全国青少年校园足球专家委员会审定

全国青少年校园足球教学指导手册

初中一年级

全国青少年校园足球工作领导小组办公室 编写

中国足球发展基金会 北京华彬文化基金会 资助

序言

校园足球的发展，寄托了党和国家领导人、全国人民的殷切期望。习近平总书记多次对青少年校园足球工作进行指示、批示。在党和国家的关怀下，在全国校园足球人的努力下，校园足球得到了高质量发展。

回顾校园足球的七年发展，可以用三个关键词概括：体系、机制、动力。

从体系来讲，按照总书记提出的“足球从娃娃抓起”，扩大足球人口的要求，提高国民的健康素质，弘扬爱国主义、集体主义精神和顽强拼搏的意志品质，同时还要提高中国足球竞技水平的目标，经过七年的努力，校园足球在推广普及和提升水平方面形成了“三位一体、一体两面”的完整体系。

在学校体育方面，按照总书记提出的让广大青少年通过体育锻炼、体育竞赛享受乐趣、增强体质、健全人格和锤炼意志的目标。校园足球在推广普及体系方面，秉承“教学是基础，竞赛是关键，体制机制是保障，育人是根本”四个方面的核心理念，同时围绕核心理念分别进行了载体建设。

第一个方面是构建了科学的教学体系。按照校园足球推广普及的模式，要提升中国足球的发展水平，首先要扩大足球人口，在推广普及方面，构建了校园足球特色校的新模式。到目前为止，已经建成了全国校园足球特色校 3 万余所，近 3000 万人接受足球教学和训练，同时参与足球竞赛活动。

第二个方面是构建了完整的竞赛体系。为了实现总书记提出的学校体育“四位一体”目标，落实体教融合文件关于选拔优秀竞技人才的要求，建立真正检验教、练、赛效果的重要平台。经过 7 年的努力，搭建起了从班级内部、年级、县、市、省和全国的六层校园足球的联赛，同时还组织了小学、初中、高中和大学四级联赛，再加上精英联赛（校园足球夏令营活动）。

第三个方面是构建起校园足球发展的支撑体系。主要包括教师和教练的培训，场地的改建、扩建、新建，还有校园足球特色校中足球特长生的升学通道。在校园足球特色校的布局中，安排了三所小学对应一所初中，两所初中对应一所高中的校园足球特色校布局，基本上解决了足球特长生的升学通道问题。

第四个方面是构建起完整的训练体系。通过六级联赛，分别可以产生班队和校队以及县、

市、省和全国的最佳阵容，再对精英队伍利用周末和节假日进行额外的训练，就成为了满天星训练营的训练模式。

第五个方面是构筑了宣传教育体系。校园足球通过官方公众号、年度总结活动、赛事直播、校园足球人物宣传和赛风赛纪宣传教育，逐步形成了完整的校园足球宣传和教育体系。

从机制来讲，形成了一套完整校园足球工作推进机制。

第一个方面是领导小组坚决贯彻落实习近平总书记和党中央国务院的战略部署，制定校园足球的相关政策文件，审议重大改革事项，同时协同推进工作。

第二个方面是部门的协调。通过教体融合的机制，统一赛力、统一组织开展青超联赛、女乙联赛，同时跟中国足协的职业俱乐部展开合作。在经费场地建设方面，各部门齐心协力，共同支持校园足球的工作，包括中央财政设立专项扶持经费、制定场地建设相关的规划和谋划、学生意外伤害保险基金，形成了一个完整的协同推进机制。

从逐步完善内生动力机制来讲，通过推广普及体系和良好完善的推进机制，调动所有参与方的积极性，也就是构筑内生动力。

第一个方面是校园足球在过去七年里，逐渐构建起了参与校园足球工作的荣誉体系，包括优秀特色校、优秀试点县试验区、优秀夏令营、优秀教练、优秀教师和优秀运动员。第二个方面是进一步完善了学生运动员等级的认定。在校园足球选拔性竞赛中，开辟了一条全新的全方位、公开、公正、透明的足球后备人才选拔和运动员等级认证方式。最后就是要畅通运动员的入学通道，使具备足球特长的学生顺利升学。

校园足球虽然经过 7 年的发展取得了巨大成效，但依然存在问题。

一是校园足球的发展还不充分。构建教会、勤练、常赛三位一体的教学改革模式，同时面向全体学生和少数精英的“一体两面”模式，在部分地方还没有完全做到位，这也是下一步要重点解决的问题。

二是校园足球发展不平衡，主要体现在校与校之间、地区与地区之间还存在校园足球推进力度和成效上的差异。另外，在推广普及和提升竞技水平两个方面上的发展也存在不平衡，在推广普及方面做得更多一些，而在提高竞技水平方面做得相对较少。

三是校园足球发展不完善。既包括推进机制的不完善，整个宣传推广体系也需要进一步加

强和改进。另外，在调动各方积极性的动力机制方面，还需要进一步完善。

总结过去是为了更好地展望未来，关于下一步的工作考虑，可以用四个关键词概括：理念、融合、路径、改革。

理念推进要更加坚定。要坚持贯彻落实总书记的殷殷嘱托和高瞻远瞩的谋划，按照“三位一体、一体两面”的模式，进一步夯实校园足球的推广普及体系。同时，学校体育的生态乃至整个教育生态的变革，也会随着校园足球以及由校园足球所引领的整个校园体育项目的改革和发展产生重大变化。真正落实“教会、勤练、常赛”，不仅在足球项目方面，在其他运动项目方面也要按照“三位一体”和“一体两面”的模式坚定不移地走下去。因为只有教会、勤练、常赛，才能实现总书记对学校体育提出的享受乐趣，增强体质、健全人格、锤炼意志的目标要求。总书记在讲到校园足球时说到：“我们还要久久为功”。这既是总书记对我们现在工作理念的充分肯定，也是对我们宣传推广普及校园足球工作的肯定，也是总书记对未来的期许。我们还要继续久久为功，坚持不懈地做下去，要更加坚定这个理念。

融合要更加深入。体教融合如何深入？从校园足球工作来讲，第一个方面要在“三位一体”的教学改革方面有更进一步的融合。“三位一体”也就是教会、勤练、常赛，这是学校体育的新格局，也是落实总书记五育并举，对教育总体要求非常重要的环节。要培养健全人格、实现教育立德树人的根本任务，学校体育必须要做到三位一体。从学校体育的新使命来讲，教会、勤练、常赛三位一体的整个教学改革模式，也是培养优秀竞技人才的重要制度安排。从对学生的全面发展来讲，只有学生的全面发展才能够培养专业化的领军人物。而竞技体育的后备人才也不例外，要培养优秀的竞技人才，也需要在全面发展的背景下去培养。同时，关于“一体两面”的逻辑，在校园足球的具体推进过程中，我们坚持通过做大分母来推广普及，通过层层选拔和竞赛来做强分子，选拔优秀的后备人才。通过对选拔出来的优秀后备人才强化训练，构建完整的训练体系，让更多优秀的人才脱颖而出，这是“三位一体”的融合。另外，在“一体两面”方面的融合，全面发展和专才的成长是一体两面的。没有全面的发展，就没有专才。所以，只有面向广大青少年广泛开展足球教学训练和竞赛活动，才能够源源不断产生和输送优秀后备人才。所以，需要构建新的机制来保证所有学生和少数精英的协同发展，在体教融合方面做得更加深入。

发展路径要更加清晰。首先从领导小组的角度来讲，要进一步发挥主导作用，统筹协调校园足球各项工作的发展，同时要对各项工作的推进进行督导和检查。其次，要协同搭建完整的校园足球支撑体系，包括师资队伍建设、师资培养和培训、场地规划和建设、经费保障，尽快完善学生体育运动意外伤害风险防控和保险制度。最后，还要合力构建评价体系。既包括教、练、赛的评价，也包括面向全体和少数精英工作的评价以及师德师风的评价。我们的教师和教练员不仅要提高执教水平，还要提高师德师风、赛风赛纪的规范，这是学校体育立德树人的重要标志。同时，在运动员等级和升学方面也要有全新的、更深入的路径设计。

改革要更加高效。首先是三位一体和一体两面的综合改革，包括教会、勤练和常赛的融合。第二个方面是竞赛体系的改革与完善。要与国家体育总局和中国足协联合制定中国青少年足球联赛方案，同时伴随着中国青少年足球联赛的开展，还要跟进推动青训体系的改革，实现校园足球现有的满天星训练营模式和国家体育总局中国足协的中国足球青训体系更深入地融合，进而实现两者的融通。第三个方面是评价体系的改革。主要包括运动员的等级认定，要最大限度调动各方积极性，既体现体育立德树人的导向，也要跟快出优秀人才相结合。第四个方面是宣传教育工作的改革。要通过切实、高效、亲民的宣传活动，进一步体现校园足球在立德树人方面和优秀竞技人才成长方面的价值，体现校园足球在中国学校体育改革发展中先行先试的示范作用。

“校园足球工作要按照中国足球改革发展总体方案的要求，一步一个脚印，不能走急功近利的老路，更不能允许出现各种形式的形式主义。要教学就老老实实教，认认真真地教，要训练就本本分分地练，要搞竞赛就规规矩矩地赛。唯有脚踏实地，久久为功，方能推动校园足球高质量发展。”

全国青少年校园足球工作领导小组

王登峰

目录

一、教学指南 1
（一）教学基本要求 1
（二）教学课次内容示例 2
二、教学大纲 3
（一）教学目标 3
（二）教学内容 3
（三）教学进度 3
（四）教学评价 4
1.评价内容 4
2.评价标准 6
3.评价要求 7
三、教学方法 8
（一）足球课的设计 8
1.足球技术课设计考虑因素 8
2.足球战术课设计考虑因素 9
3.足球课的练习负荷 9
（二）足球课的组织 9
1.足球课的结构 9
2.足球课的准备 10
（三）足球课的实施与指导 10
1.足球课的实施 10
2.足球课的指导 11
（四）足球课中注意的问题 11
四、教学计划 12
附录：全国青少年校园足球示范课教案 13

一、教学指南

为贯彻落实《中国足球改革发展总体方案》和《中国足球中长期发展规划（2016-2050 年）》对发展校园足球的总体要求，指导各地中小学深化足球教学改革，积极推进校园足球普及，特此制定《全国青少年校园足球教学指南（试行）》（以下简称《指南》）。

《指南》坚持立德树人理念，以普及校园足球、培养学生综合素质和促进青少年健康成长为目标，是指导和规范校园足球教学活动开展的基础性文件，是《体育与健康课程标准》在足球运动项目上的具体落实，适用于全国开展校园足球教学工作的中小学。

（一）教学基本要求

校园足球教学的基本要求包括学习目标、学习内容、内容比例。根据初中一年级青少年的身心发育特点，提出教学基本要求如表 1.1 所示。

表 1.1 初中一年级校园足球教学基本要求（以40课时为例）

<table>
<tr><th rowspan="2">学习目标</th><th colspan="2">学习内容</th><th rowspan="2">比例</th><th rowspan="2">备注</th></tr>
<tr><th>类别</th><th>内容</th></tr>
<tr><td rowspan="12">1.在全面发展身体素质的同时，进一步提高速度、力量、耐力；
2.在熟练掌握基本技术的基础上，强化组合技术及组合技术的合理运用；
3.巩固个人攻防战术，初步掌握双人战术配合；
4.培养团队合作意识，发展注意力的集中与转换能力，提高决策的速度及合理性。</td><td>身体活动</td><td>速度、力量、耐力</td><td>15%</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">技术</td><td>运控球</td><td rowspan="4">20%</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>传球、接球</td></tr>
<tr><td>射门（运射、接射）</td></tr>
<tr><td>头顶球/掷界外球技术</td></tr>
<tr><td rowspan="3">战术</td><td>个人/两人进攻战术</td><td rowspan="3">20%</td><td></td></tr>
<tr><td>个人/两人防守战术</td><td></td></tr>
<tr><td>专门性比赛</td><td></td></tr>
<tr><td>心理</td><td>团队合作、注意力、决策</td><td>10%</td><td></td></tr>
<tr><td>比赛</td><td>小型比赛</td><td>30%</td><td></td></tr>
<tr><td>理论知识</td><td>战术基础知识</td><td>5%</td><td></td></tr>
</table>

《指南》要求，各学校要以目标引领内容，注重学生身体素质、技战术能力、足球意识、交流和协作能力的培养，不断增强体质，逐步掌握较为全面的足球知识，促进学生综合素质的提升。各地要依据《指南》精神，参考教学计划，制订符合本地方和学校实际情况的足球课程实施方案，注重校园足球教学方法和组织形式的改革，做好学生学习评价、教师教学评价以及课程建设评价，因地制宜，开发利用各种课程资源，体现课程弹性和地方特色。

（二）教学课次内容示例

《指南》提出的初中一年级教学课次内容示例如表 1.2 所示。在教学课次内容示例安排中，强调了主要内容，但并不是唯一内容，在教学过程中要注意各课次内容的衔接，注意足球教学的系统性和完整性。《指南》按照每学年 40 课时设计，略超实际课时，供教师制订教学计划时进行参考。

表 1.2 初中一年级教学课次内容示例

初中一年级上学期		初中一年级下学期	
课次	主要内容	课次	主要内容
第 1 课	提高运控球能力	第 1 课	巩固运控球技术
第 2 课	个人正面运球突破能力	第 2 课	提高运控球技术
第 3 课	个人摆脱身后防守人能力	第 3 课	巩固接控球技术
第 4 课	提高接传球能力	第 4 课	提高传接球技术
第 5 课	熟练掌握接传球技术	第 5 课	巩固传接球接应
第 6 课	比赛课	第 6 课	比赛课
第 7 课	提高运球射门能力	第 7 课	巩固传球技术（长传球）
第 8 课	提高接球射门能力	第 8 课	提高头顶球射门技术
第 9 课	学习 2 人墙式配合战术	第 9 课	巩固头顶球射门技术
第 10 课	学习 2 人后套配合战术	第 10 课	提高快速射门技术
第 11 课	提高个人正面防守能力	第 11 课	巩固快速射门技术
第 12 课	比赛课	第 12 课	比赛课
第 13 课	个人紧逼盯人能力	第 13 课	提高 1v1 进攻能力
第 14 课	巩固 1v1 进攻能力	第 14 课	巩固 1v1 进攻能力
第 15 课	提高个人抢球技术	第 15 课	提高个人断球能力
第 16 课	提高 1v1 防守能力	第 16 课	提高 1v1 防守能力
第 17 课	巩固个人防守能力	第 17 课	巩固 1v1 防守能力
第 18 课	比赛课	第 18 课	比赛课
第 19 课	理论课	第 19 课	理论课
第 20 课	比赛课	第 20 课	比赛课

在校园足球教学过程中，教师应注重游戏教学法和比赛教学法的合理运用。在此基础上，倡导教师以《指南》为依据，充分发挥主观能动性，不断丰富完善教学方法和手段，增强足球教学的吸引力，培养学生的足球兴趣，进一步提高校园足球教学质量。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

针对现阶段校园足球青少年参与足球的起点不一，部分学生从“零”开始接触足球的现状，各地可因地制宜、因校制宜，根据实际情况选择《指南》中的教学内容。教师应在教学实施前充分了解学生的足球水平，选择难度适宜的内容进行教学，做到因材施教。例如，若授课班级的大部分学生参与足球时间较短，可以选择低 1 或 2 个年级的教学内容或仅挑选所处年级中的部分内容进行教学，降低学习难度、循序渐进，通过一段时间的规范教学，逐步过渡到能够完成《指南》中对相应年级所规定的教学内容。

二、教学大纲

（一）教学目标

教学目标是编制课程教案的主要依据，也是检查和评定学生学习效果、衡量教师教学质量的重要标准。初中一年级的足球教学目标旨在通过足球课程的学习，使学生体验足球运动的乐趣，进一步完善组合技术，巩固个人攻防战术，掌握小组攻防战术，发展身体素质，促进身心全面发展，充分发挥足球的育人功能。

（二）教学内容

初中一年级的主要教学内容分为实践课与理论课两个模块，实践课教学应包含不同方式的运控球技术、突破技术、传接球技术、运球射门技术、接球射门技术、两人进攻战术、两人防守战术、头顶球技术、掷界外球技术等内容；理论课教学应包含竞赛规则介绍、技术动作分析、足球阵型介绍等内容，如表 2.1 所示。

表 2.1 初中一年级主要教学内容

课程类型	教学内容	
实践课	运控球技术	传接球技术
	运球/接球射门技术	头顶球技术
	掷界外球技术	两人进攻/防守战术
理论课	足球竞赛规则	
	技术动作分析	足球阵型介绍

（三）教学进度

依据初中一年级教学内容要求，初中一年级上学期和下学期的教学进度安排分别如表 2.2 和表 2.3 所示。

表 2.2 初中一年级第一学期教学进度表

主题 \ 课次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
提高运控球能力	★																			
提高个人正面运球突破能力		★																		
提高个人摆脱身后盯防人的能力			★																	
提高接传球能力				★																
熟练掌握接传球技术					★															
比赛课						★						★						★		★
提高学生运球射门能力							★													
提高学生接球射门能力								★												
学习2人墙式配合战术									★											
学习2人后套配合战术										★										
提高个人正面防对手突破能力											★									
提高个人紧逼盯人能力													★							
学习2人压迫和保护防守战术														★						
学习2人盯人与盯位防守战术															★					
学习头顶球技术																★				
学习掷界外球技术																	★			
第一学期理论课																			★	

表 2.3 初中一年级第二学期教学进度表

主题 \ 课次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
熟练掌握运控球技术	★																			
提高个人被盯防下的接控球能力		★																		
提高个人摆脱盯防人接球转身能			★																	
熟练掌握接传球技术				★																
熟练掌握传接球技术					★															
比赛课						★						★						★		★
提高学生运球射门能力							★	★												
学习2人掩护交接配合战术									★											
学习2v2创造1v1的战术										★										
提高个人紧逼对手不让转身能力											★									
提高个人压迫抢球的能力													★							
学习2防1防守战术														★						
学习1防2转化为2防2防守战术															★					
巩固学生头顶球技术																★				
巩固界外球战术能力																	★			
第二学期理论课																			★	

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

（四）教学评价

1. 评价内容

（1）头颠球

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 5 米×5 米区域。

◆ 测试方法

在 5 米×5 米场区内，将球抛起用头部进行颠球，记录连续头颠球个数。

◆ 评分方法

测评员计算连续头颠球个数，球落地、颠出区域或用其他部位调整则结束。对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩。

（2）折线运球

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 22 米×5 米区域。起点距终点 20 米，标志杆之间的宽间距 4 米、长间距 8 米，如图 2.1 所示。

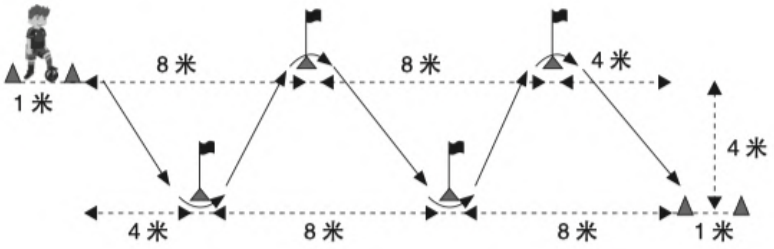


图 2.1 折线运球测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始线开始运球，分别绕过标志杆外侧，冲过终点线。运球启动开始计时，运球冲过终点停止计时。

◆ 评分方法

测评员计时，对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩，碰倒杆或漏杆则成绩无效。

（3）定位球踢准

◆ 测试场地

足球墙（可用球门拉线代替），射门位置距球门或足球墙 16.8 米，如图 2.2 所示。

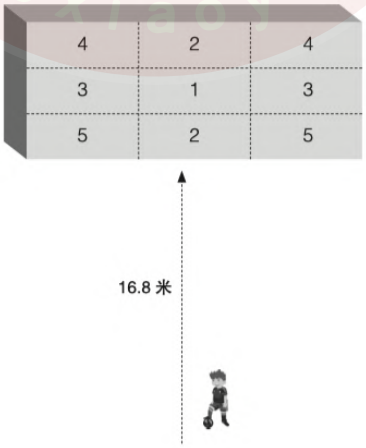


图 2.2 定位球踢准测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，将摆在罚球区线上的足球踢向球门或足球墙，每人踢 5 个球。

◆ 评分方法

测评员按球射中各区域的分值记录得分，如球打在两个或多个区域交界线或点上，记录较高分值。将 5 个分值相加，对照评分标准给予相应成绩。测试 2 次，记录最佳成绩。

（4）多向绕杆跑

◆ 测试场地

平整的人工草或天然草足球场，划定 15 米×5 米区域。中间区域的标志杆间距 2 米，如图 2.3 所示。

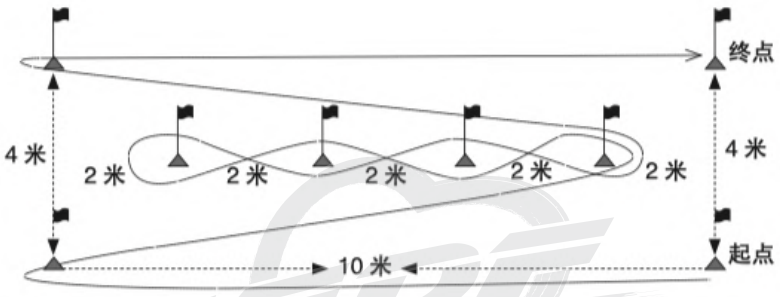


图 2.3 多向绕杆跑测试场地

◆ 测试方法

听到测评员口令后，从起始点采用站立式起跑，按照规定路线，依次越过各标志杆后冲过终点。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

◆ 评分方法

测评员记录其所用时间。漏杆或者没有按照既定路线则没有成绩。测试 2 次，记录最佳成绩。

（5）十一人制比赛

◆ 比赛形式

十一人制足球比赛，使用 5 号球，比赛时间 20 分钟，比赛场地和竞赛规则参照国际足联最新审定的《足球竞赛规则》。

◆ 比赛评分

三名测评员对测试学生进行比赛评分，满分为 10 分，以三人的平均分作为该学生的最终比赛评分。

2. 评价标准

初中一年级的足球比赛实战评价和技能评价标准分别如表 2.4 和表 2.5 所示。每名学生的计分方法如下：综合得分=头颠球得分×0.1+折线运球得分×0.2+定位球踢准得分×0.2+多向绕杆

跑得分×0.1+十一人制比赛得分×0.4，达标分值为 7.5 分。

表 2.4 校园足球青少年比赛实战评价标准

分值	比赛实战评价标准
10~9 分	比赛中技术动作运用合理规范；攻防意识突出，善于和同伴配合；跑动积极，比赛作风优良，心理状态稳定，充满比赛热情。
8~7 分	比赛中技术动作运用较为合理；攻防意识表现较好，能够和同伴配合；跑动较为积极，比赛作风良好，心理状态稳定。
6~5 分	比赛中技术动作运用基本合理；攻防意识一般，和同伴协作较少；比赛作风一般，心理状态较为稳定。
5 分以下	比赛中技术动作运用不合理，完成动作不规范；攻防意识较差，协作能力较差；跑动不积极，比赛作风较差，心理状态不稳定。

表 2.5 校园足球初中一年级技能测试评价标准

测评内容	性别	单位	单项得分									
			10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
头颠球	-	个	≥50	45~49	40~44	35~39	30~34	25~29	20~24	15~19	10~14	5~9
折线运球	男	秒	≤10.4	10.5~11.0	11.1~11.8	11.9~12.2	12.3~12.4	12.5~12.9	13.0~13.2	13.3~14.2	14.3~15.3	15.4~16
	女		≤11.1	11.2~12	12.1~12.8	12.9~13.6	13.7~14.2	14.3~14.7	14.8~15.3	15.4~15.9	16.0~16.5	16.6~17
定位球踢准	-	分	≥15	12~14	11	10	9	8	7	6	5	4
多向绕杆跑	男	秒	≤15.4	15.5~15.8	15.9~16.2	16.3~16.4	16.5~16.8	16.9~17.2	17.3~17.8	17.9~18.4	18.5~19.3	19.4~20
	女		≤16.4	16.5~16.8	16.9~17.3	17.4~17.8	17.9~18.5	18.6~19.2	19.3~20.0	20.1~20.8	20.9~21.7	21.8~22.5

3. 评价要求

（1）足球场地

对初中一年级学生进行足球技能测试时，要求在天然草或人工草场地进行。测试场地平整、软硬度适中，场地的大小以可容纳五项不同测试内容同时进行为基本条件。

（2）足球器材

对初中一年级学生进行足球技能测试时，需要使用的器材包括：皮尺、足球、标志杆（桶、盘）、秒表、口哨、成绩记录表等。使用 5 号足球进行测试；标志桶不高于 20 厘米；标志杆不高于 1.2 米；小型球门高 1 米、宽 1.5 米。

（3）学生装备

学生进行测试时，应穿着较为宽松轻便的运动服，夏天可穿运动短袖和短裤，穿胶底碎钉足球鞋。进行小场地比赛时应严格按照《足球竞赛规则》的要求检查装备，禁止佩戴首饰和配饰，必须佩戴护腿板。

（4）评价流程

学生在测试前应进行不少于 15 分钟的热身活动并熟悉测试内容。在此基础上，按照编号依次进行单项测试，比赛为最后一项测试内容。全部测试内容完成后，由测试人员记录最终测试成绩并上报主管部门。

（5）其他要求

参加测评的学生必须具有不少于一年的足球课学习或课余训练经历。测试应在较为适宜的天气条件下进行，避免恶劣天气条件。

三、教学方法

足球教师在足球课教学过程中，面对不同年龄段、不同水平的学生，需采用正确、适宜、有效的教学方法，进行规范的教学指导，从而提高教学质量。因此，本部分重点围绕足球课的教学过程，分别介绍足球课的设计、组织与实施的方法以及教学过程中应注意的问题。

（一）足球课的设计

按照逻辑顺序，足球课可依次分为：足球课的准备、足球课的组织、足球课的实施、足球课中指导、足球课结束、足球课评价等环节；按照练习内容，足球课可分为足球技术课和足球战术课等类型。下文将从足球技术课和足球战术课角度，介绍在设计足球课时需要考虑的因素。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

1. 足球技术课设计考虑因素

在设计足球技术课时，需要考虑到如下因素：

（1）足球技术课的目的性：可以学习新的技术或复习已经学过的技术，也可以提高单个技术或组合技术能力，同时提高应用技术的能力。

（2）足球技术课的规范性：学习正确的技术动作，进一步了解技术动作的细节和原理。

（3）技术练习的适宜性：需考虑学生的年龄、能力水平，合理设定并根据实际情况及时调整难度。结合身体练习时，需考虑学生所处的身心发展阶段和敏感期等因素。

（4）技术练习的重复性：根据参加练习的人数进行合理分组，科学分配练习和间歇时间，使每名学生注意力保持集中。另外，需要注意练习总时间、每项练习时间、完成技术动作的速度和准确性以及技术动作完成的总次数。

（5）技术练习的熟练性：无论是单一技术动作还是组合技术动作，都要通过多次重复和有效的练习，才能逐步提高技术动作完成的熟练程度。

（6）技术练习的个性化：不同学生的生理发育和心理特点不同，技术动作完成度也会存

在差异。教师要尊重学生间的个体差异，鼓励学生敢于表现个性化技术，形成鲜明的个人特征技术。

（7）技术练习的注意力：由于青少年球员身心发育尚未成熟，无法长时间保持注意力集中，不能随心控制注意力分配，因此要选用合适的技术练习方法和手段，使青少年球员在练习过程中保持注意力集中。另外，技术动作在重复练习后需要增加对抗和限制，提高学生在面对压力的情况下运用技术的能力。

2. 足球战术课设计考虑因素

在设计足球战术课时，需要考虑的因素主要包括：人数分配、是否在对抗压力下完成、方向、自由人、有无球门、练习规则、练习时间（持续/间歇）、练习场区（大小/区域/形状）等。

另外，在设计足球战术课时，应根据不同目的、不同需求、不同规模、不同难度、不同形式的需要，精心编制符合比赛实际的内容，主要包括：

（1）个人因素：考虑是否需要结合球，考虑涉及到的练习器材。开始练习时，教师要考虑对信号的选择（有无方向）、对速度练习的要求、技术动作练习的数量、练习的趣味性、练习技术的实用性等因素。

（2）小组因素：考虑小组人数（2-5 人），设置练习的方向、流程和要求，从无对抗到弱对抗再到强对抗逐渐过渡，循序渐进地安排带有决策的练习（球门的设置、机动人员的安排）。

（3）比赛因素：合理分组，选定适宜场区，重点结合主题，设定特殊规则，设置球门位置，安排练习和间歇等因素。

3. 足球课的练习负荷

在设计足球课时，需要根据学生的年龄阶段特点、课的主题、不同练习环节等方面考虑适宜的负荷，影响练习负荷的主要因素有：练习次数、练习时间、练习速度或频率、练习组数、间歇时间、间歇方式、间歇地点、转移练习场区的速度及方式等。

（二）足球课的组织

1. 足球课的结构

通常一节足球课的结构由准备部分、基本部分和结束部分组成。

准备部分包括场地布置、课前讲解以及热身活动。教师课前要清点人数，确认实际参加人数，并讲解本次课的目的、任务、内容和要求，然后根据课的计划进行热身活动。为了防止受伤以及更好地进入基本部分学习，热身时要结合主题做好基本的身体活动，在有限的时间内使身体和心理都做好参加激烈活动的准备。

基本部分可以根据练习主题的需要，分为技术练习、技能练习和比赛练习等形式。技术练习作为引导性部分，包括复习与学习，是本节课的基础部分。技能练习是指在有一定的干扰和限制的条件下，通过决策完成技术动作的练习；在技能练习时，可增加更具挑战性的对抗练习，提高在更接近于比赛场景条件下运用技术的能力。比赛部分通过组织不同形式、不同条件的比赛，进一步锻炼并检验所学技术，提高在比赛中运用技术的能力。

结束部分是指在完成课程主要任务后，学生达到了一定程度的疲劳状态，通过积极的低负荷活动和肌肉牵拉等放松活动加快疲劳消除。放松活动后，教师要进行课后小结，巩固所学和所练内容，安排预习下次课程内容。

