



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 体育教育
班级 241、242、3+241
课程 足球专选三
学时 72
任课教师 张翼

揭阳职业技术学院足球教案

时间					上课地点			
课次	第 1 次	班级		人数		任课教师		
课题	技术教学课							
课的任务	1.学习脚背正面颠球 2. 介绍大腿颠球、脚内侧颠球 3. 学习脚背内、外侧运球 4. 介绍介绍《足球竞赛规则》第一章 场地面积							
课程思政元素	学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。							
教学重难点	1、 脚背正面颠球的脚型、小腿的摆动及踝关节的适当收紧； 2、 脚背内外侧运球重心降低、多接触球							
结构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求		
				时 间	次 数			

(四) 学习脚背外侧运球

20



- 要求：1.颠球部位正确
2.身体放松
3.踝关节紧张

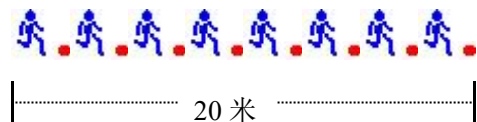
动作要点：运球时身体保持正常跑动姿势，上体稍前倾，步幅不宜过大，运球腿提起，膝关节稍屈并内扣，髋关节前送，提踵，脚尖内扣，用脚背外侧正对运球方向，在运球脚落地前用脚背外侧推拨球的后中部。

示范：正、侧面示范



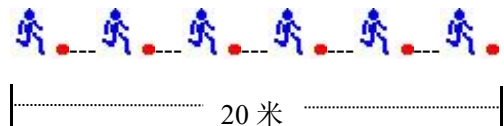
练习：

1. 一人一球，慢走中脚背外侧运球



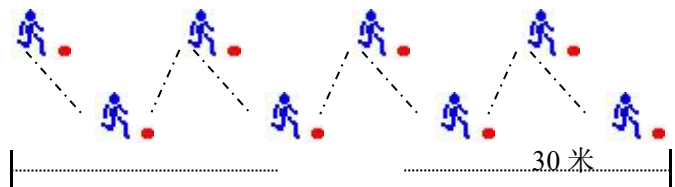
- 要求：1.体会脚与球推拨的感觉
2.抬头用余光注视球
3. 一步一推拨球
4. 直线运球

2. 一人一球，慢跑中运球



要求：同上

3. 一人一球，脚背外侧折线运



- 要求：1.动作协调，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.注意运球的节奏

(五) 学习脚背内侧运球

15

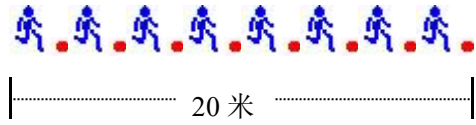
动作要点：要求在运球前进时支撑脚始终领先于球，位于球的侧前方，肩部指向运球方向，支撑腿膝关节微屈，重心放在支撑腿上，另一条腿提起屈膝，用脚内侧推球前进，然后运球脚着地。



示范：正、侧面示范

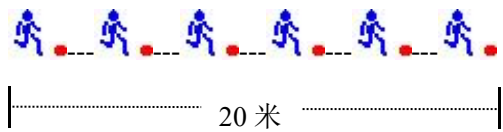
练习：

1. 一人一球，慢走中脚背内侧运球



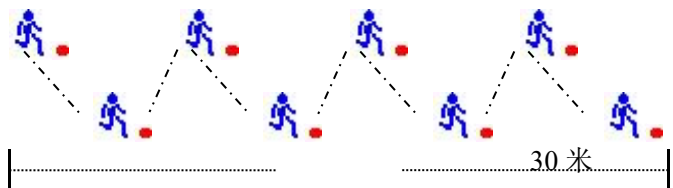
- 要求：
1. 体会脚与球推拨的感觉
 2. 抬头用余光注视球
 3. 一步一推拨球
 4. 直线运球

