

足球教学与训练



广州体育学院足球教研室 编

足球教学与训练

广州体育学院足球教研室编

编 委

主 编:刘先进

副 主 编:周 毅 王 君

编写人员:张孝平 李志中 郭惠先

高大山 邹秋华 洪 毅

温泳中 刘夫力 王新胜

前 言

足球运动是一项对抗性非常激烈的运动项目,技术复杂,战术多变,教学难度较大。如何在有限的教学时数内完成规定的足球专项教学训练任务,帮助学生掌握技术、战术以及理论知识,又结合我国南方的足球特点,总结出新的教学法是本书的立足之点。

本书就是我们在总结了多年的教学训练经验的基础上编写而成的,其特点是。

第一,以全国体育学院通用教材为蓝本,但从增减教学内容上入手,并将教学内容以教案的形式逐课编写,每一课中都提出了教学要求和练习方法,课和课之间衔接较紧,以利于学生自学。

第二,在教学内容安排上是,从准备运动开始就采用有球的练习;把踢球开始改为从熟悉球性和控球开始;练习中多采用活动性游戏的形式,使学生能在近似比赛的情况下掌握技术;从小场地比赛(三对三、五对五)到七人制的小型比赛,最后过渡到十一人制的比赛,这对学生熟悉规则、实习裁判、提高技术和战术、增强体质、锻炼意志和培养良好的道德作风均有益处。

