

足球俱乐部教案

日期： 年 月 日

授课教师：

班级	足球俱乐部		第一周	场地 器材	足球场 10 个足球		
人数	30	男 女	第 1 次课				
教材 内容	1 熟悉球性的练习 2 学习脚背正面颠球 3 学习脚背外侧运球		教学任务或 教学目标	1 熟悉和提高球性 2 掌握脚背正面颠球技术 3 掌握脚背外侧运球技术			
重点 难点	重点是脚背正面颠球技术的练习；难点在于脚背外侧运球的掌握						
教学 过程	教学内容和达成目标		教学组织与方法			练习	
			教师教法	学生学法		次 数	时 间
准 备 部 分	1 检查人数，介绍、宣布本次课的主要内容 2 徒手体操 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		教师先做示范，后发出口令指挥学生。		学生成两列横队 XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX ▲ 成两列横队体操队形散开，要求动作整齐、协调		5 10
基 本 部 分	1 熟悉球性练习 右拉左内推，左拉右内推 右拉左外推，左拉右外推 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 目标：建立对球的初步感觉		1 教师先讲解脚的各部位的名称及球的各部位。 2 教师先示范，讲解后再开始练习。 3 示范时要采用分解动作，让学生先分解练习后整个动作连贯练习		1 学生成两列横队按体操队形站立 2 先看示范，然后进行练习 3 动作要求协调、有节奏 XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX		20


					20
					20
	<p>2 学习脚背正面颠球: 要求: 上身放松, 做好脚上挑动作。 目标: 学会脚背正面颠球技术</p> <p>3 学习脚背外侧运球 要求: 步幅小, 重心跟上, 推时看球, 推后抬头 目标: 学会脚背外侧运球技术</p>	<p>1 示范, 讲解, 再示范 2 全面照顾, 重点帮助差的同学。 3 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>1 教师先示范, 讲解后再开始练习。 2 示范时要采用分解动作, 让学生先分解练习后整个动作连贯练习</p>	<p>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 单脚连续颠几次后让球落地反弹后再颠 4 两脚连续交替颠</p> <p>1、学生每人一球, 四人一组, 每人间距 1 米, 一组运球后, 另一组再运; 2、由走步运到慢跑运到快速运, 由单足运球过渡到两足交替运球; 3、由两步一推到一步一推; 4、掌握较好时让其自由运球</p>		
结束部分	<p>1 慢跑</p> <p>2 小结</p>	就本次课的情况进行总结	绕球场放松跑	2	5
作业和参考文献推荐					
病弱处理	在一旁见习、观摩并作好笔记, 待身体状态恢复之后, 可向掌握较好的学生或老师求学, 自觉补上所缺内容。能够进行一般身体素质训练的学生自觉进行一些素质训练, 保持身体状态。				
课后小结					

足球俱乐部教案

日期： 年 月 日

授课教师：

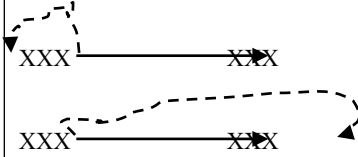
班级	足球俱乐部		第二周	场地 器材	足球场 10个足球		
人数	30	男 女	第2次课				
教材内容	1 熟悉球性和复习脚背正面颠球 2 复习脚背外侧运球 3 学习脚背内侧运球		教学任务或 教学目标	1 熟悉和提高球性 2 掌握脚背正面颠球技术 3 掌握脚背外侧和脚背内侧运球技术			
重点 难点	重点是学习脚背内侧运球技术；难点在于脚背外侧与脚背内侧运球技术的结合						
教学 过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法				练习	
		教师教法		学生学法		次 数	时 间
准 备 部 分	1 检查人数，宣布内容 2 慢跑 3 徒手体操 1) 伸展运动 2) 腹背运动 3) 转体运动 4) 踢腿运动 5) 正压腿 6) 侧压腿 7) 腕关节踝关节	教师发出口令，		学生成两列横队			5
				XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX			5
				学生成两列纵队			5
				要求动作整齐、协调			
基 本 部 分	1 熟悉球性的练习 1) 两脚内侧交替扣球 2) 右内推右拉，左内推左拉 3) 右外推右拉，左外推左拉 4) 右拉左内推，左拉右内推 5) 右拉左外推，左拉右外推 6) 两脚交替拉：横拉、后拉	1 教师先示范，讲解后再开始练习。 2 示范时要采用分解动作，让学生先分解练习后整个动作连贯练习		1 学生成两列横队按体操队形站立			15
				2 先看示范，然后进行练习 3 动作要求协调、有节奏			
				X	X		
				X	X		
				X	▲	X	
				X	X		
				X	X		