2. 一人一球，慢跑中运球



要求：同上

3. 一人一球，脚背内侧折线运



- 要求：
1. 动作协调，有节奏，重心底
 2. 运球变向快，
 3. 注意运球的节奏
 4. 抬头用余光注视球

(三) 介绍足球竞赛规则
第一章

5

比赛场地

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 边线与球门线 | 2. 中线 |
| 3. 球门区 | 4. 罚球区 |
| 5. 角球弧 | 6. 罚球点 |
| 7. 开球点 | 8. 中圈 |
| 9. 罚球弧 | 10. 罚球限制线： |

四、

结束部分

5

整理活动




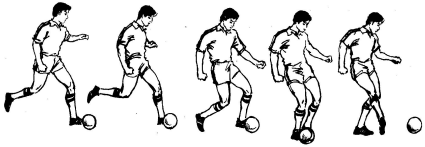
慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习



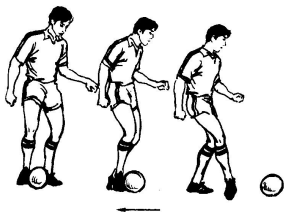
小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）			上课地点			
课次	第 2 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	1.学习脚内侧踢球、停球技术 2.介绍主要踢球方法及踢球脚的部位； 3.复习脚背内、外侧运球 4.介绍《足球竞赛规则》第二章 球						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过课堂组织纪律教育，学习脚内侧踢球，为今后的进一步学习其他项技术打下良好的教学基础。						
课程重难点	停球部位及踢球的 5 个环节						
结构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		

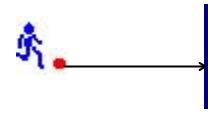
一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3	
二、	准备部分	20	1. 慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习   2. 熟悉球性练习： 拉球：脚底向身体两侧拉球；向身后拉球 扣球： 脚内侧连续敲球 脚背、大腿、脚内侧颠球
三、	基本部分 (一) 学习脚内侧踢球	62 20	动作要点： 直线助跑，支撑脚站在球的侧面约 15 厘米处，脚尖正对出球方向，支撑腿膝关节微屈，大腿带动小腿由后向前摆动，大腿外展，在触球前脚内侧部位与出球方向垂直，脚底与地面平行，脚尖微翘起，踝关节紧张、脚型固定，触(击)球后身体跟随移动。 示范： 正、侧面示范 练习： 1. 一人踩球，另一人踢球  要求： 1.踢球部位正确 2.支撑脚站位准确 3.踢球动作协调 2. 一人一球，距墙 3 米踢球

(二) 学习脚内侧停球



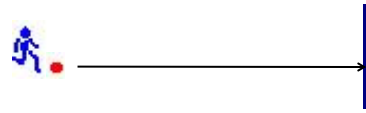
(三) 复习脚背内外侧运球

10



要求: 1.同上
2.踢球动作协调

3. 一人一球, 距墙 6 米脚背正面踢球



要求: 1.踢球部位正确
2.支撑脚站位准确
3.踢球动作协调

动作要点: 支撑脚正对来球, 膝关节微屈。接球时提膝, 大腿外展, 脚尖微翘, 脚底与地面平行, 脚内侧正对来球并前迎。当脚内侧与球接触的一刹那迅速后撤, 把球接在脚下。

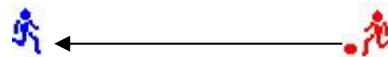
示范:

练习:

1. 一人一球, 模仿练习

要求: 动作自然, 协调
练习认真

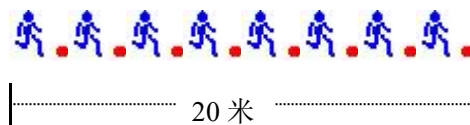
2. 二人一球, 距 6 米踢、停球



要求: 1.停球部位正确
2.动作协调

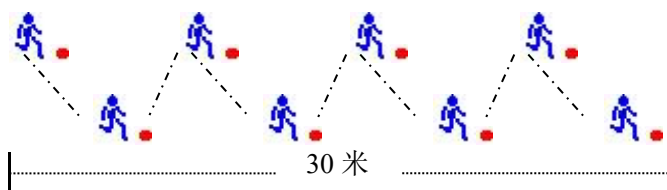
练习:

1. 一人一球, 慢跑中脚背内、外侧运球



要求: 1.体会脚与球推拨的感觉
2.抬头用余光注视球
3. 一步一推拨球
4. 直线运球

2. 一人一球, 脚背内、外侧折线运



要求: 1.动作协调, 有节奏, 重心底



(四) 介绍足球竞赛规则
第二章 球

四、 结束部分

3. 脚背内外侧运球，扣球转身运球



- 要求：1.控制好球
2.扣球转身快
3.注意运球节奏

4. 脚背内外侧运球，运球过人



- 要求：1.运球接近防守队员
2.过人动作要快
3.技术动作协调

足球竞赛规则 第二章 球

- 球的周长不得多于 70 厘米或少于 68 厘米
球的重量不得多于 450 克或少于 410 克
球的气压位 0.6~1.1 个大气压

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



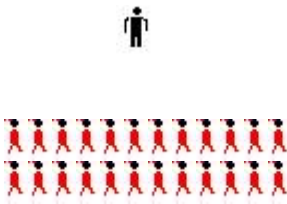

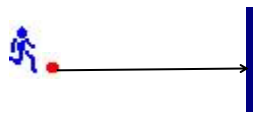
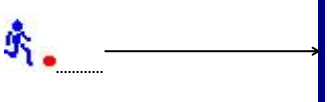
拉伸



小结

揭阳职业技术学院足球教案

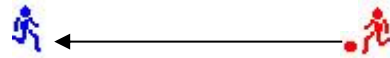
时间	年 月 日（星期 ）			上课地点			
课次	第 3 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	1.复习脚背内、外侧运球 2.复习脚内侧踢球、停球技术； 3.介绍《足球竞赛规则》第三章 队员人数 4. 3对3小场地比赛						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛培养学生吃苦耐劳顽强拼搏的精神						
课程重难点	踢球部位及助跑						
结构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3	
二、	准备部分	20	1. 慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习 
三、	基本部分 (一) 复习脚内侧踢球	62 20 15	2. 熟悉球性练习： 拉球：脚底向身体两侧拉球；向身后拉球 扣球： 脚内侧连续敲球 脚背、大腿、脚内侧颠球 练习： 1. 一人一球，距墙 5 米踢球  <p>要求：1.踢球部位正确 2.支撑脚站位准确 3.踢球动作协调</p> 2. 一人一球，距墙 10 米脚内侧活动中踢球  <p>要求：1.运球，踢活动球 2.踢球部位正确 3.支撑脚站位准确 4.踢球动作协调</p>

(二) 复习脚内侧停球

练习:

1. 二人一球，距 6 米踢、停球

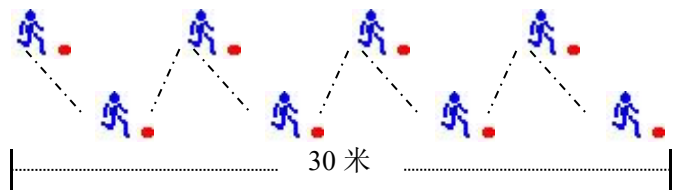


- 要求: 1.停球部位正确
2.动作协调

(三) 复习脚背内外侧运球

练习:

1. 一人一球，脚背内、外侧折线运



- 要求: 1.动作协调，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.注意运球的节奏

2. 脚背内外侧运球，扣球转身运球



- 要求: 1.控制好球
2.扣球转身快
3.注意运球节奏

3. 脚背内外侧运球，运球过人

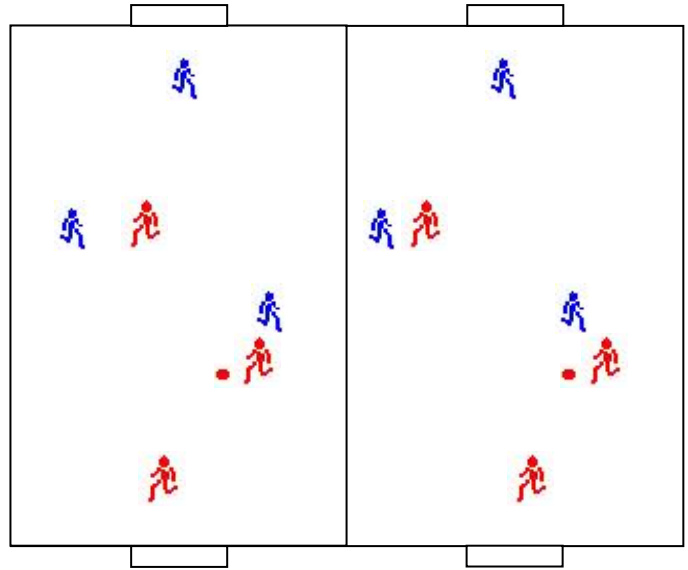


- 要求: 1.运球接近防守队员
2.过人动作要快
3.技术动作协调

(四) 3对3小型比赛
15×20米

- 要求:
- 1.有机会向前传球
 - 2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
 - 3.个人运球和积极配合结合

(五) 介绍足球竞赛规则
第三章 队员人数



足球竞赛规则 第三章 队员人数

一场足球比赛上场队员每队不得多于 11 人或少于 7 人。其中上场队员必须有一名守门员。正式比赛每队最多可以替换 3 名替补队员。

四、 结束部分

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸



小结

揭阳职业技术学院足球教案

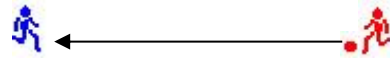
时间	年 月 日（星期 ）			上课地点			
课次	第 4 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	1.学习脚背内侧踢球技术 2.脚内侧活动中踢、停球； 3.复习脚背内、外侧运控球 4.介绍《足球竞赛规则》第四章 5.3对3小场地比赛						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛培养学生吃苦耐劳顽强拼搏的精神						
课程重难点	踢球部位及助跑，踝关节锁死						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容		运 动 量		组 织 教 法 要 求		
			时 间	次 数			

(二) 复习脚内侧停球

(三) 复习脚背内外侧运球

练习:

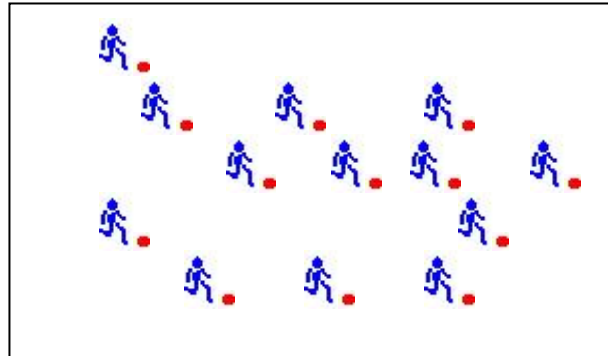
1. 二人一球，距 6 米踢、停球



- 要求: 1.停球部位正确
2.动作协调

练习:

1. 20×30 米范围，个人运控球练习



- 要求: 1.动作协调，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.注意运球的节奏

2. 脚背内外侧运球，扣球转身运球



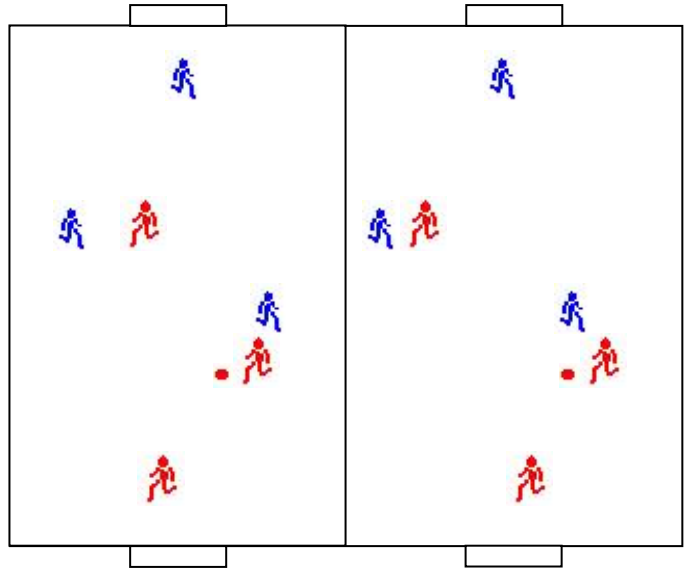
- 要求: 1.控制好球
2.扣球转身快
3.注意运球节奏

3. 脚背内外侧运球，运球过人



- 要求: 1.运球接近防守队员
2.过人动作要快
3.技术动作协调

(四) 3对3小型比赛
15×20米



- 要求:**
- 1.有机会向前传球
 - 2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
 - 3.个人运球和积极配合结合

