第一周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 球性练习 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | 1 、初步掌握简单的小足球传球的动作技术，并体验参与的乐趣。2 、培养学生顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球5、游戏：“逗猴 ”二、主要练习：1、拉，扣，踩，拨方法：一人一球进行球性练习，感受球与脚的感觉。思考：1、怎样踢才能把球控制在自己的脚下？2、跑动中及停及转方法：带球跑动中进行及停及转，利用及停及转进行变向。3、小比赛：分组进行 7 对 7 教学小比赛。通过比赛提高队员对足球运动的兴趣，在比赛中认识自己在技术和战术上的不足，从而认识学习足球基本技术的重要性。三、整理活动：肌肉抻拉 |

第二周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 移动中脚内侧踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | 1 、初步掌握简单的小足球传球的动作技术，并体验参与的乐趣。2 、培养学生顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、主要练习1、移动中脚内侧踢球方法：带球跑动中，将运动中的足球用脚内侧踢球的方法传给自己的队友。2、移动中脚内侧踢球练习两人一组，带球移动，带球者把球传给队友，队友在把球传给自己。三、整理活动：肌肉抻拉 |

第三周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚内侧互敲球脚内侧踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | 1、初步掌握简单的小足球球性动作练习，增强脚内侧对球的感觉。2、知道传地滚球的击球部位，踢定位球与活动球。 |
| 一、准备活动：1、带球慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球5、小游戏：逗猴二、主要练习（1）脚内侧互敲球方法：两人一组，相对而站。用脚内侧互敲球一边做一边交换位置。思考：1、为什么有时候球会控制不住，和脚型有什么关系？2、转身交换位置时用什么方式能护住球？（2）脚内侧踢定位球：踢球时应直线助跑，跨步支撑时眼睛要看球。脚落地时足尖应与出球方向保持一致，距球 10 ～ 15 厘米，膝关节微屈，两臂自然张开，维持好身体平衡。踢地滚球时：脚内侧踢地滚球的动作方法基本上和踢定位球相同。所不同的是因为球在地面滚动。因此，在支撑与摆腿击球的过程中，要根据球滚动的方向、速度，对动作方法中的某些环节适当调整。三、小比赛四、放松整理练习：小游戏 |

第四周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚内侧停球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | 1 、初步掌握脚内侧停球的动作技术，并体验参与的乐趣。2 、培养学生优良品质和顽强拼搏、团结协作的集体主义精神。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、主要练习：脚内侧踢停球动作方法：脚内侧停地滚球时，身体正对来球方向。支撑脚脚尖与来球的方向一致，膝微屈，停球腿提起屈膝外转并向前迎，足尖稍翘起， 使足内侧对准来球。当脚与球接触的刹那开始后撤， 以缓冲来球的力量，把球停留在便于衔接下一个动作的控制范围内。三、教学方法1、原地模仿练习，体会各种停球的动作方法和要领。2、两人一球，相距10 米，一人用手抛地滚球、做脚内侧停球练习，然后将球捡起用手抛球给对方，二人依次反复练习。3、每人一球对墙做踢球练习，将弹回的球用各种方法将球停住。四、易犯错误与纠正方法1)易犯错误：停地滚球时，踝关节过于紧张，后撤的时间掌握不好，使球反弹出去。纠正方法：讲清动作要领并反复做后撤缓冲的模仿练习，强调踝关节放松。2)易犯错误：停反弹球时，对球的落点判断不准，使球漏过或停不稳。纠正方法：互抛互停反复练习，强调抬脚不要过高或过低。五、小比赛：分组进行 7 对 7 教学小比赛。六、整理放松活动。 |