基本部分	<p>2 复习脚背正面颠球: 要求: 上身放松, 做好脚上挑动作。</p> <p>3 复习脚背外侧运球 1) 直线运球 2) 圆圈运球 要求: 步幅小, 重心跟上, 推时看球, 推后抬头</p> <p>4 学习脚背内侧运球: 要求: 支撑脚踏准, 步幅小, 推后抬头</p> <p>5 运球绕杆接力赛 目标: 提高运球技术与集体主义精神</p>	<p>1 全面照顾, 重点帮助差的同学 找一两个掌握好的同学示范, 提高同学学习信心</p> <p>1 学生运球时教师应不断提示, 注意降低重心和推后抬头。</p> <p>教师先示范, 讲解后再开始练习</p> <p>1 教师讲解比赛规那么并在一旁做裁判 2 要求: 遵守规那么, 相互鼓励</p>	<p>每人一球自由颠</p> <p>1、学生每人一球, 四人一组, 每人间距 1 米, 一组运球后, 另一组再运; 2、由单足运球过渡到两足交替运球, 三步一推到一步一推 3、圆圈运球顺时针方向用左足, 反时针方向用右足。 4、掌握较好时让其自由运球</p> <p>每人一球, 分四人一组进行练习: 1、斜线走运 30MX6 次(一次右脚, 一次左脚) 2、由慢跑运到快速运, 方法同上 3、绕障碍运球(标杆距离 3 米) 分三组, 每组四支杆, 如下列图:</p>  <p>1 学生分两组进行比赛 2 规那么: 不能漏杆, 交接不限方式, 最后一人须将球运回出发点, 比三次, 胜两次队为胜者。输的一组做 10 个俯卧撑。</p>	10	15	20
	结束部分	<p>1 慢跑</p> <p>2 小结</p>	就本次课的情况进行总结	绕球场放松跑	2	5
作业和参考文献推荐	何为运球? 试述脚背内、外侧运球动作要领?					
病弱处理	在一旁见习、观摩并作好笔记, 待身体状态恢复之后, 可向掌握较好的学生或老师求学, 自觉补上所缺内容。能够进行一般身体素质训练的学生自觉进行一些素质训练, 保持身体状态。					
课后小结						

日期： 年 月 日

授课教师：

班级			第三周	场地 器材	足球场 10个足球		
人数	30	男 女	第3次课				
教材内容	1 复习脚背内、外侧运球 2 介绍脚背正面、脚内侧运球 3 学习脚内侧接、踢地滚球		教学任务或 教学目标		1 让学生掌握各种运球方法 2 了解脚背正面、脚内侧运球 3 让学生掌握脚内侧踢地滚球技术		
重点 难点	重点是脚内侧接、踢地滚球的练习；难点是脚内侧踢地滚球时的支撑脚站立						
教学 过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法				练习	
		教师教法		学生学法		次 数	时 间
准 备 部 分	1 检查人数，宣布内容 2 各种起动练习 1) 慢跑 200 米 2) 小步跑后起动 3) 高抬腿后起动 4) 后踢腿后起动 5) 跑动中听哨声急 停转身跑 3 复习运球 1) 直线与曲线 2) 变向与变速 目标：稳固运球技术 4 复习颠球 要求：动作正确放松， 注意触球动作 目标：稳固脚背正面 颠球技术	1 教师给出哨声作为信号 2 应注意练习过程中出现的错误动作， 及时给予提示并改正。 1 由教师以哨声指挥练习 2 教师不断提示抬头观察 1 教师重点辅导根底差的同学		学生成两列横队 1 成两列纵队绕 1/4 球场进行 2 学生四人一组进行起动练习，每一 种起动跑均跑出 20 米，每种跑两次。 3 要求全力作起动，步幅要小，频率 要快。 1 一人一球进行练习。 2 要求：控制好自己的球，运球时抬 头观察。 1 每人一球进行练习，自由颠，力求 打破本人的最高次数。		2	10
						8	
		基 本 部 分	1 介绍脚背正面、脚 内侧运球技术 目标：了解脚背正面、 脚内侧运球技术	1 教师讲解示范		1 学生每人一球，四人一组，每人间 距 1 米，一组运球后，另一组再运； 2 主要是让学生对这两种技术有所了 解，不做太多要求。	

