

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划 (大全9篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。写计划的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?下面是小编带来的优秀计划范文,希望大家能够喜欢!

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇一

- 1、培养学生对足球运动的兴趣和爱好,积极参与足球运动。
- 2、使学生初步了解足球运动的基础知识,掌握几项足球运动的基本技术和简单战术,并能在比赛或游戏中运用。
- 3、发展学生的奔跑能力,增强速度、力量、耐力等身体素质。
- 4、通过足球游戏和比赛,培养学生的合作意识,改善心理品质,提高社会适应能力。

二、教学特点

- 1、讲究教学方法,加强学法指导
- 3、教师在教学过程中应充分考虑学生的心理特点,创设良好的学习氛围,建立新型的师生关系。
- 4、加强思想渗透,寓思想教育于教学之中
- 5、关注学生的身心健康和社会适应能力的发展

三、教学内容

- 1、足球运动的基础知识：了解足球运动的起源、发展、特点、功能、比赛场地以及基本竞赛规则（比赛时间、比赛进行、死球、计胜方法、越位、犯规、任意球、角球、球门球、点球）。
- 2、踢球技术：正面踢球；脚背内侧踢球；脚背外侧踢球。
- 3、接球技术：脚内测接球；脚背正面接球；脚掌接球；大腿接球。
- 4、运球技术：脚内测运球；脚外侧运球。
- 5、头顶球技术：前额正面顶球；前额前面顶球。
- 6、足球游戏及教学比赛。内容健康、安全有趣，简单易行；具有典型性。

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇二

学校继续设立训练点，队员在课余时间将免费参加学校的足球培训，使用学校足球队的训练器材，根据实际情况，男女队各一支(人数每队12人左右)。代表学校参加各级少儿足球联赛，完成和足球有关的各项临时任务。家长与学校签订免费培训的协议。

1、训练时间：周一至周五每天上午6：40-7：20

下午4：00-5：30(冬季大约1小时)

2、比赛任务及活动：

市长杯、区长杯、校长杯等三级联赛。

学校举行的活动□20xx年12月学校足球节。(包括班级足球展

示、足球征文、摄影等)

1、学校把以往培养少数足球特长生为目的的足球活动，转变以丰富全体学生校园生活、锻炼学生体魄、培养学生特长的群众性足球活动。规定每周各班都要上一节足球课，任课教师要科学制定教学目标、合理安排教学内容，认真备课上课，加强足球基本功的训练。如：运球绕杆、接球、传接、颠球、射门等，让足球苗子崭露头角，为校足球队启动选拔、组队、集训工作把好资格关。

2、把足球知识进体育课堂，利用体育课进行一些最基本的足球知识教学，并在有条件的情况下组织学生观看足球方面的视频音像。

3、继续完善和进行学校足球队qq空间的建设和管理，及时更新足球队博客上的文章和音像资料，让社会各界和更多的家长了解校队的近况和学校足球活动开展的，力争把学校足球队推向更高的一个平台。

4、加强班级足球活动的开展，3-6年级各班要利用足球角、班级博客等形式加大足球氛围的营造，使学生享受到足球带来的乐趣。并建立班级足球队和啦啦队，积极参加学校组织的足球活动。

学校要大力支持教师参加各级足球培训，增强“造血”功能。要求体育教师必须加强足球理论和技术的学习，上好每周一次的足球课。在新的教育思想，新的教育理念的指引下，加大足球校本课程的开发和研究，明确各年龄段的教学方法和教学内容，使校园足球有的放矢的进行。加大校园足球的投入，重点解决足球场的老化和破损情况，争取政府和社会的力量帮扶，争取早日翻新。

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇三

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极参加到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌握小足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技术技能水平，争取在比赛中获得好的成绩，同时为校足球队建设打好基础。

小学三至六年级。

校足球场

1. 周一至周五 早上（7：30—8：30） ， 中午（12：00—13：00） 。

1. 制定严格的队伍管理制度与纪律。
2. 培养荣誉感、责任感，树立为队 、为校争光的信念。
3. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力
4. 保持并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

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。

技术训练手段：

踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球、

综合技术训练：

各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇四

为了推动校园足球活动的开展，深入贯彻落实国家体育总局和教育部联合下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》精神，配合学校“阳光体育运动”的开展，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养学生拼搏进取、团结协作的精神品质，为形成校园足球氛围，打造校园足球特色学校，结合我校实际，制定以下足球工作计划。

以科学的教育思想和先进的办学理念为理论基础，以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，以全面推进素质教育、推进基础教育课程改革为主线，努力遵循“项目特色——学校特色——特色学校——品牌学校”发展轨迹，全面提升学校办学水平，努力打造“办特色校，育特长生”学校优质教育资源，促进每一个孩子的健康快乐成长。让学生了解足球知识、参与足球运动、掌握足球技能，培养参与体育运动的兴趣，树立积极健康的社会形象，是校园足球的终极目标。

