“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

二0二4年9月

**足球 社团学生名单**

2024 年 9 月

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 班级 | 姓名 | 序号 | 班级 | 姓名 |
| 1 | 三2 | 刘泽宇 | 16 | 四11 | 刘策 |
| 2 | 三3 | 崔梓琦 | 17 | 四11 | 陈文昊 |
| 3 | 三7 | 李沐谦 | 18 | 四13 | 姚中正 |
| 4 | 三7 | 刘昊源 | 19 | 四13 | 杨宇淳 |
| 5 | 三11 | 董锐溪 | 20 | 四17 | 夏向东 |
| 6 | 三15 | 葛瑞晟 | 21 | 四17 | 卢君熙 |
| 7 | 三15 | 贾浩轩 | 22 | 三18 | 鹿恒宇 |
| 8 | 三18 | 冯晟轩 | 23 | 五1 | 刘烨 |
| 9 | 三21 | 江贺 | 24 | 五6 | 许哲瑄 |
| 10 | 三21 | 江启 | 25 | 五16 | 胡嘉皓 |
| 11 | 三21 | 袁艺城 |  |  |  |
| 12 | 四3 | 俞利昇 |  |  |  |
| 13 | 四5 | 李奕凡 |  |  |  |
| 14 | 四6 | 汪文杰 |  |  |  |
| 15 | 四10 | 姜锦然 |  |  |  |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 三2 | 刘泽宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三3 | 崔梓琦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 李沐谦 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三7 | 刘昊源 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三11 | 董锐溪 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三15 | 葛瑞晟 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三15 | 贾浩轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三18 | 冯晟轩 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三21 | 江贺 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三21 | 江启 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三21 | 袁艺城 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四3 | 俞利昇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四5 | 李奕凡 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四6 | 汪文杰 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四10 | 姜锦然 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四11 | 刘策 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四11 | 陈文昊 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四13 | 姚中正 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四13 | 杨宇淳 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 四17 | 夏向东 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |

**乡村少年宫 足球 社团学生名单及考勤记录**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 班级 | 姓名 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 四17 | 卢君熙 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 三18 | 鹿恒宇 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五1 | 刘烨 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 五6 | 许哲瑄 | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 9.7 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：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 9.14 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 9.21 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 9.28 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 10.12 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、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 10.19 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 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 10.26 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、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 11.2 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 11.9

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 11.16 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 11.23 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 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 11.30 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 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 12.7 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 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 12.14 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 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 12.21 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

**足球训练总结**

通过近二个学期的刻苦训练，我们足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握必须的战术和规则并可加以运用。在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和突破潜力，多种传球技术和射门技能以及抢截潜力。并在比赛中灌输良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在最后的调整阶段，在抓好技战术训练的同时，有选取地和一些足球传统学校球队比赛，增强比赛意识以及临场的应变潜力，丰富比赛经验，为即将到来的比赛做好准备(区小学生足球比赛)。经过近一个学期的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建一个学期以来，学校领导和上级领导十分关心和支持球队的工作。校长十分重视和关心我校的足球队，经常询问和观看球队的训练状况，了解队员的困难并用心给予解决。学校在学期初时投入必须的资金购置训练所需器材(如：训练用足球)并定期维修、整理足球场。为响应校内各领导的关心和支持，我们决心抓好队伍的训练和建设，争取在以后的比赛中取得最好的成绩。