

足球教案初中版比赛课件(优质5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

足球教案初中版比赛课件篇一

【知识与技能】

能够说出足球基本知识，熟悉球性。

【过程与方法】

通过足球基础动作的学习，促进身体协调性，发展灵敏等身体素质。

【情感态度与价值观】

能够积极参与体育活动，形成克服困难的坚强意志品质。

【重点】

知道脚背正面，脚内侧等足球基本知识，熟悉球性

【难点】

动作协调连贯

(一)开始部分(3分钟)

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

2. 队列队形练习：原地三面转法、原地踏步

组织教学：四列横队。

要求：整齐划一。

(二) 准备部分(7分钟)

1. 一般准备性活动：慢跑两圈

方法：按照逆时针的顺序，学生排成二路纵队跑步，要求学生整齐有序，口号响亮。

2. 专门性准备活动：足球操

以中间同学为基准成体操队形散开，在原地跟着我听口令进行原地拨球，左右拨球，原地左右脚踩球练习。

(三) 基本部分(25分钟)

1. 讲解示范：

老师讲解足球运球的方法，学生注意观察老师在运球过程中的脚的部位，以及球的落点。

2. 学生练习

(1) 在老师的带领下进行原地左、右运球游戏，让学生熟悉脚运球的位置。

(2) 在原地运球的基础上，带领学生进行20米直线跑动运球游戏。

(3) 随着学生对运球的熟悉掌握，在20米直线运球的基础上设置三个障碍物，让学生能够抬起头自如的进行运球。

3. 游戏

踢远比赛：一个横排为一个小组，先是组内进行比赛。每人三次机会，分别在离起点15米设置几个圆圈，从里到外分别是5分、3分和1分。每组选出一个分数最高的同学代表自己组进行班内比赛，也是每个人三次机会，累积分数，看哪组分数最高为获胜组。

(四) 结束部分(5分钟)

1. 放松活动—配乐放松操

组织教学：围成一个圆圈

要求：放松活动，身心充分放松。

2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

小足球30个、标志物20个、录音机1台、口哨1个、磁带1盒、操场。

练习密度：30%~35%；平均心率：120~130次/分；运动强度：中等偏上。

足球教案初中版比赛课件篇二

赛中获得好的成绩，同时为校初建的足球队打好基础。

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

力争市比赛踢出好成绩，让更多人喜欢上足球运动！

(一)提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

- 1、严格的组织纪律性
- 2、严格的训练自觉性

比赛作风方面：

- 1、培养良好的体育道德作风
- 2、培养勇猛顽强的踢球作风
- 3、严格的比赛纪律

(二)全面提高队员的基本技术

为迎接比赛加强训练，重点：体力方面的训练，提高射门的准确性，熟悉战术的运用，队友之间的配合.培养团结，坚强的意志.

- 1、提高队员的传接球的速度。
- 2、提高队员的防守能力。
- 3、提高队员运控球的保险系数。
- 4、提高队员战术，重点是个人与局部的战术配合。
- 5、明确个人的攻守职能，进攻防守原则。
- 6、提高个人战术意识和局部二打一，三打二结合射门能力。

(三)主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。

技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

(四) 训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主，脚背外侧踢球、脚尖踢球为辅。停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、胸部大腿停球为辅。头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主，介绍鱼跃头顶球。运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

(五) 战术：

二过一配合：横传直插二过一、横传斜插二过一、踢墙式二过一、回传反切二过一等。

备战期(4--5)月：

第1：认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队，壮大球队，保证球队的持续发展。

第2：加强思想工作，让其明白锻炼的必要性以及为校争光的荣誉感，使之有意主动投入。

第3：注重球队作风建设，严抓纪律，认真做好考勤工作，建立奖罚机制，调动学生训练的积极性。

第4：本学期的训练工作主要是围绕着培养足球技术，基本功，提高身体素质，提高足球的整体水平。

断提高，取得优异成绩，为学校社会培养更多的足球人才。

比赛期(5、6月份):

选择合适的对手进行各类比赛。

参加市中小小学生足球比赛，打出好的成绩。

进一步巩固和提高训练水平，改进技战术上存在的主要弱点。

加强思想教育和心理训练，保证充分发挥身体、技战术训练水平。

休整期(7—8月份):

积极性休息，消除疲劳，积蓄力量更好地迎接下一年的训练。

1、进行积极性休息。

2、保持一定的训练水平，安排强度不大的技术练习。

3、总结经验，准备好队伍调整工作，做好新的训练准备工作。

冬训期(9—12月份):

1: 提高队员训练作风，比赛作风，严格纪律性. 培养良好体育道德作风，严格训练质量.

2: 提高队员的全面身体素质，重点发展速度灵敏. 协调. 爆发力等素质.

a.学习掌握跑的正确技术.

b.提高速度所需要的肌肉力量.

c.提高完成各种技术动作所需要的灵敏协调能力.