2. 足球课的准备

足球课的准备需要考虑以下主要因素：课的目的（主题）、上课区域、上课时间、上课人数、所需要的装备和器材、学生水平、年龄特点、练习方法、教学助理以及其他相关因素。

进入实际练习环节前，根据教案的设计需要确定以下内容：

（1）练习器材，例如：球、标志服、标志盘、标志桶、球门、旗杆、人墙等。

（2）练习场地、区域、大小、方向、球门设置以及各练习之间的衔接性。

（3）小组人数，练习任务，辅助人员，守门员等。

确定好上述基本内容后，要向学生讲解练习的步骤，可以采用口述、战术板和肢体动作等多种方式来进行说明，必要时加以慢速的示范配合讲解，更加形象地描述主题内容。讲解和说明练习内容和步骤后，依次进入其他后续练习。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

（三）足球课的实施与指导

1. 足球课的实施

教师在组织实施足球课时，首先要通过讲解让学生了解如何进行练习；然后，发出信号开始练习，练习实施的步骤通常由易到难、由简入繁、循序渐进。例如，可先在没有防守压力下慢速重复练习，然后逐渐增加防守队员，向进攻队员施加不同程度的压力，使其在不同难度和压力下合理运用更加有效的技术动作。

另外，部分练习可以通过增加或减少练习人数来突出练习重点，然后在接近比赛实战的条件下进行练习，最后阶段可进行不同形式的比赛，在比赛过程中关注学生在不同压力下运用技术的效果。

足球课结束后要首先进行恢复性练习，比如慢跑、牵拉肌肉、按摩等。其次，教师通过提问的方式复习所学内容，对本节课进行总结并给予反馈，可通过语言或非语言手段，加以鼓励

或表扬，提醒或批评，注意反馈的时机、次数与效果。最后，教师布置课后作业，组织学生整理场地和器材，师生道别。

2. 足球课的指导

足球教师需要掌握指导的流程、选择合适的指导方法、了解指导的注意事项，才能在足球课中进行有效指导。

（1）指导流程

指导流程主要包括以下环节：组织练习、讲解示范、实施练习、观察指导以及指导后练习。

教师在组织和讲解练习后，需要对练习进行实施。在实施练习的过程中，需要观察整个练习的过程，选择适宜的位置和角度观察练习效果，并依据自身知识判断练习中存在的问题；在确定问题后，要及时暂停练习进行指导；指导结束后，恢复到暂停练习时的场景和站位，按照指导后的要求继续进行练习。

（2）指导方法

指导方法主要包括封冻指导与个别指导。

教师在练习过程中要对出现问题的类型进行分析。若发现是普遍存在的共性问题，教师需要及时封冻练习；若发现是个别球员单独存在的个性问题，可以在继续保持正常练习的同时，对出现问题的学生进行个别指导。

（3）指导注意事项

在足球课的指导过程中，需要注意的事项主要包括以下内容：

- 观察练习时，选择的位置和角度要既能观察全局动态，又能观察与主题相关的内容；
- 在暂停练习进行指导前，首先要辨认问题的关键点、确定示范的内容，选择合适的示范位置和角度，让学生能够清晰地看到示范内容。
- 在进行指导时，教师除亲自示范外，也可以采取替代示范的方式，让学生亲自体会存在的问题。
- 在进行指导时，教师不要直接给出答案，而是通过启发式提问的方法引导学生进行思考，逐步寻找解决问题的答案。若多次回答不准确，教师可以通过讲解和示范，让学生理解错误的地方和正确的做法，再重新恢复练习，逐步达到熟练的程度。

（四）足球课中注意的问题

教师在组织和安排足球课时，一定要注意练习内容的趣味性、目的性、多样性、重复性、适宜性、应用性、实效性和个体性问题。教师在设计和组织足球课时如果不考虑上述注意内容，

很难取得良好的教学效果。

教师在足球课的实施过程中，可以通过趣味性练习吸引学生积极参与。另外，教师应具备教学热情和投入感，通过自身感染力带动学生，同时观察学生的表现，及时给予支持及鼓励。

国际足联对于青少年足球提出了 11 条建议，教师在进行足球课程教学时可进行参考：

1.青少年足球就是让孩子们快乐地游戏。

2.伙伴们在一起干什么对于孩子们来说很重要。

3.孩子们要尽可能地多参加活动。

4.要让孩子们学会面对成功和失败。

5.逐渐进行比赛。

6.将孩子们吸引到足球中来。

7.要尊重裁判、伙伴和对手。

8.游戏是孩子们的专利，而不是大人的专利。

9.准备适用于孩子的器材。

10.为孩子们创造“快乐足球”。

11.握手。

四、教学计划

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

教学计划是指根据学年和学期教学目标，将教学内容提前分配到每次课的教学中，在整体上把握教学节奏，帮助学生更好地学习足球知识、掌握足球技能。

为使校园足球的教学计划更具科学性、实效性和连贯性，在教育部组织牵头下，由全国校园足球办公室组织专家组编写了覆盖小学和初中学段的《全国青少年校园足球示范课教案》，初中一年级示范课教案详见附录。各地方在设计校园足球教学计划时，可参考相应年级的示范课教案，结合各地实际情况，制定符合自身需求的教学计划。

附录

全国青少年校园足球示范课教案

（初中一年级）

目录
contents

第一篇　初中一年级第一学期 …… 1

初中一年级第一学期教学目标 …… 1
第一节课　提高运控球能力 …… 4
第二节课　提高个人正面运球突破能力 …… 6
第三节课　提高个人摆脱身后盯防人的能力 …… 8
第四节课　提高接传球能力 …… 10
第五节课　熟练掌握接传球技术 …… 12
第六节课　比赛课 …… 14
第七节课　提高学生运球射门能力 …… 16
第八节课　提高学生接球射门能力 …… 18
第九节课　学习2 人墙式配合战术 …… 20
第十节课　学习2 人后套配合战术 …… 22
第十一节课　提高个人正面防对手突破能力 …… 24
第十二节课　比赛课 …… 26
第十三节课　提高个人紧逼盯人能力 …… 28
第十四节课　学习2 人压迫和保护防守战术 …… 30
第十五节课　学习2 人盯人与盯位防守战术 …… 32
第十六节课　学习头顶球技术 …… 34
第十七节课　学习掷界外球技术 …… 36
第十八节课　比赛课 …… 38
第十九节课　第一学期理论课 …… 40
第二十节课　比赛课 …… 41

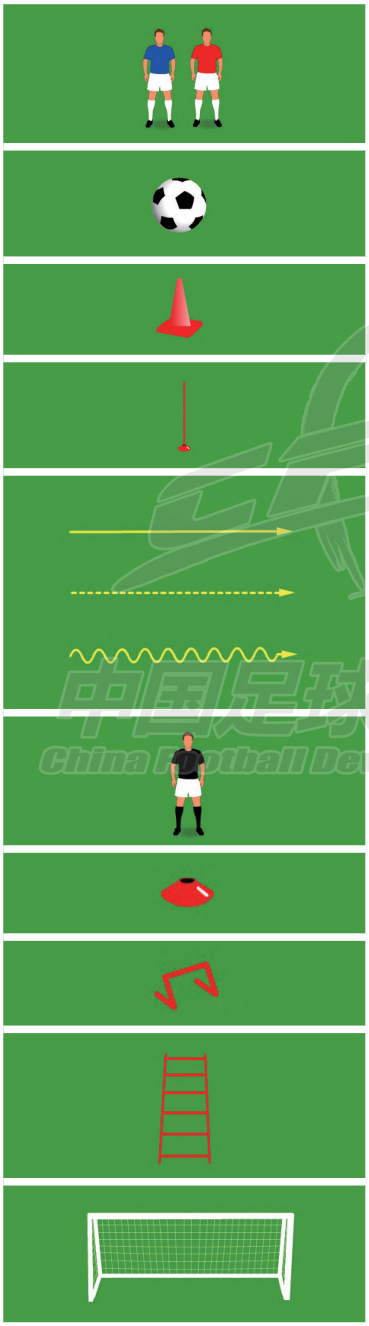
中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第二篇　初中一年级第二学期 …… 43

初中一年级第二学期教学目标 …… 43
第一节课　熟练掌握运控球技术 …… 46
第二节课　提高个人被盯防下的接控球能力 …… 48
第三节课　提高个人摆脱盯防人接球转身能力 …… 50
第四节课　熟练掌握接传球技术 …… 52
第五节课　熟练掌握传接球技术 …… 54
第六节课　比赛课 …… 56
第七节课　提高学生运球射门能力 …… 58
第八节课　提高学生运球射门能力 …… 60
第九节课　学习2 人掩护交接配合战术 …… 62
第十节课　学习2v2创造1v1的战术 …… 64
第十一节课　提高个人紧逼对手不让转身能力 …… 66
第十二节课　比赛课 …… 68
第十三节课　提高个人压迫抢球的能力 …… 70
第十四节课　学习2 防1 防守战术 …… 72
第十五节课　学习1 防2 转化为2 防2 防守战术 …… 74
第十六节课　巩固学生头顶球技术 …… 76
第十七节课　巩固界外球战术能力 …… 78
第十八节课　比赛课 …… 80
第十九节课　第二学期理论课 …… 82
第二十节课　比赛课 …… 83

附：初中一年级新增知识要点 …… 85

图例说明



人　物

足　球

标志桶

标志杆

路　线

教练员

标志物

栏　架

绳　梯

球　门

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

初中一年级第一学期教学目标

一 运动参与

参与足球学习与锻炼

学习目标：通过体验足球活动初步形成积极向上的体育态度。

第一学期达成目标的表现：

有参与足球运动的锻炼习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动，并能够合理安排，调节生理与心理机能状态。

体验足球运动乐趣与成功

学习目标：通过体验足球活动初步形成积极向上的体育态度。

第一学期达成目标的表现：

通过体验多种多样的足球活动，获得运动乐趣，并认识到足球运动等体育锻炼与学习的重要意义，初步形成积极向上的体育态度。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

二 运动技能

学习足球运动知识

学习目标 1：进一步丰富足球运动知识。

第一学期达成目标的表现：

对足球运动中的现象与问题有较深的认识，并深入了解足球比赛规则。

学习目标 2：掌握足球战术的基本术语与方法。

第一学期达成目标的表现：

能够理解并应用足球运动中常用的动作术语或战术术语，并掌握运动中简单的自我调节和改进的能力。

学习目标 3：能够简单分析足球比赛。

第一学期达成目标的表现：

能够观看现场或电视实况转播的足球比赛，并能够简要分析足球比赛。

掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标 1：掌握并能运用多种足球技术及技术组合。

第一学期达成目标的表现：

1. 进一步强化运控球、传接球、射门等基本技术技能并能够在运动与对抗中进行运用。
2. 注重学生在比赛中技术的规范性与灵活运用。
3. 强调左右脚全面发展，注重学生技术衔接能力的连贯性和协调性。
4. 注重培养学生的个人特长技术。

学习目标 2：掌握足球的基础战术 。

第一学期达成目标的表现：

1. 掌握简单的配合，具备基本的战术协同意识，初步了解十一人制的常用阵型并能在比赛中运用。
2. 战术练习中强调主动观察以及跑位的合理性与实效性，注重协作能力培养。
3. 注重学生在不同位置上的角色轮换，避免过早给学生定型位置。

增强安全意识和防范能力

学习目标：掌握足球运动中有关安全避险的知识和简单处理方法，学会保护自己和他人。

第一学期达成目标的表现：

1. 强化自我保护意识。
2. 提高自我运动保护能力，学会在对抗中保护自己和他人。
3. 注意足球运动中的安全避险知识与方法，并将安全运动的意识迁移到日常生活中。

三 身体健康

掌握基本的足球运动保健知识与方法

学习目标：通过足球运动初步了解生活方式与健康的关系。

第一学期达成目标的表现：

1. 了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系。
2. 建立运动保健意识，养成良好的生活习惯。
3. 注意根据学生的青春期发育特点进行有针对性地处理。注意根据学生的青春期发育特点进行有针对性地处理。

全面发展体能和健身能力

学习目标：在足球运动中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力。

第一学期达成目标的表现：

1. 发展多种与足球运动相关的灵敏、速度、力量、心肺耐力能力。
2. 在进行体能练习时避免憋气动作的出现。
3. 通过足球运动培养学生的一般健身能力。

四 心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：主动克服困难，具有坚决果断的决策能力。

第一学期达成目标的表现：

1. 主动完成有一定困难的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。
2. 对自己充满自信，有自己的主见，并能在足球活动中果断决策。

学会调控情绪的方法

学习目标：积极应对在足球活动中的挫折并保持积极稳定的情绪。

第一学期达成目标的表现：

1. 在逆境中能够保持乐观积极的心态。
2. 能够良好地控制自己的情绪，进行自我激励与调节。

形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中树立集体荣誉感。

第一学期达成目标的表现：

充分认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。

中国足球发展基金会

具有良好的足球道德

学习目标：遵守足球运动规则和自我规范体育行为，并迁移到日常生活中。

第一学期达成目标的表现：

1. 遵守运动规则。
2. 学会尊重裁判、尊重对手。
3. 学会尊重较弱者，并有帮助的意识。
4. 爱护场地、器材。
5. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。
6. 在学生中树立学习与体育模范与榜样，加强引导。

第1节

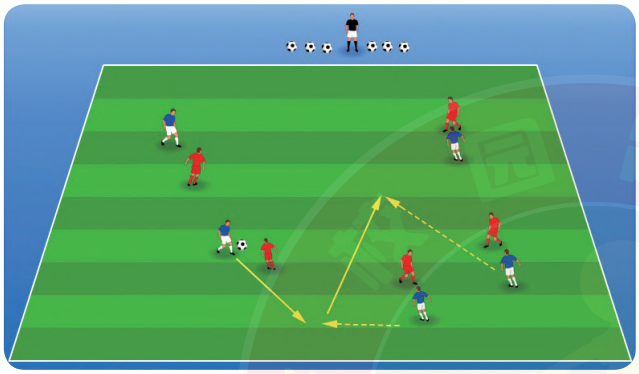
教学主题： 提高运控球能力

技能目标： 80% 的学生掌握运控球技术，70% 的学生可以熟练运用运控球技术。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 手传球游戏

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 10 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将学生分成两组，身穿两种颜色标志服，同队学生区域内进行手传球，另一队积极防守，抢断后可进行传球。
- 2. 传球次数达到 10 次得 1 分。

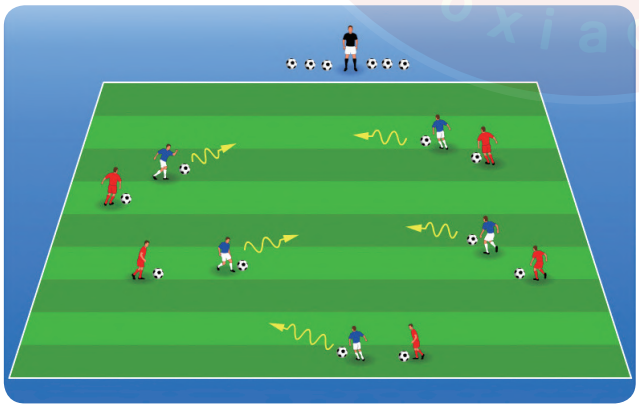
指导要点：

1. 接应学生要不断向无人区域跑动。
2. 队友之间要大声呼应。
3. 接应的距离和角度。
4. 持球学生要观察队友的移动。

变化：

调整场地大小来改变练习的难易度。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 运控球练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 约 10mx10m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 2 人一组，每人一球，在场地内作为引导的学生用任意方法运控球，另一名学生紧跟模仿同伴的动作。
- 2. 每隔一分钟两名学生交换角色。

指导要点：

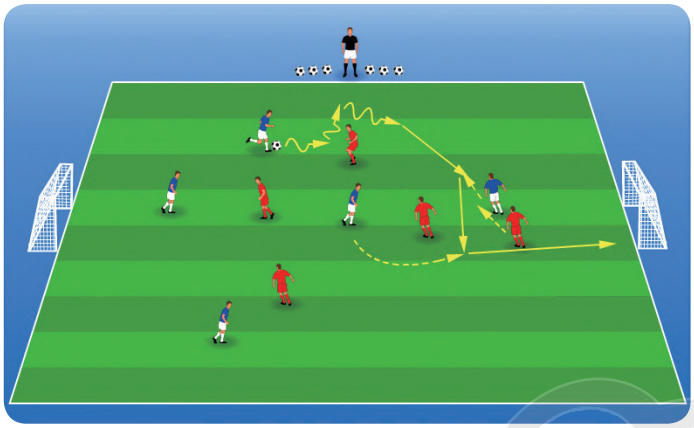
1. 指导学生要控制好球，不要脱离自己的控制范围。
2. 发挥想象力，尝试多种不同的运球技术动作。
3. 引导锻炼学生的观察能力，反应与模仿力。
4. 注意变向变速，结合假动作。

变化：

由模仿变成两人对抗。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物等若干。

人数：约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

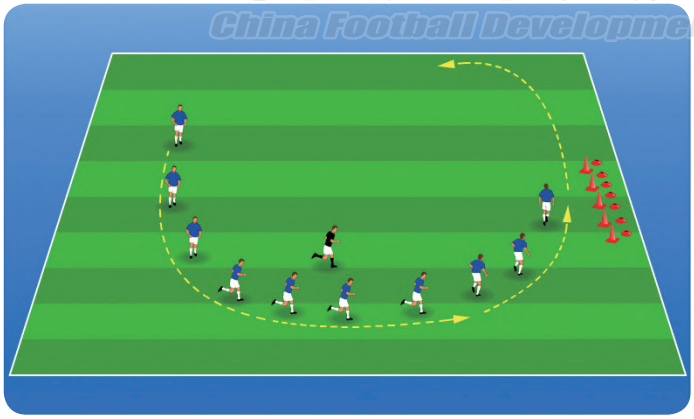
指导要点：

1. 强调学生首先控好球，不丢球。
2. 同队学生之间多呼应、多跑位。
3. 比赛注意安全。
4. 注意变向、变速、假动作。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生围绕足球场慢跑放松。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 教师随机选出几名学生回忆本节课所学技术要点。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 2 节

教学主题： 提高个人正面运球突破能力

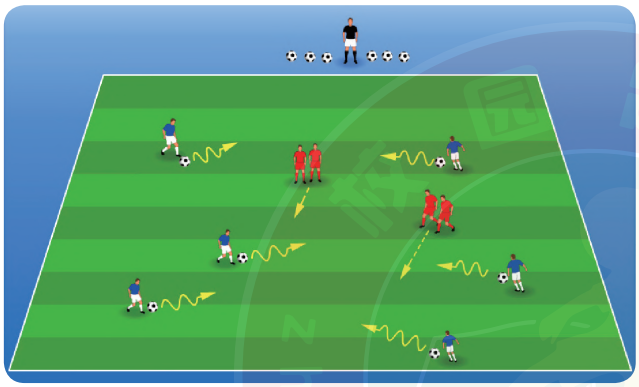
技能目标： 80% 的学生掌握运球突破的技术，70% 的学生可以熟练运用突破技术。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 躲避猎人

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 10 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组拉手作为捕手，共两组捕手，其余同学每人一球。
- 2. 持球人躲避捕手的追捕，捕手不能松手，持球人不能运球出界。
- 3. 看两组捕手一分钟能破坏几个球。

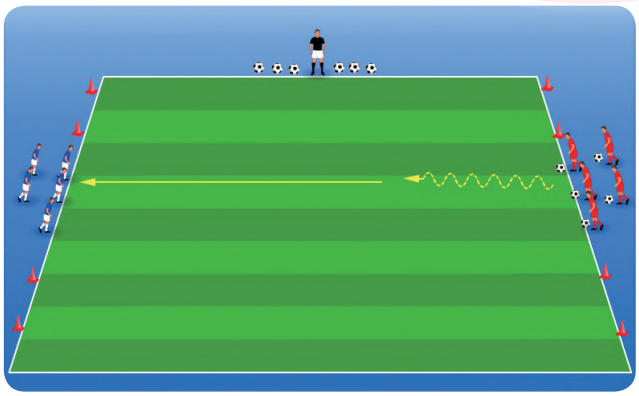
指导要点：

1. 球与人保持适当距离，不可太远。
2. 带球人学会利用空间。

变化：

缩小场地增加难度。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 一对一练习

器材： 足球、标志桶、标志服、小球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

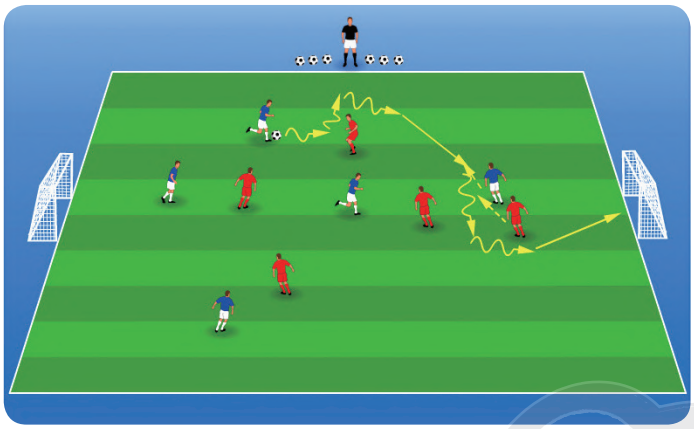
方法：

- 1. 两人一组进行一对一攻防练习，守方持球，运球后传球给对面的攻方，然后快速进行防守。
- 2. 攻方得球后进攻对面两个任意球门，带球进球门得一分，防守者断球后也是如此方式攻击对面任意球门。
- 3. 进攻结束后攻守转换。

指导要点：

1. 将球控在脚下。
2. 观察防守人的移动方向，改变控球的方向和速度。
3. 充分利用场区大小，结合假动作。
4. 注意把握好与防守者之间的距离。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

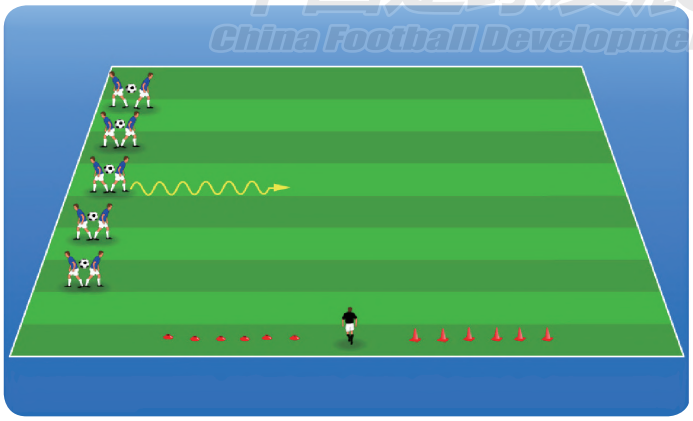
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 需移动接应队友。
3. 突破时注意变向、变速、假动作等。
4. 学生积极参与防守。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动（1）：

- 1. 两人背靠背夹球进行横向移动。
- 2. 先到终点组获胜。

放松活动（2）：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 3 节

教学主题： 提高个人摆脱身后盯防人的能力

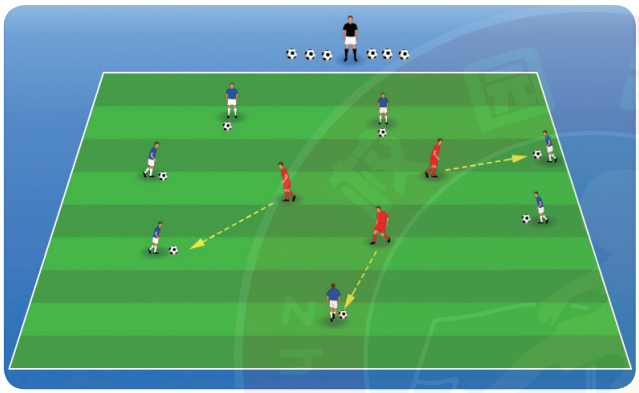
技能目标： 80% 的学生掌握个人摆脱身后盯防人的能力，70% 的学生可以熟练运用此项技术。

情感目标： 通过不断地练习，培养学生坚忍不拔的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “优胜劣汰”

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1.10 人一组，3 人穿红色标志服，其余人运球。
- 2. 穿红色标志服的学生试图抢夺持球人的球。
- 3. 被抢到球的持球人继续抢其他人的球，直到所有人的球都被抢完为止。

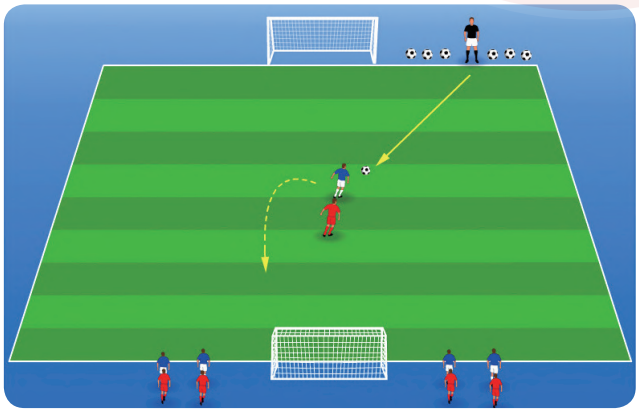
指导要点：

1. 持球人注意保持与球的距离。
2. 随时抬头观察。
3. 运用所学方法变向摆脱追抢。

变化：

游戏开始时持球人和抢球人可数量相等。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1练习

器材： 标志服、标志物、足球、球门若干。

人数： 约10人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

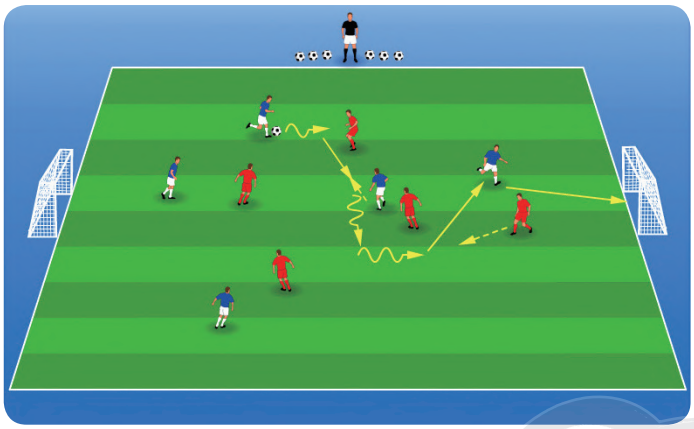
- 1. 两人一组，一名学生防守，另一名学生摆脱身后防守者去接球进攻。
- 2. 进攻者将球带进背后球门得一分，防守者断球后带球进对方球门也得一分。
- 3. 所有学生做完后交换角色。

指导要点：

1. 观察防守者的位置（例如：由背向对手转变为斜背向对手）。
2. 要有速度上和方向上的变化。例如：先向前慢跑，突然向后跑要球。
3. 利用假动作接球进行摆脱。

变化：可缩小场地增加练习难度。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

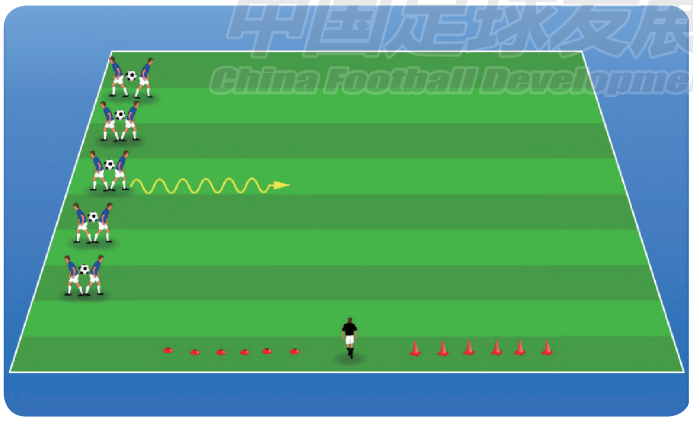
方法：

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 持球时，变向、变速快速突破。
3. 队友需移动接应。
4. 防守学生积极防守，给进攻者造成压力。

结束部分　时间：5 分钟



放松活动（1）：

1. 两人背靠背夹球进行横向移动。
2. 先到终点组获胜。

放松活动（2）：

- 1. 学生围着足球场慢节奏跑，边跑边放松。
- 2. 两人一组相互配合牵拉进行肌肉放松。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 充分放松学生身心。
2. 牵拉的方式多样化，每组牵拉 30 秒左右。
3. 教师随机挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第 4 节

教学主题： 提高接传球能力

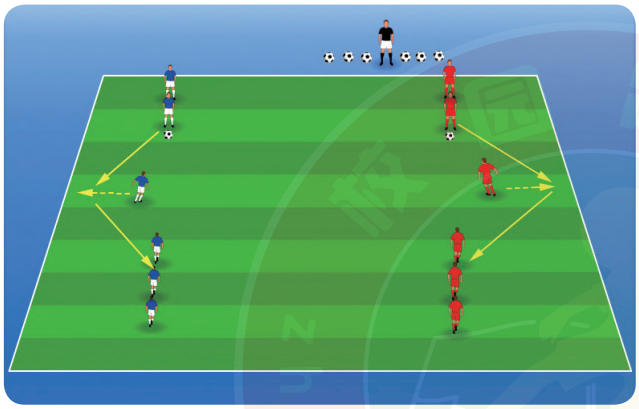
技能目标： 80% 的学生掌握接传球技术，70% 的学生可以熟练运用接传球技术。

情感目标： 培养学生群体合作的精神，学会尊重同学。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本的热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 传接球练习

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在规定区域内，快速摆脱选择一个方向接球，接球后转身传给另一侧队友，然后跑到传球方向的队尾。
- 2. 开始传球学生到中间接传球，依次循环练习。