第三,在教学课堂做到有计划地提问和布置作业,这对提高学生学习的主动性和积极性,对提高学生的基础理论知识、运动技能、表达能力和教学技能都有帮助。

本书除适用于足球普修课、函授课和专业课作为教材外,还可作为足球专业助教进修班和大、中学足球训练作业的参考教材。

由于编者水平所限,书中的错误及不妥之处,恳请读者提出批评与指正。

编 者

2002年6月



图 例

————→ 球运行路线

- - - - -→ 人跑动路线

~~~~~→ 运球路线

② 2号进攻队员

× 防守队员或练习者

△ 教练员或教师

R 裁判员

L 助理裁判员

# 目 录

## 教学篇

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| 第1次课:足球运动概述(理论讲授) .....           | (3)  |
| 第2次课:熟悉球性、脚背外侧运球(练习方法介绍) .....    | (4)  |
| 第3次课:脚背内侧运球(练习方法介绍) .....         | (7)  |
| 第4次课:脚内侧踢、接地滚球 .....              | (10) |
| 第5次课:脚内侧踢、接反弹球、空中球 .....          | (13) |
| 第6次课:运球突破(练习方法介绍) .....           | (17) |
| 第7次课:正、侧面抢截球 .....                | (19) |
| 第8次课:脚背内侧踢定位球 .....               | (21) |
| 第9次课:原地前额正面头顶球、胸部接球(练习方法介绍) ..... | (23) |
| 第10次课:跳起前额正面头顶球 .....             | (25) |
| 第11、12次课:足球竞赛规则与裁判法(理论讲授) .....   | (27) |
| 第13次课:脚背正面踢球、掷界外球(练习方法介绍) .....   | (29) |
| 第14次课:脚背外侧踢接球 .....               | (31) |
| 第15次课:守门员技术 .....                 | (33) |
| 第16次课:综合技术 .....                  | (35) |
| 第17次课:足球战术分析(理论讲授) .....          | (37) |
| 第18次课:个人战术 .....                  | (38) |
| 第19次课:二过一战术 .....                 | (40) |
| 第20次课:三攻二战术 .....                 | (42) |
| 第21、22次课:综合技术 .....               | (44) |

## 理论篇

|                        |      |
|------------------------|------|
| 第一章:足球运动概述 .....       | (51) |
| 第一节:足球运动的特点和作用 .....   | (51) |
| 第二节:我国足球运动 .....       | (52) |
| 第三节:现代足球运动 .....       | (54) |
| 第四节:世界足球运动的发展及趋势 ..... | (57) |
| 第二章:足球技术 .....         | (61) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 第一节:足球技术的概念与分类 .....      | (61)  |
| 第二节:足球基本技术动作分析 .....      | (62)  |
| 第三节:守门员技术 .....           | (74)  |
| 第三章:足球战术 .....            | (76)  |
| 第一节:足球运动的要素及战术分类 .....    | (76)  |
| 第二节:比赛阵形 .....            | (77)  |
| 第三节:攻守战术分析 .....          | (83)  |
| 第四节:根据外界条件选择战术 .....      | (89)  |
| 第五节:战术的教学与训练 .....        | (90)  |
| 第四章:足球运动员的身体训练 .....      | (93)  |
| 第一节:身体训练的意义 .....         | (93)  |
| 第二节:身体训练的内容和任务 .....      | (93)  |
| 第三节:各种身体素质及其练习方法 .....    | (93)  |
| 第四节:儿童、少年身体训练的特点 .....    | (97)  |
| 第五章:学校足球教学训练的组织 .....     | (99)  |
| 第一节:学校足球队的组织 .....        | (99)  |
| 第二节:学习足球队训练计划的制定 .....    | (99)  |
| 第三节:足球课的结构与类型 .....       | (100) |
| 第四节:教学训练中的注意事项 .....      | (102) |
| 第六章:足球竞赛规则分析与裁判法 .....    | (105) |
| 第一节:学习规则的意义及规则基本精神 .....  | (105) |
| 第二节:主要规则分析 .....          | (105) |
| 第三节:裁判法 .....             | (114) |
| 第四节:场地与其它规则介绍 .....       | (117) |
| 第七章:足球运动竞赛组织工作 .....      | (120) |
| 第一节:足球运动竞赛的意义、情况与种类 ..... | (120) |
| 第二节:竞赛制度、编排与成绩计算 .....    | (121) |
| 第三节:竞赛的组织筹备工作 .....       | (130) |
| 第八章:足球运动的科学研究 .....       | (133) |
| 第一节:足球运动科学研究的内容 .....     | (133) |
| 第二节:足球运动科学研究的形式 .....     | (133) |
| 第三节:足球运动科学研究的方法 .....     | (134) |
| 第四节:足球运动科学研究工作的程序 .....   | (136) |
