

最新学校体育教学与竞技项目训练实用操作范例全书

学校体育竞技项目技术 教学与训练方法

主 编 李东升(北京体育大学教授)

(下卷)

体育科学出版社

项目 47

第二个准备阶段:两周

热身:慢跑

- 5 分钟

身体素质:基本耐力

- 场地跑
- 5 ~ 7 公里,脉搏 160 次/分钟
- 约 25 ~ 30 分钟
- 伸展

速度

- 15 米短跑
- 15 × 每次短跑后休息 30 秒
- 2 × /周(地区乙级队及更高级别)

技战术:角球

- 自由练习
- 小组进行练习

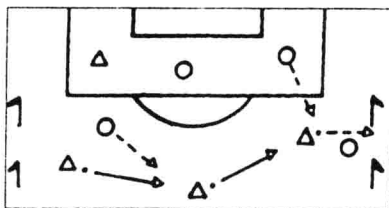
罚球点球

- 自由练习
- 小组进行练习

任意球

- 自由练习
- 小组进行练习
- 2 × /周(各州球队及更高级别)
- 25 分钟

技巧:对抗比赛



- 有小球门的 4 对 4
- 20 米 × 40 米(罚球区)
- 两次触球
- 直接比赛
- 5 × 3 分钟,有短暂休息

放松:慢速跑

项目 48

第二个准备阶段:两周

热身:5 对 2

- 两次触球
- 直接比赛
- 10 分钟

身体素质:速度

- 3 × 10 米冲刺
- 每个系列后完全休息恢复(积极的有球运动)

变换形式:

- 持球

技战术:个人技战术

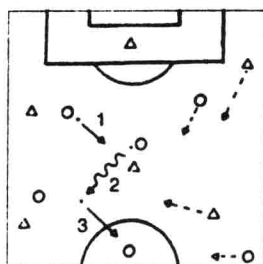
- 用脚、大腿和头颠球
- 原地颠球
- 运动中颠球
- 同伴之间互相颠球
- 运球,假动作、停球、转身和速度变换等等
- 将球抛至高空
- 用脚、大腿和胸部停球
- 2 × /周(较低级别队)
- 15 ~ 20 分钟

射门

- 自由练习
- 2 × /周(地区乙级队及更高级别)

· 20 分钟

技巧:改变比赛节奏



· 半场 6 对 6

· 教练员指定一名或几名球员可随意控制球,其他队员只能两次触球

· 2 × /周(各州球队及更高级别)

· 20 分钟

结束赛

· 11 对 11

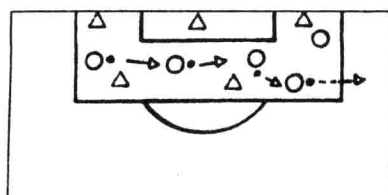
· 20 分钟(较低级别队)

放松:慢速跑

项目 49

第二个准备阶段:三周

热身:争夺球



· 两队各有 5~8 名球员,持球队将实心球尽可能用相互之间的快速传球,越过对方与边线平行的罚球区线

· 15 分钟

技战术:运球技术和假动作 <

· 两人一球练习

· “足底技巧”——持球与边线平行。用右脚内侧从下向上提拉球,好像给对方提供球,实际上用脚底闪电般地将球拉回,同时向右转体 90°将球运走

· 同上,但提拉球后用脚内侧向同一方向运球

· “施坦·马特乌斯技巧”

· 用脚内侧向左推拨球(身体重心位于重心腿上),然后突然向右带球远离

· 10 × /球员,然后交换角色

· 2 ~ 3 系列

· 2 × /周(地区乙级队及更高级别)

· 约 20 分钟

身体素质:足球特殊的耐力

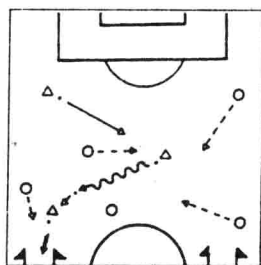
· 半场 6 对 6

· 两次触球

· 5 ~ 7 × 3 分钟,有短暂休息

· 伸展

技巧:区域防守行为



· 5 对 3(见项目 38)

· 2 × /周(各州球队及更高级别)