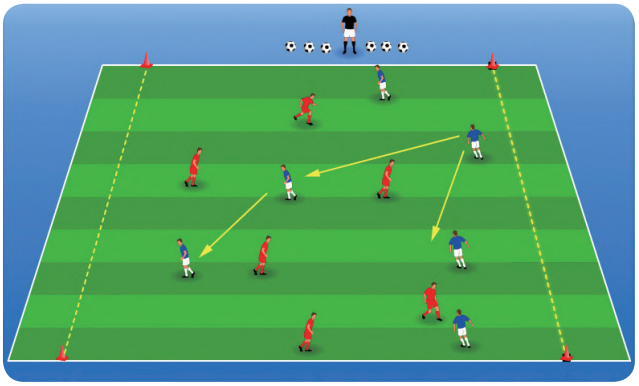
指导要点：

1. 接球学生要根据来球的速度、方向选择合理的方式接球。
2. 将球停在有利于自己下一步做动作的方向上或向进攻方向停球。
3. 传球人要根据接球人的跑动方向传球。

变化：

增加防守人。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 传接球小比赛

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 25mx20m，可视实际情况略作调整。

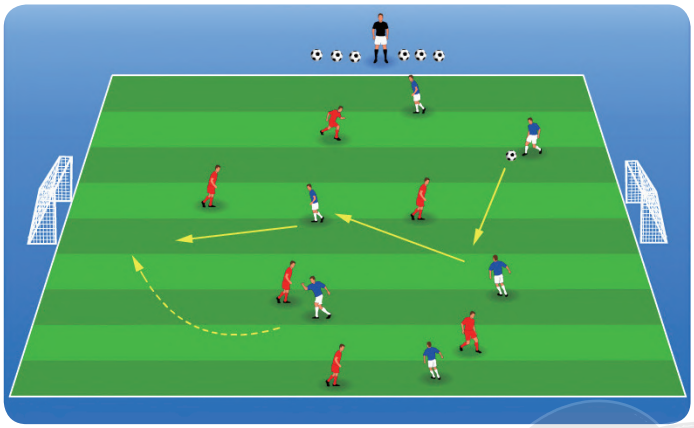
方法：

- 1. 在区域里分成两组，进行 6v6 练习。
- 2. 传球到对手底线区域，同时接应学生要在底线区域接到球得 1 分。

指导要点：

1. 观察队友跑动路线和方式。
2. 根据不同情况采用不同的传球脚法。
3. 观察防守位置选择合理的传球路线。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 30mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

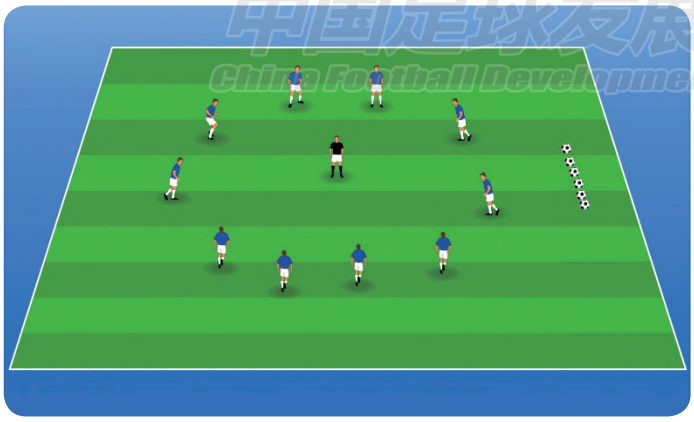
- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 学生之间相互呼应。
3. 注意传球的力量、时机等。
4. 接球与传球连接要快。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 5 节

教学主题： 熟练掌握接传球技术

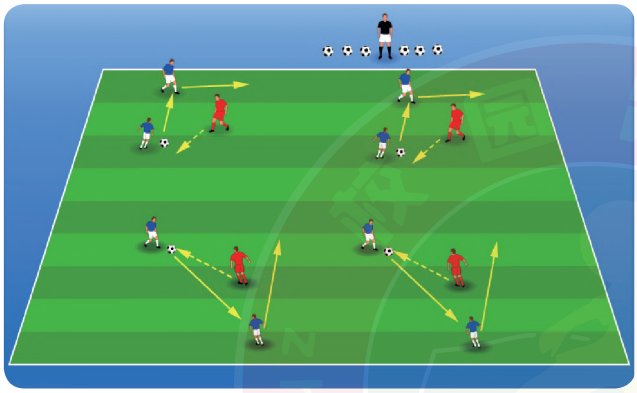
技能目标： 80% 的学生运用组合技术，70% 的学生可以熟练运用组合技术。

情感目标： 促进学生愉快地参与各种练习，乐于和同伴共同进步。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “2过1”游戏

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 8 名学生分 4 组，每组 1 球，其余 2 名学生作为抢球学生。
- 2. 持球学生需在防守学生进行防守的时候寻找队友做 2 过 1 配合。
- 3. 注意交换角色。

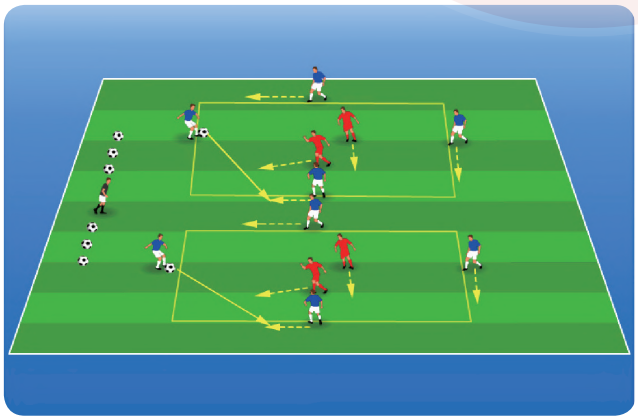
指导要点：

1. 注意力集中，不要被防守学生抢到球。
2. 多寻找 2 过 1 的机会，接应学生选择好角度接球。

得分方式：

完成一次 2 过 1 配合得一分。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 传抢练习

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约20mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 在区域内分成两组进行 4v2 传抢练习。

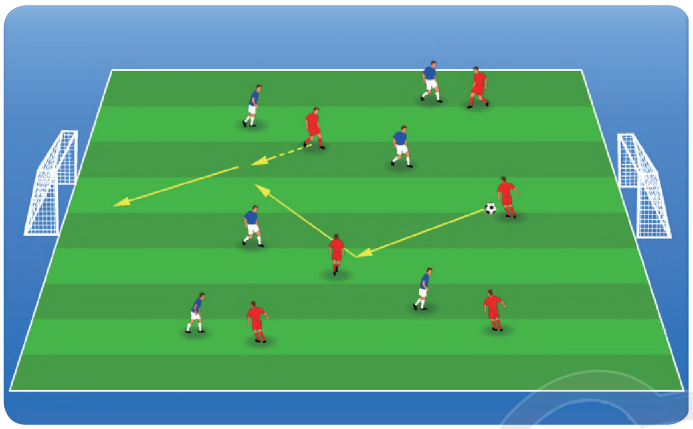
指导要点：

1. 同伴之间相互呼应。
2. 接球队员脚下要动起来。
3. 选择合理的接球方式。
4. 将球停到有利于自己下一步发展的方向，连接动作要快。

变化：

限制触球次数。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

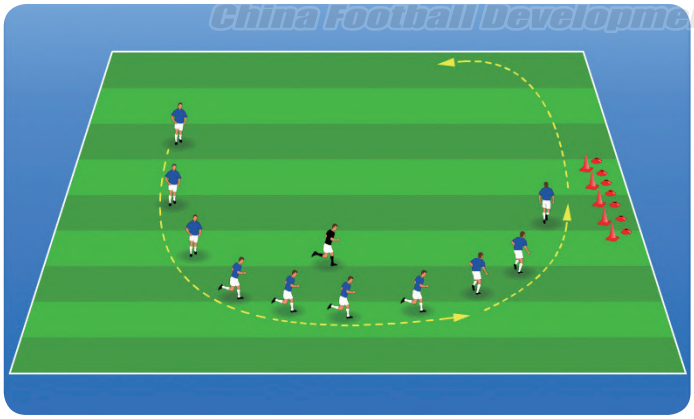
- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 脚步需移动接应。
3. 将球接向进攻方向。
4. 传球的力量与方向。
5. 防守学生积极。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生运球围绕足球场进行放松跑。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过慢跑，放松学生身心。
2. 所有学生一起回忆本节课所学技术要点。
3. 挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 6 节

教学主题： 比赛课

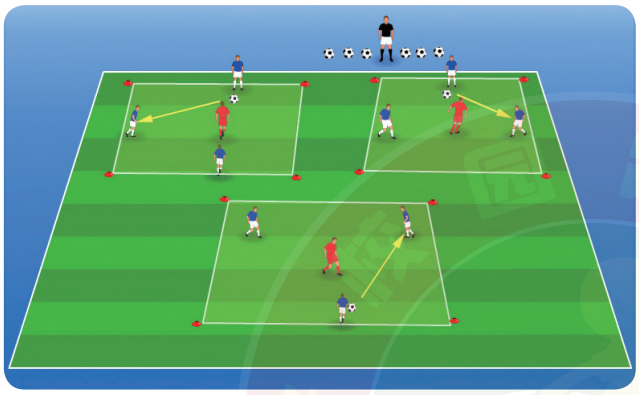
技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身：

名称： 3v1练习

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx20m，可视实际情况略作调整。

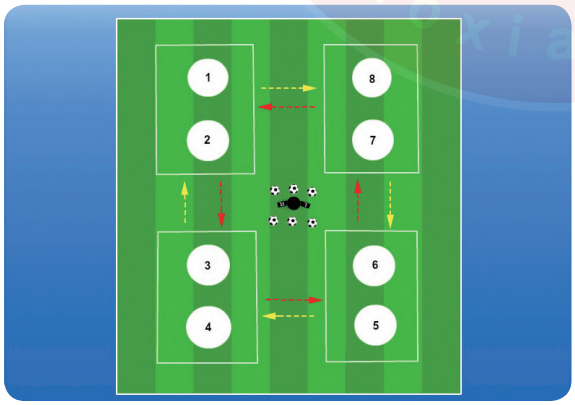
方法：

- 1. 在区域内分成三组3v1。
- 2. 3 个人相互之间传接球，中间防守人想办法断球。
- 3. 在规定时间内换防守人。

指导要点：

1. 找到合适的位置接球。
2. 减少第一次触球和第二次触球之间的时间间隔。
3. 接球前，提前观察队友的位置及跑动方向。
4. 减少触球次数，合理运用停、控、传基本足球技术。

基本部分　　时间：25 分钟



规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、小球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：5 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

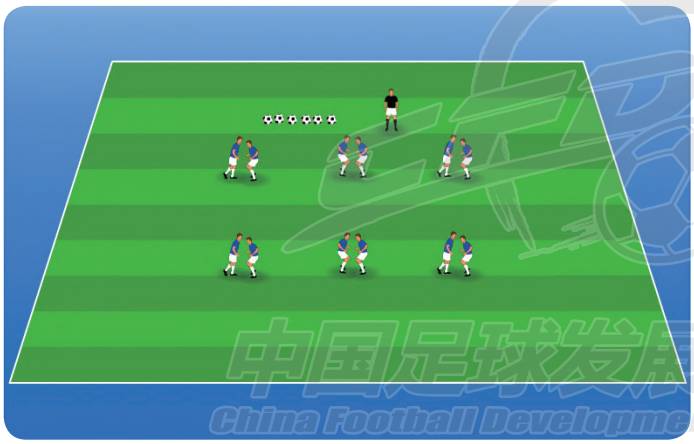
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 两人一组面对面，相互牵拉。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 牵拉方式多种多样，每次 30 秒左右。
3. 教师随机选出几名学生总结今日比赛。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 7 节

教学主题： 提高学生运球射门能力

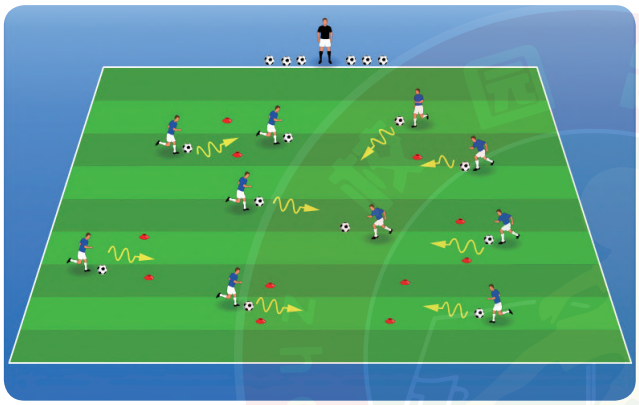
技能目标： 80% 的学生可以基本完成运球射门练习，70% 的学生可以熟练掌握运球射门的技巧。

情感目标： 提高学生保持注意力的持续时间，学习如何保持专注。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “争分夺秒”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

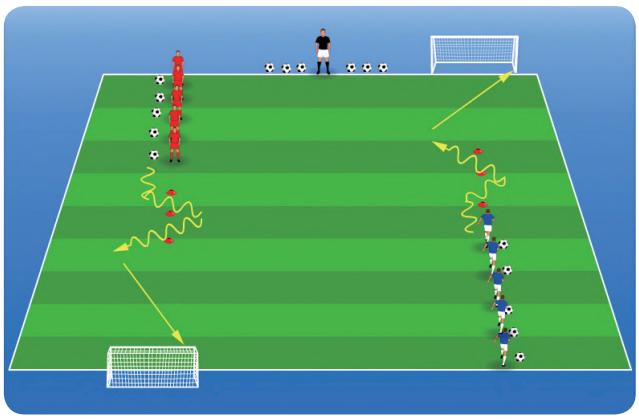
方法：

- 1. 在区域内用标志物摆设若干个小球门，1.5米宽，学生每人一球。
- 2. 学生运球通过任意小门得一分，在指定的时间内，学生需要尽可能快速的通过多个小门得分。

指导要点：

1. 熟练运球基本技术，注意身体协调跑动，与球结合好，不失控。
2. 抬头观察，培养学生的视野。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 运球射门练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约20mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

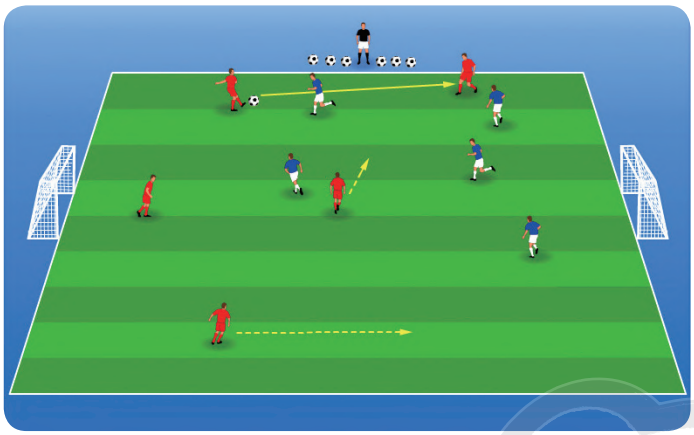
- 把学生分为两组，运球绕标志物完成射门，到对面排队等待下一次练习。

指导要点：

1. 正确的运球技术（身体协调跑动，重心前倾）。
2. 对运球节奏的掌握，推球的力量与方向。
3. 注意控制好球，身体不要离球太远。
4. 射门注意角度与准确性，衔接要快。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行5v5比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

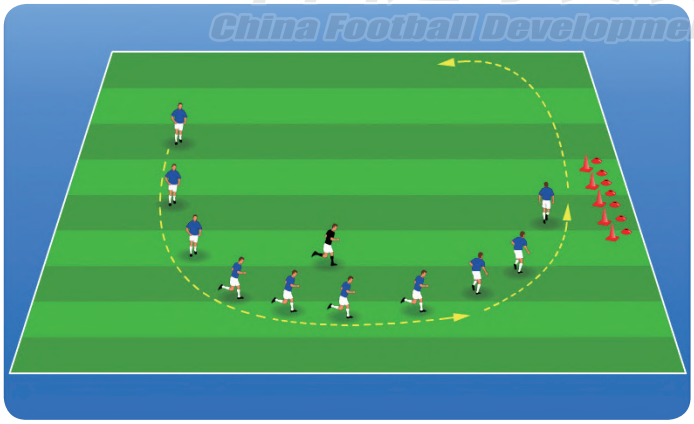
指导要点：

1. 鼓励多射门。
2. 注意射门的角度。
3. 注意相互间传球的力量与方向。
4. 学生积极参与防守。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生围绕足球场慢跑放松。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 教师随机选出几名学生回忆本节课所学技术要点。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 8 节

教学主题： 提高学生接球射门能力

技能目标： 80% 的学生可以基本完成接球射门练习，70% 的学生可以熟练掌握技巧进行接球射门。

情感目标： 培养学生刻苦耐劳、团结协作的精神。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。

热身（2）：

名称： 传接球练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

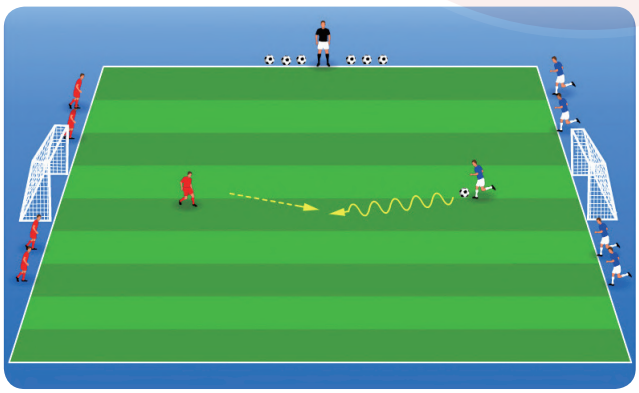
场地： 约 10m×10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将场地分为两部分，10 名学生分两组，每组学生中有 1 名学生作为防守人。
- 2. 在场地中间有一个标志物，4 名进攻学生配合，目标打倒标志物，防守学生需要保护标志物不被踢倒。
- 3. 一分钟换一次防守学生。

得分方式：
踢倒标志物得一分，在规定时间内踢倒次数多的一组获胜。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 一对一练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

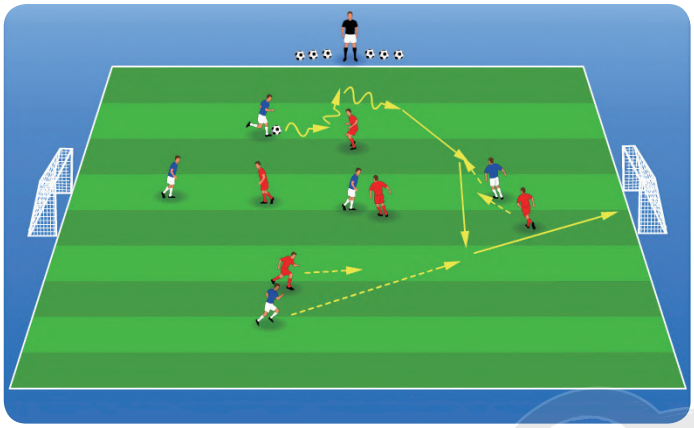
场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 2 人一组的一对一攻防练习。
- 2. 每组一分钟，由教师供球。
- 3. 射门进球得分。

指导要点：
1. 鼓励射门。
2. 通过跑动和假动作创造射门空间。
3. 接球后若有机会就直接射门。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

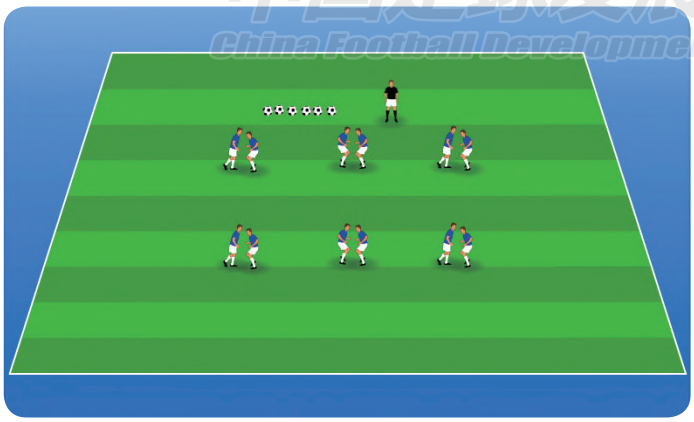
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 强调学生接球的方向。
2. 射门要坚决，果断。
3. 注意射门的角度。
4. 学生积极参与防守。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 9 节

教学主题： 学习 2 人墙式配合战术

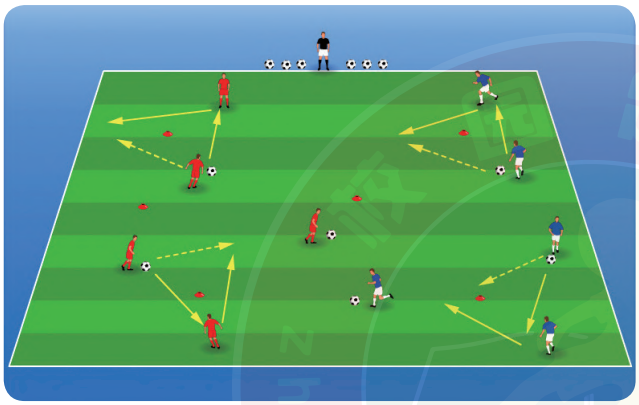
技能目标： 80% 的学生学会两人墙式配合，70% 的学生可以熟练完成基础配合。

情感目标： 学会与人合作，增强团队意识，突出个人的同时要融入团队。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 默契配合

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 同颜色的学生在区域内以标志物作为防守人做墙式配合。
- 2. 同颜色的学生需要和不同的队友进行墙式配合。

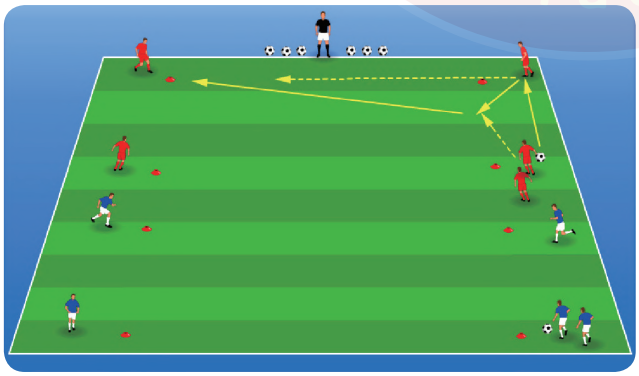
指导要点：

1. 提醒学生集中注意力。
2. 调动学生积极性，跑动起来。

变化：

间歇时穿插变向加速跑。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 墙式练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

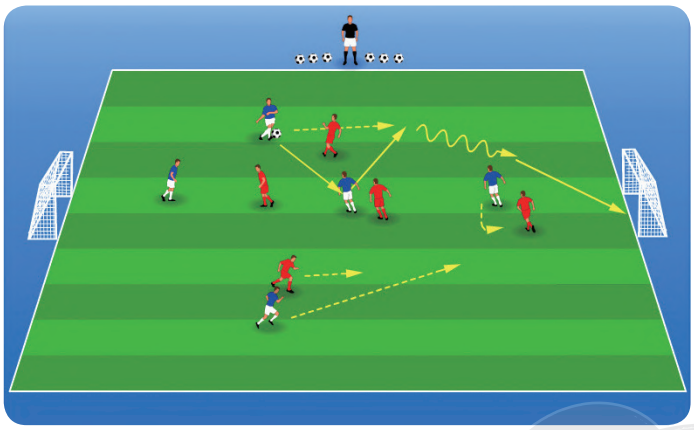
方法：

- 1. 分两组进行。
- 2. 持球人与对应点的接球人做墙式配合，接球人依次与下一接球人做墙式配合。

指导要点：

1. 做墙的学生要有摆脱防守的动作，传球学生要将球传到队友的行进路线上。
2. 传完球快速移动。
3. 注意传球隐蔽性、准确性和把握传球时机。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约10人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

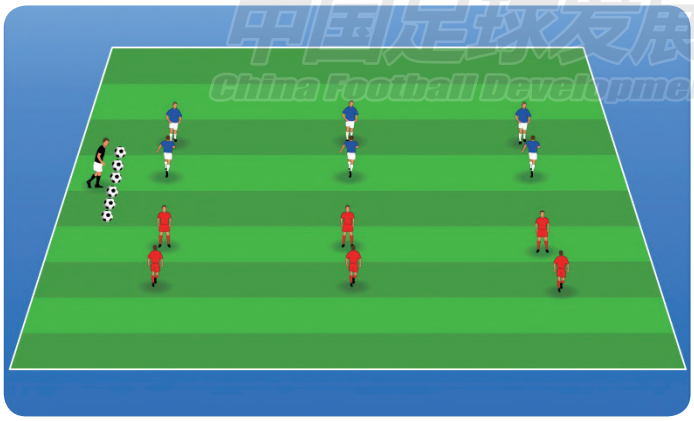
方法：

- 1.在区域内进行5v5比赛。
- 2. 打进球门得 1 分，在比赛中出现墙式配合成功的一方加 1 分。

指导要点：

1. 进攻方要相互呼应。
2. 需移动接应，在跑动中接应。
3. 注意传球的力量、速度、时机和隐蔽性。

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 学生围着足球场慢节奏跑，边跑边放松。
- 2. 两人一组相互牵拉肌肉放松。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 充分放松学生身心。
2. 牵拉的方式多样化，每组牵拉 30 秒左右。
3. 教师随机挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第 10 节

教学主题： 学习 2 人后套配合战术

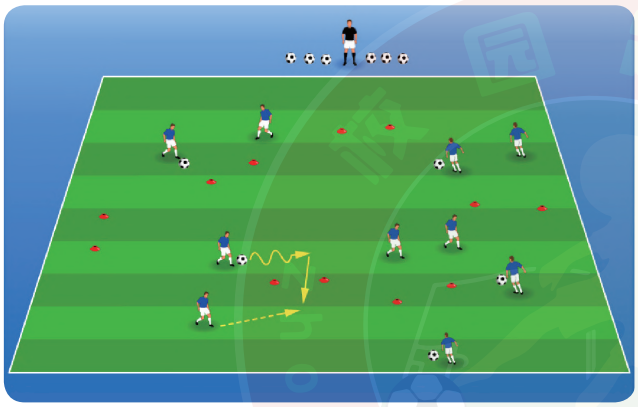
技能目标： 使 80% 以上的同学能够运用此战术；70% 左右的同学能够熟练运用后套和墙式配合。

情感目标： 通过体验式学习和小组合作练习，培养学生的勇于实践精神以及团结合作的优良品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 传球小比赛

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15m x15m，可视实际情况略作调整。

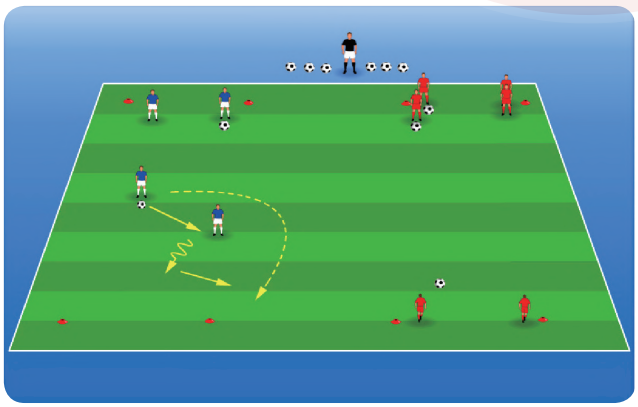
方法：

- 两人一组在区域内传球，球穿过小球门得分一次，在一分钟内看哪组得分多。

指导要点：

1. 注意力集中。
2. 掌握好传跑时机。
3. 相互之间要呼应。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 后套配合练习

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两人一组，进行行进间后套配合。
- 2. 分两块场地同时进行。

指导要点：

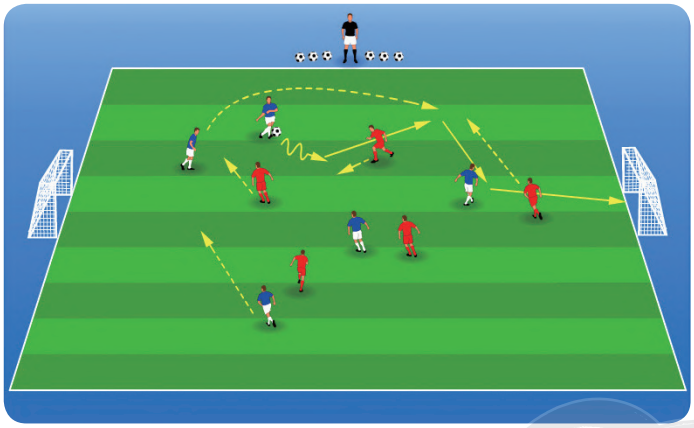
1. 进行后套配合的两名学生要呼应。
2. 传球学生注意传球力度和准确性。
3. 后套学生跑动路线等。

变化：

三人一组，进行行进间后套配合，既可以直接后套配合，又可以间接后套配合。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

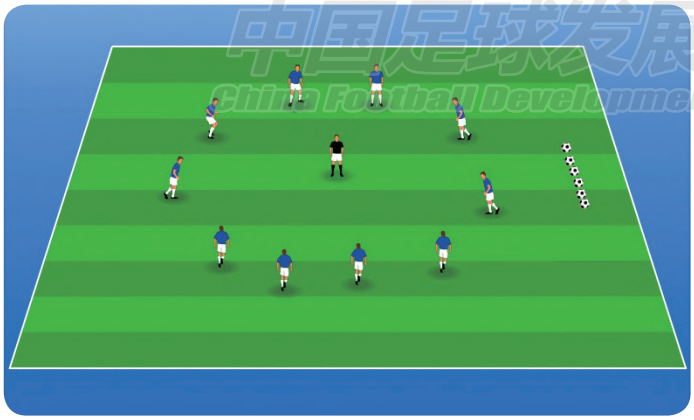
- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 打进球门得 1 分，在比赛中出现后套配合成功的一方加 1 分。

指导要点：

1. 鼓励学生进行后套配合。
2. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
3. 学生之间相互呼应。
4. 注意传球的力量、时机等。
5. 学生积极防守。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第 11 节