| 附:几项主要足球常规统计内容和方法 .....   | (138) |

# 教 学 篇





第 1 次课

## 足球运动概述

教学任务:1. 了解足球运动发展的概况和趋势;  
2. 了解足球教学计划和足球课的要求。

| 课的部分 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 教 学 组 织 与 教 学 方 法        | 时间  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|
|      | <p>足球运动概述(讲课提纲)</p> <p>第一节:足球运动的特点和作用</p> <p>一、足球运动的特点</p> <p>二、足球运动的作用</p> <p>第二节:我国足球运动</p> <p>一、古代足球游戏</p> <p>二旧中国足球运动</p> <p>三、新中国足球运动</p> <p>第三节:现代足球运动</p> <p>一、现代足球运动的起源和发展</p> <p>二、国际足球联合会与世界比赛</p> <p>第四节:世界足球运动的发展及趋势</p> <p>一、足球流派的特点</p> <p>二、足球运动发展史的“三次革命”</p> <p>三、足球运动发展趋势</p> <p>教学计划与要求</p> <p>布置作业:</p> <p>至今举行过多少届世界杯足球赛? 下一届世界杯在哪国举行?</p> | <p>理论课</p> <p>在课室内进行</p> | 90' |

## 脚背正面颠球与脚背外侧运球

教学任务:1、熟悉球性;  
2、学习脚背正面颠球;  
3、学习脚背外侧运球。

| 课的部分 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                                           | 教 学 组 织 与 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                            | 时间  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 开始部分 | 1、师生互相问好。<br>2、宣布本课任务<br>3、检查人数。<br>4、提问:足球比赛的特点?                                                                                                                                                                                 | 1、学生成两列横队<br>2、教师指定一位同学回答问题(若回答不全面,可启发学生补充,教师归纳出正确答案)。                                                                                                                                                                       | 5'  |
| 准备部分 | 1、徒手操<br>1)伸展运动<br>2)腹背运动<br>3)转体运动<br>4)踢腿运动<br>5)正压腿<br>6)侧压腿<br><br>2、各种走与跑的练习:<br>1)慢走—快走—慢跑(150米)<br>2)脚尖走—脚跟走(50米)<br>3)外八字与内八字走(50米)<br>4)矮人步(30米)<br>5)慢跑—侧身跑(50米左右各一次)<br>6)向左(右)前后交叉步(50米)<br>7)后踢腿跑(50米)<br>8)后退跑(50米) | 1、学生成两列横队间隔一臂距离,听教师口令做操,要求动作整齐、协调。<br><br>1、学生成两路纵队绕1/2场进行。<br>2、第(2)至第(7)项练习:教师先示范后再由学生练习,各练习之间均采用20米慢跑放松。<br>3、教学指示:(1)脚尖走时,步幅逐渐加大加快,脚跟走时,频率逐渐加快;(2)外八字和内八字走时,上体放松,步幅小,矮人步时,上体直立,步幅大;(3)教师应注意学生在练习过程中出现的紧张动作和错误动作,给予提示和指正。 | 20' |
|      | 1、熟悉球性的练习:<br>1)两脚内侧交替扣球<br>2)右内推右拉,左内推左拉<br>3)右外推右拉,左外推左拉<br>4)右拉左内推,左拉右内推<br>5)两脚交替拉:横拉、后拉<br>6)脚底拉球、脚背正面挑球                                                                                                                     | 1、学生成两列横队按体操队形站立<br>2、教师先讲解脚的各部位的名称及球的各部位。<br>3、教师先示范再讲解<br>4、开始时,教师和学生一起做<br>5、练习过程中注意学生的动作,必要时可再示范<br>6、要求:动作协调、放松。                                                                                                        | 20' |

| 课的部分             | 教 学 内 容                                              | 教 学 组 织 与 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 时间  |
|------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 基<br>本<br>部<br>分 | 2、学习脚背正面颠球：<br>(1)作用、要领：见理论篇。<br>(2)要求：上体放松，做好脚上挑动作。 | 1、教法：示范，讲解，再示范<br><div style="text-align: center;">           × × × × × ×<br/>           0<br/>           × × × × × ×         </div> 2、练习方法：每人一球<br>1)无球的模仿性颠球动作练习<br>2)一抛一颠(两脚轮流)<br>1)颠一次后让球落地反弹后再颠<br>2)颠二次后让球落地反弹后再颠<br>3)单脚连续颠几次后，让球落地反弹后再颠<br>4)两脚连续交替颠<br>3、教法指示：<br>1)教学中重点让学生体会脚上挑动作和触球时间；2)教师全面照顾，重点帮助差的同学；<br>3)练习过程中或结束后，可找一至两个掌握好的同学示范，并分析其动作，提高同学们学习的信心。 | 20' |
