“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 足球（平时）

辅导老师 孔小飞、徐常常

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二0年五月

 **足球 社团学生名单**

 2020 年 5 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三1 | 王韩金 | **16** | 三1 | 张佳琪 |
| 2 | 三1 | 肖逸凡 | **17** | 三1 | 史东明 |
| 3 | 三1 | 陈敏宇 | **18** | 三1 | 朱艺泽 |
| 4 | 三1 | 孙世豪 | **19** | 三1 | 刘嘉泽 |
| 5 | 三1 | 彭一凡 | **20** | 三1 | 王鹏维 |
| 6 | 三1 | 王恩烁 |  |  |  |
| 7 | 三1 | 杨耀杰 |  |  |  |
| 8 | 三1 | 王羽凡 |  |  |  |
| 9 | 三1 | 戎智宸 |  |  |  |
| 10 | 三1 | 李博豪 |  |  |  |
| 11 | 三1 | 王羽岑 |  |  |  |
| 12 | 三1 | 陈昊苏 |  |  |  |
| 13 | 三1 | 陈新宇 |  |  |  |
| 14 | 三1 | 石宇轩 |  |  |  |
| 15 | 三1 | 张一凡 |  |  |  |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 王韩金 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 肖逸凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 陈敏宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 孙世豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 彭一凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 王恩烁 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 杨耀杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 王羽凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 戎智宸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 李博豪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 王羽岑 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 陈昊苏 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 陈新宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 石宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 张一凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 张佳琪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 史东明 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 朱艺泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 刘嘉泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三1 | 王鹏维 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 王韩金 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 肖逸凡 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 陈敏宇 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 孙世豪 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 彭一凡 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 王恩烁 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 杨耀杰 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 王羽凡 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 戎智宸 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 李博豪 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 王羽岑 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 陈昊苏 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 陈新宇 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 石宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 张一凡 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 张佳琪 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 史东明 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 朱艺泽 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 刘嘉泽 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三1 | 王鹏维 | √ | √ | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**每周活动内容安排**

|  |  |
| --- | --- |
| 周次 | 内容 |
| 1 | 熟悉球性 |
| 2 | 熟悉球性 |
| 3 | 踢墙练习 |
| 4 | 踢墙练习 |
| 5 | 停球练习 |
| 6 | 停球练习 |
| 7 | 踢球练习 |
| 8 | 传球练习 |
| 9 | 传球练习 |
| 10 | 绕杆练习 |
| 11 | 传射练习 |
| 12 | 传射练习 |
| 13 | 定点练习 |
| 14 | 定点练习 |
| 15 | 定点练习 |
|  |  |

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.6 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程：1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习：10分钟

4、踩球练习：70x3

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.7 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习：10分钟

4、踩球练习：70x3

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.8 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、踢墙练习：14分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.11 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、踢墙练习：14分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.12 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、脚部停球练习：10分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.13 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 13分钟

4、脚部停球练习；14分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.14 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、脚部停球练习：10分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.15 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、踩球练习：70x3

4、脚部停球练习：16分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.18 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、腿部停球练习：10分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.19 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、踩球练习：80x4

4、腿部停球练习：16分钟

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.20 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、腿部停球练习：10分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.21 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、正脚背踢球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.22 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、正脚背踢球练习：15分钟

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.25 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、脚弓传接球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.26 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、脚弓传接球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.27 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、左右脚弓绕杆练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.28 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 12分钟

4、左右脚弓绕杆练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 5.29 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、绕杆射门练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.1 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 10分钟

4、绕杆射门练习：15分钟

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.2 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 8分钟

4、脚弓传接球练习：15分钟

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期 6.3 辅导老师 孔小飞、徐常常

活动过程

1、准备活动：绕足球场慢跑3圈。

2、专项柔韧拉升练习

3、颠球练习 10分钟

4、身体素质练习

5、放松练习