3: 全面提高学生的基本技术(重点传, 接技术)逐步发展学生个人技术特长.

a.提高活动中控球能力.

b.正确掌握传接球技术.

c.提高技术运用能力.

d.注意发现学生特点加以培养.

4: 提高队员的战术能力. 重点是个人战术和局部战术.

a.明确个人攻守的职能, 进攻和防守原则.

b.提高个人战术意识和局部2对1, 3对2能力.

c.确定基本阵容, 初步形成

3-2-1全攻全守的基本打法.

5: 主要训练手段.

a.身体训练: 各种快速跑, 耐久跑, 负重柔韧等练习.

b.技术训练: 各种个人颠, 控球练习, 1对1攻守2-3跑动中传接配合, 抢截球等.

c.战术训练: 2对1, 2对2, 3对2对抗攻守, 半场攻守练习比赛.

备注:

1、此次训练均为学生自愿参与, 自愿报名参加训练。

2、每堂训练课都必须奉着“安全第一、健康第一、全面发展”的原则进行，严格球队作风，纪律严明，认真刻苦训练。

3、训练本着“以人为本”，以适合同龄队员心理，生理接受能力为前提，积极推行“快乐体育”和“健康体育”让学生积极主动的投入到训练中。

五、训练分段：

a□进一步提高学生对足球运动的兴趣和爱好；

b□继续熟悉球性和控运球基本技术；

c□学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；

技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力

(10月份参加比赛)

训练时间为：

每天下午：上午6：40-7：30

下午3：40-4：30

足球教案初中版比赛课件篇三

为大力开展丰富的课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，实现我校“办体育特色学校，育体育特长生”的办学宗旨，树立“健康第一”的指导思想，更好地贯彻学校的教育方针、增强学生的体质，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。特制定校足球

队训练计划。

提高我校学生的足球队员的技战术水平，为以后的区中学生足球比赛培养后备力量，为今后体育高考生的足球专项打下基础，也为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

(一) 训练时间

每周一、二、三、四、五下午第三课下，训练时间为1个小时。

(二) 训练原则

1. 队员应准时参加训练，不得无故缺席。
2. 坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。
3. 队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。
4. 有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。
5. 在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。
6. 在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

(三) 训练计划及内容

可以分三个阶段：

一、身体训练

(一) 身体训练的目的

1. 使学生热爱足球。
2. 培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

(二) 身体训练的主要内容

1. 做徒手操
2. 以跑为主的 身体训练。
 - (1) 慢跑：15米x2[] 指导学生跑的动作。
 - (2) 快跑：10米x2[]15米x2[] 要求跑的动作正确。
 - (3) 曲线跑：培养学生的灵敏。
 - (4) 自由跳：培养学生的后蹬方法。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

1. 训练学生熟悉球性。
2. 让学生准确掌握技术动作要领。

(二) 技术训练的主要内容

1. 以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。
2. 让学生初步接受和学习传球、接球方法。
3. 单一的射门训练和接球后的射门训练。

(三) 守门员的训练

1. 手型训练。
2. 自由训练。
3. 下手球和上手球接法练习。
4. 踢手抛球训练。

三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的

1. 培养接球和进攻意识。
2. 培养阻击和防守方法。

(二) 战术训练的主要内容

1. 学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。
2. 学习基本的护球和盯人战术。
3. 在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

四、游戏和比赛

(一) 目的

1. 通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。
2. 通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

(二) 比赛方法

1. 一对一、二对二的传接球比赛。
2. 三对三、五对五的有门踢球比赛。
3. 开展“五人制”训练比赛。

一、身体训练

(一) 身体训练的目的

1. 培养学生的灵敏、速度和跑的能力。
2. 让学生学习正确的快跑动作。

(二) 身体训练的主要内容

1. 学做简单的专项准备活动。
2. 以跑为主的灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

(1) 慢跑：20米x2□30米x2□要求学生跑的动作准确。

(2) 快跑：60米、200米。

(3) 曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

(4) 变速跑：要求时快时慢跑。

3. 跳：学习蛙跳和单足跳。

4. 进行游戏比赛。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

1. 继续培养学生对足球运动的兴趣。
2. 提高带球能力和运球的技术。
3. 用各种手段学习传接球技术。

(二) 技术训练的主要内容

1. 以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。
2. 让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。
3. 学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。
4. 学习移动时的传接球。

(三) 守门员的训练

1. 继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。
2. 进行接射门练习。
3. 巩固上手球和下手球的接球方法。
4. 学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的

1. 培养接球、传球的集体进攻意识。

2. 培养防守和站位，增强集体防守意识。
3. 通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。
4. 接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

(二) 战术训练的主要内容

1. 学习二人一球传接球和移动传接球的'方法。
2. 学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。
3. 练习盯人、堵截和补位。
4. 在训练中学习三人一组的“二过一”战术。
5. 学掷界外球。

