**横山桥中心小真真少年宫 足球 活动设计**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 2017．2.18-3.4 | 活动地点 | 田径场 |
| 辅导内容 | 脚内侧互敲球脚内侧踢球 | 辅导老师 | 徐国平 |
| 活动目标 | 1、初步掌握简单的小足球球性动作练习，增强脚内侧对球的感觉。2、知道传地滚球的击球部位，踢定位球与活动球。 |
| 活动设计 | 一、准备活动：1、带球慢跑：200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球4、小游戏：逗猴二、主要练习：（1）脚内侧互敲球方法：两人一组，相对而站。用脚内侧互敲球一边做一边交换位置。思考：1、为什么有时候球会控制不住，和脚型有什么关系？2、转身交换位置时用什么方式能护住球？（2）脚内侧踢定位球：踢球时应直线助跑，跨步支撑时眼睛要看球。脚落地时足尖应与出球方向保持一致，距球10～15厘米，膝关节微屈，两臂自然张开，维持好身体平衡。踢地滚球时：脚内侧踢地滚球的动作方法基本上和踢定位球相同。所不同的是因为球在地面滚动。因此，在支撑与摆腿击球的过程中，要根据球滚动的方向、速度，对动作方法中的某些环节适当调整。三、小比赛四、放松整理练习：小游戏 |
| 活动反思 | 本次训练情况良好。 |

**横山桥中心小学真真少年宫 足球 活动设计**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 3.7—3.28 | 活动地点 | 田径场 |
| 辅导内容 | 脚内侧踢球 | 辅导老师 | 徐国平 |
| 活动目标 | 1、初步掌握简单的小足球踢球的动作技术，并体验参与的乐趣。2、培养学生顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 |
| 活动设计 | 一、准备活动：1、慢跑：200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、主要练习：1、足球射门方法：在各个角度练习射门。脚法不限。2、学习脚内侧踢地滚球的基本动作。3、多球多门赛方法：足球四个、球门四个分成两队，将球射进任何一个球门都可，记一分。5分钟一场3、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识各自在场上的位置和职责。知道简单的规则。三、整理活动：1、小游戏：猫和老鼠2、放松跑：200M |
| 活动反思 |  |

**横山桥中心小学真真少年宫 足球 活动设计**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 4.1—4.25 | 活动地点 | 田径场 |
| 辅导内容 | 脚内侧踢反弹球 | 辅导老师 | 徐国平 |
| 活动目标 | 1、初步掌握简单的小足球传球的动作技术，并体验参与的乐趣。2、培养学生优良品质和顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 |
| 活动设计 | 一、准备活动：1、慢跑：200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、主要练习：1、脚内侧踢反弹球方法：首先要根据来球的弧度及时准确地迁到球的落点，身体要正对来球，支持脚的位置一般远在球侧。如来球弧度小，可偏后些，提腿击球时间及时准确地掌握在球落在反弹刚要离开地面的刹那，用摆击的方法击球的后中部。2、一人手抛球，一人用脚内侧停球。方法：相距3-5米而站手拿足球，将球抛至对方体前地点，一人用合适部位停球，尽量在第一点将球停住或控制。3、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。三、整理放松活动。 |
| 活动反思 |  |

**横山桥中心小学真真少年宫 足球 活动设计**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 5.2--5.27 | 活动地点 | 田径场 |
| 辅导内容 | 1、小足球脚内侧传球2、持轻物投准 | 辅导老师 | 徐国平 |
| 活动目标 | 1、初步掌握简单的小足球传球的动作技术，并体验参与的乐趣。2、培养学生不怕严寒品质和顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 |
| 活动设计 | 一、准备活动：1、慢跑：200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球4、游戏：“逗猴”二、主要练习：1、两人脚内侧互相传球。3、一名队员用脚内侧或脚外侧传球，另一名队员用脚底接停球，然后再用脚内侧或脚外侧传回。4、一名队员传球，另一名队员脚底停球迅速拉回，然后用脚内侧拨球从支撑脚后方通过，再用原支撑脚脚底横向拉球通过体前，传回。5、一名队员传球，另一名队员用脚内侧将球接停在支撑脚后，然后用另一只脚传回。6、持轻物投准游戏：“冲过火力网”方法：男女同学相距10米而站手拿足球，组成火力网。选出几名同学充当突击手，用小垫子保护自己，想办法冲过火力网，使自己不被击中。被击中后，原地蹲下。7、小比赛：分组进行7对7教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识自己在技术和战术上的不足，从而认识学习足球基本技术的重要性。三、结束整理活动小游戏：三人趣味传接球 |
| 活动反思 |  |