|                  | 3、学习脚背外侧运球<br>要求：步幅小，重心跟上，推时看球，推后抬头                  | 1、学生成两列横队；面对面相距 5 米站立，教师于队伍中间示范，讲解。2、方法：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；<br>2)由走步运—慢跑运—快速运，由单足运球过渡到两足交替运球；<br>3)由两步一推到一步一推；<br>4)掌握较好时，可让其自由运球。                                                                                                                                                                                                                     | 20' |
| 结<br>束<br>部<br>分 | 1、放松<br>2、小结<br>3、布置下一课<br>4、师生互道再见                  | 1、学生成两列横队慢跑放松。<br>2、小结时，重点表扬遵守课堂纪律，学习认真，进步快的同学。<br>3、作业：什么是足球技术？足球有球技术有哪些？<br>4、下一课：学习脚背内侧运球                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5'  |

## 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：右内侧推球出去后，右脚掌拉球回来；左内侧推球出去后，左脚掌拉球回来。
3. 右外推右拉，左外推左拉：右外脚背推球出去，右脚掌拉球回来；左外脚背推球出去，

左脚掌拉球回来。

4. 右拉左内推,左拉右内推;右脚掌拉球回来,换左脚内侧推出去;左脚掌拉球回来,换右脚内侧推出去。

5. 右拉左外推,左拉右外推;右脚掌拉球回来,换左脚外脚背推出去;左脚掌拉球回来,换右脚外脚背推出去。

6. 脚掌拉球,脚背正面上挑球。

7. 右外推,右内扣,左外推,左内扣;右脚脚背外侧推出去,右脚脚背内侧扣回来;左脚脚外侧推出去,左脚脚内侧扣回来。

8. 右拉左拨,左内推,左拉右拨,右内推;右脚掌拉球回来,右脚脚背内侧向左侧脚拨,换左脚内侧推出去;左脚掌拉球回来,左脚脚背内侧向右侧脚拨,换右脚脚内侧推出去。

9. 两脚内侧交替扣球,一脚横跨球转身 180°,然后继续交替扣球(右跨左转,左跨右转)。

10. 两脚掌交替拉球(横拉球,向后拉)。

11. 右拉左拨左外推,左拉右拨右外推;右脚掌拉球回来,右脚背内侧向左侧脚拨,换左脚背外侧推球;左脚掌拉球回来,左脚背内侧向右侧脚拨,换右脚背外侧推球。

12. 右外推球,右外脚背外扣转身 180°,左外推球,左外脚背外扣转身 180°。

13. 右外推球,右脚背正面扣球转身 180°;左外推球,左脚背正面扣球转身 180°。

14. 右外推球,右脚背内侧扣球转身 180°;左外推球,左脚背内侧扣球转身 180°。

15. 右外推球,右脚掌踩停转身 180°(右转身);左外推球,左脚掌踩停转身 180°(左转身)。

16. 右外推球,右脚掌拉球转身 180°;左外推球,左脚掌拉球转身 180°。

17. 两脚前后夹球,由后向前上方挑球。

18. 两脚夹球向前上方或向后上方挑球。

19. 右外推,右脚踩滑拨球;左外推,左脚踩滑拨球;右(左)脚背外侧推球后,右(左)脚掌踩球顶部向后拉,当滑至球的后部时再向前拨,与此同时,异侧脚向前跳。

20. 右外推,右脚向左侧脚方向横挑球;左外推,左脚向右侧脚方向横挑球。

## 脚背内侧运球

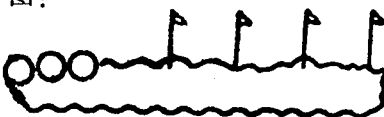
教学任务:1、熟悉球性和复习颠球

2、复习脚背外侧运球;

3、学习脚背内侧运球;

4、通过运球接力比赛,提高学生运球技术和培养集体主义精神。

| 课的部分             | 教 学 内 容                                                                                                                                      | 教 学 组 织 与 教 学 方 法                                                                                                                             | 时间  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 开始部分             | 1、师生互相问好。<br>2、宣布本课任务<br>3、检查人数<br>4、提问:脚背正面颠球技术?                                                                                            | 3、学生成两列横队集合。<br>4、由颠球技术较好的同学回答并示范(若回答不全面,可启发学生补充,教师归纳出正确答案)。                                                                                  | 5'  |
| 准<br>备<br>部<br>分 | 1、各种走与跑的练习:<br>1)慢走—快走—慢跑(200米)<br>2)脚尖走—脚跟走(50米)<br>3)外八字与内八字走(50米)<br>4)矮人步(30米)<br>慢跑—快跑—急停与转身(200米)                                      | 1、学生成两路纵队绕1/2场进行。<br>2、各练习之间均采用20米慢跑放松。<br>3、教法指示:<br>(1)脚尖走时,步幅逐渐加大加快,脚跟走时,频率逐渐加快;(2)外八字和内八字走时,上体放松,步幅小,矮人步时,上体直立,步幅大;(3)练习急停与转身之前,教师先示范,讲解。 | 10' |