四、游戏和比赛

(一) 目的

1. 通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。
2. 通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。
3. 提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱小足球c

(二) 游戏比赛方法

1. 一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。
2. 有门的“五人制”比赛。

3. 本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。

一、身体训练

(一) 身体训练的目的

1. 通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。
2. 在跑动中提高跑动作的正确性。

(二) 身体训练的主要内容

1. 练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。
2. 加强短跑叨米训练。
3. 折回跑，15米x2□15米x4直线跑训练和曲线跑训
4. 耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。
5. 下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

二、足球技术训练

(一) 技术训练的目的

1. 通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。
2. 在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，同时培养学生在运球时开阔视野。
3. 通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

(二) 技术训练的主要内容

1. 有节奏地快速带球。
2. 练习快速带球时的球向变化和继续带球。
3. 开展人一球传接球活动。
4. 对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。
5. 掌握一人一球的自控球动作。
6. 学习接自抛球的七个动作，即：脚的内侧踢球、外侧踢球、底部踢球和背球、头球、胸球、腿球。

三、足球战术训练

(一) 技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

(二) 战术训练的主要内容

1. 学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。
2. 学习个人突破战术。
3. 学习二人一组传切射门战术。
4. 练习沉底传中和包抄战术。
5. 练习掷界外球战术。

6. 学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

四、游戏和比赛

(一)目的

1. 通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
2. 通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
3. 通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

(二)游戏内容和比赛方法

1. 一对一射门游戏。
2. 四对二传。
3. 三对一十传球(二脚出球)。
4. 五对五足球比赛(小门)。
5. 进行“七人制”足球比赛

足球教案初中版比赛课件篇四

1、足球健身操；

2、足球拦截球游戏。

1、认知目标：使学生在通过教学，体验到足球的乐趣及技巧性。

2、技能目标：在快乐当中逐渐掌握足球的. 技术要领。

3、情感目标：展现快乐足球，使学生团队协调能力增强。

时间

组织教法与教学内容

5分钟

一、集合整队。

二、师生问好。

三、宣布本课任务。

四、足球操运动：

1、腕踝运动；

2、肩绕环运动；

3、腰绕环运动；

4、腹背运动；

5、弓步压腿；

6、挺身运动。

组织教法：两列横队，队型：

要求：

1、队伍整齐，教师指挥得当，声音洪亮。

2、教师领跑热身运动。

3、学生思想集中，动作到位，有力度，按老师节拍认真完成。

10分钟

足球的游戏：

名称：护球游戏；

目的：提高学生控制球以及护球的能力。

方法：学生一人一球，在中圈运球，运球过程当中力争在控制好自己的球的情况下将其他人的球踢出圈外。球被踢出圈的就淘汰，看谁留到最后。

要求：运球时人球兼顾，用身体或大腿护球，抢球时不许犯规。教师先演示游戏，讲清楚游戏的规则，然后开始教学游戏。

注意项目：在抢截球的时候要注意安全问题，合理冲撞。

足球教案初中版比赛课件篇五

1. 锻炼学生的手腿脚动作的准确性、协调性及肌肉的力量与关节的柔韧性。
2. 发展学生单脚站立、单脚踢球、保持身体平衡的能力。
3. 培养学生团队合作的能力。
4. 提高学生身体的'协调能力，体验玩游戏的乐趣。
5. 通过活动锻炼学生的跳跃能力，让他们的身体得到锻炼。

一个足球、两个球门。

一、引导部分

(1)热身活动：教师组织学生进行热身运动，让学生充分活动开自己的身体。

(2)教师介绍足球比赛的相关踢法和规则。

二、主体部分

(1)踢球入门：学生分成几组，分别开展踢球入门(弓形门)游戏。看谁踢进门的次数最多。左右脚都可练习。

(2)足球比赛：

a□教师把学生分成四队(红、黄、蓝、绿队)

b□教师宣布比赛规则，使学生清楚比赛规则，如：过程中不能推、拉、踢其他小朋友等等。

c□比赛开始，教师组织学生有序的进行比赛，及时的提供帮助。

d□比赛结束，教师鼓励和表扬比赛胜出的学生。

三、结束部分教师组织学生进行放松活动，如：小鸟飞、手腕转动等。

1. 活动前教师要带领学生做充分的热身运动。

2. 注意竞赛活动中的安全，避免发生碰撞。

本次教学活动设计的目的是让学生了解足球活动的竞技性，

同时也让学生充分的活动他们的身体。受人员及场地限制，我们采用3人足球赛，一次6人，5分钟一组的形式开展。在寒冷的冬天，像足球这样全身运动有助于学生排除肺部污浊的空气呼吸新鲜的空气，使得他们全身都暖和起来。对于大班的学生来说他们非常的喜欢这种足球赛的形式，在比赛的形式下他们你争我夺，即使我们的球门比较小，即使我们的场地也不是非常的标准，但是学生活动的热情仍然高涨。加油呐喊声此起彼伏。