教学主题： 提高个人正面防对手突破能力

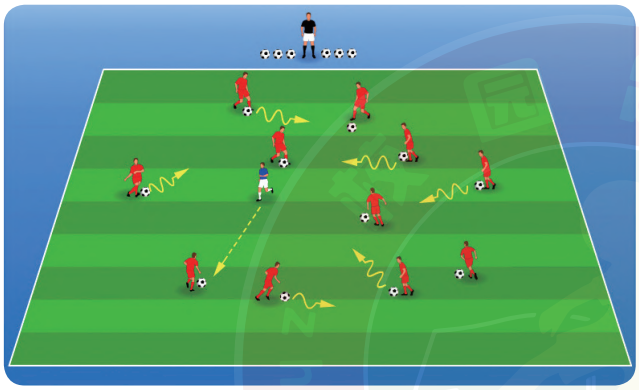
技能目标： 80% 的学生学会防守的最基本的技术要点，70% 的学生可以正确运用此技术。

情感目标： 培养学生不怕困难、敢于挑战的精神。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 猎人追逐游戏

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

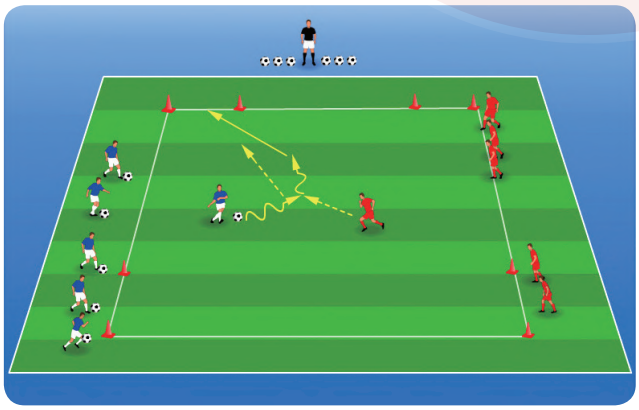
方法：

- 1. 所有人在场地内活动，11 名学生各持球，1 名学生作为“猎人”，其余学生规定区域内自由活动。
- 2. 游戏开始后猎人开始破坏持球人的足球。持球人的球被破坏出界，自动变成“猎人”。

指导要点：

1. 防守者降低重心。
2. 脚步移动变化要快。
3. 在持球者球离开脚之后、连接下个动作前破坏球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1比赛

器材： 标志服、标志桶、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

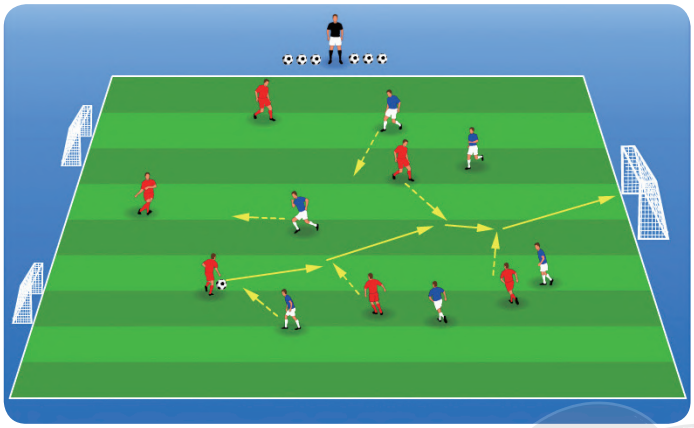
- 1. 在规定区域内，共立 4 个球门，进行 1 对 1 对抗练习。
- 2. 进攻者需全力完成进球，防守者则全力完成抢断或者破坏，球一旦出规定区域即换下一组学生进行练习。
- 3. 如进攻者把球打进，防守者则需继续留在场上防守下一个进攻者，直到成功防守才可换下一名防守学生。

指导要点：

1. 防守学生就要迅速靠近进攻学生，并与他保持一定的安全距离。
2. 面对对方进攻时，选择正确的时机伸脚抢断。如：对方与球距离过远，无法及时衔接下一个动作时；对方控球失去重心时等等。
3. 等待时机成熟，抢断的动作要快速、坚决，不要拖泥带水。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：30mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行6v6比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。
- 3. 一支队防守大球门，另一支队防守小球门。

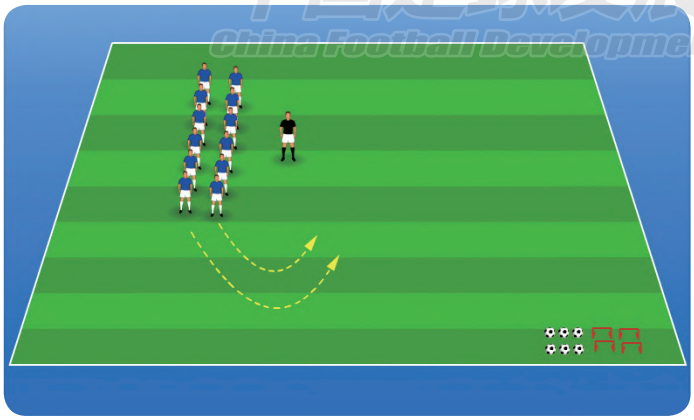
指导要点：

1. 防守时不要轻易被对手欺骗，盯住球。
2. 脚步移动要快。
3. 防守的学生要相互呼应。
4. 防守学生要积极。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生运球围绕足球场进行放松跑。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 控制慢跑速度，达到放松效果。
2. 教师引导学生总结交流本节课态度和行为优秀和不足之处，给学生发言的机会。
3. 集体回收训练器材，培养学生勤于动手的习惯。
4. 感谢教师和行礼道别，培养学生感恩和礼仪的良好习惯。

第 12 节

教学主题： 比赛课

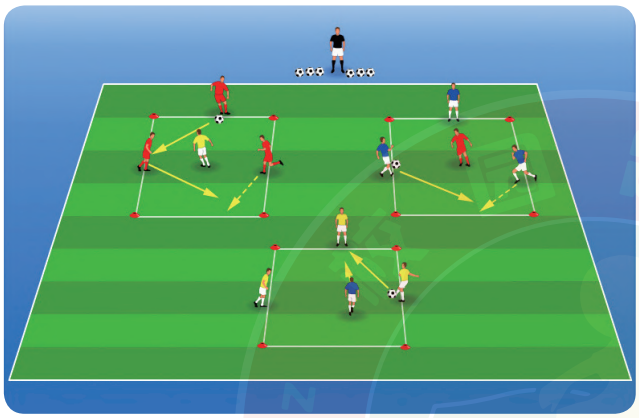
技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 3v1练习

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx20m，可视实际情况略作调整。

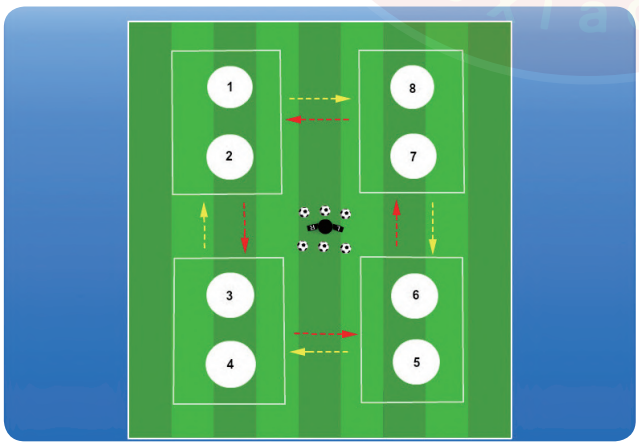
方法：

- 在区域内分成三组3v1。3个人相互之间传接球，中间防守人想办法断球。在规定时间内换防守人。

指导要点：

1. 找到合适的位置接球。
2. 减少第一次触球和第二次触球之间的时间间隔。
3. 接球前，提前观察队友的位置及跑动方向。
4. 减少触球次数，合理运用停、控、传基本足球技术。

基本部分　　时间：25 分钟



名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导队员多参与进攻，多射门。
2. 引导队员多传球，多跑动接应。
3. 鼓励队员的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：5 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟

放松活动：

- 1. 两人一组面对面，相互牵拉。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 牵拉方式多种多样，每次 30 秒左右。
3. 教师随机选出几名学生总结今日比赛。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 13 节

教学主题： 提高个人紧逼盯人能力

技能目标： 80% 的学生学会防守的最基本的技术要点，70% 的学生可以正确运用此技术。

情感目标： 锻炼学生自我思考问题的能力，给予学生充分的想象空间，活跃学生思维意识。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。

热身（2）：

名称： 个人防守步伐练习

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 学生 2 人 1 球，分散站立。一方向另一方运球，另一方始终正对进攻学生做后撤步移动。

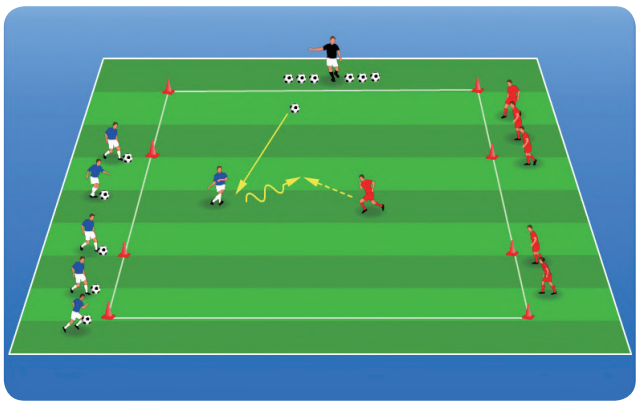
指导要点：

1. 防守降低重心。
2. 根据持球方方向保持变换。
3. 控制好球和对手的距离。

变化：

1. 防守强度逐渐增大。
2. 进行攻防互换。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1 比赛

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

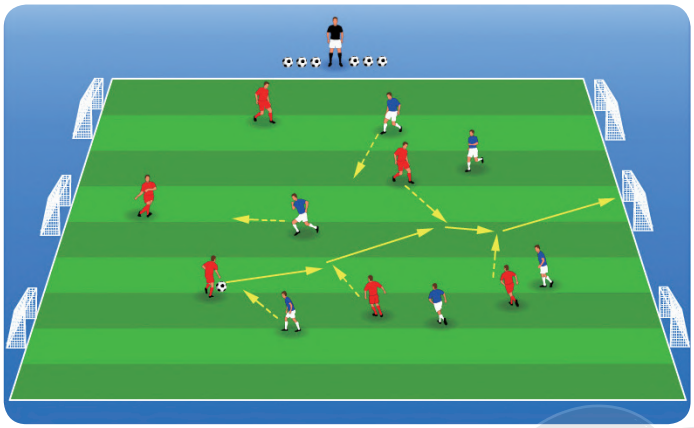
- 1.1v1 比赛，将学生分成两队，给每队学生指定号码。
- 2. 教师将球踢进场区或抛进场区，同时叫出学生号码，被叫到学生应迅速跑进场区进行相反方向攻门。

指导要点：

1. 防守学生重心降低，不轻易出脚，看准球选择抢断时机。
2. 将球控制在身前，在保证球权的情况下进行进攻。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、过人、摆脱防守学生。
4. 鼓励学生摆脱输赢的束缚，尽可能多的练习组织进攻得分。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 30mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。
- 3. 每队防守三个球门。

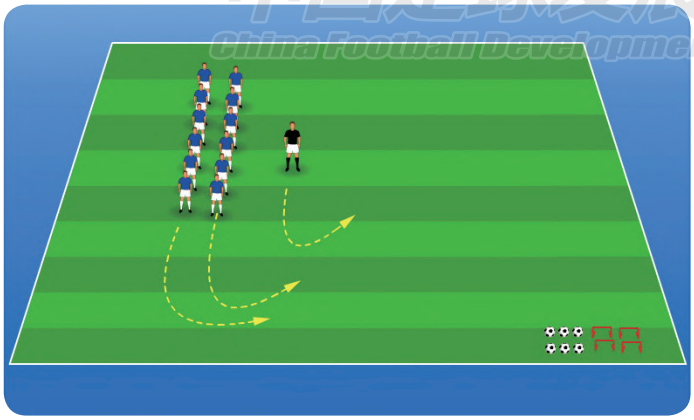
指导要点：

1. 防守时不要轻易被对手欺骗，盯住球。
2. 脚步移动转换要快。
3. 防守的学生相互配合、相互呼应。
4. 学生积极参与防守。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生围绕足球场慢跑放松。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 教师随机选出几名学生回忆本节课所学技术要点。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 14 节

教学主题： 学习 2 人压迫和保护防守战术

技能目标： 80% 的学生学会防守的最基本的技术要点，70% 的学生可以正确运用此战术。

情感目标： 磨炼意志品质，学会克服困难，使学生形成更加坚韧的意志品格。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。

热身（2）：

名称： 跟人游戏

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

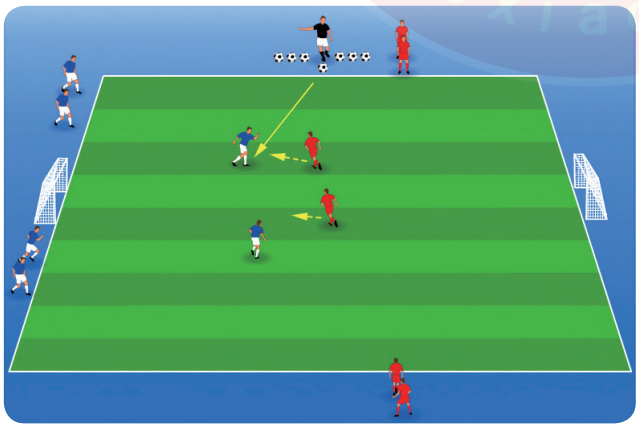
方法：

- 1. 2 人一组使用一个球在场区内自由运球，无球学生紧紧跟随。
- 2. 蓝队先开始运球然后根据教师员口令进行交换。

指导要点：
1. 无球学生应紧紧跟随。
2. 尽量不让运球学生转身。
3. 盯住球，不轻易伸脚。

变化：
由背后防守转变为正面防守。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 通力合作

器材： 标志服、标志物、足球、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

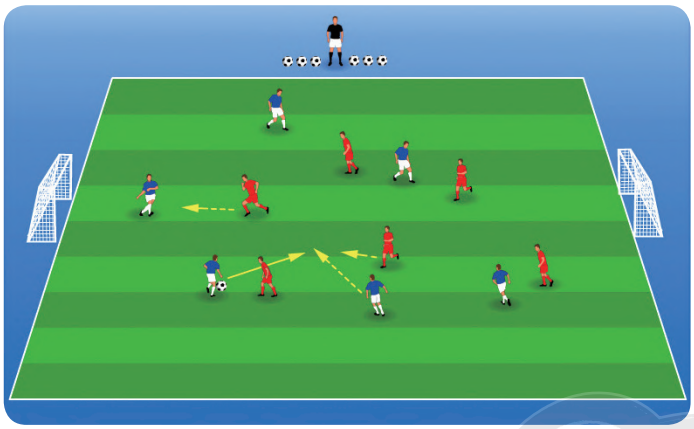
方法：

- 1. 在区域内进行 2v2。
- 2. 教师发球，蓝队先进攻。进攻学生接球后，距离最近的防守学生快速压迫，第二名防守学生进行保护。
- 3. 三组轮流换。

指导要点：
1. 快速压迫，保持距离。
2. 压迫方向与身体姿态。
3. 保护学生在压迫学生侧后方。
4. 保护学生呼应压迫学生。
5. 保护学生兼顾对方无球接应学生。

变化：
由 2v2 变成 3v3。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

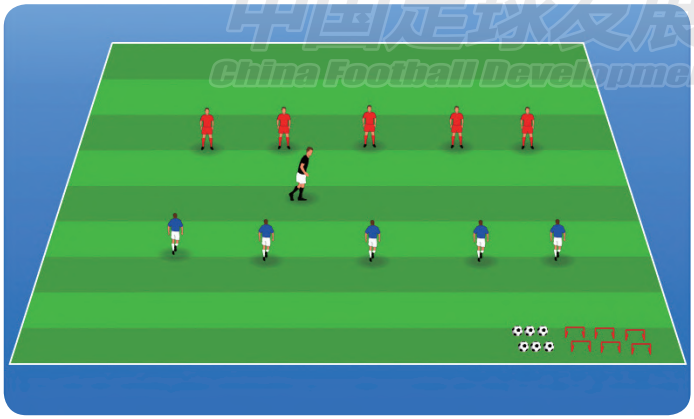
方法：

- 1. 在区域内进行6v6比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 延缓——压迫。
2. 支援——保护。
3. 保持平衡。
4. 整体的阵型集中。
5. 控制对方与解围。

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第 15 节

教学主题： 学习 2 人盯人与盯位防守战术

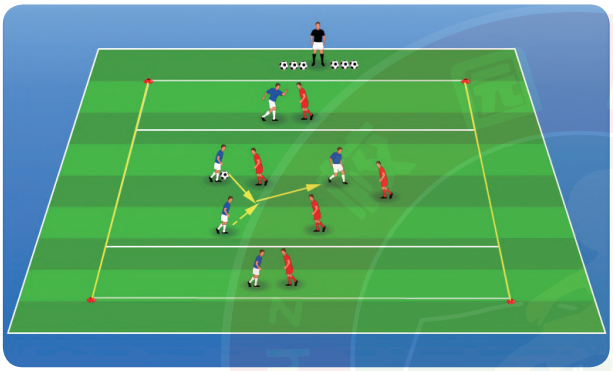
技能目标： 80% 的学生学会两人基础配合防守，70% 的学生可以熟练配合。

情感目标： 使学生愉快地参与各种练习，发挥自己的创造思维，勇于克服困难，努力争优创先。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “手抛球”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整。

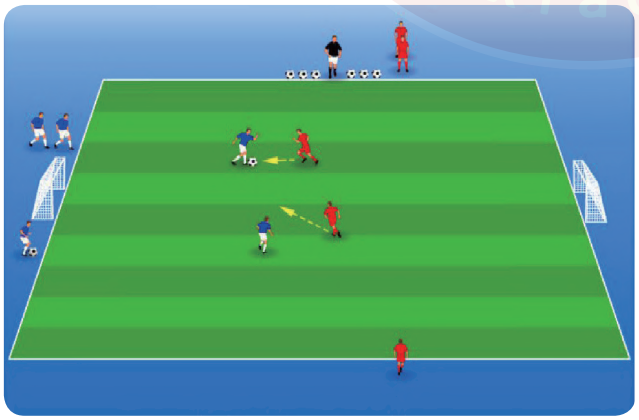
方法：

- 1. 只能待在自己的区域，中间区域的人3v3，边路区域的人只能传球。
- 2. 只能抱人不能推人，注意安全。
- 3. 持球人不能持球跑动超过 5 步。

指导要点：
1. 充分利用场地宽度。
2. 积极呼应，积极跑动。

变化：
限制持球人移动步数。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 2v2防守练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约15mx15m为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

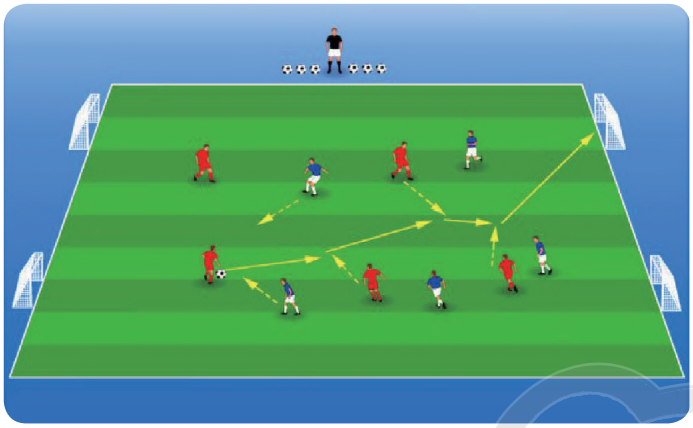
- 在区域内进行2v2练习，持球方进攻，其余两名学生防守，防守得球后攻防转换，每轮得分后与场外学生轮换。

指导要点：
1. 离球近的防守人快速上去盯持球人。
2. 注意防守时身体姿态。
3. 盯位的学生在压迫学生侧后方且要在两个进攻学生之间的位置。
4.两名防守的学生相互呼应。
5.盯位的学生兼顾对方无球接应的学生。

变化：
变为3人进攻，2人防守。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约 35mx25m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

1. 给学生提示比赛时尝试使用本节课学习的战术配合（以提示为主，不做过多要求）。
2. 防守的学生要呼应配合。
3. 注意防守时的压迫与保护。

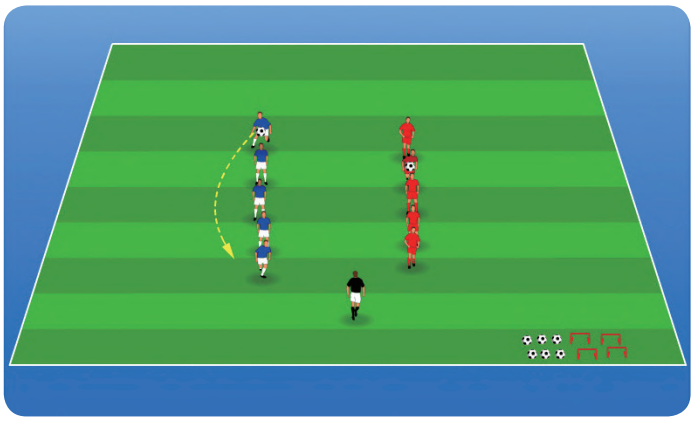
变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

结束部分

时间：5 分钟



放松活动（1）：

5 人一组，手传球接力，最后一个人拿到球后跑到队首，依次进行，教师控制练习时间，以达到放松目的。

放松活动（2）：

- 1. 学生围着足球场慢节奏跑，边跑边放松。
- 2. 两人一组相互配合牵拉肌肉放松。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 充分放松学生身心。
2. 牵拉的方式多样化，每组牵拉 30 秒左右。
3. 教师随机挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 16 节

教学主题： 学习头顶球技术

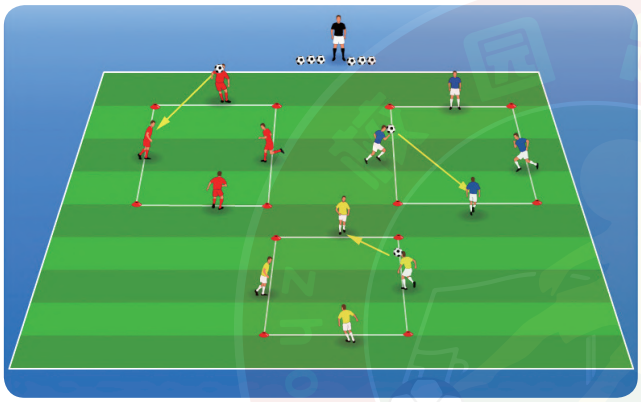
技能目标： 80% 的学生可以学会头球最基本的技术，70% 的学生可以高质量的完成要求动作。

情感目标： 学生在练习过程中能认真听、仔细看、动脑想、刻苦练，积极配合教师完成所学动作。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 头球基本技术练习

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 四名学生一组，成正方形站位练习头球技术。
- 2. 第一名学生抛球给第二名学生，第二名学生向侧面顶球，传给第三个人，第三个人抱球后抛给第四个人，第四个人再头球传给第一个人，循环练习。

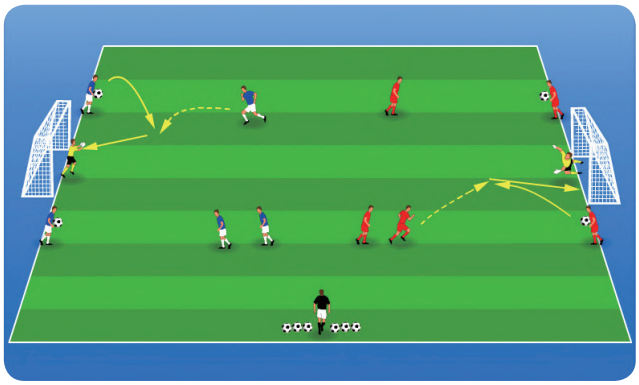
指导要点：

1. 双眼注视来球。
2. 顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后向前快速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。
3. 用前额顶球后中部。
4. 双臂合理摆动，以保持身体平衡。

变化：

1. 原地头球，也可以跳起头球。
2. 四个人的位置可以改变，运行方式也可以改变。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 头球射门练习

器材： 标志服、标志物、足球、球门若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 在区域里6人一组，共有2个球门，球门区域分别有2人扔球，其余学生准备头球抢点攻门。

指导要点：

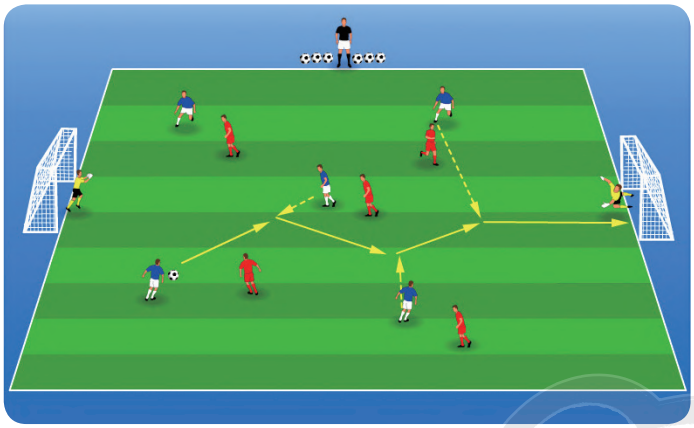
1. 用前额顶球中后部。
2. 顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后 向前快。速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。
3. 双眼注视来球。
4. 双臂合理摆动，以保持身体平衡。

变化：

增加防守人。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 头球进球得 2 分，其他方式得 1 分。

指导要点：

1. 注意顶球时的触球和发力方向。
2. 需移动接应，同队学生相互呼应。
3. 传球的力量与方向。

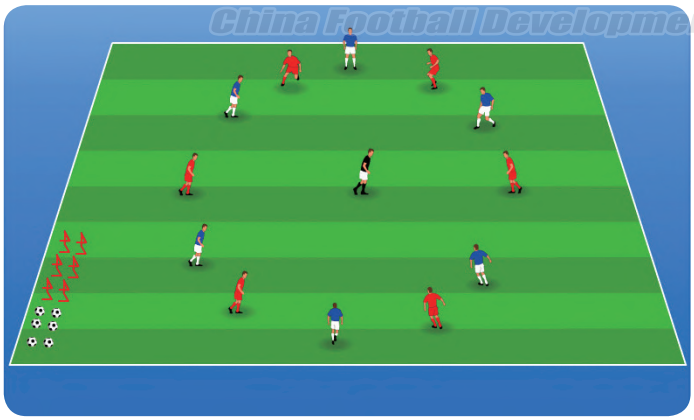
变化：

界外球和角球可以用手抛球进行头球。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 17 节

教学主题： 学习掷界外球技术

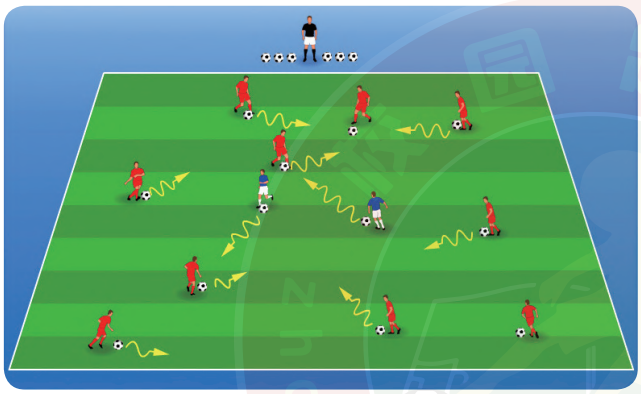
技能目标： 80% 的学生可以学会头球最基本的技术，70% 的学生可以高质量的完成要求动作。

情感目标： 学生在练习过程中能认真听、仔细看、动脑想、刻苦练，积极配合教师完成所学动作。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 运球抓尾巴

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

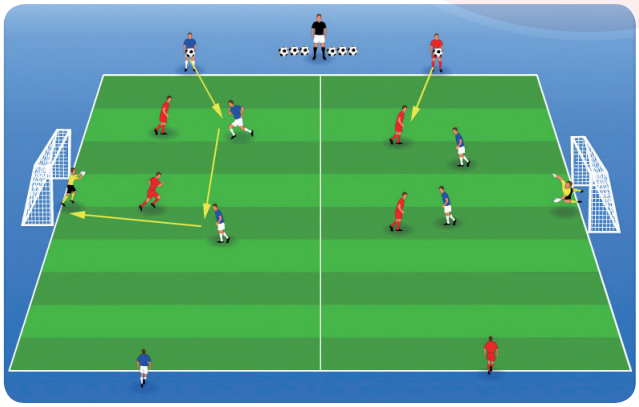
方法：

· 在限定区域内，每人一球，同时每个人身后放一件标志服，指定 1 名学生作为进攻者，运球的同时抓其他学生的标志服。

指导要点：

1. 要控制好球，学会抬头观察。
2. 运球时要根据猎人的位置快速做出反应。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 界外球战术练习

器材： 标志服、标志物、足球、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

· 6 名学生练习界外球战术，2 名学生掷球，剩下 4 个人形成 2 对 2。

指导要点：

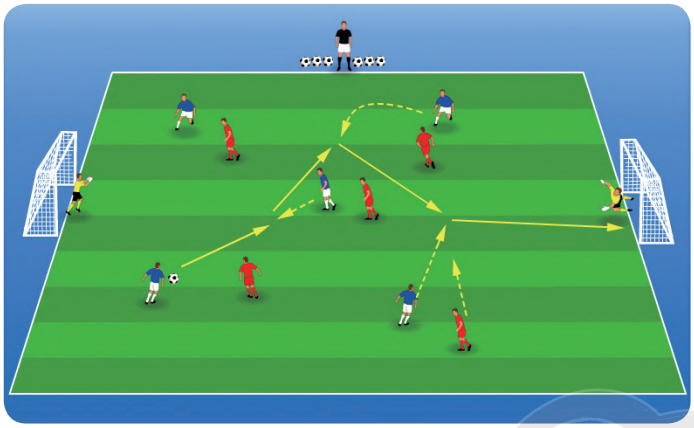
1. 面对场内出球方向，两脚前后或左右开立，上体后仰，重心移到后脚上。
2. 两手自然张开拇指相对，持球的后中部，屈肘将球置于头后。
3. 掷球时，后脚用力蹬地，两腿迅速伸直快速摆体，同时两臂急速前摆。
4. 当球摆到头上时，用力甩腕将球置于场内。
5. 掷球时，脚可沿地面向前滑动，但不得离地或踏入场内。