|                  | 2、熟悉球性的练习:<br>1)两脚内侧交替扣球<br>2)右内推右拉,左内推左推<br>3)右外推右拉,左外推左拉<br>4)右拉左内推,左拉右内推<br>5)右拉左外推,左拉右外推<br>6)右外推,右内推,左外扣,右内扣。<br>7)右拉,左拨,左内推,左拉,右拨,右内推。 | 1、学生成两列横队按体操队形站立。<br>2、教师先示范,讲解再开始练习。<br>3、练习过程中注意学生的动作,可找动作较好的学生示范。<br>4、练习过程中注意学生的动作,必要时可再示范。<br>5、要求:动作协调、放松。                              | 15' |
|                  | 1、复习颠球。<br>要求:1)触球点正确<br>颠球脚积极下放                                                                                                             | 1、一人一球自由颠,教师重点辅导差的同学。<br>2、练习过程中发现问题及时解决,并可找颠球好的学生示范                                                                                          | 10' |
|                  | 1、复习脚背外侧运球<br>1)直线运球70米×6次<br>2)圆圈运球<br>3)要求:步幅小,重心跟上,推时看球,推后抬头。                                                                             | 1、直线运球时,四人一组成横排进行,由单足过渡到双足,三步一推到一步一推。<br>2、圆圈运球顺时针方向用左足,方时针方向用右足,按教师的哨声用扣球或脚掌拉球转身。<br>3、教法指示:学生运球,教师应不断提示,注意步幅小,重心降低,推后抬头。                    | 15' |

| 课的部分             | 教 学 内 容                                              | 教 学 组 织 与 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 时间  |
|------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 基<br>本<br>部<br>分 | 2、学习脚背内侧运球<br>1)作用与要领:(见理论篇)<br>2)要求:支撑脚踏准;步幅小;推后抬头。 | 1、学生成两列横队相距 10 米站立,教师在队伍中间进行示范讲解。<br>2、练习方法:每人一球,分四人一组进行。<br>1)斜线走运 30 米×6 次(一次右脚,一次左脚)如图:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15' |
|                  | 3、运球绕杆接力赛<br>要求:1)遵守规则;<br>2)相互鼓励。                   | <br>2)由慢跑运—快速运,方法同上。<br>3)绕障碍运球(标杆距离 3 米)分三组,每组四支杆,如下图:<br><br>1、学生分两组进行比赛,方法如下图:<br><br>缺 图<br><br>2、规则:1)不能漏杆;2)交接不限方式;3)最后一人须将球运回出发点;4)比赛三次,两次获胜的一组最后获得胜利。最后输的一组,每人须做 3 个俯卧撑。 | 15' |
| 结<br>束<br>部<br>分 | 1、放松与小结<br>2、布置作业<br>5、布置下一课内容。<br>6、师生互道“再见”        | 1、学生成两列横队慢跑放松。教师本课时,重点表扬遵守课堂纪律,学习认真,进步快的同学。<br>5、作业:何为运球?试述脚背内、外侧运球动作要领?<br>6、下一课:学习脚内侧踢、停地滚球。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5'  |

## 运球的练习方法

(1)走和慢跑中用单脚与两脚交替运球。由三步一触球,过渡到一步一触球。

(2)直线运球。队员分成两组成—列纵队,相距 20 米面对站立。每人一球运球到对面,交给对方。应互相观察,也可互相提醒,改正错误动作。

(3)斜线运球。在场地上布置成不同角度的障碍物(如图 3)。队员每人一球,成纵队站

于线后,逐个运球绕过障碍后,从旁直线运球返回。

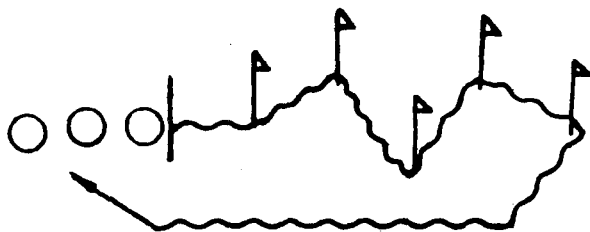


图 3

(4)沿中圈运球。队员每人一球,站于圈外,成纵队按同一方向沿着中圈运球。运球时,可规定用一种脚法运,如:顺时针方向时,用左脚脚背外侧或左脚脚背内侧运,也可在练习过程中,根据哨声或教师的手势进行扣球或拉球转身运球。

(5)中圈内变向与闪躲运球。队员分成两组,一组每人一球,一组分散站在圈内或自由走动,运球人运球时,要闪开站立或走动的人。亦可每人一球,在圈内运球进行变向与闪躲的运球。

(6)“8”字运球。每人一球(或两人一球,一人运球一人观察,定时交换)自己选择场地作“8”字运球。

(7)跟踪运球。两人一组,一人在前,做变向与变速跑运,一人运球跟踪(也可一人一球)。

(8)绕障碍运球。学生站成纵队,一人一球,逐个运球绕障碍后,直线运球返回。(障碍排成直线,每一障碍之间的距离,可由4米,逐步缩小至2米,可设5个或8个障碍)

(9)根据学生人数的多少,在 $1/2$ 或 $1/4$ 场地内,按教师的手势或信号进行变向或变速运球。

(10)个人在练习运球中因没有对手抢球,可做拨、拉、扣的运球练习。

(11)学生每人一球,成两路纵队,一路在标杆前,一路在教师前,进行运球过杆(过人)的练习,也可结合过杆(过人)后射门或传球,然后交换位置练习。

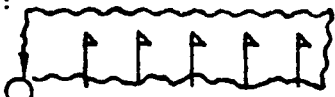
(12)两人一组做一过一练习。运球人设法超过防守者。防守者开始可消极防守,逐步过渡到积极抢球。

