**雕庄中心小学大课间分散足球练习安排表**

**（周二、周四）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **周次** | **年级** | **班级** | **练习内容** |
| **第一周** | **一、二年级** | **一1、一2、二1、二2** | **脚踏球（原地、行进间、接力）** |
| **一3、一4、二3、二4** | **脚内侧框球（原地、行进间、接力）** |
| **一5、二5** | **正脚背运球（直线、往返、接力）** |
| **三、四年级** | **三1、三2、四1、四2** | **绕标运球（绕“0”、绕“8”、接力）** |
| **三3、三4、四3、四4** | **脚内侧传、接球** |
| **三5、四5** | **变向运球、1V1斗牛** |
| **五、六年级** | **五1、五2、六1、六2** | **“Z”字型绕标运球** |
| **五3、五4、六3、六4** | **抢圈游戏** |
| **五5、六5** | **颠球（脚背、大腿、头）** |
| **周次** | **年级** | **班级** | **练习内容** |
| **第二周** | **一、二年级** | **一1、一2、二1、二2** | **脚内侧框球（原地、行进间、接力）** |
| **一3、一4、二3、二4** | **正脚背运球（直线、往返、接力）** |
| **一5、二5** | **脚踏球（原地、行进间、接力）** |
| **三、四年级** | **三1、三2、四1、四2** | **脚内侧传、接球** |
| **三3、三4、四3、四4** | **变向运球、1V1斗牛** |
| **三5、四5** | **绕标运球（绕“0”、绕“8”、接力）** |
| **五、六年级** | **五1、五2、六1、六2** | **抢圈游戏** |
| **五3、五4、六3、六4** | **颠球（脚背、大腿、头）** |
| **五5、六5** | **“Z”字型绕标运球** |
| **周次** | **年级** | **班级** | **练习内容** |
| **第三周** | **一、二年级** | **一1、一2、二1、二2** | **正脚背运球（直线、往返、接力）** |
| **一3、一4、二3、二4** | **脚踏球（原地、行进间、接力）** |
| **一5、二5** | **脚内侧框球（原地、行进间、接力）** |
| **三、四年级** | **三1、三2、四1、四2** | **变向运球、1V1斗牛** |
| **三3、三4、四3、四4** | **绕标运球（绕“0”、绕“8”、接力）** |
| **三5、四5** | **脚内侧传、接球** |
| **五、六年级** | **五1、五2、六1、六2** | **颠球（脚背、大腿、头）** |
| **五3、五4、六3、六4** | **“Z”字型绕标运球** |
| **五5、六5** | **抢圈游戏** |

**提醒：各年级共3个足球练习（拓展），一周一轮换，三周一次循环，各班设置体育器材管理员岗位。**