变化：

1. 增加防守学生。
2. 逐渐增加防守的强度。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 教师有意识地增加掷界外球战术。

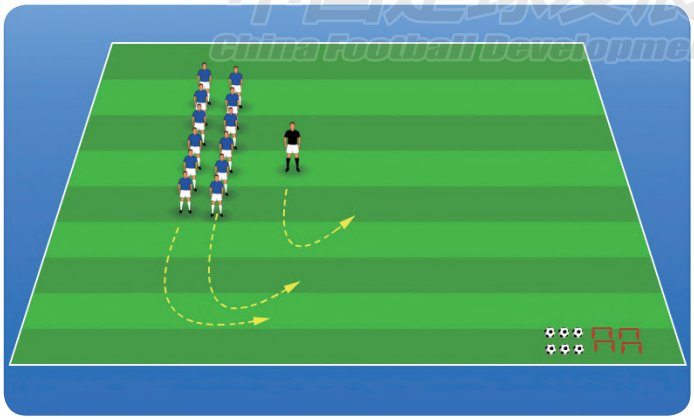
指导要点：

1. 学会界外球战术，快发的意识。
2. 无论进攻与防守，所有学生要相互呼应。
3. 学生积极比赛，积极参与进攻与防守。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生运球围绕足球场进行放松跑。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 所有学生一起回忆本节课所学技术要点。
2. 挑出两名学生分享自己的运动感受。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 18 节

教学主题： 比赛课

技能目标： 将之前所学的技术、技能、战术运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。

热身（2）：

名称： 控球小游戏

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 2人一组使用一个球在场区内自由运球，无球学生紧紧跟随。蓝队先开始运球然后根据教师口令进行交换。

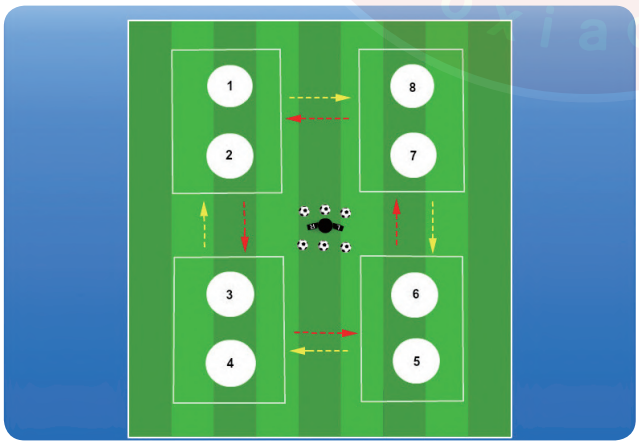
指导要点：

1. 无球学生应紧紧跟随。
2. 尽量不让运球学生转身。
3. 盯住球，不轻易伸脚。

变化：

规定时间，最后无球的一方受到惩罚。

基本部分　　时间：25 分钟



名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球若干、球门。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟

放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 牵拉方式多种多样，每次 30 秒左右。
3. 教师随机选出几名学生总结今日比赛。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 19 节 第一学期理论课

*推荐内容：

（一）学习并了解竞赛规则。

（二）在课堂中对常用技术动作进行简单的理论分析。

（三）介绍足球比赛中常用的阵型，如 442，433，352 等。

（四）有条件的情况下，播放高水平比赛中的技术动作与技术运用表现。

第 20 节

教学主题： 比赛课

技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。

热身（2）：

名称： 控球小游戏

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

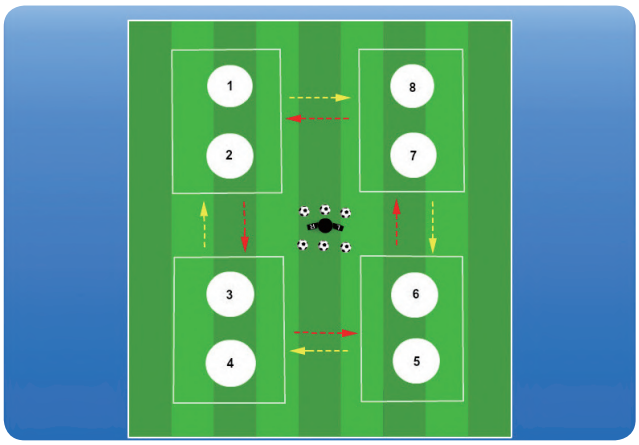
2人一组使用一个球在场区内自由运球，无球学生紧紧跟随。蓝队先开始运球然后根据教师口令进行交换。

指导要点：

1. 无球学生应紧紧跟随。
2. 尽量不让运球学生转身。
3. 盯住球，不轻易伸脚。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

基本部分　　时间：25 分钟



名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：4 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟

放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

初中一年级第二学期教学目标

一 运动参与

参与足球学习与锻炼

学习目标：能够形成足球运动习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动。

第二学期达成目标的表现：

有参与足球运动的锻炼习惯，每周有较为固定的次数与时间参与足球活动，并能够合理安排，调节生理与心理机能状态。

体验足球运动乐趣与成功

学习目标：通过体验足球活动初步形成积极向上的体育态度。

第二学期达成目标的表现：

通过体验多种多样的足球活动，获得运动乐趣，并认识 到足球运动等体育锻炼与学习的重要意义，初步形成积极向上的体育态度。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

二 运动技能

学习足球运动知识

学习目标 1：进一步丰富足球运动知识。

第二学期达成目标的表现：

对足球运动中的现象与问题有较深的认识，并深入了解足球比赛规则。

学习目标 2：掌握足球战术的基本术语与方法。

第二学期达成目标的表现：

能够理解并应用足球运动中常用的动作术语或战术术语，并掌握运动中简单的自我调节和改进的能力。

学习目标 3：能够简单分析足球比赛。

第二学期达成目标的表现：

能够观看现场或电视实况转播的足球比赛，并能够讨论足球比赛，表达自己的观点。

掌握简单的足球运动技术和方法

学习目标 1：掌握并能运用多种足球技术及技术组合。

第二学期达成目标的表现：

1. 进一步强化运控球、传接球、射门等基本技术技能并能够在运动与对抗中进行运用。
2. 注重学生在比赛中技术的规范性与灵活运用。
3. 强调左右脚全面发展，注重学生技术衔接能力的连贯性和协调性。
4. 注重培养学生的个人特长技术。

学习目标 2：掌握足球的基础战术。

第二学期达成目标的表现：

1. 掌握简单的配合，具备基本的战术协同意识，初步了解十一人制的常用阵型并能在比赛中运用。
2. 战术练习中强调主动观察以及跑位的合理性与实效性，注重协作能力培养。
3. 注重学生在不同位置上的角色轮换，避免过早给学生定型位置。

增强安全意识和防范能力

学习目标：掌握足球运动中有关安全避险的知识和简单处理方法，学会保护自己和他人。

第二学期达成目标的表现：

1. 强化自我保护意识。
2. 提高自我运动保护能力，学会在对抗中保护自己和他人。
3. 注意足球运动中的安全避险知识与方法，并将安全运动的意识迁移到日常生活中。

三 身体健康

掌握基本的足球运动保健知识与方法

学习目标：通过足球运动初步了解生活方式与健康的关系。

第二学期达成目标的表现：

1. 了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系。
2. 建立运动保健意识，养成良好的生活习惯。
3. 注意根据学生的青春期发育特点进行有针对性的处理。

全面发展体能和健身能力

学习目标：在足球运动中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力。

第二学期达成目标的表现：

1. 发展多种与足球运动相关的灵敏、速度、力量、心肺耐力能力。
2. 在进行体能练习时避免憋气动作的出现。

3. 通过足球运动培养学生的一般健身能力。

四 心理健康与社会适应

培养坚强的意志品质

学习目标：主动克服困难，具有坚决果断的决策能力。

第二学期达成目标的表现：

1. 主动完成有一定困难的足球活动，在足球活动中能够表现出坚强、勇敢的意志品质。
2. 对自己充满自信，有自己的主见，并能在足球活动中果断决策。

学会调控情绪的方法

学习目标：积极应对在足球活动中的挫折并保持积极稳定的情绪。

第二学期达成目标的表现：

1. 在逆境中能够保持乐观积极的心态。
2. 能够良好地控制自己的情绪，进行自我激励与调节。

形成合作意识和能力

学习目标：在足球活动中树立集体荣誉感。

第二学期达成目标的表现：

充分认识到团队协作对足球运动的重要性，能够在比赛活动中表现出良好的合作意识和行为。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

具有良好的足球道德

学习目标：遵守足球运动规则和自我规范体育行为，并迁移到日常生活中。

第二学期达成目标的表现：

1. 遵守运动规则。
2. 学会尊重裁判、尊重对手。
3. 学会尊重较弱者，并有帮助的意识。
4. 爱护场地、器材。
5. 弘扬足球运动公平竞赛的精神。
6. 在学生中树立学习与体育模范与榜样，加强引导。

第1节

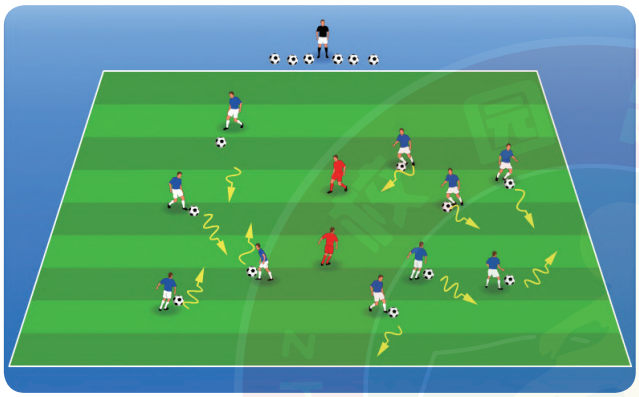
教学主题： 熟练掌握运控球技术

技能目标： 85% 的学生掌握运控球技术要点，80% 的学生可以熟练运用运控球技术。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “猎人追缉”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 15mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 所有人在场地内活动，10 名学生各持球，两名学生作为猎人。
- 2. 两名猎人，其余学生规定区域内自由活动。游戏开始后猎人开始破坏持球人的足球。持球人的球被破坏出界，自动变成猎人。

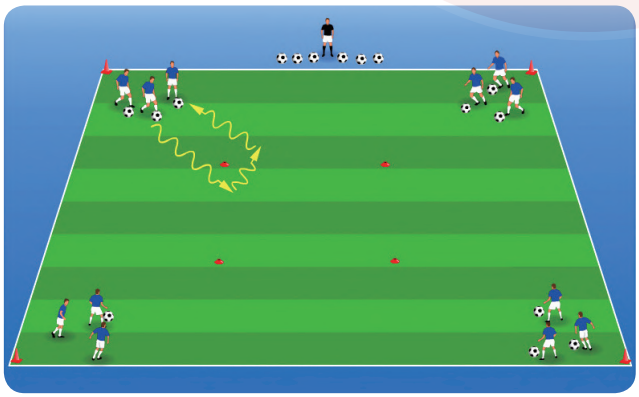
指导要点：

1. 一步一运，将球保持在身前合理位置。
2. 学会利用场区，有意识向场内更大的空间进行跑动。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 运球变向练习

器材： 标志物、标志服、标志桶、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地： 10m x10m ，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 四名学生同时向中心运球，遇到桶向逆时针方向变向运球。
- 2. 回到原点后，下一名同学重复相同的动作。
- 3. 左右脚均衡练习。

指导要点：

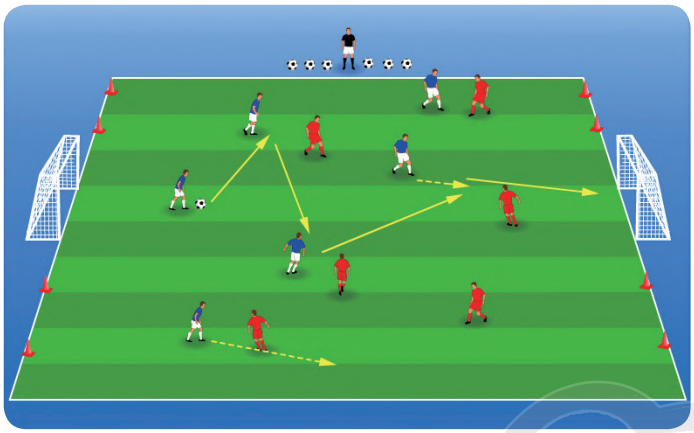
1. 观察学生的位置，要求运球散开。
2. 注意力集中，注意教师的指令。
3. 把球保持在身前可控位置。

变化：

结合假动作。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、2 个球门和 4 个小球门 。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长

场地：35mx25m，可视实际情况略作调整。

方法：两队进行 6v6 的比赛。

规则： 比赛时间为 7 分钟，进行 2 轮比赛。

得分方式：大球门进一个球 +2 分，小球门进一个球 +1 分。

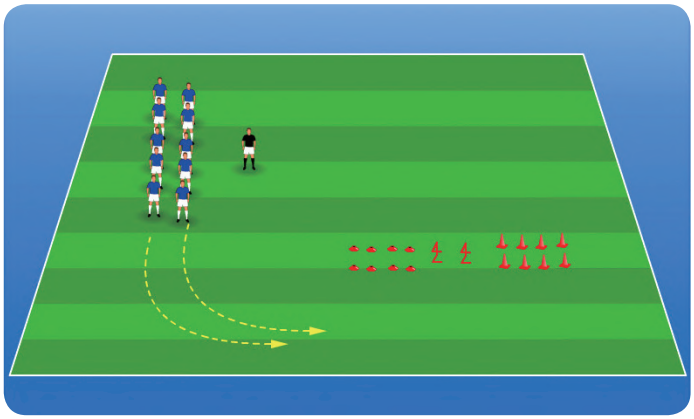
指导要点：

1. 充分利用场区，学会分散站位。
2. 学生之间要积极交流沟通、呼应。
3. 多鼓励学生在对抗、比赛中敢于运用个人技术突破、过人、摆脱防守学生。
4. 培养学生的反抢意识，丢球以后立刻进行反抢，其他学生迅速参与防守。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 所有学生围绕足球场慢跑放松。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过游戏，充分放松学生身心。
2. 教师随机选出几名学生回忆本节课所学技术要点。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 2 节

教学主题： 提高个人被盯防下的接控球能力

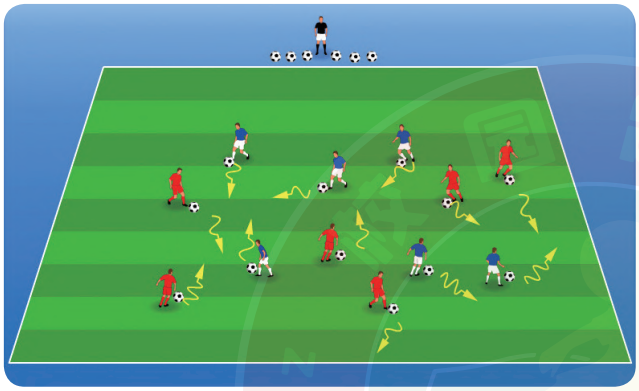
技能目标： 70% 的学生能熟练地做出教练所要求的技术动作练习。

情感目标： 提高学生保持注意力的持续时间，学习如何保持专注。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “抓贼”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 将所有学生分成两个组，在规定的区域内运球。
- 2. 教师喊到一组作为抓捕组，该组需迅速运球抓捕另一组。另一组学生在运球的同时躲避抓捕。

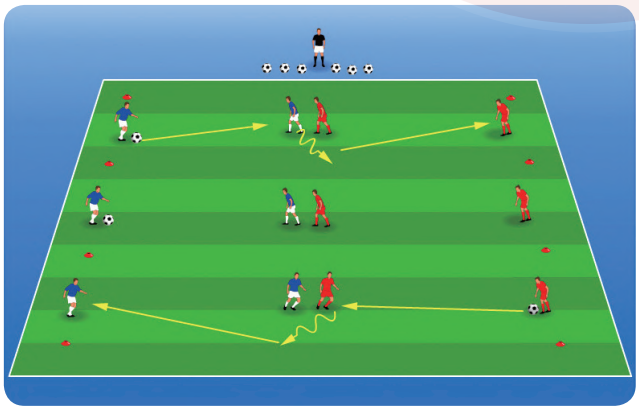
指导要点：

1. 脚持球后，将球保持在身前。
2. 学会利用场区，有意识向场内更大的空间进行跑动、控制球。
3. 注意力集中，脚下始终保持动起来的状态。

变化：

1. 缩小场地增加难度。
2. 增加捕手的数量。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 摆脱防守练习

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

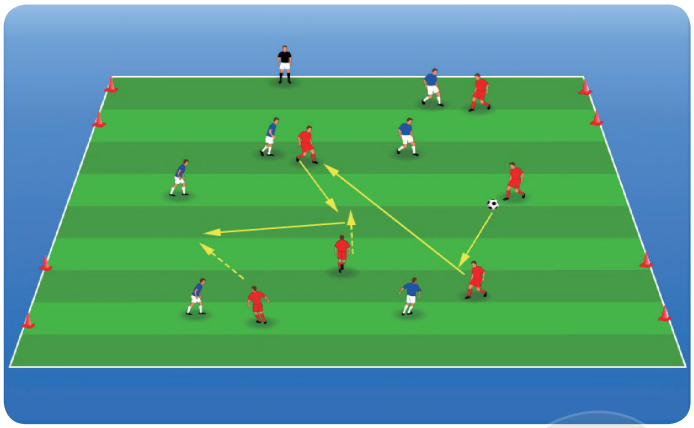
方法：

- 1. 4 人一组，其中一名学生拿标志服作为防守人。
- 2. 前方的同伴传球给中间学生，中间学生接球后传球给后方学生。（如果困难，可以允许一次回传球）
- 3. 交换位置。

指导要点：

1. 观察、准备姿势。
2. 接球前给队友信号。
3. 根据防守学生位置选择控球方向、力度。
4. 第一次触球的技术动作的合理性。
5. 通过假动作、突然变速变向来摆脱防守学生，进行接球。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称：比赛

器材：标志物、标志服、足球、4 个小球门。

人数：约 12 人为一组分 2 队，可考虑每队指定 1 名小队长。

场地：35mx25m，可视实际情况略作调整。

方法：2 队进行 6v6 比赛 。

规则：比赛时间为7分钟,进行2轮比赛。

得分方式：

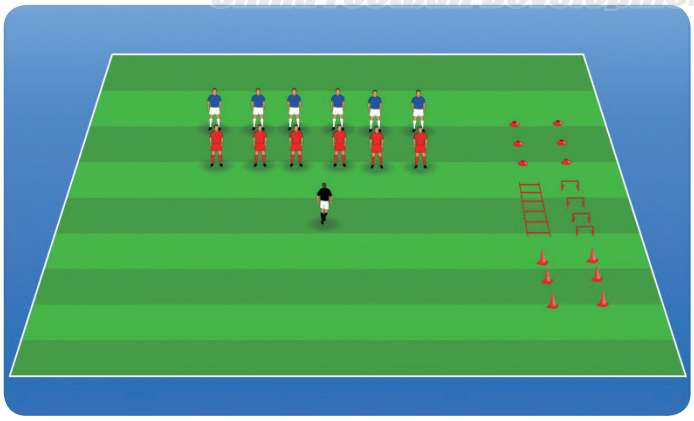
1. 根据各个比赛的结果给学生加分，胜 +10 分，平 +5 分，输 +0 分。
2. 学生在比赛中进球加分，进一个球 +1 分。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 持球时，变向、变速快速突破。
3. 队友需移动接应。
4. 防守学生积极防守，给进攻者造成压力。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 3 节

教学主题：提高个人摆脱盯防人接球转身能力

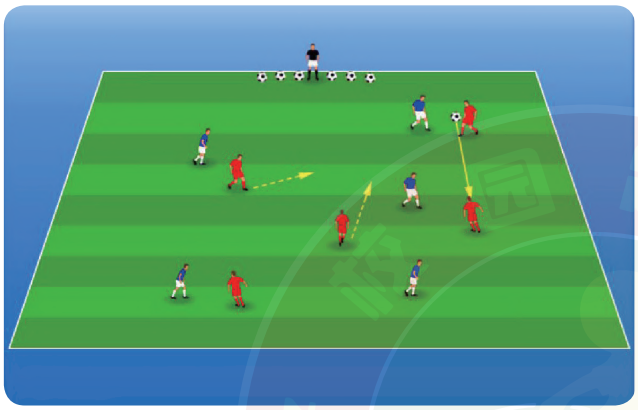
技能目标：使 70% 的学生可以学会摆脱盯防人接球转身。

情感目标：培养学生间的互帮互助、自我展示、相互评价能力。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：橄榄球比赛

器材：标志物、标志服、足球若干。

人数：约 10 人为一组，可考虑每组指定 1 名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 5 人一组进行手传球。
- 2. 接球学生在对方底线之后接到球得一分。

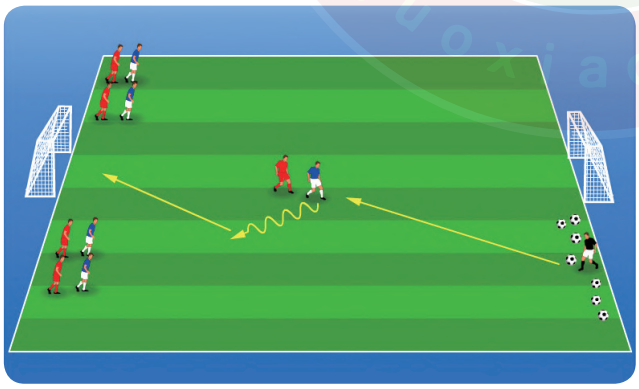
指导要点：

1. 持球人注意保持与球的距离。
2. 随时抬头观察。
3. 运用所学方法变向躲避追抢。

变化：

游戏开始时持球人和抢球人可数量相等。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称：1v1 练习

器材：标志服、标志物、足球、球门若干。

人数：约 10 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地：10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 教师发球，蓝队学生先进攻，红队学生防守。
- 2. 进攻者进攻背向自己的球门，防守者防守成功后也可以进攻另一个球门。
- 3. 一轮过后交换角色。

指导要点：

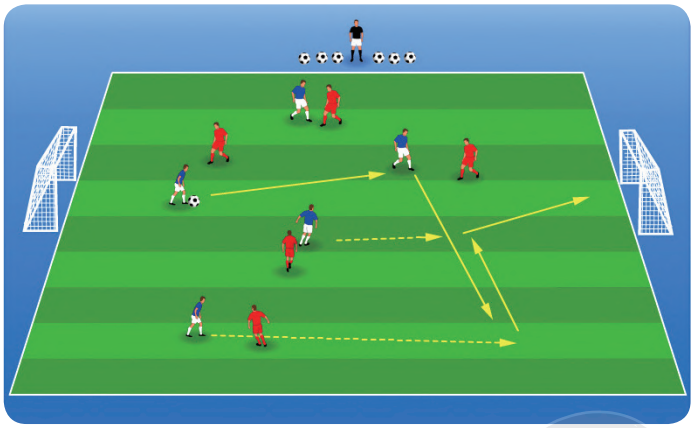
1. 注意接球的角度。
2. 注意防守者的位置，突然变速变向进行接球转身。
3. 利用假动作接球转身。

变化：

可缩小场地增加练习难度。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行 5v5 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

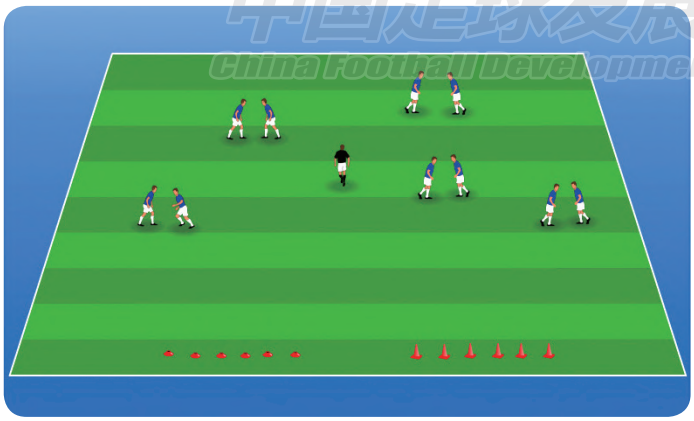
指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 持球时，变向、变速快速突破。
3. 队友需移动接应。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 学生围着足球场慢节奏跑，边跑边放松。
- 2. 两人一组相互牵拉肌肉放松。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 充分放松学生身心。
2. 牵拉的方式多样化，每组牵拉 30 秒左右。
3. 教师随机挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 4 节

教学主题： 熟练掌握接传球技术

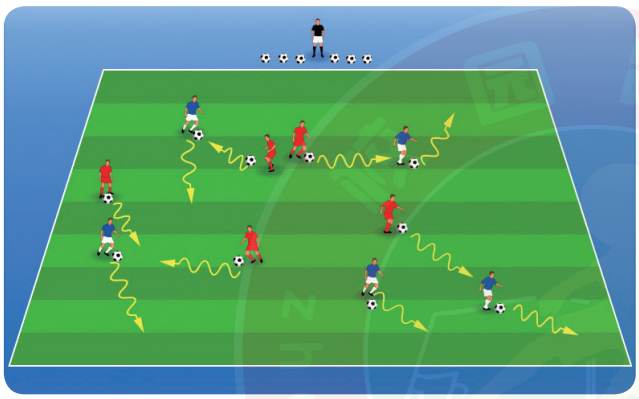
技能目标： 80% 的学生学会接传球的连接技巧，70% 的学生熟练掌握接传球的技巧。

情感目标： 培养学生克服困难、坚持到底的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 抓捕兔子

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

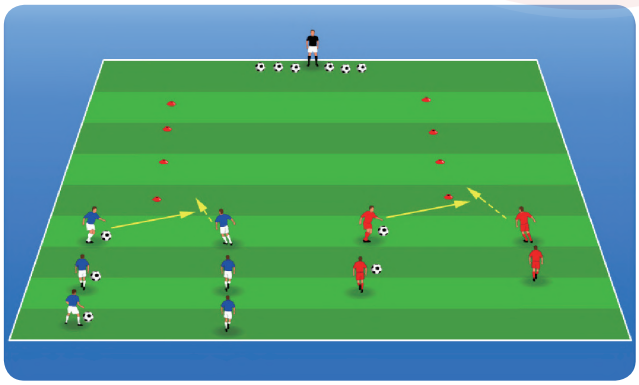
方法：

- 1. 学生分为两组，每人一球在场地中运球。
- 2. 一组学生作为兔子，将标志服塞进训练裤后作为尾巴，躲避捕手。
- 3. 另一组学生作为捕手，一边运球，一边设法夺下兔子的尾巴。

指导要点：

1. 注意利用空间。
2. 时刻抬头观察。
3. 运球时变速变向。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 短传球练习

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约10人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 30mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 两人一组完成行进间传球练习。

指导要点：

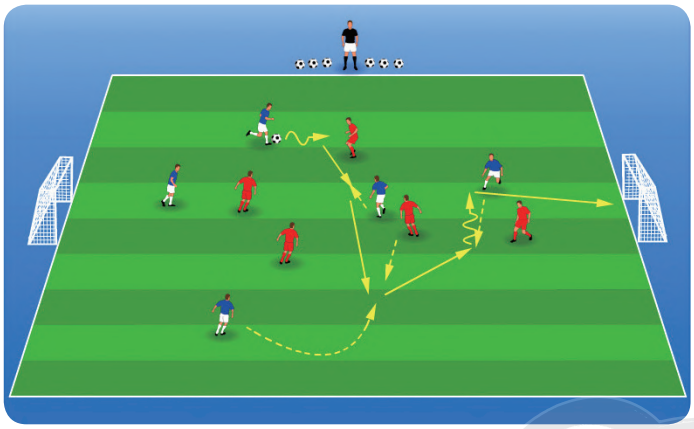
1. 运球时将球控制在自己脚下，以便为下一步更好、更快的传球。
2. 接球要考虑跑动时机，传球要有提前量。
3. 减少接球和传球之间的控球时间，提高整体的行进速度。

变化：

变为一脚触球或加上防守人。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 在区域内进行 5v5 比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 同伴需要不断跑位接应持球人。
3. 注意传球的力量、隐蔽性等。
4. 要求学生严格遵守比赛规则。

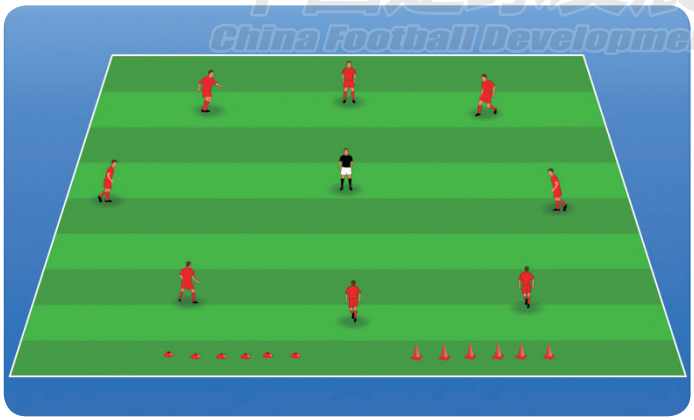
变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 5 节

教学主题： 熟练学生传接球技术

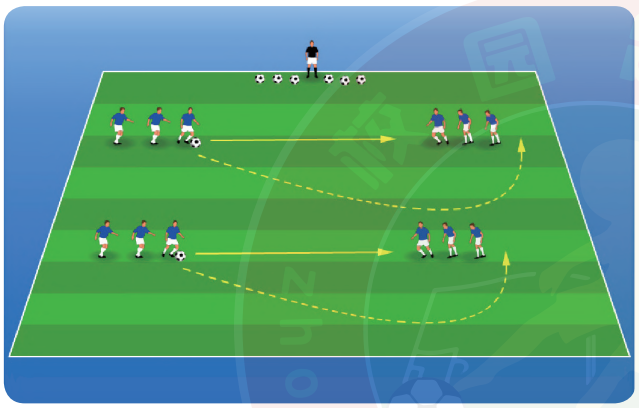
技能目标： 80% 的学生学会传接球的连接技巧，70% 的学生熟练掌握传接球的技巧。