· 25 分钟

结束赛

· 11 对 11

· 20 分钟

放松:慢速跑/放松体操

项目 50

第二个准备阶段:三周

热身:跳绳和伸展

- 一根绳/球员
- 双脚蹦跳绳(单摇)
- 同上(双摇)
- 单脚(单摇)
- 同上(双摇)
- 左边/右边更换跳(单摇)
- 同上(双摇)
- 伸展
- 15 分钟

身体素质:运球速度

- 运球 25 米,短跑
- 15 ×,每次短跑后休息 30 秒

变换形式:

- 与队友进行跟踪跑(与前面球员相距 1 米)

爆发力和力量耐力

- 跳起头顶球
- 一名队友抛球,另一名跳起头顶球
- 10 ×
- 3 ~ 5 系列,交换角色
- 同上,穿重量背心(身体重量的 10% ~ 15%)
- 约 25 分钟
- 放松练习

技巧:预先抑制

- 11 对 11

任务:“预先抑制”——将对方球队压迫在中线后 20 米处。几名球员围抢对方持球队员,中场队员压上,以阻止对方的反击。后卫队员盯住对方前锋,实施“紧贴防守”,“清道夫”注意保护

- 2 x / 周 (各州球队及更高级别)
- 教练员发出“预先抑制”开始的命令
- 25 ~ 30 分钟



放松: 慢速跑/伸展

项目 51

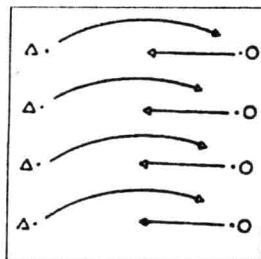
第二个准备阶段: 四周

热身: 运球

- 变向、停球、转身、速度变换、颠球等等
- 15 分钟
- 伸展

技战术: 弧线传球

- 两名球员相距 20 米, 弧线传球
- 平传球
- 半高球
- 高球



带弧线的任意球

· 同上

带弧线的角球

· 同上

· 25 分钟

身体素质:速度耐力

· 全场加速跑

· 6 × 3 跑

· 每个系列后休息 3 分钟

· 2 × /周(乙级队/地区球队)

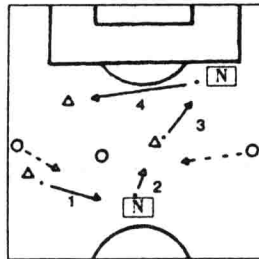
· 约 25 分钟

· 5 分钟,慢速跑

技巧:多数对少数

· 3 对 3 + 2 名“中立队员”。2 名“中立队员”属于控球队一方,以便形成多数

· 2 × /周(各州球队及更高级别)



· 15 分钟,有短暂休息变换形式:

· 同上,有小球门结束赛

· 11 对 11(较低级别队)

· 25 分钟

放松:慢速跑

项目 52

第二个准备阶段:四周

热身:链式追捕

· 一名“猎手”在罚球区内进行追猎,其他球员均位于罚球区内。“猎手”追赶球

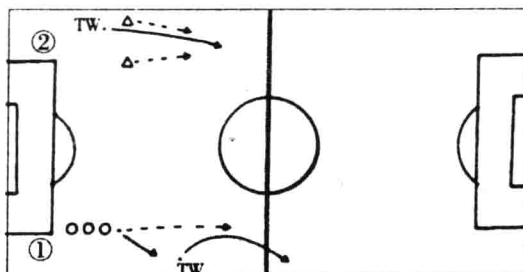
员,成功后与这名球员一起(手拉手)追赶下一名球员。当4名球员结成“链子”后,则分成两对,以此类推。

- 其他球员不能跑出罚球区
- 10~15分钟
- 伸展

身体素质:冲刺速度

· 球员给站在15米外的守门员传球,然后以最快速度跑向守门员踢出球的方向将球控制住

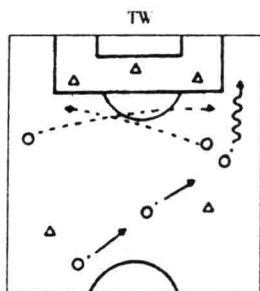
- 15×/球员



- 两人一组排列于中线
- 教练员将球抛向罚球区方向,两名球员快速争抢球
- 同上,平传球
- 同上,凌空球
- 10×/每对球员
- 慢速跑

技巧:在防守队员前做交叉跑动

- 半场5对5,从中线开始
- 进攻方的两名前锋在罚球区前做交叉跑动。对方队员得球后从中线重新开始
- 前锋闪电般地沿对角线跑动
- 交换角色,防守变成进攻
- 2×/周(各州球队及更高级别)
- 25分钟



