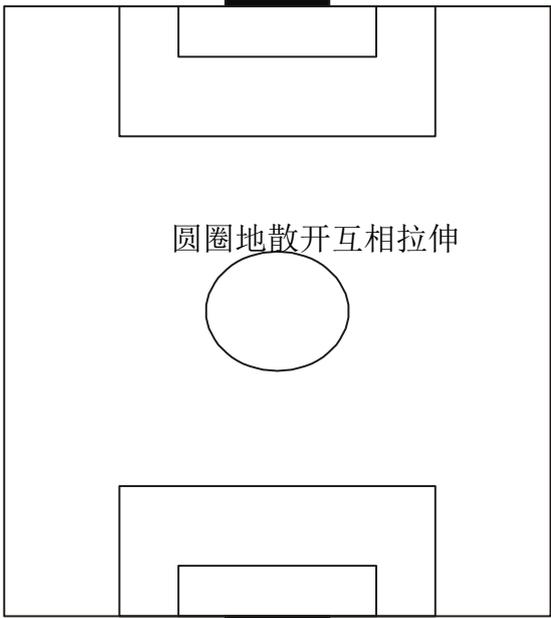
出席人数： 20

图示： ●球 → 传球； ~~~~> 运球； ▶ 跑动；

○ 防守队员； X 进攻队员； C 教练员； ⊗ 立队员/自由人； △标志物；

练习 1 (时间： 15 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>一、行进间徒手操： 1、学生排成 2 列横队 2、教师讲解与镜面示范 3、按照老师口令、节奏学练 4、教师用口令指挥 5、头部运动 6、肩部运动 7、腰部运动 8、膝关节运动 9、脚踝关节运动</p> <p>二、分散玩各种球：1、颠球； 2、运球； 3 踩球等</p>	<p>要求：精神饱满，动作有力，幅度大，熟练球性。</p>
练习 2 (时间： 15 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
<p>队员之间互相传射，传射完队员回到尾。</p>	<p>基本部分：练短距离传射；脚型训练</p> <p>1、 教师组织好队并讲解射门脚型的要点 2、 学生认真听讲，按要求组织好队形 3、 教师示范训练内容 4、 学生常识性练习 5、 教师观察并发现问题并纠正。</p>	<p>要求：初步掌握射门动作要领，积极参与练习。提高触球部位的准确性，提高回传球的准确性。</p>

练习 3 (时间: 15 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>1、原地射门：1 练习时分为三组射门练习，小球门放中间。2 体会脚的不同部位射门，力量要求。</p>	<p>要求：初步掌握射门动作要领，积极参与练习</p>
练习 4 (时间: 17 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
	<p>1、学习对墙踢准方法，体验射门成功乐趣。（内圆 10 分，外圆 5 分，方框 3 分） 2、提出踢的要求，巡视辅导。</p>	<p>要求：积极参与射门，提高准确性。</p>

练习 5 (时间: 8 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
 <p>圆圈地散开互相拉伸</p>	<p>1、放松和小结</p>	<p>要求: 积极参与</p>
练习 6 (时间: 分钟) 图	组织方法	练习要求、要点
