

					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：

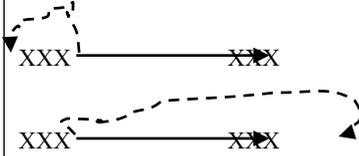
班级	足球俱乐部		第二周	场地 器材	足球场 10个足球	
人数	30	男 女	第2次课			
教材内容	1 熟悉球性和复习脚背正面颠球 2 复习脚背外侧运球 3 学习脚背内侧运球		教学任务或 教学目标	1 熟悉和提高球性 2 掌握脚背正面颠球技术 3 掌握脚背外侧和脚背内侧运球技术		
重点 难点	重点是学习脚背内侧运球技术；难点在于脚背外侧与脚背内侧运球技术的结合					
教学 过程	教学内容和达成目标	教学组织与方法			练习	
		教师教法	学生学法		次 数	时 间
准 备 部 分	1 检查人数，宣布内容 2 慢跑 3 徒手体操 1) 伸展运动 2) 腹背运动 3) 转体运动 4) 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 XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX			5
			学生成两列纵队			5
			要求动作整齐、协调			5
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 2 先看示范，然后进行练习 3 动作要求协调、有节奏			15
			X	X		
			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。					
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		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。		8 10 2	
		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。			
		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	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。		10	

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

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>