(五) 介绍足球竞赛规则
第四章 队员装备

足球竞赛规则 第四章 队员装备

同队队员的服装(上衣、短裤和护袜)的颜色必须一致,且与对方有明显的区别,守门员的服装必须与双方运动员服装颜色和裁判员服装颜色有明显的区别。

运动员不得穿戴可能伤及他人或自己的物品。

运动员的装备包括:上衣、短裤、足球鞋、护腿板、护袜。

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸

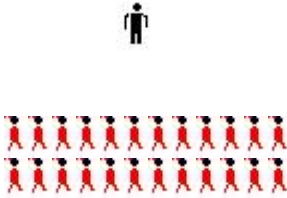
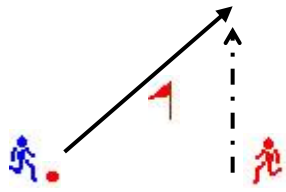
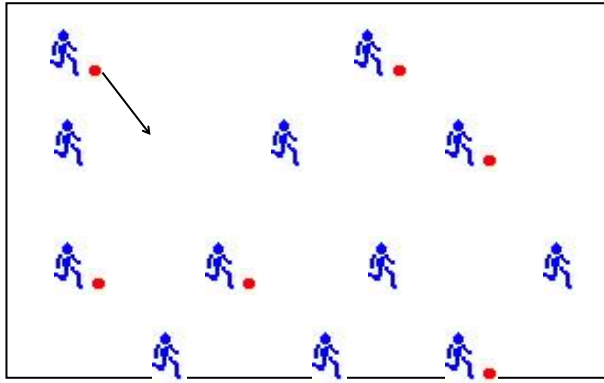


四、 结束部分

小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 5 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1.学习传切配合 2.学习运球过人技术； 5.4 对 4 小场地比赛 3.复习脚背内侧踢球技术 4.介绍《足球竞赛规则》第七、八章				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛培养学生吃苦耐劳顽强拼搏的精神				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
课程重难点	斜线助跑，踝关节锁死				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案</p> <p>动作要点：比赛中常用的二人战术，两名进攻队员通过一传、一切配合越过一名防守队员的配合。</p> <p>示范：侧面示范</p> <p>练习：</p> <p>1. 二人一组一球，练习如图</p> 
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习传切配合</p>	<p>62 20</p> <p>15</p>		<p>要求：1.传球及时,力量适中 2.接应队员及时插上</p> <p>2. 二人一组一球，多组 20×30 米范围内，交叉传切配合练习如图</p>  <p>要求：1.传球及时,力量适中 2.接应队员及时插上 3.观察，排出干扰</p>

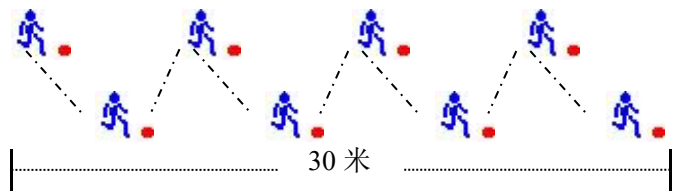
(二) 学习运球过人技术

动作要点：(略)

示范：

练习：

1. 一人一球，脚背内、外侧折线运



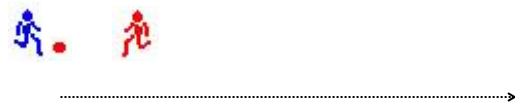
要求：1.动作协调，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.注意运球的节奏

2. 一人一球，脚背内外侧运球过标志物



要求：1.抬头观察
2.动作协调

3. 二人一球，一人运球过人，另一人消极防守



要求：1.运球过人，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.防守队员调整好位置，始终保持 2 米距离

