2022年秦淮中学足球社团训练计划

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 社团名称 | 足球社 | 指导教师 | 刘哲 |
| 指导周次：1 | 过程指导简要：足球思想灌输：组织社团学生进行观看世界杯精彩集锦，充分调动学生的积极性，激发对足球热爱的天性。 |
| 指导周次：2 | 过程指导简要：足球脚背颠球练习：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。结合其他部位进行颠球，例如脚内侧、大腿和头部。 |
| 指导周次：3 | 动作要领：脚内侧踢球练习：脚内侧踢球的特点是脚接触球的面积大，出球平稳，容易控制出球方向，常用于近距离传球和射门。动作要领：脚内侧踢球时，一般先向传球方向助跑，支撑脚踏的膝稍屈，上体稍前倾，踢球脚稍抬起，以髋关节为轴腿有脚外转，然后小腿加速前摆，踢球脚脚掌与地面平行。肚子内侧要对着出球方向，击球后中部。踢球后，踢球脚随球前摆，为下一个动作做好准备。 |
| 指导周次：4 | 过程指导简要：基本功传接球练习：1、练习脚内侧互相传球。2、预习脚外侧互相传球。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 社团名称 | 足球社 | 指导教师 | 刘哲 |
| 指导周次：5 | 过程指导简要：脚背内侧踢球：脚背内侧踢球特点是踢球时腿的摆动幅度大，脚触球面积也较大，出球准确、有力，多用于中、长距离传球，或踢角球和射门。动作要领：一般沿球的斜后方助跑，支撑脚踏在球的后方约20-25厘米处，膝关节微屈，上体稍向支撑脚一侧倾斜，以便控制身体重心；踢球腿自然后摆，脚稍外转；然后踢球腿以大腿带动小腿前摆，脚面绷直，以脚背内侧击球后中部或后下部（踢高球时击球后下部）。踢弧线球时，脚腕略转动，击球后侧部。 |
| 指导周次：6 | 。过程指导简要：脚背外侧踢球：脚背外侧踢球可踢出直线和弧线球，适用于各种距离传球和射门。由于它具有隐蔽性和突然性的特点，所以它的实用价值较高。 |
| 指导周次：7 | 过程指导简要：练习脚背正面踢反弹球：动作要领：踢球时，先判断好来球的落点和角度，踏了支撑脚。当球反弹到踢球腿的膝部以下大约5-7厘米时，踢球脚脚背保持与地面垂直，脚腕紧张用力，小腿急速前摆，用脚背正面击球的后中部。 |
| 指导周次：8 | 过程指导简要：小组传球练习这是圆圈抢球的基本练习形式。5~8人一组，围成一圈，1~2名队员在圈中防守，周围的队员相互传球，圈内的队员阻截抢断。如果传球被抢断或传球出界，被抢断的队员或踢球出界的队员将替换圈内的队员。可以用限定传球次数或传球脚来变换练习。这项练习是提高技术的一个很好方式，因为传球需要合适的力量和准确性才能达到目的。 |
| 社团名称 | 足球社 | 指导教师 | 刘哲 |
| 指导周次：9 | 过程指导简要：脚背正面踢定位球：动作要领：直线助跑，支撑脚踏在球踏在球侧10-15厘米处，脚尖正对出球方向，膝关节微屈；踢球腿向后摆起，上体稍前倾，当前摆踢球时，脚腕要紧张用力，脚面绷直，膝关节在球的正上方，用脚背正面击球的后中部，踢球后，身体随势向前移动。 |
| 指导周次：10 | 过程指导简要：攻防练习 ：主要练习每名队员在场上的位置感，最好的办法就是通过两队攻防演练而形成，我们队现在的队员位置感不是很强，而且阵型很容易脱节，这样也消耗了队员们的体力，首先，每名队员要明白自己的位置，进行攻防演练。   在场上不管是哪个位置的有空荡任何一名球员都有义务去补位。 在比赛中队员们要互相提醒着自己的队友，进行沟通。 |
| 指导周次：11 | 过程指导简要：脚尖踢球：脚尖踢球时，脚触球的面积小，准确性差。但这种踢球法具有出球突然、快速、有力等特点，一般只在场地泥泞、球过重或几个人同时争抢时使用。 |
| 指导周次：12 | 过程指导简要：练习踢球的运用直传、斜传、横传和回传的传球练习：练习距离短传（5-10米）；中距离传球（15-30米）；长传（30米以上）。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 社团名称 | 足球社 | 指导教师 | 刘哲 |
| 指导周次：13 | 过程指导简要：训练热身活动“先沿操场跑2圈，然后进行基本活动小型热身不要球大运动量。1、复习脚内侧踢球 。2、复习脚外侧互相传球。 |
| 指导周次：14 | 过程指导简要：训练热身活动“先沿操场跑2圈，然后进行基本活动小型热身不要球大运动量。1、复习脚背内侧踢球。2、复习脚背正面踢定位球。 |
| 指导周次：15 | 过程指导简要：各种传球的练习：1.对墙传球。开始可距离墙2-3米，以后逐渐加大距离。开始时传球力量可以小些，以后逐渐加大力量。要求左右脚和各种脚法传球。2.两人对传练习。开始时可一人抛地滚球，另一人助跑后用各种脚法传球。随着技术熟练程度的提高，可踢反弹、凌空球，或两人在移动中用各种脚法和传向各个方向的球。3.多人一球练习。全队分成两组，对面成纵队站立，相距20-30米，用一个球做各种脚法传球练习。甲方第一人传球后跑到乙方队尾，乙方第一人传球后跑到甲方队尾。 |
| 指导周次：16 | 过程指导简要：1、安排热身慢跑2、行进间的足球专项准备活动3、组织教学比赛 |