**横山桥中心小学真真少年宫 足球 活动设计**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 辅导时间 | 5.30--6.24 | 活动地点 | 田径场 |
| 辅导内容 | 1.脚背外侧运球2.脚背背正面运球3.脚背内侧运球 | 辅导老师 | 徐国平 |
| 活动目标 | 1、初步掌握各种运球技术和技能。2、发展学生的全面身体素质。3、培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。4、掌握运球技术的基本理论知识。5、提高运控球的能力。 |
| 活动设计 | 运球教学重点：脚推拨球。运球教学难点：身体重心随球移动。运球的熟练程度；提高运控球能力；1.脚背外侧运球： (1)动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍内转，在迈步前伸脚着地前，用脚背外侧向前推拨球，球直线运行。向前侧推拨球，球曲线或弧线运行。(2)教学方法：①教师完整示范，使学生建立完整动作概念。②教师分步进行示范并讲解。跑动--脚提起、膝弯曲--脚尖内转--转背外侧推拨球。强调与脚背正面不同，脚尖内转，使学生能够回亿起脚前正面运球要领。③学生做无球模仿练习。强调全身动作协调，按动作要领，脚背外侧运球重心下降。④学生做脚背外侧运球练习。⑤强调全身协调用力，重心下降。⑥强调运球时，应抬头注意观察四周，养成良好的习惯。⑦教师集体、个别指导，及时纠正错误动作。⑧强调脚外侧直线运球时，脚尖应向下压，脚内扣；用脚外侧向侧方或绕圈运球时，脚尖应向上翘。2.脚步背正面运球(1)动作要领：跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅不宜过大。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖下指，在迈步前伸脚着地前。用脚背正面向前推拨球前进。①学生做无球的跑动模仿练习。注意全身协调放松，重心降低。②学生每人一球运球。运球前仔细回亿脚背正面运球重点。③学生进行脚背正面运球技术练习。3.脚背内侧运球(1)动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾并稍向运球方向转动，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍外转，在迈步前伸脚着地前，用脚背内侧向前侧推拨球，球向前侧曲线或弧线运行。(2)教学方法：①教师示范完整动作，使学生建立完整的动作概念。②教师分步进行示范并讲解。跑动--身体稍内转--提脚--弯膝--脚尖稍外转--脚触球。③强调脚背内侧与脚背正面侧运球不同之处，使学生加深对技术要领的印象。④学生做原地无球模仿练习。强调动作要领。⑤学生二人一组，练习脚背内侧踢地滚球，要求力量小，体会脚与球接触的感觉。⑥走或慢跑中体会脚背内侧运球技术。⑦加快速度练习脚背内侧运球。⑧教师适时安排学生自我总结，体会动作，在练习中寻找规律。⑨教师进行集体、个别指导，及时纠正错误动作。 ⑩教师适时进行错误动作示范，使学生进一步理解正确动作(3)练习方法：①各种熟悉球性练习。颠球、拨球、拉球、扣球等。②用左脚前脚掌将球引到足下，再用左脚的脚背内侧将球停的原地。用右脚有脚背内侧将球改变方向推出。③直线运球。脚背内侧做一步一触球练习。④直线运球。脚背内侧做二步一触球练习。⑤单脚脚背内侧运球，由慢到快。⑥两脚交替脚背内侧运球。⑦圆圈运球。以一脚为轴，另一脚脚背内侧不停向内运球转球。一周后，换另外一只脚进行练习。⑧直线运球。用右脚脚背内侧直线运球15米后，用右脚脚内侧将球扣住，迅速转体用左脚脚背内侧运球，反复做上述练习。放松整理练习（略） |
| 活动反思 |  |