情感目标： 增强学生的组织性、纪律性和集体协同一致动作的集体意识与观念。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 传球接龙游戏

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 学生分成两组，面对面传球。
- 2. 排头的学生将球传给对面的排头学生后，迅速跑到对面的队尾位置，等待下一次传球。

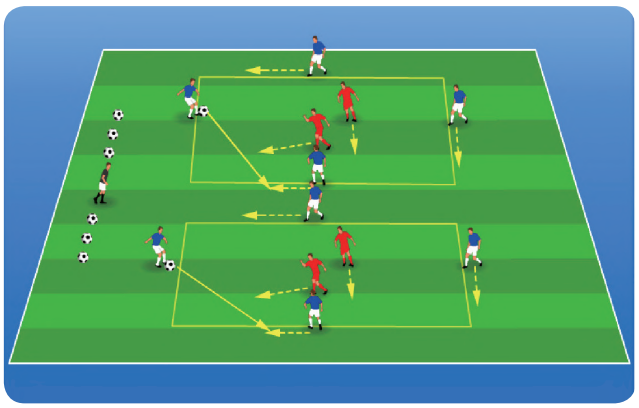
指导要点：

1. 两只脚的脚内侧传球。
2. 可以停球后传球，也可以直接传球。

变化：

中间加上两个标志物，从标志物中间穿过。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 传抢练习

器材： 足球、标志物、标志服若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

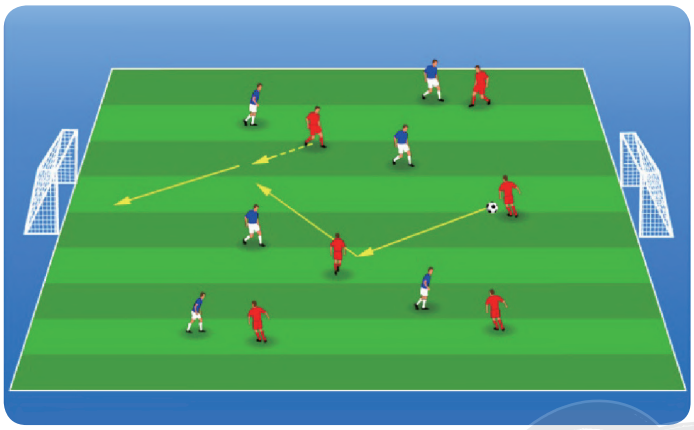
- 在区域内分成两组进行 4v2 传抢练习。

指导要点：

1. 注意第一次触球质量。
2. 注意接应的角度、位置。
3. 注意传球时机、隐蔽性。
4. 衔接要快。

变化：限制触球次数。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约12人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

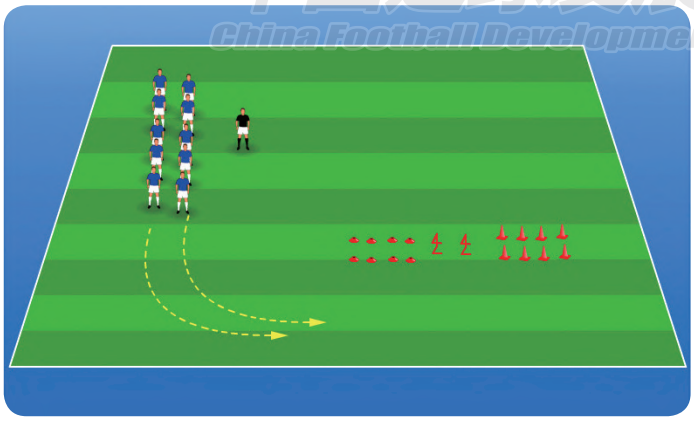
- 1. 在区域内进行6v6比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 同伴需要不断跑位接应持球人。
3. 注意传球的力量、隐蔽性等。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生运球围绕足球场进行放松跑。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动放松学生身心。
2. 所有学生一起回忆本节课所学技术要点。
3. 挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 6 节

教学主题： 比赛课

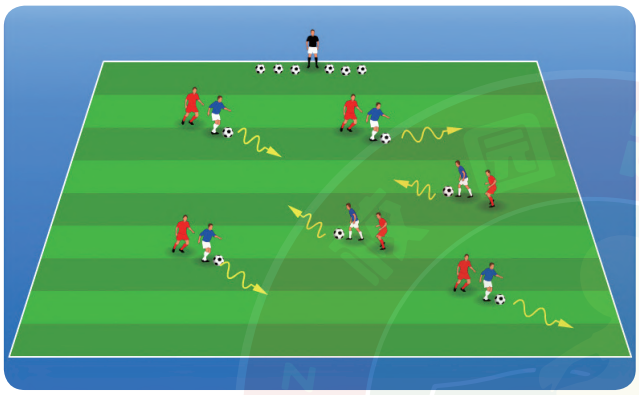
技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 控球小游戏

器材： 标志服、标志物、足球若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

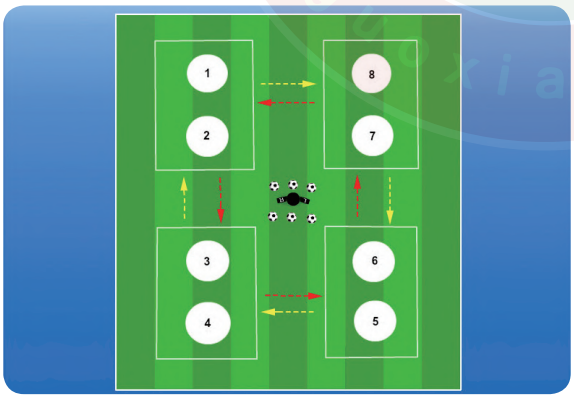
方法：

- 1. 2 人一组使用一个球在场区内自由运球，无球学生紧紧跟随。
- 2. 蓝队先开始运球然后根据教师员口令进行交换。

指导要点：

1. 无球学生应紧紧跟随。
2. 尽量不让运球学生转身。
3. 盯住球，不轻易伸脚。

基本部分　　时间：10 分钟



名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：5 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

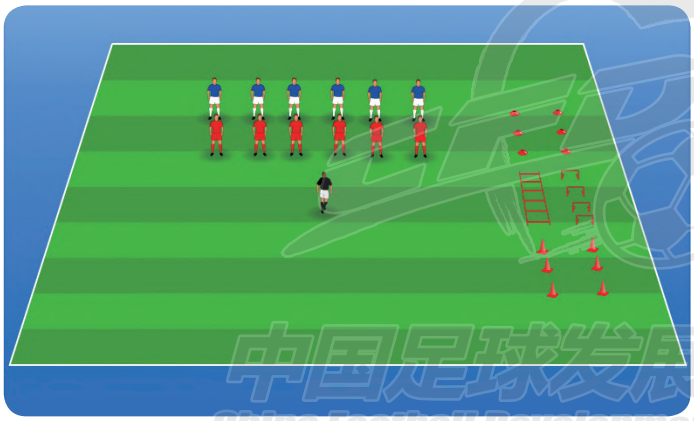
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 牵拉方式多种多样，每次 30 秒左右。
3. 教师随机选出几名学生总结今日比赛。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 7 节

教学主题： 提高学生运球射门能力

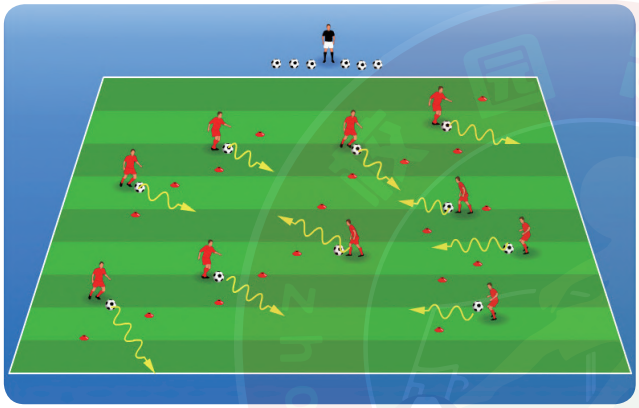
技能目标： 85% 的学生可以基本完成运球射门练习，75% 的学生可以熟练掌握技巧进行运球射门。

情感目标： 提高学生保持注意力的持续时间，学习如何保持专注。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “争分夺秒”游戏

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

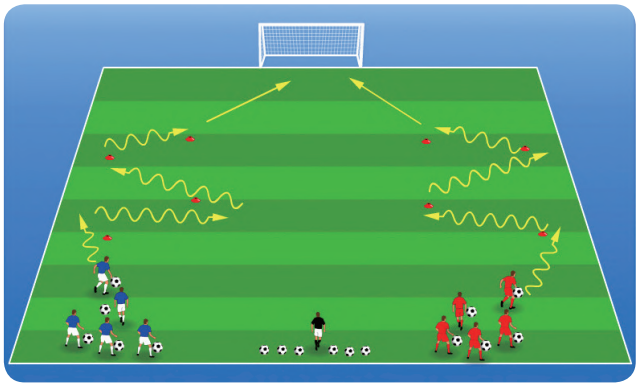
方法：

- 1. 在区域内用标志物摆设若干个小球门，1.5米宽，学生每人一球。
- 2. 学生运球通过任意小门得一分，在指定的时间内，学生需要尽可能快速的通过多个小门得分。
- 3. 控制好自己球的同时，能站到标志物处或拿起正确颜色的标志物得一分。

指导要点：

1. 熟练运球基本技术，注意身体协调跑动，与球结合好，不失控。
2. 抬头观察，视野。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 运球射门练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 学生从起点出发，按规定路线绕完标志桶后射门。
- 2. 先射进球门的人得一分。
- 3. 所有人进行完后，得分高的组胜利。

指导要点：

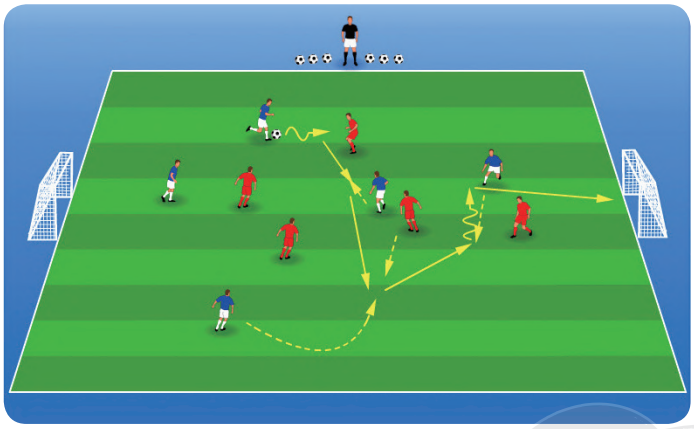
1. 正确的运球技术（身体协调跑动，重心前倾）。
2. 对运球节奏的掌握，推球的力量与方向。
3. 注意控制好球，身体不要离球太远。
4. 注意射门的准确性。

变化：

1. 教师在射门前进行防守。
2. 加上守门员。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行5v5比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

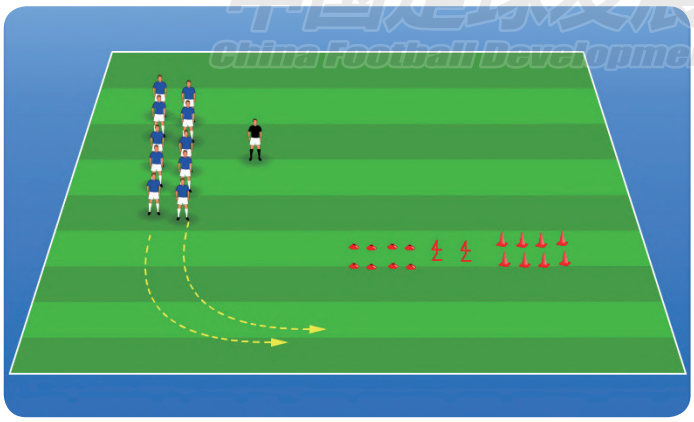
指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 在移动中接应队友。
3. 鼓励学生大胆射门。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生围绕足球场慢跑放松。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 教师随机选出几名学生回忆本节课所学技术要点。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 8 节

教学主题： 提高学生接球射门能力

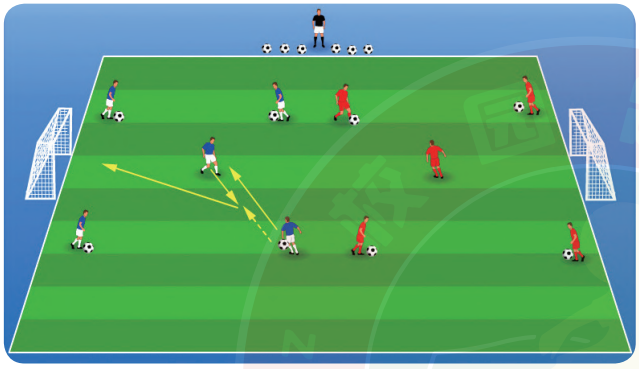
技能目标： 85% 的学生可以基本完成接球射门练习，75% 的学生可以熟练掌握技巧进行接球射门。

情感目标： 培养学生刻苦耐劳、团结协作的精神。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 射门练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 20m×20m，可视实际情况略作调整。

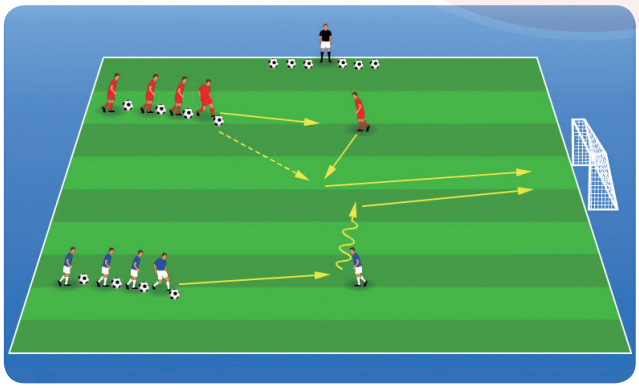
方法：

- 1. 在场地四角区域分别安排一名学生，中间一名学生。
- 2. 中间的学生接球后，再回传给传球学生，传球学生接球后射门，中间学生进行补射。
- 3. 传球的顺序不固定，射门学生交替使用左右脚射门。
- 4. 射完门的学生站在中间接传球。

指导要点：

1. 选择合理的停球方式。
2. 将球停在有利于下一步行动的位置上。
3. 选择合理的射门方式。
4. 衔接要快。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 射门

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 20mx20m，可视实际情况略作调整。

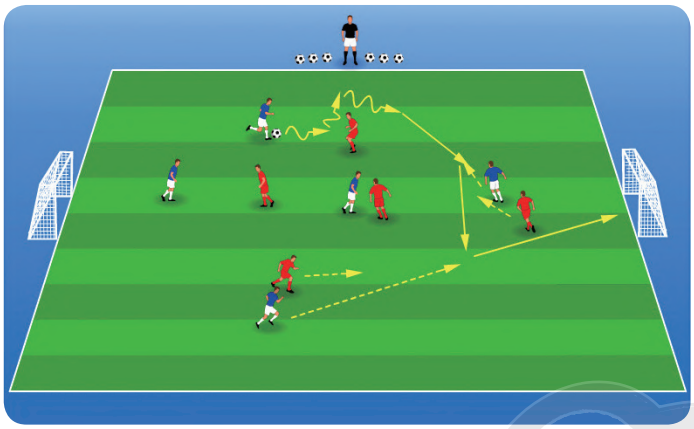
方法：

- 1. 一名学生站在罚球区外的边路附近，将球传给罚球区线的接应的学生，接应的学生可以直接回传，也可以直接转身完成正脚背射门。
- 2. 罚球区外传球学生传完球后迅速插上接应同伴的传球后用正脚背射门，无论两个人谁完成射门，射门之后两个人均要求跟进准备补射。之后两个人交换位置。
- 3. 左右脚都要进行射门。

指导要点：

1. 选择合理的停球方式。
2. 将球停在有利于下一步行动的位置上。
3. 选择合理的射门方式。
4. 衔接要快。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行5v5比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会通过不断地跑动摆脱防守人。
2. 在移动中接应队友。
3. 鼓励学生大胆射门。
4. 鼓励学生为队友创造射门机会。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 9 节

教学主题： 学习 2 人掩护交接配合战术

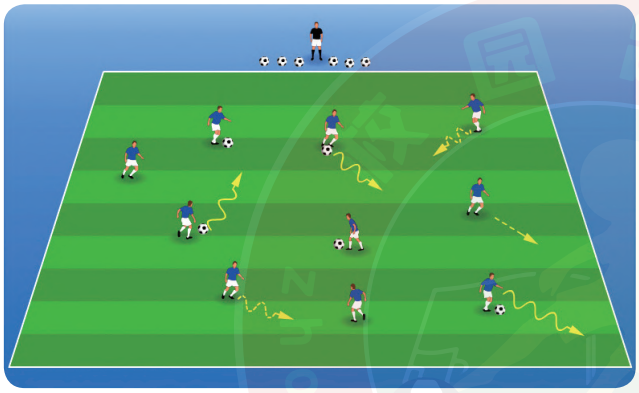
技能目标： 使 80% 以上的同学能够运用此战术；70% 左右的同学能够熟练运用后套和墙式配合。

情感目标： 通过体验式学习和小组合作练习，培养学生的勇于实践精神以及团结合作的优良品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 默契伙伴

器材： 标志物、标志服、足球若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

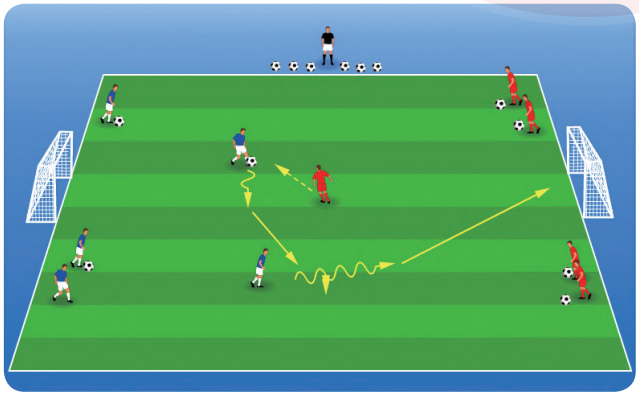
方法：

- 1.10 人分两组，其中 5 人在规定场地内运球，另外 5 人不运球慢跑。
- 2. 有球学生和无球学生默契配合，选择合适的时机进行交接。

指导要点：

1. 运球的学生要给伙伴明显信号。
2. 同侧脚交接配合。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 2v1练习

器材： 足球、标志物、球门若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在规定的场地内进行 2v1。2 人进攻，1 人防守。
- 2. 可以选择任意配合，出现交接配合并进球得 2 分，其他形式得 1 分。
- 3. 防守学生断球后打进球门得 2 分。

指导要点：

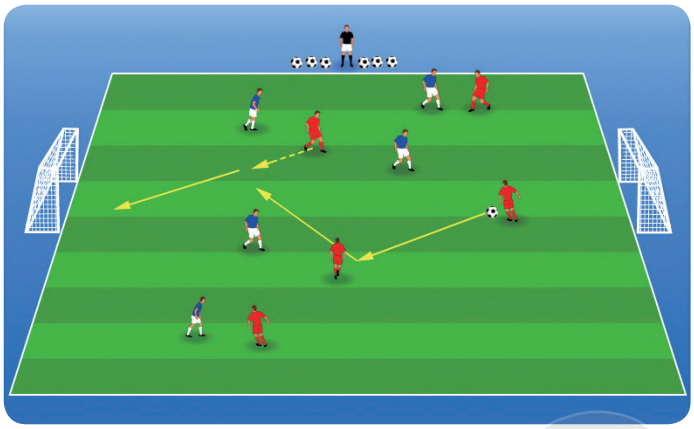
1. 用远离防守学生的脚带球。
2. 两人要有呼应。
3. 持球人选择交接球还是选择自己带球射门是根据防守学生的位置而定。
4. 交接球时要注意是同侧脚交接。

变化：

增加防守学生增加难度。

基本部分（二）

时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行5v5比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

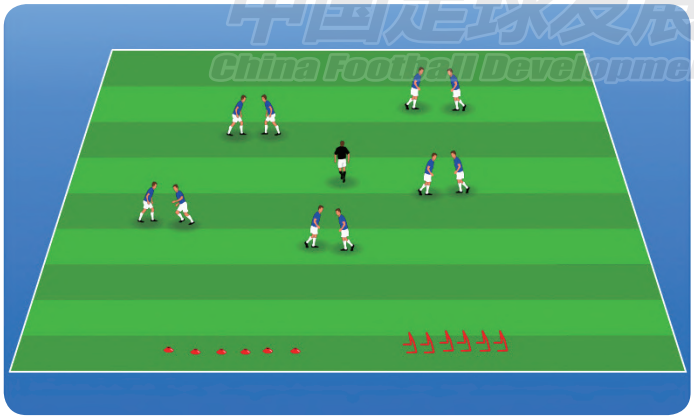
指导要点：

1. 进攻方要相互呼应。
2. 需移动接应，在跑动中接应。
3. 注意传球的力量、速度、时机和隐蔽性。
4. 鼓励学生使用本节课所学的战术。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 学生围着足球场慢节奏跑，边跑边放松。
- 2. 两人一组相互牵拉肌肉放松。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 充分放松学生身心。
2. 牵拉的方式多样化，每组牵拉 30 秒左右。
3. 教师随机挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 10 节

教学主题： 学习 2v2 创造 1v1 的战术

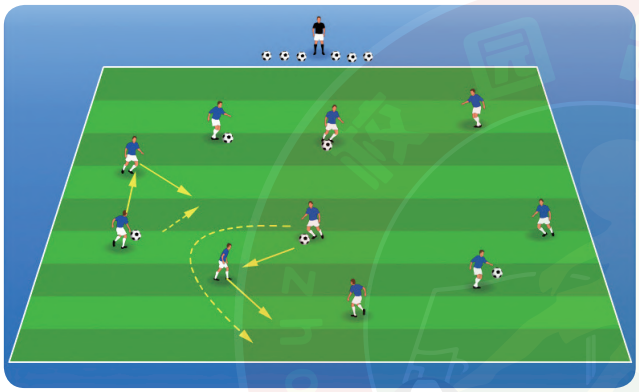
技能目标： 使 80% 以上的同学能够运用此战术；70% 左右的同学能够熟练运用后套和墙式配合。

情感目标： 通过体验式学习和小组合作练习，培养学生的勇于实践精神以及团结合作的优良品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “随心所欲”游戏

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 10mx10m，可视实际情况略作调整。

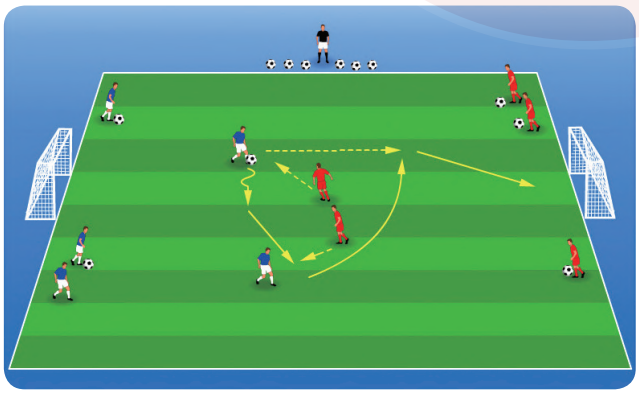
方法：

- 1.10 人分两组，其中 5 人在规定场地内运球，另外 5 人不运球慢跑。
- 2. 有球学生和无球学生默契配合，选择合适的时机进行配合（交接、后套、墙式）。

指导要点：

1. 充分热身，避免受伤。
2. 两人呼应。
3. 根据位置关系做出不同的配合。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 2v2练习

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在规定的场地内进行 2v2。
- 2. 可以选择任意配合（墙式、交接、后套等）。

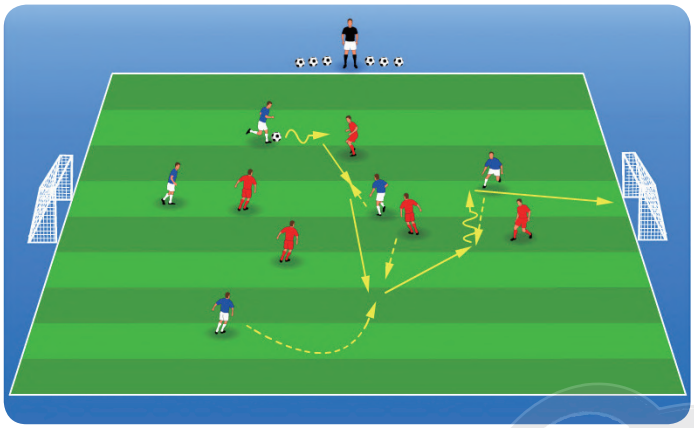
指导要点：

1. 接应学生拉开空间，创造 1V1 突破。
2. 这种情况不行，再进行交接配合，后套配合，墙式配合等等。
3. 无球学生跑位很重要。

变化：

增加学生以增加难度。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约10 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：25mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在区域内进行5v5比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 进攻方要相互呼应。
2. 需移动接应，在跑动中接应。
3. 注意传球的力量、速度、时机和隐蔽性。
4. 鼓励学生使用本节课所学的战术。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 11 节

教学主题： 提高个人紧逼对手不让转身能力

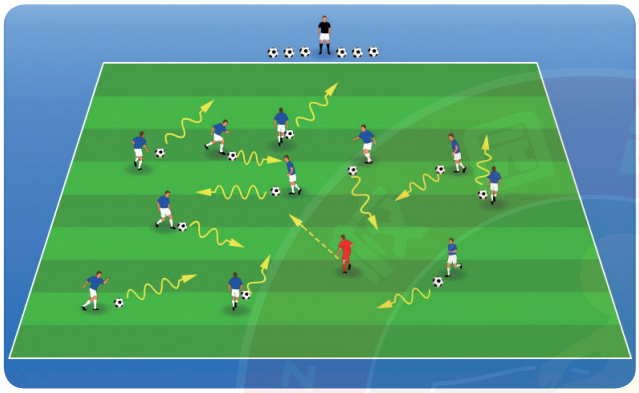
技能目标： 70% 以上的学生能够熟练此技术，在实践中不断改进。

情感目标： 培养学生的组织性、纪律性的精神面貌。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 猎人追逐游戏

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 1 名学生作为猎人，其余 11 名学生每人一球。
- 2. 游戏开始后，猎人开始破坏持球学生的球。
- 3. 持球学生的球被破坏出界后自动变为猎人。

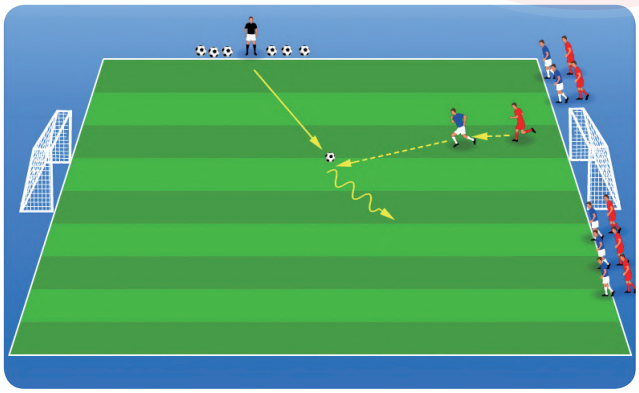
指导要点：

1. 把球保持在身前，不可离球太远。
2. 注意观察对方的位置。
3. 充分利用场区，向场内无对方的更大空间运球。

变化：

连续进行两轮或多轮游戏后，教师作为猎人进行抓捕，增加游戏趣味性。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 1v1比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

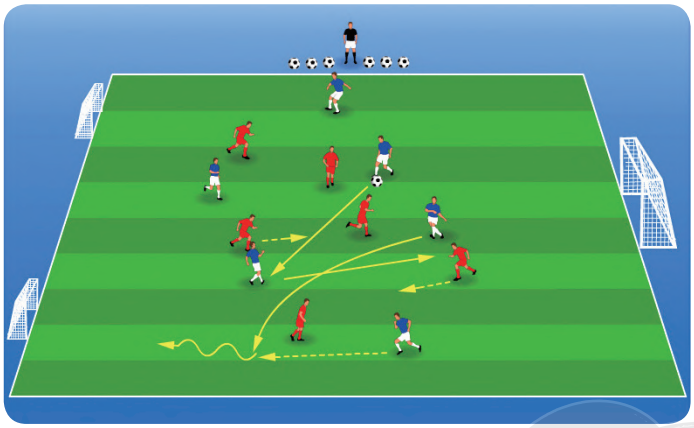
方法：

- 1. 教师发球，蓝队学生先进攻，红队学生防守。
- 2. 进攻者进攻背向自己的球门，防守者防守成功后也可以进攻另一个球门。
- 3. 一轮过后交换角色。

指导要点：

1. 当进攻学生上前接球时要紧盯进攻者，有机会抢断球在第一时间抢断。
2. 在其身后防守时距离一臂左右，重心下降，人球兼顾。
3. 脚下灵活转变，随时变换。
4. 若出现二分之一的机会，利用身体合理卡位。
5. 在身后不要轻易伸脚伸手。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