1、以球育德：促进学生良好的品质的形成。使学生养成遵守行为规范、积极向上、团结合作、相互帮助的良好品质。学生们在快乐的足球活动中，快乐参与、快乐体验、快乐成长。

2、以球健体：促进学生身体素质的提高。使学生的动作协调能力、反应能力以及身体素质都有明显提高，学生的身体形态、生理机能等得到了很好的发展。

3、以球促智：促进学生学科成绩的提高。使学生在足球运动中养成的良好的意志品质，同时促进其智育的良好发展，实现学生全面素质的提升。

1、在实现足球进校园的基础上实现足球进班级，将足球列为体育课常规教学内容，并确定为小学三年级以上学生的必修课，每周1节。

2、小学一、二年级以趣味足球为主，小学三至六年级以上以班级为单位组建5人制足球队。

3、积极争取，对现有体育教师进行培训，使其达到专业化水平，对其他代课体育教师进行培训，保证其能够胜任足球教学工作。

4、利用寒、暑假举办优秀队员集中训练班，聘请高水平教练

员对优秀后备苗子的训练等工作进行指导，并做到长期化、制度化。

5、开发足球课程资源，将足球教学引入校本课程，编写足球校本教材。开展体育课程的校本化研究，逐步形成以足球为特色的体育教学。建设足球特色大课间。

6、进一步在校内外宣传，并在班级、年级、校园内营造足球氛围，营造浓厚的足球运动氛围。向广大家长宣传创设足球体育特色项目和学生参加足球运动的重要意义，以得到家长充分的支持。建设以足球为主题的校园文化：学校宣传窗设有“足球专栏”，校园广播每周定期播放有关足球的节目。

7、加强制度化管管理。建立一系列足球运动管理制度，保证学校足球体育特色项目的正常开展。每年都认真制订年度工作计划，每学期制订具体实施计划，并及时记录好各项活动的开展情况，做到定期研讨，每学期、每年度做好总结回顾和反思。

8、加大体育设施硬件的投入，为更好的开展足球运动奠定基础。学校每年增添部分足球，保证课堂教学和训练的需要；及时修补损坏地面，确保学生安全的活动；及时添置其它常用体育器材，如球网、比赛用球、记分牌，以保证足球运动的正常开展。

9、努力提高教练员队伍素质，学校每年至少一次有计划地安排教练员参加各种形式的教练员培训，并注意后续教练员的培养，吸收年青教练员参与训练指导。

(1) 抓普及。各班成立男女各一支足球运动队，每队有一个以上足球，利用课余时间经常参加活动。班主任老师做好分组、辅导和组织活动等工作。

(2) 抓基础。利用体育课、体育活动课等时间进行足球基础

教学活动。将活动课的内容重新进行编排，让学生开展以足球运动为主的体育活动。

(3) 抓考核。每学年末学校安排一次学生足球水平考级测试，作为评定学生参加足球训练的阶段性成果的依据，同时开展评优奖惩活动。

味足球比赛，三至六年级比赛采用5人制。

(2) 为了突显学校足球教育活动，展示学校足球教育的成果，开展一系列的足球活动。如足球运动动员大会、学生足球才艺展示、年级全明星对抗赛、师生足球交流、足球知识讲座、评选各类先进等，以促进学校足球水平的提高，提升学校的知名度和办学品位。

(1) 对学校足球队在各种比赛上给与大力支持。

(2) 学校“校园杯”班级联赛评价奖惩：各年级奖第一名，其余为优胜奖，并颁发最佳团队奖一名，每个年级设冠军杯一个、最佳球员、最佳守门员各一名。

领导小组统筹规划学校足球教育发展思路，制定相关评价、管理制度，统筹安排经费投入，为学校足球教育创设良好的发展氛围。领导小组下设办公室在教导处，负责校园足球各项工作的落实。具体负责足球活动策划，营造校园足球氛围，组织班级、年级、校级足球队对抗赛，指导体育教师开展足球训练，协调足球活动有关事宜。

组长：孙玉周

副组长：王群周张占领王永昌田明勋

孟庄镇口张学校

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇五

全市定点学校要进一步建立健全和完善组织领导，实行校长负总责，分管校长具体负责的工作机制，每学期召开两次由校领导和体育教师参加的工作会议，切实加强校园足球工作的组织领导，全力开展好校园足球活动。

三、切实加强专业队伍建设

(一)重视校园足球教练员、指导员队伍建设。每年举办校园足球指导员、教练员培训班，选派优秀的指导员、教练员到校园足球活动开展好的布局城市学习，并给予经费上的支持。对工作成绩优秀的指导员、教练员在评职称、评先、评优等方面给予倾斜，以激发体育老师对校园足球工作的热情。