第五周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚背外侧运球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 初步掌握各种运球技术和技能。(2) 发展学生的全面身体素质。(3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。(4) 掌握运球技术的基本理论知识。(5) 提高运控球的能力。 |
| 运球教学重点：脚推拨球。运球教学难点：身体重心随球移动。运球的熟练程度；提高运控球能力。一、准备活动（略）二、主要内容：脚背外侧运球：(1) 动作要领：跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍内转，在迈步前伸脚着地前，用脚背外侧向前推拨球，球直线运行。向前侧推拨球，球曲线或弧线运行。(2) 教学方法：①教师完整示范，使学生建立完整动作概念。②教师分步进行示范并讲解。跑动 -- 脚提起、膝弯曲 -- 脚尖内转 -- 转背外侧推拨球。强调与脚背正面不同，脚尖内转，使学生能够回亿起脚前正面运球要领。③学生做无球模仿练习。强调全身动作协调，按动作要领，脚背外侧运球重心下降。④学生做脚背外侧运球练习。⑤强调全身协调用力，重心下降。⑥强调运球时，应抬头注意观察四周，养成良好的习惯。⑦教师集体、个别指导，及时纠正错误动作。⑧强调脚外侧直线运球时，脚尖应向下压，脚内扣；用脚外侧向侧方或绕圈运球时，脚尖应向上翘。三、放松整理练习（略） |

第六周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚背正面运球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 初步掌握各种运球技术和技能。(2) 发展学生的全面身体素质。(3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。(4) 掌握运球技术的基本理论知识。(5) 提高运控球的能力。 |
| 运球教学重点：脚推拨球。运球教学难点：身体重心随球移动。运球的熟练程度；提高运控球能力。一、脚背正面运球动作要领：跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅不宜过大。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖下指，在迈步前伸脚着地前。用脚背正面向前推拨球前进。①学生做无球的跑动模仿练习。注意全身协调放松，重心降低。②学生每人一球运球。运球前仔细回亿脚背正面运球重点。③学生进行脚背正面运球技术练习。二、教学方法①教师示范完整动作，使学生建立完整的动作概念。②教师分步进行示范并讲解。③强调脚背内侧与脚背正面运球不同之处，使学生加深对技术要领的印象。三、练习方法①各种熟悉球性练习。颠球、拨球、拉球、扣球等。②用左脚前脚掌将球引到足下，再用左脚的脚背内侧将球停的原地，用右脚有脚背正面将球改变方向推出。③直线运球。④脚背正面做一步一触球练习。四、放松整理练习（略） |

第七周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 过人：二过一练习 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 初步掌握各种过人技术和技能。(2) 发展学生的全面身体素质。(3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。(4) 掌握过人技术的基本理论知识。(5) 提高运控球的能力。 |
| 一、准备活动1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、二过一1、踢墙式二过一一人做墙，踢球者把球传给做墙的队员，做墙的队员把球折射到踢球者的前方，角度不同，传球方向不同。2、横传斜插二过一踢球者把球横传给自己的队友，然后斜线跑到接球队员的前方，接球队员把球向前传给踢球者。三、易犯错误1、传球力度不够或者太强。2、传球不到位3、跑位错误四、小比赛：分组进行 7 对 7 教学小比赛。五、放松整理练习（略） |

第八周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 强行突破；假动作突破 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | （1）掌握各种运球技术和技能。（2）发展学生的全面身体素质。（3）培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。（4）掌握运球技术的基本理论知识 |
| 运球过人教学难点：根据防守情况有效地控制球；①突破时机；②突破距离；③速度和方向变化一、强行突破(1) 动作要领：强行动球突破是队员以突然的推拨球与快速起跑相结合的动作，越过对手的突破方法。这种突破方法只要时机掌握恰当就容易奏效。(2) 教学方法①教师完整进行正面、侧面示范，使学生初步建立动作概念。②教师分步进行示范前讲解。运球跑动 -- 距对方 2 米-- 突然起动。③强调该技术运用是在对手犹豫不决时使用。二、假动作突破(1) 动作要领：运球假动作突破是运球队员利用腿部、上体和头部虚晃，佯作运球动作迷惑对手，使其产生错误判断而做出抢球动作，当其一侧露出空隙时，立即运球突破。(2) 教学方法：①运球假动作突破，能够最大限度地发挥学生主观想象力， 因此在此项技术教学中应调动学生的主观能动性。②教师完整做一些假动作过人方法。如左晃右过，右晃左过等。③强调假动作过人要集中精力观察对手的反应和动作。④学生做无人防守的运球假动作过人。规定学生动用的假动作。⑤学生二人一组，一人做消极防守，故意露出一侧空档，另一人运用假动作过人突破。⑥学生二人一组，做加强对抗的假动作过人练习。⑦学生自由做各种假动作过人练习，要求着重熟练掌握适合自己的一、二种方法。⑧教师及时总结，纠正错误。⑨教师集体、个别指导。三、放松整理练习（略） |