(三) 复习脚背内外侧运球

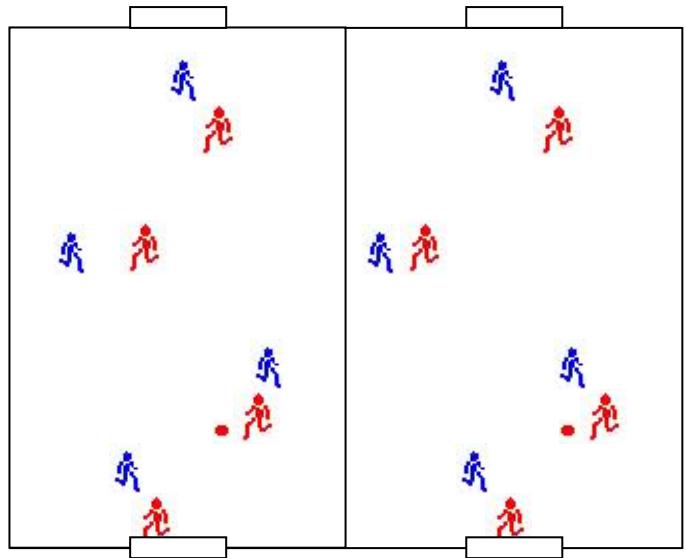
练习：

二人一球，25 米脚背内侧踢球



要求：1.传球动作正确，准确
2.力量适中，
3.接球合理
4.技术动作协调

(四) 4对4小型比赛
15×20米



- 要求:**
- 1.有机会向前传球
 - 2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
 - 3.个人运球和积极配合结合

(五) 介绍足球竞赛规则
第七、八章 队员装备

足球竞赛规则 第七、八章 比赛时间、比赛开始

正式比赛分为两个半场,每平均45分钟,上下半场之间的休息时间不超过15分钟。在每半场的比赛中,因故损失的时间应予补足,需补多少由裁判员决定。

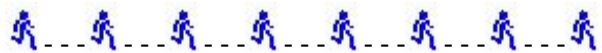
比赛开始前,裁判员召集双方队长掷币挑边,猜中的队只能选择场区,另一队开球开始比赛,下半时开始时,两队互换场地,由上半时开球队的对方开球。

开球时,球应放在中点上,裁判员鸣哨后,一队员将球踢出并向前移动时比赛即为开始,开球可以直接射门得分。如果球未向前越过中线,应重新开球。

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸

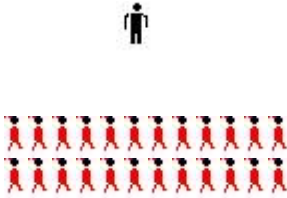

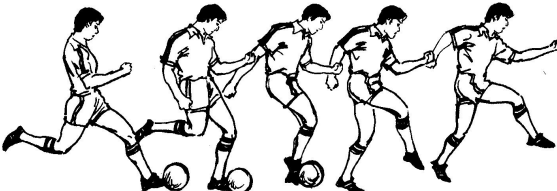
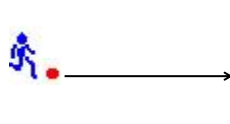


四、 结束部分

小结

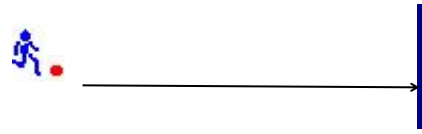
揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）			上课地点			
课次	第 6 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	1.学习脚背正面踢球技术 2.复习运球过人技术 3.复习传切配合 4.介绍《足球竞赛规则》第九、十章 5.4对4小场地比赛						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛培养学生吃苦耐劳顽强拼搏的精神						
课程重难点	直线助跑，脚背绷直						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习脚背正面踢球</p> 	<p>62 15</p>		<p>动作要点：直线助跑，最后一步稍大，支撑脚在球的侧面10~12厘米处，脚尖正对出球方向，大腿带动小腿由后向前摆动，小腿做爆发式的摆动，以脚背正面部位击球的后中部,击球后随球前移。如图</p>  <p>示范：正、侧面示范 练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 二人一球，一人踩球，另一人模仿练习 要求：1.踢球部位正确 2.踝关节紧张，踢球有力 3.动作协调 一人一球，距墙3~5米，脚背正面踢球练习  <p>要求：1.踢球部位正确 2.踝关节紧张，踢球有力 3.动作协调</p>

