“童之韵”乡村少年宫

活动记录（平时）

活动内容 足 球

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年九月

**足球 社团学生名单**

2020 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三14 | 杜青文 | **16** | 三14 | 王俊熙 |
| 2 | 三14 | 陈清泉 | **17** | 三14 | 王苏宇 |
| 3 | 三14 | 王奕学 | **18** | 三14 | 姚佳浩 |
| 4 | 三14 | 吴宇霄 | **19** | 三14 | 赵志澄 |
| 5 | 三14 | 单宇翔 | **20** | 三14 | 屠文哲 |
| 6 | 三14 | 罗徐涵 |  |  |  |
| 7 | 三14 | 曾允晨 |  |  |  |
| 8 | 三14 | 郭禹涵 |  |  |  |
| 9 | 三14 | 滕凌霄 |  |  |  |
| 10 | 三14 | 蒋辰逍 |  |  |  |
| 11 | 三14 | 姚宇轩 |  |  |  |
| 12 | 三14 | 陈奕翰 |  |  |  |
| 13 | 三14 | 周东洋 |  |  |  |
| 14 | 三14 | 姚景晨 |  |  |  |
| 15 | 三14 | 张凯博 |  |  |  |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三14 | 杜青文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 陈清泉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王奕学 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 吴宇霄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 单宇翔 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 罗徐涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 曾允晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 郭禹涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 滕凌霄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 蒋辰逍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 陈奕翰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 周东洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚景晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 张凯博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王俊熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王苏宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚佳浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 赵志澄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 屠文哲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三14 | 杜青文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 陈清泉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王奕学 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 吴宇霄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 单宇翔 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 罗徐涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 曾允晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 郭禹涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 滕凌霄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 蒋辰逍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 陈奕翰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 周东洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚景晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 张凯博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王俊熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王苏宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚佳浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 赵志澄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 屠文哲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三14 | 杜青文 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 陈清泉 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王奕学 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 吴宇霄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 单宇翔 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 罗徐涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 曾允晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 郭禹涵 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 滕凌霄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 蒋辰逍 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚宇轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 陈奕翰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 周东洋 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚景晨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 张凯博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王俊熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 王苏宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 姚佳浩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 赵志澄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三14 | 屠文哲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**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9.8 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：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9.9 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9.10 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9.15 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、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9.16 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9.17 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9.22  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、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9.23 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9.24 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9.29 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、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9.30 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10.8 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、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10.13 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 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10.14 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 10分钟

4、身体素质练习

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.15 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、颠球练习 10分钟

4、身体素质练习

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期10.20 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 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10.21 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 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10.22 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、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10.27 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 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10.28 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10.29 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11.3 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 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11.4 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11.5 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11.10 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 11.11 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、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11.12 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 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11.17 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11.18 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 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11.19 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、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11.24 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11.25 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 10分钟

4、身体素质练习

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期11.26 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 10分钟

4、身体素质练习

5、放松练习

童之韵乡村少年宫活动过程记录

日期12.1 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 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12.2 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 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12.3 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 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12.8 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 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12.9 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12.10 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12.15 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、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12.16 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12.17 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12.22 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 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12.23 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12.24 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12.29 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、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12.30 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12.31 辅辅导老师 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1.5 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1.6 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 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1.7 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 12分钟

4、左右脚弓绕杆练习：15分钟