第九周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 运球及运球过人快速拉、扣、拨突破 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | （1）掌握各种运球技术和技能。（2）发展学生的全面身体素质。（3）培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。（4）掌握运球技术的基本理论知识（5）提高运控球的能力，运球及运球过人。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、快速拉、扣、拨突破(1) 动作要领：以单、双脚快速拉、扣、拨的变化，不断变换运球方向，使对手很难判断运球突破的方向和时机。当对手在堵截中露出空隙时，快速运球突破。(2) 教学方法：①学生做拨球、拉球、扣球、挑球等辅助练习。②教师完整的正面、侧面示范拉、扣、拨球过人动作使学生初步建立动作概念。③教师分步做拉、扣、拨球突破并进行讲解，使学生进一步了解动作细节。④学生做无人防守的拨、拉、扣运球过人，强调学生全身协调放松，重心降低。⑤学生二人一组，一人消极防守，另一人运用拉、拨、扣运球过人。强调运球过人注意观察对手反应，出现空隙，立即突破。⑥学生二人一组，一人防守，另一人运用拉、拨、扣运球过人，强调对拉加强。⑦教师及时总结，纠正错误动作。⑧学生示范正确、错误动作，教师与学生一起分析，解决问题。三、放松整理练习（略） |

第十周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 运球及运球过人变速突破；人球分过突破 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | （1）掌握各种运球技术和技能。（2）发展学生的全面身体素质。（3）培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。（4）掌握运球技术的基本理论知识（5）提高运控球的能力，运球及运球过人。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、变速突破(1) 动作要领：对手位于侧面，在侧身掩护运球的同时，利用运球速度的变化，达到摆脱对手的目的。(2) 教学方法：①教师完整示范，使学生初步建立动作概念。②教师分步进行示范并讲解。使学生进一步了解动作细节。③强调以远离对手的脚控制球，并做侧身掩护。速度变化要突然，忽快忽慢。④学生做无球的模仿练习，强调速度变化突然，控制身体重心。⑤学生做无人防守的变速直线运球。三、人球分过突破(1) 动作要领：人球分过突破是运球者和球分别从防守者的左右侧越过对手的一种方法。它多是在攻守队员都处于活动中，而防守队员尚未取得正确防守位置运用。(2) 教学方法：①教师完整示范，使学生初步建立动作概念。②教师分步进行示范并讲解。运球逼近对手 -- 将球从对手一侧送出 -- 从对手另一侧快速突破。强调起动要快。③强调运球者要注意观察对手位置，且运球路线要稍偏于对手一侧。④学生做无防守者的人球分路突破的模仿练习。四、放松整理练习（略） |