结束赛

· 11 对 11

· 25 分钟

放松:慢速跑/放松体操

项目 53

第二个比赛阶段:一周

热身:3 对 1(抢圈)

· 两次触球

· 传球失误的球员必须位于中间

· 15 分钟

· 伸展

身体素质:足球特殊的耐力

· 所有球员根据教练员的指示在 20 米 × 30 米的场地内运球

· 轻松运球(3 ~ 4 分钟)

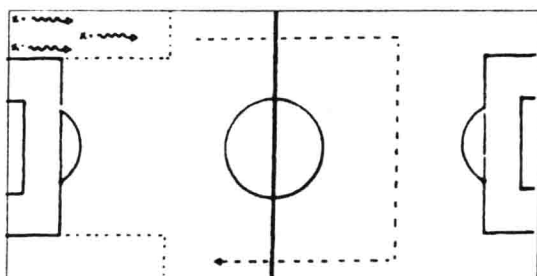
· 提高速度的运球,并进行方向变换(2 ~ 3 分钟)

· 带有短暂冲刺的假动作(10 米)

· 在其他场地慢慢运球

· 同时抛高球、停球等等

· 5 ~ 7, 系列带有短暂休息



· 25 ~ 30 分钟

· 伸展

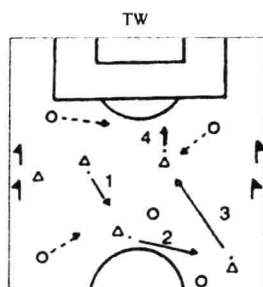
技巧:反击比赛

· 将向前的直线传球练习作为迅速反击的手段

· 半场 5 对 5, 有小球门。听到教练员的哨声后, 控制球的球队通过向前的直线传球配合射门, 争取命中。然后比赛从球场的一侧继续进行

· 2 × / 周 (各州球队及更高级别)

· 20 分钟



放松:慢速跑/伸展

项目 54

第二个比赛阶段:一周

热身:慢跑/伸展

· 10 分钟

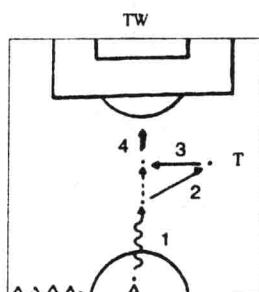
身体素质:速度

· 20 米短跑

· 15 × , 每次短跑后休息 30 秒

足球特殊的耐力

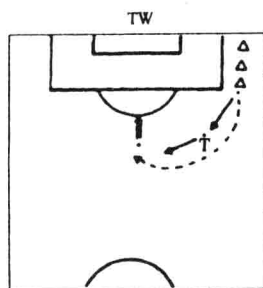
- 半场 5 对 5
- 两次触球/球员
- 4 × 5 分钟,带短暂休息



技战术:射门

· 从中圈开始,球员经短暂运球后将球传给教练员,教练员再短传给球员,此球员射门

- 从右边和左边进行练习



· 球员站在罚球区与边线之间,将球传给教练员,教练员向场地内侧传球,球员弧线从教练员身后跑过,接传球后

射门

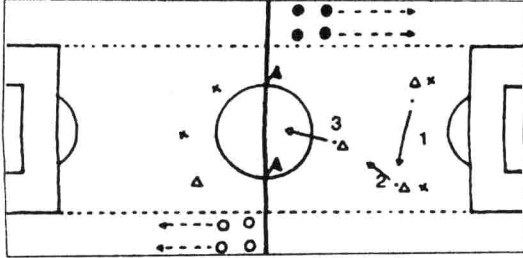
- 从右边和左边进行练习
- 20 分钟

技巧:比赛概览和对比赛的理解

· 在两个罚球区之间,进行 4 对 4 对抗练习,无守门员,每边各有一条走廊。球队通过灵巧的传球配合后射门。如果球进入走廊,则交换控球权。控球队必须尽可能长

时间地控球,直到同队队员摆脱对方的防守并接传球后射门时止

- 其他的 4 人小组在跑道上回来跑,直到练习时间到
- 每 5 分钟交换一次



- 约 25 分钟
- 2 x / 周(各州球队及更高级别)