(二)创建高水平业余运动队伍。对学校领导重视，学校师生参与活动积极性高，在足球联赛上成绩优秀的学校授予“校园足球活动先进学校”称号，并可代表**市参加各项比赛和活动。

各县(市)区教育体育局要按照**市校足办的要求组织好本区的联赛，支持定点学校组织好班级之间的比赛，鼓励定点学校开展学校间的对抗赛和各种形式的比赛。**市校足办按照全国校足办的要求开展好市级校园足球联赛。通过比赛提高学生的身体素质，培养优秀人才，推动足球事业的发展。

五、积极开展校园足球文化

推广校园足球“阳光体育、快乐足球”理念，在学生中倡导“团结协作、顽强拼搏、勇争一流、报效祖国”的“校园足球文化”，并贯穿到教学中。充分发挥新闻媒体的作用，学校要利用校园广播、足球网、宣传板、开展校园足球节等

活动广泛宣传校园足球活动的开展情况，努力营造一个学生热情、老师积极、领导重视、学校支持、社会参与校园足球活动的良好氛围。

六、加强调整对定点学校的考核工作

市体育局、市教育局将联合按照下发的《**市开展校园足球活动学校评估细则》对定点学校进行考核，对考核优秀的定点学校给予奖励，对考核差的定点学校给予摘牌。建立动态管理机制，促进定点学校对校园足球工作的重视，推动校园足球活动的发展。

七、切实加大对校园足球活动的经费投入

定点学校要在经费上给予支持和倾斜，市校足办也要加大对定点学校经费的投入，对活动开展好的学校给予奖励。积极倡导全社会支持校园足球事业的发展，鼓励企业、社会团体、足球爱好者，从财力、物力、人力等方面给予赞助和支持。充分发挥定点学校自身的协调和统筹的能力，采取多渠道保证财力的支持。

八、逐步完善四级联赛

根据**市市校园足球工作开展的现状和具体情况，在11月24日联赛第一阶段完成后，正式启动8所高中定点学校开展校园足球活动，并紧锣密鼓选拔6所大学定点校参与校园足球活动中来。努力搭建“小学-初中-高中-大学”的四级联赛体系。四级联赛体系搭建对于我市校园足球事业发展意义深远，只有形成一以贯之的联赛体系，“让足球伴随孩子成长”的愿望才能真正达成。

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇六

20xx年新学期到来之际，为开展丰富的学生课余文化生活，

活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的生活理念，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，推动我校足球运动的开展，特组织成立足球兴趣小组，制定20xx学校足球运动训练工作计划。

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、进一步提高足球队员的技战术的水平，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、三、下午活动课，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。

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。

□□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□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

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

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，让学生进一步热爱足球。

（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）。

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇七

足球运动是一项具有竞争性和对抗性的运动项目，它能体现出学生之间的配合意识和团结协作的精神，深受广大学生的喜爱。开展学校足球运动训练对培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强体质丰富学校文化生活，发展体育特长，调节紧张的学习气氛 具有重要意义。

二、训练目标

- 1、通过对学生足球技能的训练，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、让学生在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、由教练通过训练，选拔训练成绩好、纪律性强、身体素质强、勇猛顽强的战斗作风强和有团队合作的人组成学校足球队。

三、教学内容安排及课时数

本学期的练习内容主要以基本身体素质和基础足球战术为主，在基础技术的基础上学习进攻战术防守战术，同时还要对学生的身体素质进行训练。

训练时间：为每周一到周五下午 4：00—5：00

训练地点：学校后操场

四、训练基本任务、内容、要求及手段

(一)训练方面提高队员的训练纪律和质量：1、严格组织学生纪律性。 2、严格提高学生训练质量。

(二)提高队员比赛作风： 1、养成良好的体育道德作风。 2、进一步加强勇猛顽强的战斗作风。 3、严格的训练纪律。

(三)提高队员全面身体素质，重点发展速度、灵敏、协调、爆发力等素质。 1、学习掌握急停急起的正确方法。 2、提高速度所需要的肌肉力量。 3、提高完成各种技术动作所需要的灵敏、协调能力。

(四)全面提高队员的基本技术(重点是传、接球技术)，逐步

发展队员个人技术特长。 1、提高活动中的控球能力。 2、正确掌握传、接球技术。 3、提高技术运用的合理性。 4、注意发现队员特点并加以培养。

(五)提高队员的战术能力(重点是个人战术和局部战术) 1、明确个人的攻守职能以及进攻和防守的原则。 2、提高个人战术意识和局部 2 对 1、3 对 2 能力。 3、确定基本阵容,初步形成 1—2—1 防守反击的基本打法。