第十一周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚背正面踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 学习了解各种踢球技术和技能。 (2) 发展学生的全面身体素质。(3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。(4) 掌握踢球技术的基本理论知识 |
| 一、准备活动1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习。3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球、脚背正面踢球重点：踢球时支撑脚的站位。难点：脚接传球的部位。踢球动作分析：助跑；支撑；摆腿；击球；随前动作。二、脚背正面踢球脚背正面踢球动作：踢定位球时，直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极地以脚跟着地，踏 在球的侧后方10 ～ 15 厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向；摆动腿以膝关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝盖摆至接近球的垂直上方时，小腿做爆发式的前摆， 使膝盖处在球的正上方时用脚背正面击球的后中部。击球时脚面绷直，踝关节紧张，上体稍前倾，两臂配合协调摆动。三、教学方法① 原地和上一步踢球模仿练习，主要体会支撑脚的位置、摆腿的方向、正确的脚型。② 助跑踢球的模仿练习，主要体会助跑的方向，摆腿的路线、方法及两腿的配合。四、易犯错误1)易犯错误：支撑脚的位置靠后，造成踢球时身体后仰而踢球的后下部，使踢出的球偏高。纠正方法：用线标出支撑脚的位置反复练习，并结合踢固定实心球体会脚触球部位，要求身体稍前倾，重心跟上。2)易犯错误：摆动腿前摆时，小腿过早前摆，造成直腿踢球，出球无力。纠正方法：强调小腿摆动时机，要求摆动腿的膝盖接近球的垂直上方时，加速摆动小腿。五、放松整理练习（略） |

第十二周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚背外侧踢球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 学习了解各种踢球技术和技能。(2) 发展学生的全面身体素质。(3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。(4) 掌握踢球技术的基本理论知识。(5) 提高运控球的能力。 |
| 一、准备活动：1、慢跑：200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球、脚背外侧踢球重点：踢球时支撑脚的站位。难点：脚接传球的部位。踢球动作分析：助跑；支撑；摆腿；击球；随前动作。二、脚背外侧部位接触球的踢球方法特点：它除具备脚正面踢球的特点外，由于踢球时脚腕灵活性较大和摆腿方向变化较多等优点，它是踢各种距离弧线球和弹拨、削球的主要方法。踢定位球时，正面直线助跑，最后一步稍大，支撑脚积极而迅速地以脚跟着地，踏在球的侧后方10 ～ 15 厘米处，膝关节微屈，足尖正对出球方向，摆动腿以髋关节为轴，大腿带动小腿屈膝积极向前摆动，当膝盖摆到接近球的垂直上方时， 小腿加速前摆， 同时足尖内转， 脚面绷直，脚趾扣紧，足尖指向斜下方，用脚背外侧击球的后中部。踢球后，踢球腿随球向前继续摆动，两臂配合踢球动作协调摆动。三、脚背外侧踢球易犯错误1)易犯错误：踢球时膝盖和脚尖内转不够，造成脚触球的部位不正确。纠正方法：反复踢定位实心球练习，体会脚尖内转动作。2)易犯错误： 身体左转，小腿的摆动不够，造成直腿用脚背外侧去推球。纠正方法：踢定位实心球练习，强调屈膝摆动，要求用脚背外侧触球的后中部。四、放松整理练习（略） |

第十三周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 复习运球、踢球的技术动作 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 复习了解各种踢球技术和技能。(2) 发展学生的全面身体素质。(3) 培养学生勇敢、顽强、机智、果断及自信心等心理品质。(4) 提高运控球的能力。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球二、各种运球、踢球①在练习步骤上，先练习慢跑运球，然后逐渐加快运球速度，或快慢结合，先练习一脚连续运球，再练习两脚交替运球。先练习直线和曲线运球，再练习沿圆圈和“∞字”运球。②运球练习要同各种熟悉球性的练习结合起来，提高球感。③教学中要注意培养学生用眼睛的余光看球的意识，注意抬头观察周围的情况。④在变向运球时，要注意身体重心迅速移动跟上球路的变化。两人一球，用脚内侧做抢球的模仿练习。方法是一人做脚内侧模仿运球动作，一人跨步做脚内侧抢球，还可以结合触球后的提拉动作。④将学生分成两组，分别站在中圈的两侧，教师站在中圈内向球门方向踢各种球，两组第一人快速起动追抢，抢到球者做控球运球等，没抢到球的人设法将球从另外一个人脚下抢下来，直至完成射门结束。三、传、接球的组合练习练习方法：三人一组站成三角形，每人之间相距8 ～ 10 米，用不同脚法做传接球练习，开始时可按顺或逆时针方向传球，待熟练后可变为跑动中或增加传球距离，结合接球部位进行练习。要求传球准确、及时，接球、传球动作衔接紧密。四、传、接、射门的组合练习 五、放松整理练习（略） |