基本部分	<p>2 学习脚内侧接滚地球</p> <p>1) 接球意义作用要领 目标：根本掌握脚内侧接地滚球的技术</p>	<p>1、教师在两列队伍之间进行示范讲解</p> <p>2、要求：动作正确放松，做好前迎后撤动作。</p>	<p>1、原地与上前一步作前迎后撤的模仿练习。</p> <p>2、两人一组一球练习，相距 5 米，一人正面以手滚球，一人练习接球，互相练习。</p> <p>3、同上练习，向两侧滚球。</p>	15	
	<p>3 学习脚内侧踢地滚球</p> <p>1) 踢球的意义，踢球的五个环节、动作要领与作用 目标：掌握脚内侧踢地滚球技术</p>	<p>1、教师在两列队伍之间进行示范讲解</p> <p>2、要求：支撑脚踏位准确，踢球的脚型正确，动作协调</p>	<p>1、原地与上前一步模仿练习</p> <p>2、一人踩球，一人作原地与上一步的触球练习（互换）</p> <p>3、两人一组，相距 8 米，进行传接练习</p> <p>4、6 人或 8 人一组作传球后反跑与前跑的练习，如图：</p> 	20	
结束部分	<p>1 慢跑</p> <p>2 小结</p>	就本次课的情况进行总结	绕球场放松跑	2	5
作业和参考文献推荐	<p>1 何为踢球？踢球动作主要由哪几个环节组成？</p> <p>2 试述脚内侧踢球的动作要领。</p>				
病弱处理	<p>在一旁见习、观摩并做好笔记，待身体状态恢复之后，可向掌握较好的学生或老师求学，自觉补上所缺内容。能够进行一般身体素质训练的学生自觉进行一些素质训练，保持身体状态</p>				
课后小结					

日期： 年 月 日

授课教师：

班级			第四周	场地 器材	足球场 XX 个足球（每人一球）	
人数	30	男 女	第 4 次课			
教材内容	1 复习脚内侧接、踢地滚球 2 学习脚内侧踢接反弹球、空中球 3 一抢三练习		教学任务或 教学目标	1 让学生掌握脚内侧踢地滚球技术 2 掌握脚内侧踢接反弹球、空中球技术 3 提高传接球技术与培养相互协作的精神		
重点 难点	重点是脚内侧踢接反弹球、空中球；难点是判断后球的落点与掌握好踢球时机					
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法			练习	
		教师教法	学生学法		次数	时间
准备部分	1 检查人数，宣布内容 2 用两脚进行各种推、拉、扣的练习 3 复习运球 1) 直线与曲线 2) 变向与变速 目标：稳固运球技术 4 复习颠球 要求：动作正确放松，注意触球动作 目标：稳固脚背正面颠球技术	1 应注意练习过程中出现的错误动作，及时给予提示并改正。	学生成两列横队			2
		1 由教师以哨声指挥练习 2 教师不断提示抬头观察	1 两列横队成体操队形散开，每人一球进行练习 1 一人一球进行练习。 2 要求：控制好自己的球，运球时抬头观察。			5
		1 教师重点辅导根底差的同学	1 每人一球进行练习，自由颠，力求打破本人的最高次数。			8
基本部分	1 复习脚内侧传、接地滚球 目标：提高和稳固脚内侧传接地滚球技术	1 教师讲解示范，应注意练习过程中出现的错误动作，及时给予提示并改正。 2 要求：接球与传球衔接好，传准，力量恰当	成两列横队面对距离 8 米，两人一组传、接球： 1 先练接球后传球 2 直接传球 3 两人直跑斜传球			10

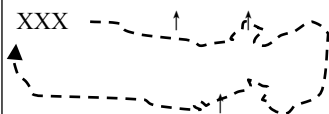
基本部分	<p>2 学习脚内侧踢、接反弹球与空中球</p> <p>1) 作用与要领</p> <p>目标：根本掌握脚内侧踢、接反弹球与空中球的技术</p>	<p>1 教师在两列队伍之间进行示范讲解</p> <p>2 用语言指导学生，对表现好的学生进行表扬，增强学生的自信心。</p> <p>3 这一练习关键在于判断球的落点，强调踢接球的时机，并注意正确的脚型。</p>	<p>1 原地做模仿练习（先练停反弹球后空中球）</p> <p>2 自抛自接反弹球</p> <p>3 两人一组，一人抛球，一人练接球（先练习接反弹球后练接空中球）</p> <p>4 两人一组一球，相距 8 米，先练习自抛自踢反弹球与空中球，后练一抛一踢。</p>	25	15
	<p>3 一抢三练习</p> <p>目标：提高传接球技术与相互协作的精神</p>	<p>1 教师在旁进行指导，对表现好的学生进行表扬，错误的进行改正。</p> <p>2 传球人大胆控球、传准；抢球人应积极进行封抢。</p>	<p>四人一组，场地约为 10X10 平方米，一人抢球，传球人不固定位置，不限接触次数，抢球人触球后既与失误人交换位置，传球人能连续传球 10 次，那么抢球人要做 5 个俯卧撑。</p>		
结束部分	<p>1 慢跑</p> <p>2 小结</p>	就本次课的情况进行总结	绕球场放松跑	2	5
作业和参考文献推荐	何为接球？要接好球应注意那几个环节？				
病弱处理	在一旁见习、观摩并作好笔记，待身体状态恢复之后，可向掌握较好的学生或老师求学，自觉补上所缺内容。能够进行一般身体素质训练的学生自觉进行一些素质训练，保持身体状态				
课后小结					