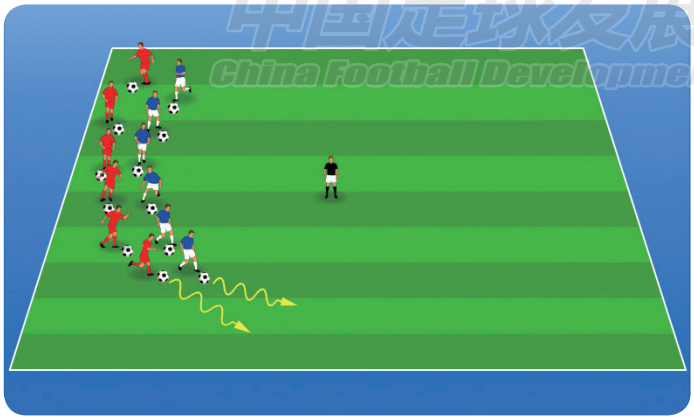
- 1. 在区域内进行6v6练习。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。
- 3. 一支队防守大球门，另一支队防守小球门。

指导要点：

1. 防守时不要轻易被对手欺骗，盯住球。
2. 脚步移动变换要快。
3. 防守学生积极参与防守。
4. 防守学生之间相互配合、相互呼应。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生运球围绕足球场进行放松跑。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 在轻松愉快的环境中，体验足球比赛中的点球，建立自信，学会面对选择。
2. 所有学生一起回忆本节课所学技术要点。
3. 挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 12 节

教学主题： 比赛课

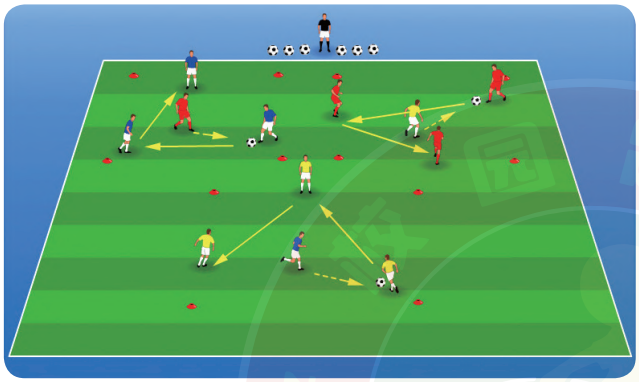
技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生主动参与体育学习的兴趣和刻苦锻炼的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 3v1练习

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx20m，可视实际情况略作调整。

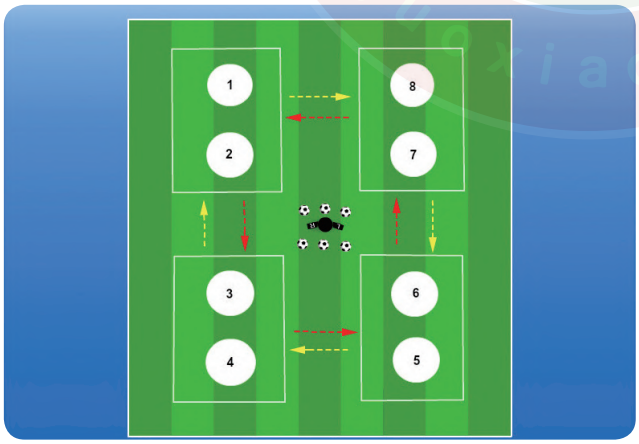
方法：

- 1. 在区域内分成三组3v1。
- 2. 3 个人相互之间传接球，中间防守人想办法断球。
- 3. 在规定时间内换防守人。

得分方式：

1. 找到合适的位置接球。
2. 减少第一次触球和第二次触球之间的时间间隔。
3. 接球前，提前观察队友的位置及跑动方向。
4. 减少触球次数，合理运用停、控、传基本足球技术。

基本部分　　时间：25 分钟



规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：5 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟

放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 牵拉方式多种多样，每次 30 秒左右。
3. 教师随机选出几名学生总结今日比赛。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 13 节

教学主题：提高个人压迫抢球的能力

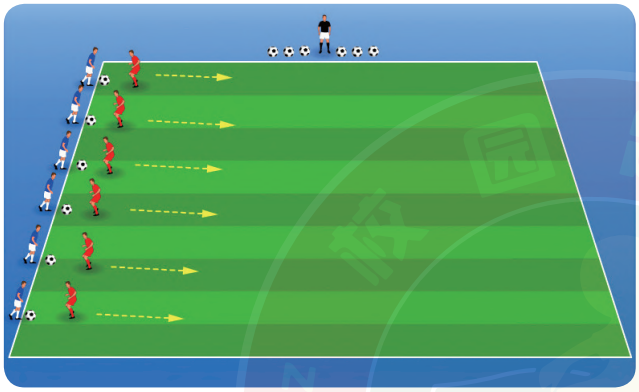
技能目标：70% 以上的学生能够熟练此技术，在实践中不断改进。

情感目标：学生能自我评价，认真听讲、看示范，积极模仿、积极练习。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）：教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称：个人防守步伐练习

器材：足球、标志服、标志物若干。

人数：约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

学生2人1球，分散站立。一方向另一方运球，另一方始终正对进攻学生做后撤步移动。

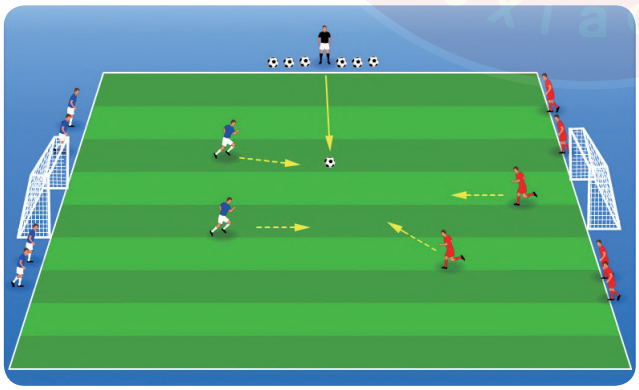
指导要点：

1. 降低重心。
2. 根据持球方方向保持变换。
3. 控制好球和对手的距离。

变化：

1. 防守强度逐渐增大。
2. 进行攻防互换。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称：2v2比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地：20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 规定场地内进行 2v2 比赛。
- 2. 蓝队先进攻，红队防守。若红队抢断球也可以反击得分。

指导要点：

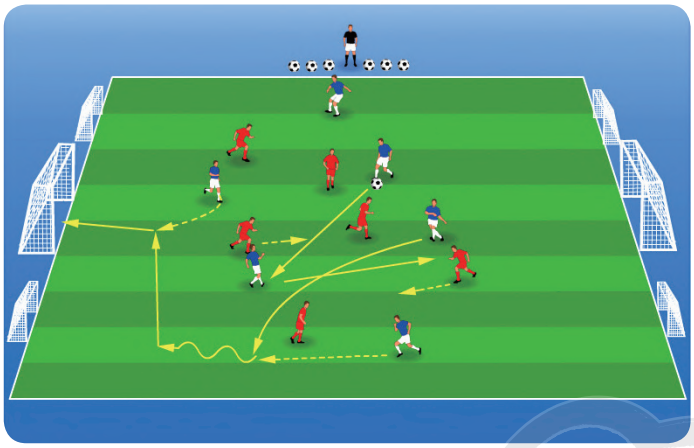
1. 离球近的人迅速上前压迫，另外一名学生保护。
2. 利用场地让球向边线移动。
3. 出现合适的时机迅速夹抢。
4. 出现背身接球的情况，防守者迅速上抢，不让其轻易转身。

变化：

变成 3v3。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 两边分别设置 2 个球门，共 4 个球门，在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。
- 3. 每支队防守三个球门。

指导要点：

1. 防守时不要轻易被对手欺骗，盯住球。
2. 脚步移动转换要快。
3. 防守的学生相互配合、相互呼应。
4. 学生积极参与防守。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

结束部分

时间：5 分钟

放松活动：

- 1. 所有学生围绕足球场慢跑放松。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 教师随机选出几名学生回忆本节课所学技术要点。
3. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 14 节

教学主题： 学习 2 防 1 防守战术

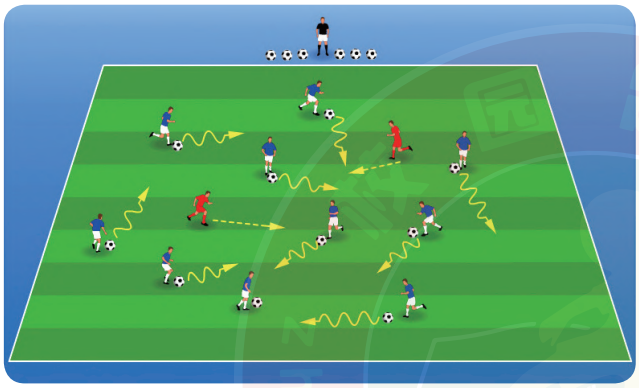
技能目标： 80% 的学生学会防守的最基本的技术要点，70% 的学生可以正确运用此战术。

情感目标： 磨炼学生意志品质，学会克服困难，勇于拼搏。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 逃避追捕

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 15mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 十名学生在规定的场地内运球，2 名学生作为“猎人”在场地内抢球。
- 2. 被抢到球的学生变成猎人，继续追捕。抢到球的学生变成兔子。

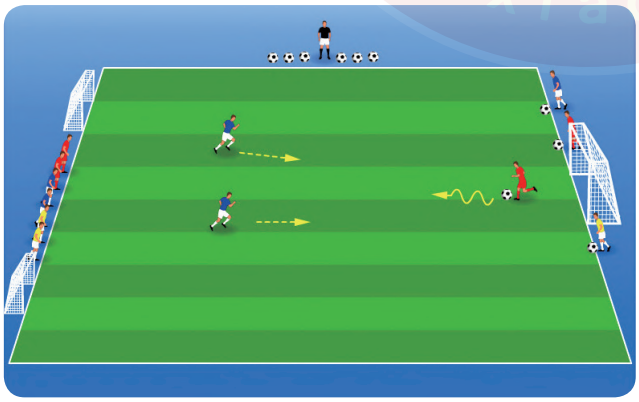
指导要点：

1. 无球学生应紧紧跟随。
2. 尽量不让运球学生转身。
3. 盯住球，不轻易伸脚。

变化：

规定时间，最后无球的一方受到惩罚。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 2v1 练习

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，每组设置 1 名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 在规定的区域内进行 2v1，两人防守，一人进攻。
- 2. 进攻的学生有两个门可以选择，防守的学生只有一个门。

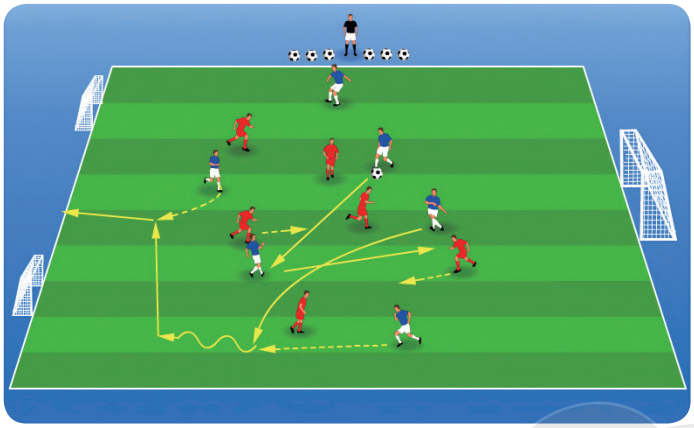
指导要点：

1. 防守的两个人要有呼应。
2. 离球近的人上前压迫，另一人保护。
3. 压迫的人要让进攻学生向自己与同伴之间运球，适时夹抢。
4. 利用边线。

变化：

增加进攻人数。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约12人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

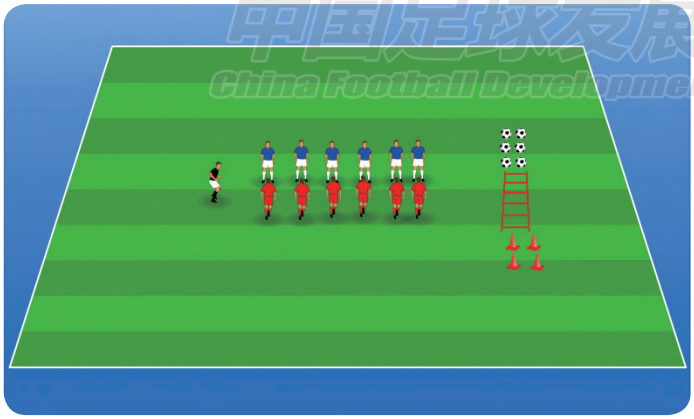
方法：

- 1. 在区域内进行6v6比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。
- 3. 一支队防守大球门，另一支队防守两个小球门。

指导要点：

1. 防守学生积极防守。
2. 相互呼应、相互协防。
3. 鼓励学生运用本节课所学的战术。
4. 离球近的人上前压迫，另一人保护。

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

（在放松时同步进行）

1. 简单总结今天所学技术要点。
2. 询问学生的接受程度和喜爱参与程度。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生。对其他学生进行鼓励。
4. 培养爱护器材、球场的习惯
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第 15 节

教学主题： 学习 1 防 2 转化为 2 防 2 防守战术

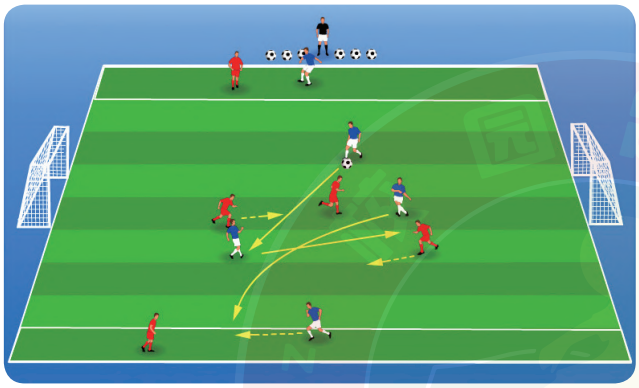
技能目标： 80% 的学生学会两人基础配合防守，70% 的学生可以熟练配合。

情感目标： 帮助学生愉快地参与各种练习，通过防守增强学生的责任心。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “手抛球”游戏

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约10人为一组，可考虑每组指定1名小组长。

场地： 10mx10m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 边路区域的人只能呆在自己区域，中间区域的人 3v3，边路区域的人只能传球。
- 2. 只能抱人不能推人，注意安全。
- 3. 持球人不能持球跑动超过 5 步。

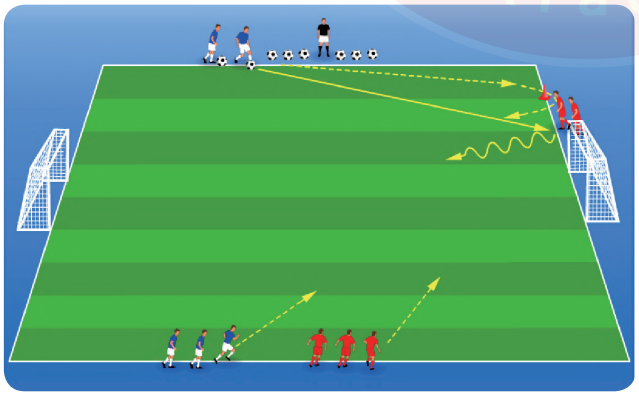
指导要点：

1. 充分利用场地宽度。
2. 积极呼应，积极跑动。

变化：

限制持球人的步数。

基本部分（一）　　时间：15 分钟



名称： 等待救援

器材： 足球、标志物、标志服、球门若干。

人数： 约10人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 约10mx10m为一组，可视实际情况略作调整

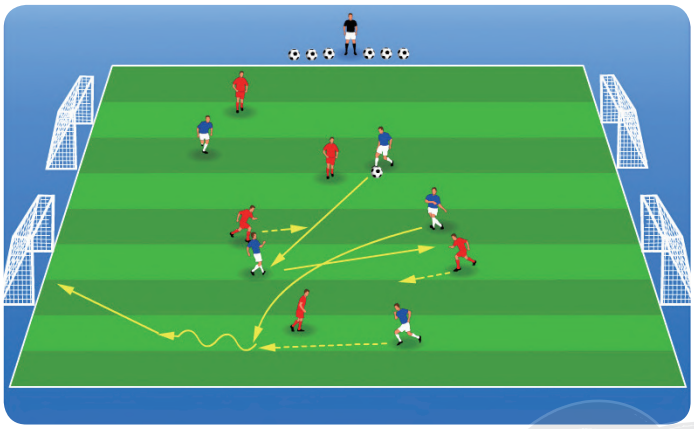
方法：

- 1. 如图站位，一名红队学生传球“失误”给蓝队，蓝队学生接球后传球给同伴进攻开始，红队学生进行 1 防 2。
- 2. 失误的学生需绕过标志物追防。

指导要点：

1. 一防二的时候，首先立刻压迫持球人，注意防守的身体姿态，注意选位。
2. 切断其传球路线，延缓其进攻速度，慢慢靠近持球人。
3. 回防的学生根据情况选择夹抢还是选择协防保护。
4. 防守的学生相互呼应。

基本部分（二）　时间：15 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志物、标志服、球门若干。

人数：约 10 人一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：约 30mx20m 为一组，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 场地两边分别设置两个球门（可用标志物代替），共四个球门，每队进攻两个球门及防守两个球门。
- 2. 将学生分成两队进行比赛，根据小场比赛规则进行。

指导要点：

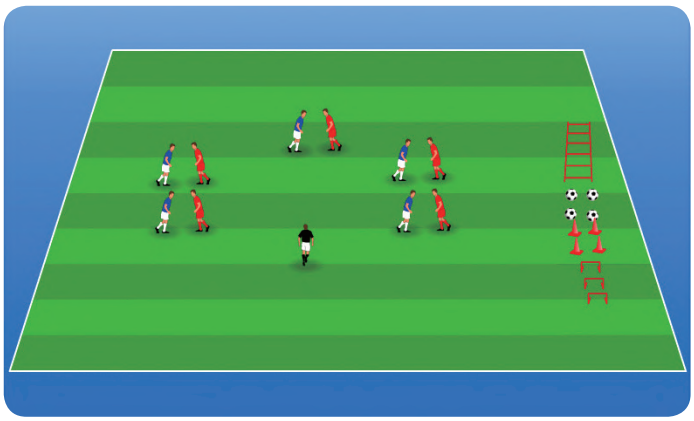
1. 给学生提示比赛时尝试使用本节课学习的战术配合（以提示为主，不做过多要求）。
2. 调动学生参与比赛。
3. 教师用言语上的鼓励提高比赛的积极性。
4. 尽量避免扎堆。
5. 学生积极防守。

变化：

根据比赛进行的顺畅程度变化人数、增加球门或减少球门。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

结束部分　时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 学生围着足球场慢节奏跑，边跑边放松。
- 2. 两人一组相互牵拉肌肉放松。
- 3. 组织学生回收训练器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 充分放松学生身心。
2. 牵拉的方式多样化，每组牵拉 30 秒左右。
3. 教师随机挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 16 节

教学主题： 巩固学生头顶球技术

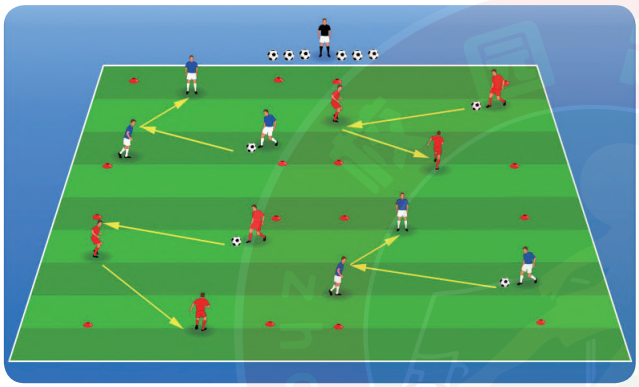
技能目标： 85% 的学生可以学会头球最基本的技术，75% 的学生可以高质量的完成要求动作。

情感目标： 学生在练习过程中能认真听、仔细看、动脑想、刻苦练，积极配合教师完成所学动作。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 头球基本技术练习

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 每 3 名学生一个球。一人抛球，一人用头部传球，一人接头传球。
- 2. 所有这些练习都要求在移动中进行。交换角色。

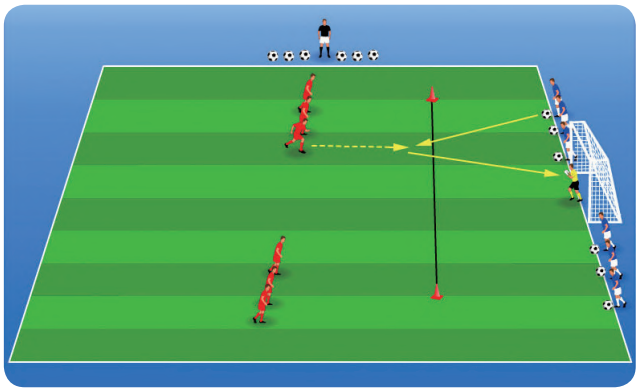
指导要点：

1. 用前额顶球后中部。
2. 顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后向前快速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。
3. 双眼注视来球。
4. 双臂合理摆动，以保持身体平衡。

变化：

向对角方向顶球，接球学生在空中抱球。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 头球射门练习

器材： 足球、标志服、标志桶、球门若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 相隔 6~10 米距离抛球给同伴们，尽量用头球射门。与另一个队自由竞赛。
- 2. 获得反弹球的射门得分也应该有效。学生学生之间交换。

指导要点：

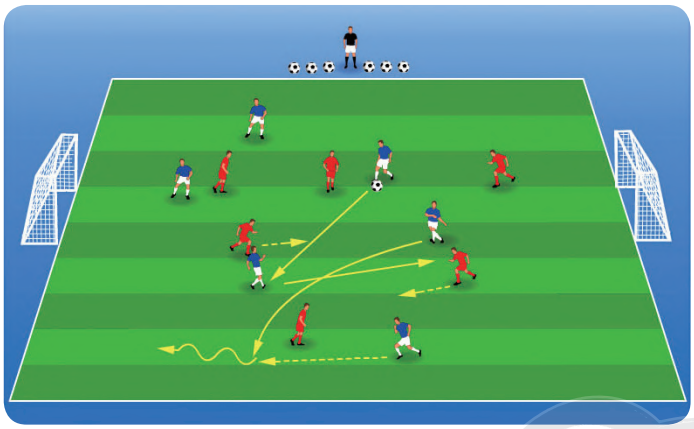
1. 用前额顶球后中部。
2. 顶球用力蹬地，两腿迅速伸直，上体由后向前快速摆动，借腰腹及颈部力量，用前额正面将球顶出。
3. 双眼注视来球。
4. 双臂合理摆动，以保持身体平衡。

变化：

增加干扰的学生。

基本部分（二）

时间：20 分钟



名称：比赛

器材：足球、标志服、标志物、球门若干。

人数：约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地：40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

1. 在区域内进行 6v6 比赛。
2. 头球进球得 2 分，其他方式进球得 1 分。

指导要点：

1. 注意顶球时的触球部分和发力方向。
2. 脚步需移动接应，不要站在原地。
3. 注意头顶球的力量与方向。
4. 防守学生积极。

变化：

界外球和角球可以用手抛球进行头球。

结束部分

时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 17 节

教学主题： 巩固界外球战术能力

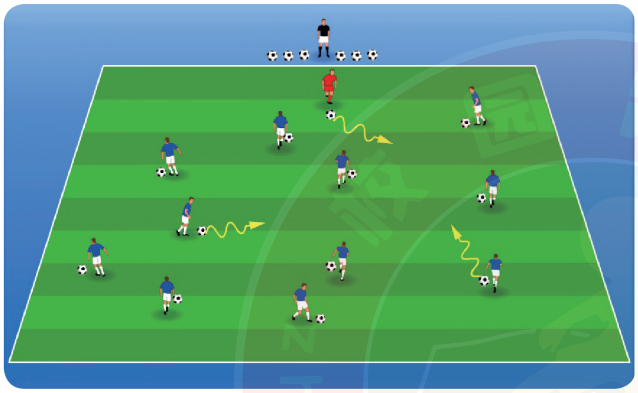
技能目标： 85% 的学生可以学会掷界外球最基本的技术，75% 的学生可以高质量的完成要求动作。

情感目标：培养学生克服困难、勇于拼搏顽强的意志品质。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： 运球抓尾巴

器材： 足球、标志服、标志物若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

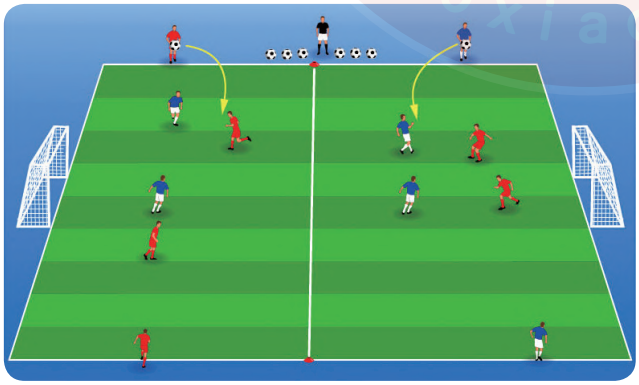
方法：

在限定区域内，每人一球，同时每个人身后放一件标志服，指定1学生做“猎人”，运球的同时抓其他人的的标志服。

指导要点：

1. 要控制好球，学会抬头观察。
2. 运球时要根据防守者的位置快速做出反应。

基本部分（一）　　时间：10 分钟



名称： 界外球战术练习

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约12人为一组，每组设置1名小组长。

场地： 20mx15m，可视实际情况略作调整。

方法：

6名学生练习界外球战术，2名学生掷球，剩下4个人形成2v2。

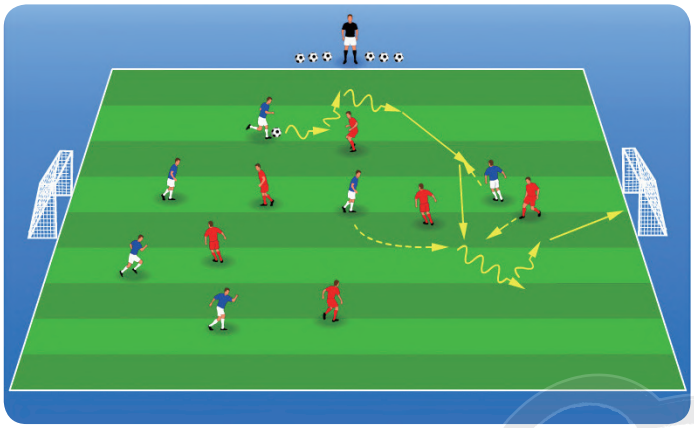
指导要点：

1. 助跑时，双手持球于胸前，在迈出最后一步时，上体后仰或背弓，同时两手持球，两脚应前后开立。
2. 掷球动作同原地掷界外球一样。

变化：

1. 利用更多的防守学生。
2. 逐渐增加防守的强度。

基本部分（二）　时间：20 分钟



名称： 比赛

器材： 足球、标志服、标志物、球门若干。

人数： 约 12 人为一组，可考虑每组指定一名小组长。

场地： 40mx30m，可视实际情况略作调整。

方法：

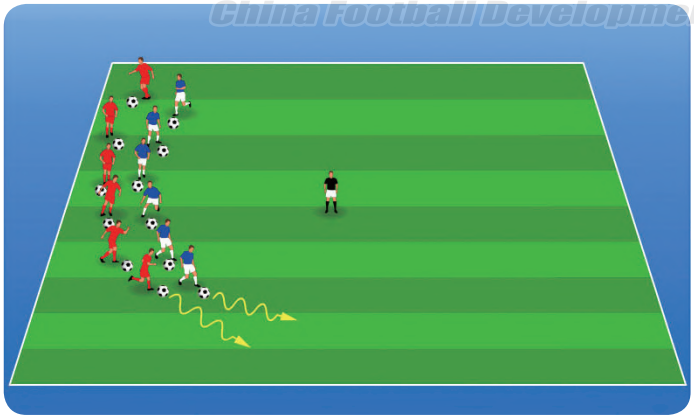
- 1. 在区域内进行 6v6 比赛。
- 2. 按照五人制比赛规则比赛。

指导要点：

1. 学会界外球战术，快发的意识。
2. 脚步需移动接应。
3. 掷界外球的力量与方向。
4. 学生积极参与防守。

结束部分　时间：5 分钟

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



放松活动：

- 1. 所有学生运球围绕足球场进行放松跑。
- 2. 统一进行放松整理活动。
- 3. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

指导要点：

1. 通过活动充分放松学生身心。
2. 所有学生一起回忆本节课所学技术要点。
3. 挑出两名学生分享自己的运动感受。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 18 节

教学主题： 比赛课

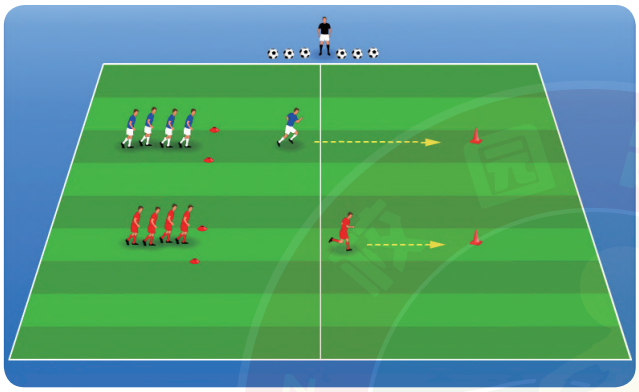
技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 锻炼学生自我思考问题的能力，给予学生充分的想象空间。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 教师召集学生集合，检查人数，安排见习生，布置本节课任务并讲解注意事项。通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “行进间操”热身

器材： 足球、标志服、标志桶、标志物若干。

人数： 约 5 人一组，每组可考虑指定 1 名小组长。

场地： 约 20mx20m，可视实际情况略作调整。

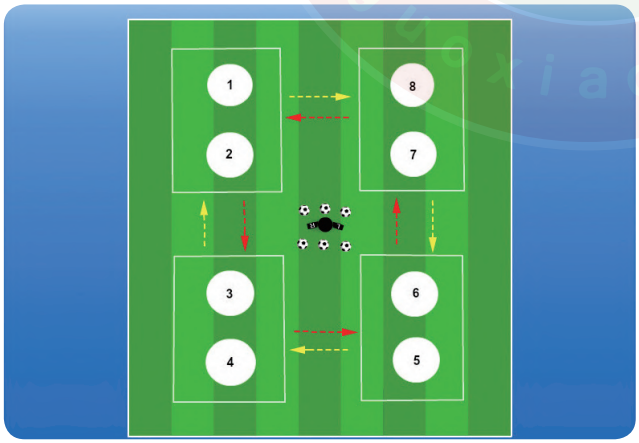
方法：

- 1. 每组学生站在标志物后，根据教师的哨音和指令向场地对面移动，例如小步跑，加速跑，侧滑步，倒退跑等。
- 2. 每组跑动间歇进行各关节拉伸。

指导要点：

1. 标准的关节拉伸示范。
2. 及时提示学生根据指令做出反应。
3. 提示学生保持良好的纪律，培养团队意识。

基本部分　　时间：25 分钟



规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：5 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