(六)主要训练手段 1、身体训练手段:定时、定距的高抬腿跑,后蹬跑,跨球跑,各种起动跑,加速跑,蛙跳,多级跳。 2、技术训练手段:各种个人颠、控球练习,多种连续传射练习,各种一对一攻守,2~3 人一组的跑动中传接配合,各种人数相等、不等的传抢练习。 3、战术训练手段:2 对 1、2 对 2、3 对 2 攻守对抗,全场攻守比赛。

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇八

(一)振奋精神,勤学苦练,狠抓运动技能,培养勇于拼搏能攻善守的全面型运动员。

(二)系统训练,局部细化,积极提高整体战术素养,抓好身体素质和技术。

二、奋斗目标

(一) 完成全年的训练计划

(二)进入全市前列,力争更好成绩。

三、训练的基本任务、内容、要求及手段

(一)提高队员训练作风、比赛作风。

1. 严格的组织纪律性。
2. 严格的训练质量。
3. 培养良好的体育道德风尚。
4. 培养坚强的战斗意志。

(二) 严抓体能训练

全面提高队员有氧、无氧、混氧的综合耐力素质。

2. 提高队员的力量素质。
3. 提高完成各种技术动作所需的灵敏、协调能力。

(三) 提高技术运用能力。

- 1、提高对抗下的控球能力。
2. 提高快速的传接球技术。
3. 强化射门技术。
4. 发展个人技术特长。

(四) 全面提高球队的战术能力，重点是个人、局部及整体战术。

- 1、明确个人攻守的职能，进攻和防守原则。
2. 提高个人战术意识和局部2对1、3对2能力
3. 完善提高各种战术套路，形成以4-5-1、4-4-2阵型为主体的攻守平衡式打法。

(一)主要训练手段。

1. 体能训练手段：定时、定距的高抬腿跑，后蹬跑，跨步跑，各种启动跑，加速跑，变速跑，折返跑等；器械负重练习及蛙跳，多级跳，拉伸练习。
2. 技术训练手段：各种颠、控练习，多球连续传控练习，2~3人一组的跑动中传接配合，各种人数相等、不等的传抢练习。
3. 战术训练手段：3对2、4对4、9对9对抗攻守，半场攻守，练习比赛。

四、时期的划分，各项训练任务，内容，训练负荷的安排

训练时期划分表

足球特长生以后的工作 足球社团工作计划篇九

- 1、进一步建立脚内侧踢、停球技术球动作概念。
- 2、巩固提高脚内侧踢、停球技术动作和对球的控制能力、支配能力，发展灵敏、速度耐力等身体素质。
- 3、培养学生勇敢、机智、果断、胜不骄、败不馁的优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神。

二、重、难点：

- 1、重点：脚内侧踢、停球——准确的脚型及触球的部位、力量。
- 2、难点：脚内侧踢、停球技术——协调配合和脚对球的控制掌握能力。停球时伸脚提前量和及时后撤的掌握。

三、教学过程：

(一)准备部分(10)

2、熟悉球性(7')

教师先进行各种方法练习和讲解，然后学生自由模仿创新练习。组织形式为散点。

学生通过各种练习，培养学生的球感和对球的兴趣，改善脚对球的控制能力，进一步热身，同时活跃课堂气氛，为基本部分做充分的准备。

(二)基本部分(30')

一、学习脚内侧踢地滚球技术

动作要求：直线助跑，脚尖正对出球方向，支撑脚踏在球的侧方距球15cm左右，大腿外展，脚底与地面平行，脚尖微翘，踝关节紧张，用脚内侧击球的后中部，同推送或敲击的方法将球击出。

重点：支撑脚站位

难点：脚型固定

组织：全班两人一组，每组一球，同时进行练习

教法：

1. 讲解脚内侧正面传地滚球
2. 给学生做正确示范动作
3. 学生练习时，巡回辅导，纠正错误动作

要求：认真听讲解，仔细观察教师示范，明确支撑脚站位。

(1) 踢固定球，做脚内侧踢球支撑腿站位及踢球部位模仿练习

(2) 两人一球，一人用脚底挡球，另一人做脚内侧摆腿练习

二、学习脚内侧接地滚球

动作要点：支撑脚脚尖正对来球，接球腿大腿外展，脚尖微翘，脚底与地面平行，脚内侧迎球。

组织：全班两人一组，每组一球，两列横队，相距五米

三、教法：

1. 讲解脚内侧接地滚球

2. 教师示范

3. 两人一组，队形相距五米，练习传球

练习方法：两人一组，每组一球，一人用脚内侧传地滚球，另一人用脚内侧接球，然后再用脚内侧接球，然后再用脚内侧传球，两人反复练习。