(13)学生每人一球于中圈内外,听教师哨声做集中与分散运球练习。

## 脚内侧踢、接地滚球

## 教 案

- 教学任务:1、复习脚背内、外侧运球;  
 2、学习脚内侧踢接地滚球;  
 3、通过脚内侧传接球接力比赛,掌握传接球技术和培养互助协作精神。

| 课的部分 | 教 学 内 容                                                                                                                                                                                                         | 教 学 组 织 与 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 时间             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 开始部分 | 1、师生互相问好。<br>2、宣布本课任务。<br>3、检查人数。<br>4、提问:运球的作用与脚背外侧运球的动作要领?                                                                                                                                                    | 1、学生成两列横队集队。<br>2、指定一位同学回答问题,并进行示范。<br>3、教师根据情况进行启发与总结。                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5'             |
| 准备部分 | 1、各种起动的练习:<br>(1)慢跑 200 米。<br>(2)小步跑后起动 20 米 × 2 次。<br>(3)高抬脚后起动 20 米 × 2 次。<br>(4)后踢腿后起动 20 米 × 2 次。<br>(5)跑动中听哨声急停转身跑 20 米 × 2 次。<br><br>2、复习运球:<br>(1)直线与曲线运球。<br>(2)变向与变速运球(集中与分散)。<br>(3)跟踪运球;要求:控好球,抬头观察。 | 1、成两路纵队绕 1/4 球场进行。<br>2、将学生分成四人一组进行起动练习,每一种起动跑,均应跑出 20 米。<br>3、起动练习时,要求全力作起动,步幅要小,频率要快。<br>4、应注意练习过程中出现的错误动作,及时给予提示并改正。<br><br>1、运球时,一人一球,成纵队按下图进行直线与曲线练习:<br><br>图 7<br><br>2、由教员以哨声指挥集中与分散练习。<br>3、两人一组,一人在前用各种不同方向,不同速度或急停转身运等,后面的同学作模仿性运球,定时交换。<br>4、教员不断提示,抬头观察与控好球。 | 10'<br><br>15' |

| 课的部分             | 教 学 内 容                                                                              | 教 学 组 织 与 教 学 方 法                                                                                                                                               | 时间  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                  | 3、复习颠球：<br>要求：<br>(1)动作正确，放松。<br>(2)注意触球动作。<br>(3)打破自己的纪录。                           | 1、每人一球进行练习，可先作2-3分钟的大腿颠，然后个人计算次数的练习，力求突破本人和最高次数。<br>2、教员重点辅导基础差的同学。                                                                                             | 10' |
| 基<br>本<br>部<br>分 | 1、学习脚内侧接地滚球：<br>(1)接球的意义，作用与要领：<br>(见理论篇)<br>(2)要求：①动作正确放松；②做好前迎后撤动作。                | 1、学生成示范讲解的队形站立，教师在队伍中间示范、讲解。<br>2、练习方法与步骤：<br>(1)原地与上前一步作前迎后撤的模仿练习；<br>(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；<br>(3)同上练习，向两侧滚球。<br>3、练习过程中，教员重点抓好接球的脚型与前迎后撤的动作。 | 15' |
|                  | 2、学习脚内侧踢地滚球：<br>(1)踢球的意义、踢球的五个环节、动作要领与作用。<br>(见理论篇)<br>(2)要求：①支撑脚踏位准确；②踢球脚型正确；③动作协调。 | 1、示范讲解同上。<br>2、练习方法与步骤：<br>(1)原地与上前一步的模仿练习；<br>(2)一人踩球，一人作原地与上一步的触球练习(互换)；<br>(3)两人一组，相距8米，进行传接练习；<br>(4)6人或8人一组，作传球后反跑与前跑的练习，如下图：                              | 20' |
|                  | 3、传接球接力比赛。                                                                           | 1、分3-4队，每队6人。<br>2、规则：(1)必须接球后再传；                                                                                                                               |     |



图 8

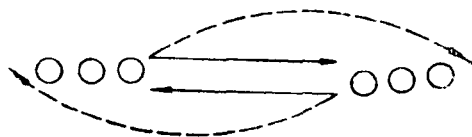


图 9