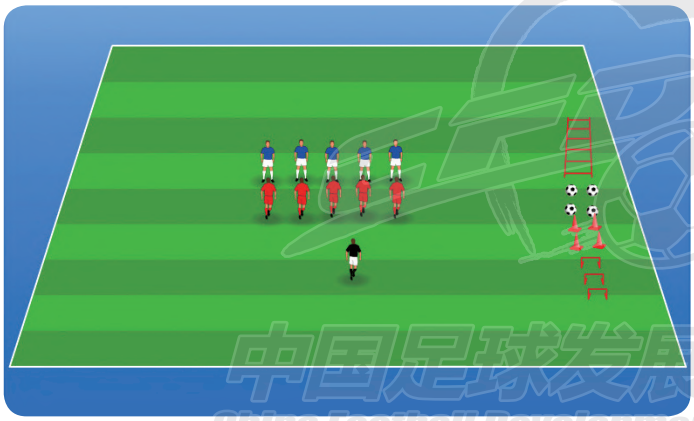
最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟



放松活动：

- 1. 统一进行放松整理活动。
- 2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

指导要点：

1. 通过活动，充分放松学生身心。
2. 牵拉方式多种多样，每次 30 秒左右。
3. 教师随机选出几名学生总结今日比赛。
4. 教师表扬优秀学生，鼓励其他学生。
5. 下课时学生鞠躬致谢教师。

第 19 节 第二学期理论课

＊推荐内容：

观看足球比赛电视实况转播或录像。

1. 能够讨论足球比赛中的各类技术，并找到自己喜爱球星的特长技术。
2. 鼓励学生在课堂上分享自己对比赛中不同球队、学生表现的意见。
3. 引导学生对比赛中出现的技术与简单战术进行简单的、正确的解读。

第 20 节

教学主题： 比赛课

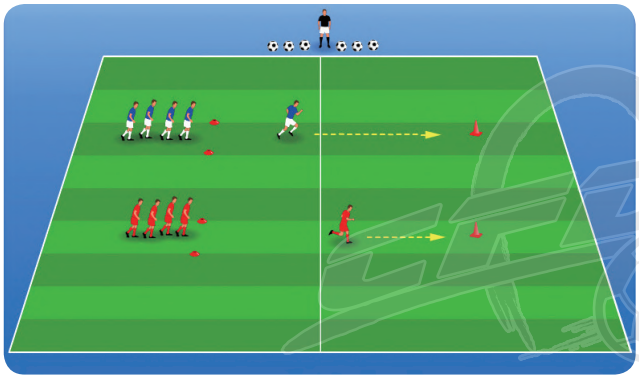
技能目标： 将之前所学的技术技能运用到比赛之中，发挥自己最好水平。

情感目标： 培养学生群体合作的精神，学会尊重同学、热爱集体，增进友谊交往。

准备部分　　时间：10 分钟

检查复习：复习上一节所学知识，检查必要的技能掌握情况。

热身（1）： 通过慢跑、主要关节活动和肌肉伸展性活动，达到基本的热身目的。也可以在游戏性活动中穿插上述热身活动。



热身（2）：

名称： “行进间操”热身

器材： 足球、标志服、标志桶、标志物若干。

人数： 约 5 人一组，每组可考虑指定 1 名小组长。

场地： 约 20mx20m，可视实际情况略作调整。

方法：

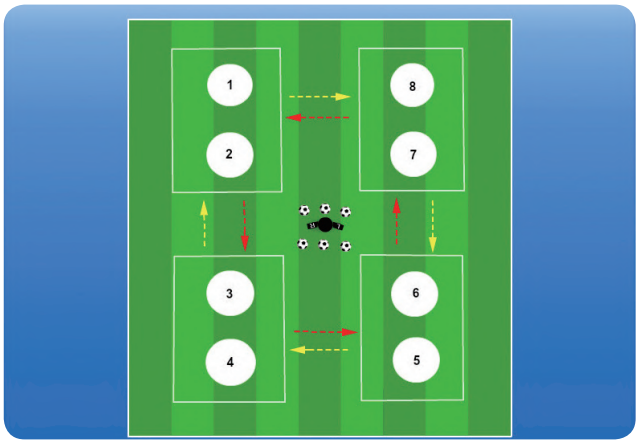
- 1. 每组学生站在标志物后，根据教师的哨音和指令向场地对面移动，例如小步跑，加速跑，侧滑步，倒退跑等。
- 2. 每组跑动间歇进行各关节拉伸。

指导要点：

1. 标准的关节拉伸示范。
2. 及时提示学生根据指令做出反应。
3. 提示学生保持良好的纪律，培养团队意识。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

基本部分　　时间：25 分钟



名称： 比赛

器材： 标志物、标志服、足球、球门若干。

人数： 约6人为一队分成8队，可考虑每队指定1名小队长。

场地： 约25mx15m为一组分4个区域，可视实际情况略作调整。

方法：

- 1. 依据图示将场地分为 4 个区域。
- 2. 每个区域进行 6v6 的比赛。
- 3. 每个区域内比赛的队伍为 1，2，3，4 等。
- 4. 每轮结束后奇数队伍顺时针转到下一个场地，偶数队伍不动。

规则： 比赛时间为 5分钟，进行4轮比赛。每轮比赛结束后休息1分钟。

得分方式：

1. 根据各个比赛的结果给队伍加分， 胜 +3 分，平 +1 分，输 +0 分。
2. 进行 4 轮比赛，计算每球队得分，计算排名。

指导要点：

1. 引导学生多参与进攻，多射门。
2. 引导学生多传球，多跑动接应。
3. 鼓励学生的团结协作精神。
4. 注意安全。

队伍表彰

时间：5 分钟

队伍表彰：

冠军球队

亚军球队

其他队伍奖励：

最佳精神文明团队奖；最佳团队协作奖；最佳顽强拼搏奖；

最佳进步奖；最佳道德风尚奖；最佳表现奖。

由班主任或家长对获奖球队进行表彰。

结束部分

时间：5 分钟

放松活动：

- 1. 每人一个球运球围绕足球场慢节奏跑。
- 2. 围成一个圈进行牵拉放松。
- 3. 组织学生收拾器材及场地垃圾。

指导要点：

1. 慢跑时一定要慢节奏，充分放松身心。
2. 静力牵拉身体主要部位的肌肉和韧带。
3. 表扬参与积极，团结友爱的学生，对其他学生进行鼓励。
4. 下课时学生鞠躬致谢教师。

初中一年级新增知识要点

上学期

第二节课：正面运球突破

正面突破过人从动作过程上分为三阶段：

1. 逼近调动阶段

当运球逼近防守队员时，重心下降，步幅变小。在控好球的同时，利用各种假动作诱骗对手，造成对手在防守中出现错误或漏洞。

2. 运球超越阶段

在攻防对峙中，运球队员运用假动作诱使对手，并利用速度或方向的变化创造出突破的时间差和位置差，然后利用快速运球超越对手。

3. 跟进保护阶段

在进行突破动作的同时，身体重心应积极向球侧倾移，以保证超越后重心随球跟进，拉开与对手的距离，以巩固和发展突破对手的优势。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

观察防守队员

突然带球变向

紧密衔接下一动作

为达到运球突破的目的，应在行动上注意以下几点：

（1）突破时机：在对手犹豫不决时，控球者突然启动。

（2）突破距离：一般与对手保持一大步的距离为好，对手虽有可能触到球，但不能先于控球者触到球。

（3）速度和方向上的变化：要掌握球运行的速度和方向的变化关键在于变化的突然性、敏捷性和多样性。

（4）结合假动作诱骗对手：运球队员利用腿部、上体、头部虚晃或者眼神，佯作传球或射门动作以迷惑对手。

第三节课：摆脱身后盯防人

指导要点：（需讨论）

1. 观察防守者的位置，调整自己的身体姿态（可以观察到对手的行动）；

2. 要有速度和方向上的变化，通过变速或变向跑动甩开对手的紧逼防守，获得有效的接球时间与空间，例如：先向前慢跑，突然向后跑要球。

3. 利用假动作接球进行摆脱，比如佯作上前接球，突然回撤转身接球。

观察盯防人位置

佯作上前接球

突然回撤转身接球

队友将球传向身后

摆脱身后盯防人突然向后

观察盯防人位置

佯作向左侧接球

突然回撤向右接球

队友将球传向右侧

摆脱身后盯防人突然向两侧

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第九节课：学习两人墙式配合战术

墙式配合注意事项：

（1）脚法以脚内侧居多，脚内侧出球准确、平稳。

（2）踢墙式配合的“墙”不应是原地静止的，而应是在快速跑动中调整位置，直接传球，以达到最佳效果。

（3）墙式配合的控球人员不要过早暴露配合的意图。

（4）无论是控球人员还是“墙”，都要注意传球的方向、力量、角度、旋转。

（5）做墙的人员要根据同伴的跑速和位置，又要考虑防守的位置和方向。

墙式配合根据传球和跑位的路线配合形式有四种：斜传直插、直传斜插、斜传斜插、回传反切。

将球传向队友

迅速跑向对手身后

队友将球传向身后

第十节课：学习 2 人后套配合

2 人后套配合需要注意以下几点

1. 进攻队员之间相互呼应，持球队员注意不要过早暴露配合意图。

2. 持球队员注意：

a. 观察第一、第二防守人；

b. 若第二防守靠近后套队员，不要盲目传球，自己走里线或寻找间接后套；

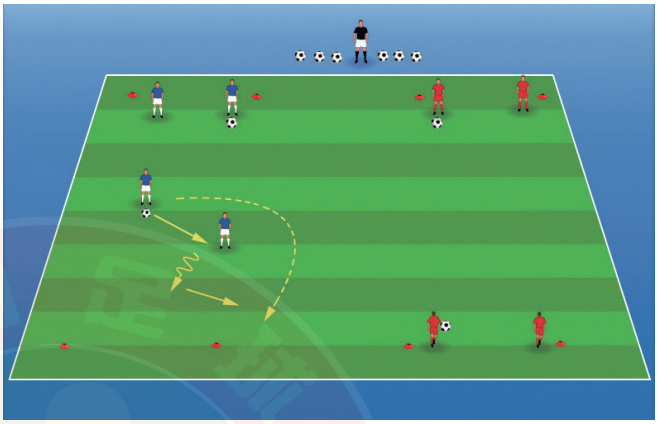
c. 若第二防守队员没有靠近后套队员，就传球给后套队员，注意传球的力量，时机，隐蔽性。

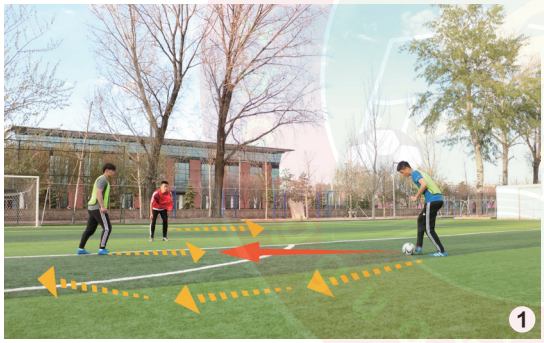
3. 后套队员注意：

a. 是否有后套空间；

b. 后套要坚决，快速；

c. 注意后套的跑动路线。





将球传向队友

迅速向另一侧后套

后套占有进攻空间

队友将球前传

第十一节课：提高个人正面防对手突破能力

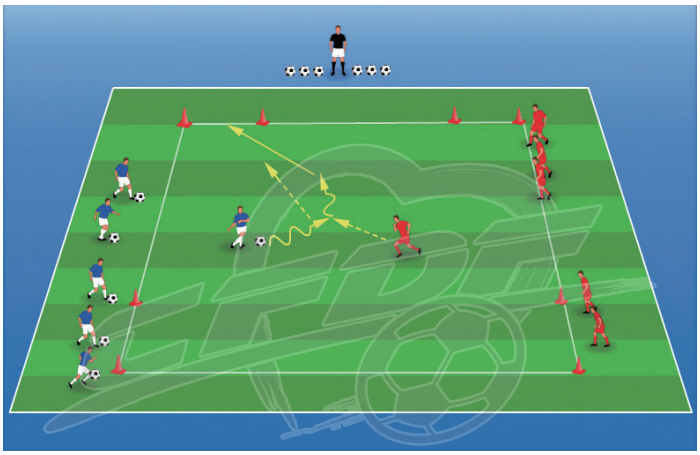
注意事项：（用五年级的还是这个）

1. 防守学生就要迅速靠近进攻学生，最后几步要减速，并与他保持一定的安全距离。

2. 脚下动作变换要快，可以利用场地区域优势，如靠近边线时要利用边线。

3. 面对对方进攻时，选择正确的时机伸脚抢断。如：在持球者球离开脚之后**连接**下个动作前破坏球；对方与球距离过远，无法及时衔接下一个动作时；对方控球失去重心时等等。

4. 等待时机成熟，抢断的动作要快速、坚决。



判断对方意图

看准时机实施抢球

紧密衔接下一动作

第十三节课：提高个人紧逼盯人能力

选位是指防守队员根据位置职责和临场情况，选择适当的防守位置。盯人是指在正确选位的基础上，对防守的对手实施监控或严密控制其进攻行动。盯人的要素如下：

（1）及时：选位要先于进攻队员。

（2）原则：选位的基本原则是进攻队员、防守队员和本方球门中点三点一线，并保持适当距离。

（3）兼顾：选位以盯人为主，同时兼顾球和空间情况的变化。

要点如下：

1. 把握住不给对手转身的机会，不让其接球转身；

2. 和队友及时呼应，随时改变自己防守的位置；

3. 脚下动作变换要快；

4. 尽量切断持球队员与其他对手之间的联系。

控制对手进攻行动

不给对手转身机会

第十四节课：学习 2 人压迫和保护防守战术

压迫是指防守队员几乎能接触到被防守者，并且能够运用一个动作就可以直接阻碍进攻队员处理球的防守方法。

保护是指位于抢球队员（第一防守者）身后的保护队员（也称第二防守者）直接提供增援的防守办法。

压迫与保护的指导要点：

1. 压迫：

a. 压迫时也要注意与对手的距离；

b. 注意自己和对手的速度差距，若防守队员比进攻队员慢，距离应适当放远，若防守队员速度比进攻队员快，距离和适当拉近；

c. 要考虑对手技术水平，若对方技术好，但速度慢，则可贴身紧逼，若对手技术差，可保持较远的距离。

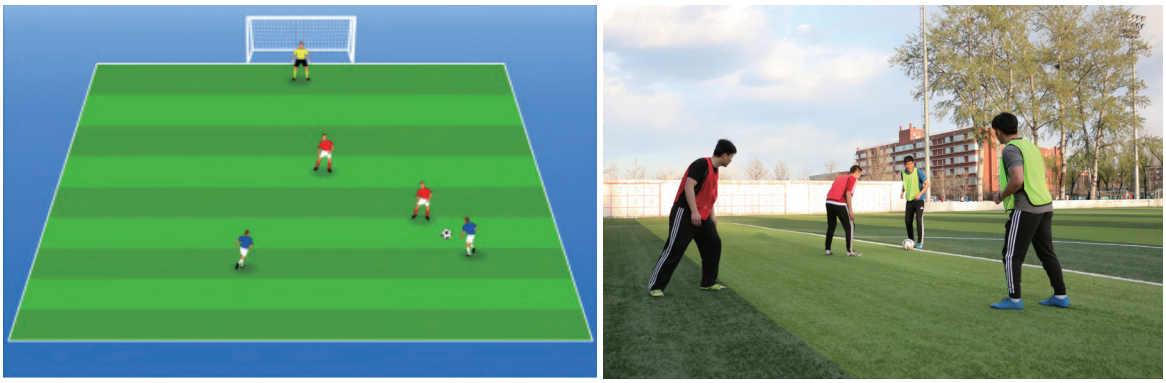
d. 要考虑球所处的区域位置。离球门较近，紧逼的距离要近一些；离球门较远时，紧逼的距离可稍远。

2. 保护：

a. 注意保护的距离，在不同区域保护的位置也应不同。

b. 注意保护的角度，一般选择站位角度既能为第一防守者提供及时的补位，又能观察临近攻守队员的动向，尤其是第二进攻者的行动。

C. 要和第一防守者相互呼应。



保持防守的站位

第十五节课：学习 2 人盯人与盯位防守战术

2 人盯人与盯位的指导要点：

1. 盯人：

a. 盯人时也要注意与对手的距离；

b. 注意自己和对手的速度差距，若防守队员比进攻队员慢，距离应适当放远，若防守队员速度比进攻队员快，距离和适当拉近；

c. 要考虑对手技术水平，若对方技术好，但速度慢，则可贴身紧逼，若对手技术差，可保持较远的距离。

d. 要考虑球所处的区域位置。离球门较近，盯人的距离要近一些；离球门较远时，盯人的距离可稍远。

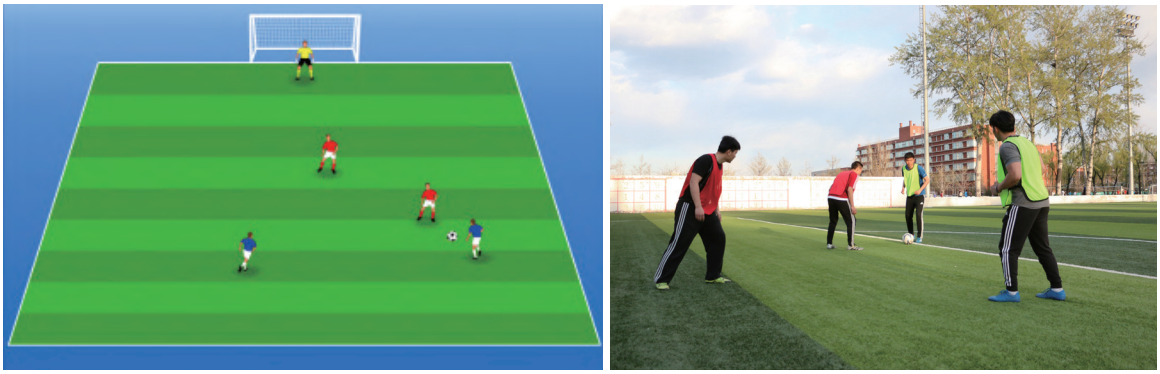
中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

2. 盯位：

a. 注意盯位的距离，在不同区域保护的位置也应不同。

b. 注意盯位的角度，一般选择站位角度既能为第一防守者提供及时的补位，又能观察临近攻守队员的动向，尤其是第二进攻者的行动。

C. 要和第一防守者相互呼应。



盯人与盯位的站位

第十七节课：学习掷界外球技术

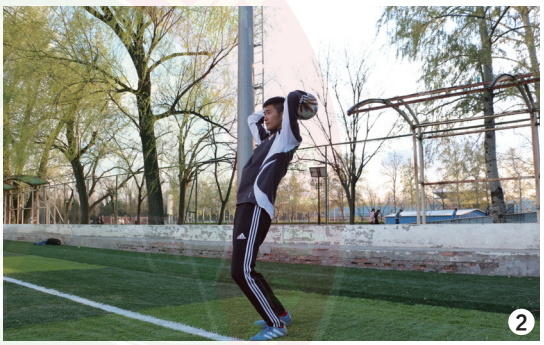
原地掷界外球技术要点：

1. 面对场内出球方向，两脚前后或左右开立，上体后仰，重心移到后脚上。
2. 两手自然张开拇指相对，持球的后中部，屈肘将球置于头后。
3. 掷球时，后脚用力蹬地，两腿迅速伸直快速摆体，同时两臂急速前摆。
4. 当球摆到头上时，用力甩腕将球置于场内。
5. 掷球时，脚可沿地面向前滑动，但不得离地或踏入场内。

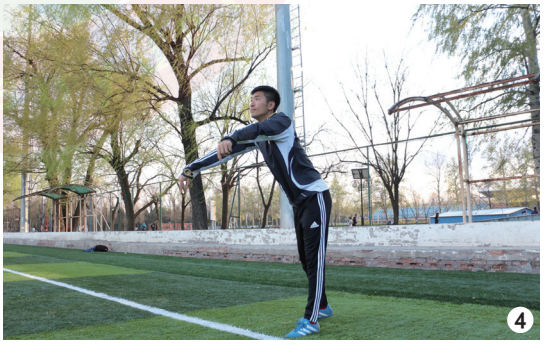
助跑掷界外球要点：

1. 助跑时，双手双手持球于胸前，在迈出最后一步时，上体后仰或背弓。
2. 同时双手持球，两脚应前后开立。
3. 掷球动作同原地掷界外球。

掷球时两脚开立


屈肘将球置于头后

两臂快速前摆


脚不得离地或入场

下学期

第二节课：提高个人被盯防下的接控球能力

指导要点：

1. 观察、准备姿势。
2. 接球前给持球队友信号。
3. 通过假动作、突然变速变向来摆脱防守学生，进行接球。
4. 根据防守学生位置选择控球方向、力度。
5. 要注意第一次触球的技术动作的合理性，将球停于有利于自己下一动作的方向上。

观察对手位置

佯作上前接球

突然回撤转身接球

队友将球传向身后

摆脱身后盯防人突然向后

观察盯防人位置

佯作向左侧接球

突然回撤向右接球

队友将球传向右侧

摆脱身后盯防突然向两侧

第三节课：提高个人摆脱盯防人接球转身能力

指导要点：

1. 在没有接到球前，可以利用突然的变向、变速甚至假动作进行接球，例如想要身后的空间，则慢慢向前走，突然转身向后跑动要球；

2. 注意防守者的位置，第一次触球要将球停在有利于下一步行动的方向上；

3. 若已经接到球了，可以一边运球一边转身；

4. 没有好的机会就不要强行转身。

第九节课：学习 2 人掩护交接配合战术

成功要素：

1. 运球队员必须用自己的身体护住球，并挡住防守队员，将球传给同伴后，要继续向前跑动。

2. 接球队员必须主动迎面跑向无球同伴，交叉距离贴近，接球后快速向前运球。

指导要点：

1. 两人要有呼应。

2. 用远离防守者的一侧脚运球。
3. 根据防守者的位置，持球人决定选择交接球还是选择自己继续运控球。
4. 交接球时要注意是同侧脚交接。

两人相向跑动

用身体护住球

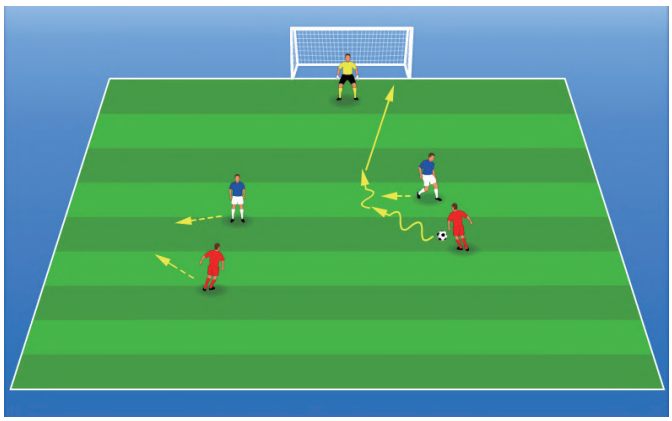
队友将球快速带走

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation

第十节课：学习 2 v2 创造 1v1 的战术

指导要点：

1. 接应学生拉开空间，给持球队员创造 1v1 突破。
2. 这种情况不行，再进行交接配合，后套配合，墙式配合等等。
3. 无球学生跑位很重要，不要轻易将其他防守者带到持球队员身边。
4. 两名进攻队员要有肢体、眼神等交流，创造出配合的机会。


创造1v1的机会

第十一节课：个人紧逼对手不让转身

1. 进攻队员背身拿球，防守队员上前压迫，限制其转身。

2. 向进攻队员的强脚侧做退守封堵动作，从背后靠近进攻队员，一定要在球门一侧，不要绕到进攻队员前面去。

3. 不要紧紧贴住对手，否则难以看清对手脚下的球，且容易受对方假动作晃骗。

4. 与进攻队员保持 0.5–1 米的距离。这样既可以看到球和对手动作。又可以对控球者造成较大的压力。

5. 出脚抢球的最好时机是当进攻者试图转身，即半转身的一刹那。此时进攻者既不能很好地用身体掩护球，同时身体重心又处于不稳定之中。

判断对方意图

限制对方带球转身

第十三节课：压迫抢球

1. 向控球队员逼近，但不要太快。如果跑的太快，对手就能够判断出你的跑动状态，并轻松躲开。

2. 接近进攻队员后，与他保持一定距离，要注意看球，重心在双膝上，前后站立，始终处于一种强有力的抢球姿态。

3. 只要延缓了对手的进攻，就努力迫使进攻队员向不利的位置移动。首先判断出哪一侧是进攻队员的薄弱环节，如果他常常用右脚运球或踢球，左边就是他的薄弱侧。

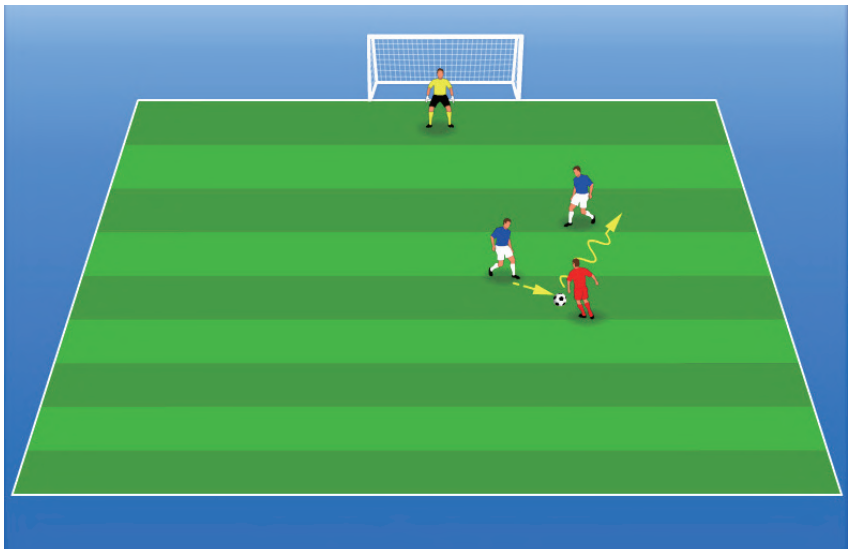
4. 一旦将对手迫于被逼的情况下，瞄准机会把球抢过来。

正面压迫进攻队员

第十四节课：2 防 1 防守技术

1. 防守的两名队员之间要有呼应。
2. 离球近的防守队员快速对持球人进行压迫。
3. 压迫要具有方向性，压迫队员要让进攻队员向自己与同伴之间的防守区域运球，适时夹抢。
4. 利于场地条件如边线，为更好的防守制造条件。

中国足球发展基金会
China Football Development Foundation



2防1防守训练

第十五节课：1 防 2 转化为 2 防 2

1. 第一名防守队员要迅速靠近持球队员，保持适当的距离。

2. 第一名防守队员在延缓持球队员向前突破的同时要注意观察接应队员的位置，注意封锁其传球路线。

3. 可将对手向两个边线压迫，延缓持球队员的向前突破与传球，等待同伴的回防支援。

4. 同伴快速回防到位，对进攻的接应队员注意盯人盯位，形成 2 防 2。

快速转化为2防2

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

彩票公益金资助——中国福利彩票和中国体育彩票

感谢关注

中国足球发展基金会

官方网站：www.zqjjh.org.cn
电子邮箱：zqjjh@zqjjh.org.cn
联系电话：010-67175991 010-67175771
传　真：010-87878271

中国足球发展基金会简介

中国足球发展基金会是根据国务院办公厅印发的《中国足球改革发展总体方案》统一部署，由财政部牵头，体育总局、民政部、教育部以及中国足球协会共同筹备，于 2016 年 12 月在民政部登记设立，业务主管单位为国家体育总局。

基金会宗旨是：资助足球公益活动，支持青少年足球人才培养，促进普及足球，推动足球科技进步及公益性设施建设，服务国家振兴足球战略和发展规划，不以营利为目的。

基金会业务范围包括：资助公益性青少年足球人才培养机构，推动青少年足球人才培养；资助推进青少年足球普及发展，支持特色学校足球教育事业；支持贫困地区、民族地区发展青少年足球事业；资助足球事业发展薄弱地区足球公益项目；资助青少年和行业、社区等公益性足球竞赛活动；经有关部门批准，奖励对中国足球改革发展作出特殊贡献的个人和单位；支持开展有关国际国内足球合作与交流；资助适合足球基金会开展的其他活动。

我要捐赠

中国足球发展基金会

如果您是一名体育教师或教练，想要教授好学生；

如果您的孩子喜欢足球，想要参与足球运动获得快乐；

如果您热爱足球，想要了解和学习足球教学课程；

这本书可以给您提供帮助！

为贯彻落实习近平总书记关于发展好青少年校园足球的重要指示批示精神，促进校园足球普及推广，加强基层足球教练员队伍建设，由中国足球发展基金会和北京华彬文化基金会资助，全国青少年校园足球工作领导小组办公室组织精干团队充分调研和论证，在以往教学经验基础上增加了理论、游戏、比赛等内容，编写了本指导手册，并通过全国青少年校园足球专家委员会审定。

《全国青少年校园足球教学指导手册》为校园足球教学活动的开展提供指导和统一标准，规范校园足球教学，使校园足球教学有章可依、有规可循。

我要捐赠

中国足球发展基金会

二〇二二年四月

[非卖品]