足球俱乐部教案

日期： 年 月 日

授课教师：

班级		第五周	场地 器材	足球场 10个足球
人数	30	第5次课		
教材内容	1、 复习脚内侧踢、接球技术 2、 学习运球突破技术 3、 学习正面抢截球 4、 小场地比赛	教学任务或 教学目标	1、掌握脚内侧踢、接球技术 2、了解和学习运球突破技术 3、了解和掌握抢截球的技术 4、培养顽强的比赛作风与团结协作的集体主义精神	
重点 难点	重点是运球突破技术的练习；难点是正面抢截球的练习			
教学过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法		练习
		教师教法	学生学法	次数 时间
准备 部分	1 检查人数，宣布内容 2 运球 200 米 3 圆圈绕 8 字运球 4 复习颠球 要求：动作正确放松，注意触球动作，两脚交替 目标：稳固脚背正面颠球技术	1、教师给出哨声作为信号 2、应注意练习过程中出现的错误动作，及时给予提示并改正。 3、教师注意重点辅导根底差的同学	学生成两列横队 1、学生成一路纵队，每人一球进行练习。 2、成两路纵队，绕 1/4 球场进行练习。 3、自定场地，自己计算次数	2 18
基本 部分	1 复习脚内侧传、接地滚球 目标：提高脚内侧传、接地滚球 2 学习运球突破（左晃右拨与右晃左拨） 1) 作用与要领，并介绍假动作的意义与作用 目标：让学生掌握假动作突破的技术	1、应注意练习过程中出现的错误动作，及时给予提示并改正。 2、要求：接球与传球衔接好，传准，力量恰当。 1、教师在队伍中间示范、讲解。 2、用哨声指挥学生练习，对练习中出现的错误给予及时的提示。 3、要求：控好球，大胆做动作，体会动作距离与时机，保护好球，重心要低。	成两列横队面对距离 8 米，两人一组传、接球： 1、先练接球后传球 2、直接传球 3、两人直跑斜传球 1、听哨声在球前做分解模仿动作，然后做连贯练习； 2、两人一组一球轮换练习（消极防守） 3、一人一球进行练习，如图	10 20



基本部分	3 学习正面抢截球技术 1) 作用与要领 目标: 掌握正面抢截球技术	1、教师在队伍中间示范、讲解。 2、要求: 重心及时移到抢球脚上, 踝关节紧张、用力, 掌握好抢截时机, 抢截后支持脚应迅速跟上 3、练习前先解决学生思想顾虑, 大胆进行练习。 4、做完练习后可安排一两个做得好的学生示范, 以鼓励其他学生。 5、注意提示碰脚后推拨球的方法。	两人一球进行练习 1、两人一组中间放球, 每人距球一步, 听教师哨声一齐上步练习抢球动作。 2、同上, 距离加至 6—8 米。 3、两人相距 10 米, 一人向前直线运球, 另一个人做正面抢截球练习。	15
	4 三人制小场地比赛 目标: 培养在实际比赛中运用已学技术的能力	1、教师在旁边进行观察指导, 对出现的问题进行指点改正, 并对表现后的学生进行鼓励。 2、要求: 大胆运用已学过的技术, 不设守门员, 不得用手触球。	全班分成 N 队, 用两个 1/4 场地进行。球门用标志筒代替, 球门宽 1.5 米。	10
结束部分	1 放松 2 小结	就本次课的情况进行总结, 表扬学得较好得同学。	成两列横队成体操队形做抖腿放松。	5
作业和参考文献推荐	1、运球突破需要注意哪几个因素? 2、对抢截球技术有什么要求?			
病弱处理	在一旁见习、观摩并作好笔记, 待身体状态恢复之后, 可向掌握较好的学生或老师求学, 自觉补上所缺内容。能够进行一般身体素质训练的学生自觉进行一些素质训练, 保持身体状态			
课后小结				

足球俱乐部教案

日期: 年 月 日

授课教师:

班级			第六周	场地 器材	足球场 10 个足球
人数	30		第 6 次课		
教材内容	1、复习运球突破技术 2、学习脚背内侧踢定位球 3、二抢五练习		教学任务或 教学目标	1、掌握运球突破技术 2、了解和掌握脚背内侧踢定位球技术 3、提高传接球的技术	
重点 难点	重点是脚背内侧踢定位球技术的练习; 难点是脚背内侧踢定位球时脚型				
	教学内容和达成目标		教学组织与方法		练习

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/507142101004010002>