第十四周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 掷界外球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 熟练地掌握停球技术和技能。(2) 发展学生协调性和灵敏素质。(3) 培养学生的判断能力和机智、果断的心理品质。(4) 掌握掷界外球技术的基本理论知识。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球5、游戏：“逗猴 ”二、原地掷界外球动作方法：身体面对出球方向，两脚前后开立，屈膝后仰，两手自然张开，拇指相对持球的后侧部并屈肘置球于头后。掷球后，后脚用力蹬地，依次进行摆体收腹、挥臂、甩腕，迅速有力地将球掷向预定目标。整个动作可用移重心、蹬地、挺髋、挥臂、甩腕、拨指来概括。要求从蹬地开始发力，由下至上协调连续地将球掷出。教学重点：按规则要求完成掷球动作。教学难点：全身协调用力地完成掷球动作。三、原地掷界外球练习两人一球，一人练习掷界外球，一人把球接住。四、易犯错误1、手臂没伸直2、没有利用腰腹力量3、双脚跳起五、放松整理练习（略） |

第十五周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 脚背正面停空中球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | (1) 熟练地掌握停球技术和技能。(2) 发展学生协调性和灵敏素质。 在各种停球练习中， 能把球停控在适宜的范围内即符合基本要求；在对抗练习中，应使学生养成用身体护球的意识和习惯。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球5、游戏：“逗猴 ”二、脚背正面停空中球动作方法：停球前，身体面对来球，支撑腿微屈维持身体平衡，停球腿屈膝抬起，小腿前伸主动迎球，用脚背正面接触球的底部，当脚背触球前的一刹那，小腿下撤以缓冲来球的力量，同时膝关节和踝关节放松，将球停留在体前适当的位置。三、练习1、一人抛高空球，一人进行脚背正面停空中球2、一人长传球，一人进行脚背正面停空中球四、脚背正面停空中球易犯错误1）踝关节过于紧张，不能缓冲来球力量。纠正方法：做抛接实心球的停球练习，强调踝关节放松。2）脚触球前下撤过早或过晚，使球反弹出去。纠正方法：自抛自停反复练习，体会和掌握脚触球前一刹那迅速下撤的时机。五、放松整理练习（略） |

第十六周

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 基本内容 | 长传球 | 教具 | 小足球40个 | 日期 |  |
| 教学目标 | 1、熟练地掌握长传球技术。2、发展学生协调性和灵敏素质。在各种停球练习中，能把球停控在适宜的范围内即符合基本要求；在对抗练习中，应使学生养成用身体护球的意识和习惯。 |
| 一、准备活动：1、慢跑： 200M\*22、徒手操：扩胸运动、体转运动、体侧运动、腹背运动、弓步压腿、侧压腿、柔韧性练习3、足球专项操4、球性练习：脚底揉球、脚内侧揉球、推拉球练习、正脚背颠球5、游戏： “逗猴 ”二、长传球动作方法：抬头观察，判断长传是否是最佳选择。步幅稍大，使支撑脚落在球的侧后方。身体略向后倾，触球时踝关节保持紧张，击球的下半部分，使球能飞起足够高度。击球后身体重心要继续跟进，完成整个动作。三、练习1、两人一组，相距 8 米进行长传球练习2、两人一组，相距 10 米进行长传球练习3、两人一组，相距 12 米进行长传球练习四、易犯错误1、触球部位不正确2、以大腿为主发力带动小腿，这样爆发力出不来，球踢出去飘飘忽忽软绵绵的3、踢球点不正确。太靠前不利于发力，而如果在膝盖垂线上，踢的球会像抽射那样平飞出去，很难过顶4、力量控制不好，或远或近五、放松整理练习（略） |