

体育学院运动训练足球课教案

2013 — 2014 学年度第二学期

周次 第 8 周

上课教师 张晓刚

组别 运动训练课

应到人数 18 人

上课时间

教材内容		战术配合——前锋和前卫共同参加进攻的练习	任务与要求	1. 任务：提高前锋和前卫融合成一个整体共同参与进攻的能力。 2. 要求：传球时机要准确，跑动节奏变化要明显。射门的队员要快速跑动包抄，尽快起脚射门，要求果断、突然、准确。		
课的部分	时间	教学内容与方法	组织教法与要求	运动负荷		
				时间	次数	强度
开始部分	2'	1. 集合整队，报告人数； 2. 师生问好，宣布课的内容； 3. 安排见习生。	组织： 成三列横排 × × × × × × × × × × × × × × × △ 要求： 快、静、齐	2		
准备部分	10'	1. 沿草坪场半场慢跑；	组织 1： 成两路纵队沿场地慢跑	2		小
		2. 行进操；活动各关节韧带；	组织 2： 成三路纵队进行	3		
		3. 两人一组传球练习。	组织 3： 两人一组，间距 8 米，脚弓快速传球。	5		

基本部分	30	<p>1. 有 1-2 名接应队员参与进攻的练习 (如图)</p>	<p>组织方法: 在一块长 25 米, 宽 30 米的场地上, 3 名进攻队员从球门 20 米处发动快速的传球配合, 最后以射门结束进攻行动。</p> <p>练习方法: 球员 1 号斜线运球后横向传球给 2 号, 2 号斜线前插接球, 1 号传球后从 2 号身后快速从边线处下底, 2 号传球给 3 号, 3 号传球给下底的 1 号, 1 号传中, 2、3 号包抄射门。</p> <p>练习要领: 队员在无球跑动中应及时准确判断球的运行轨迹, 并对来球做出适宜的反应; 要求队员采用不同的跑动方式, 如曲线跑、斜线跑、直线跑; 训练中重点强调跑动中的步幅、步频以及跑动的角度, 防止越位。同时要求队员在中路或边路跑到合理的位置去接应同伴。</p>	10		中
		<p>2、前锋和前卫共同参加进攻的练习 (如图)</p>	<p>组织方法: 在长 30 米、宽 70 米的场地中安排 5 名前卫队员和 2 名前锋队员, 在场地的两侧各标出一个宽 10 米的区域, 在区域球员只能传球和运球突破。</p> <p>练习方法: 位于中路的前卫队员向边路的前卫队员传球开始发动进攻; 边路的前卫队员急停接球后转身运球, 然后将球传给一名前锋; 该前锋斜向跑动急停后接球, 随后把球回传给一名位于中路的前卫队员; 该前卫队员横传球给另一名中路的前卫; 后者接球后向前将球传给另一名前锋; 该前锋将球传给在另一侧的前卫, 后者在传给边路准备插上进攻的前卫队员; 此时该前卫队员运球沿边路下底后传中; 随着进攻不断的向前发展, 所有的前卫和前锋应步调一致地跟进至对方的球门区准备射门。</p>	20		

			<p>练习要领:</p> <p>开始练习时, 进攻速度以中速为宜, 使球员清楚进攻的发展过程和自己应处的位置。</p> <p>当进攻不断向前发展时, 球员应做出快速反应, 并且按照事先指定的地点跑位。离球最近的球员应该选择一个稍远的位置, 离球最远的球员应该向球的方向靠近。此外, 相邻球员之间还要注意保持适当的距离。</p>			
结束部分	3'	<p>1. 放松;</p> <p>2. 小结;</p> <p>3. 师生道别</p> <p>4. 收集器材</p>	<p>组织 1、绕场地慢跑一圈;</p> <p>2、列队原地放松。</p>	2	1	小