结束赛

- 11 对 11(较低级别队)
- 25 分钟

放松:慢速跑

项目 55

第二个比赛阶段:两周

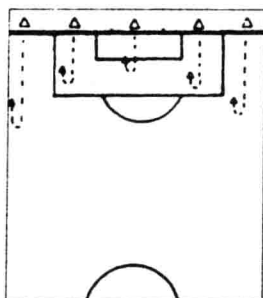
热身:奔跑和运球

- 球员运球进行热身跑
- 15 分钟
- 伸展

身体素质:速度

- 折返跑
- 所有球员站在球门线上
- 1. 奔跑至 5 米线转身
- 2. 奔跑至 11 米线转身
- 3. 奔跑至 16 米线转身
- 5 个系列
- 系列后完全休息

· 2 × /周(各州球队及更高级别)



技战术:个人技战术

- 每人一球,提高球感并改善球技
- 15 分钟

技巧:盯人防守

- 4 对 4,教练员分别给 4 名球员各配置一人,此人实施“紧贴防守”
- 自由比赛
- 两次触球/球员
- 直接比赛(乙级队/地区球队)2 × /周(各州球队及更高级别)
- 15 分钟,有短暂休息

结束赛

- 11 对 11
- 25 分钟

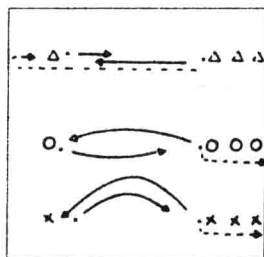
放松:慢速跑/放松体操

项目 56

第二个比赛阶段:两周

热身:4 对 2

- 4 人组两次触球/球员
- 2 人组无限制
- 15 分钟
- 伸展



技战术:球感

- 4 人一组练习
- 快速地滚传球练习,进行位置交换
- 接传半高球
- 头顶球,进行位置交换
- 2 × /周(比较低的比赛级别)
- 15 分钟

身体素质:一般力量

- 与队友进行争抢球
- 坐着颠球
- 两人相对坐着,互相传球
- 短跑,腰缠橡皮带
- 球员克服固定住的橡皮带的阻力进行短跑
- 俯卧撑传球
- 两人单臂俯卧撑互相传球
- 单腿屈膝
- 两人互拉右手,同时用左手互抬对方右脚
- 屈膝达到 90°后重新直立
- 单腿站立掰手腕
- 两人互握右手,同时抬起左脚,努力使对方失去平衡,直至对方的悬空脚着地
- 每个练习要多次重复
- 约 20 分钟

技巧:对比赛的理解和比赛概览

- 在 3/4 球场,7 对 7 对 7(罚球区到罚球区)

- 总有一队慢跑休息
- 25 分钟

变换形式:

- 8 对 8 对 8, 两次触球(各州球队及更高级别)
- 25 分钟

放松: 慢速跑

项目 57

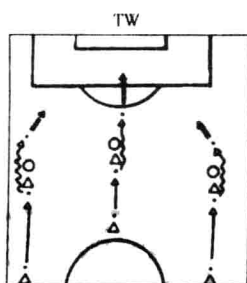
第二个比赛阶段: 三周

热身: 5 对 2

- 两次触球
- 直接比赛
- 15 分钟

技战术: 射门

- 接球后 1 对 1
- 队员从中线处给被盯防的队员传球
- 该球员运用盘带技术过人后射门
- 交换角色
- 2 × / 周(各州球队及更高级别)
- 25 分钟



身体素质: 爆发力

- 有小球门的“马上足球”(一名球员背负另一名球员)
- 在 40 米 × 20 米的场地内 5 对 5(罚球区)
- 经常随意交换角色