“童之韵”乡村少年宫

活动记录

活动内容 足球（周六）

辅导老师 孔小飞、迟升

常州市新北区薛家“童之韵”乡村少年宫

二0二2年九月

 **足球 社团学生名单**

 2022 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 一1 | 胡浩然 | 16 | 一10 | 王易峰 |
| 2 | 一1 | 王浩宇 | 17 | 一10 | 毛苏昱 |
| 3 | 一2 | 张敬途 | 18 | 一12 | 王杰 |
| 4 | 一2 | 李诚瀚 | 19 | 一15 | 杨轶哲 |
| 5 | 一2 | 司涵博 | 20 | 一15 | 蒲骏逸 |
| 6 | 一3 | 谢世成 | 21 | 一17 | 夏向东 |
| 7 | 一3 | 俞李凯瑞 | 22 | 一17 | 卢君熙 |
| 8 | 一4 | 王子凡 | 23 | 一17 | 王天宇 |
| 9 | 一4 | 张振邦 | 24 | 一18 | 鹿恒宇 |
| 10 | 一5 | 李奕凡 |  |  |  |
| 11 | 一5 | 夏悦泽 |  |  |  |
| 12 | 一6 | 汪文杰 |  |  |  |
| 13 | 一6 | 张振宇 |  |  |  |
| 14 | 一7 | 顾孟辰 |  |  |  |
| 15 | 一7 | 陈泓言 |  |  |  |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 一 | 胡浩然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 王浩宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 张敬途 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 李诚瀚 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 司涵博 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 谢世成 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 俞李凯瑞 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 王子凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 张振邦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 李奕凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 夏悦泽 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 汪文杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 张振宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 顾孟辰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 陈泓言 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 王易峰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 毛苏昱 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 王杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 杨轶哲 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 蒲骏逸 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 一 | 夏向东 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 卢君熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 王天宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 一 | 鹿恒宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 9.17 辅导老师 孔小飞、迟升

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 9.24 辅导老师 孔小飞、迟升

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 10.8 辅导老师 孔小飞、迟升

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 10.15 辅导老师 孔小飞、迟升

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 10.22 辅导老师 孔小飞、迟升

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 10.29 辅导老师 孔小飞、迟升

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、迟升

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 11.12 辅导老师 孔小飞、迟升

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 11.19 辅导老师 孔小飞、迟升

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 11.26 辅导老师 孔小飞、迟升

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 12.3 辅导老师 孔小飞、迟升

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 12.10 辅导老师 孔小飞、迟升

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 12.17 辅导老师 孔小飞、迟升

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 12.24 辅导老师 孔小飞、迟升

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 1.7 辅导老师 孔小飞、迟升

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