(二) 复习运球过人技术

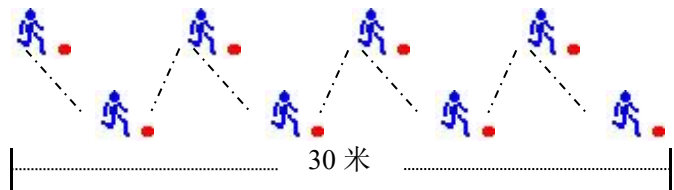
3. 一人一球，距墙 8~10 米，脚背正面踢球练习



要求：同上

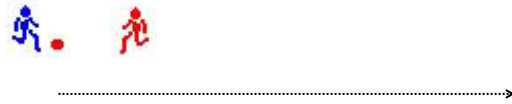
练习：

1. 一人一球，脚背内、外侧折线运



要求：1.动作协调，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.注意运球的节奏

2. 二人一球，一人运球过人，另一人消极防守

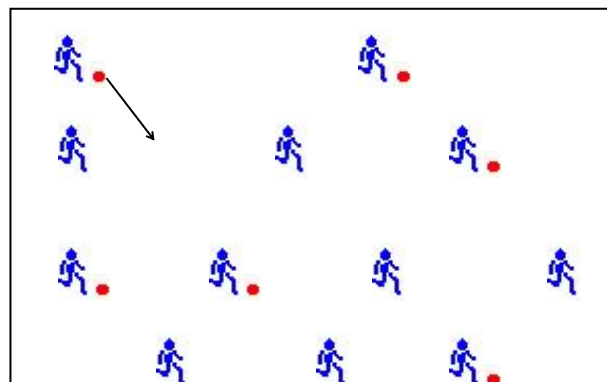


要求：1.运球过人，有节奏，重心底
2.运球变向快

(三) 复习传切配合

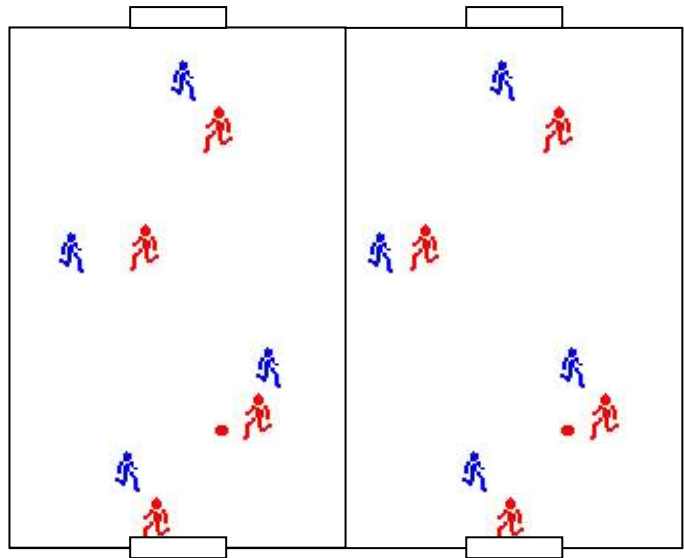
练习：

1. 二人一组一球，多组 20×30 米范围内，交叉传切配合练习如图



要求：1.传球及时,力量适中
2.接应队员及时插上
3.观察，排出干扰

(四) 4对4小型比赛
15×20米



- 要求:**
- 1.有机会向前传球
 - 2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
 - 3.个人运球和积极配合结合

(五) 介绍足球竞赛规则
第九、十章 比赛进行及死球、计胜方法

足球竞赛规则 第九、十章
比赛进行及死球:

球的整体不论在地面或空中越出边线或球门线时,或裁判员鸣哨停止比赛时,比赛即成死球。除此之外,比赛均在进行中,包括球从球门柱、横梁或角旗杆弹回场地内,球从场内的裁判员或助理裁判员身上弹回场内。

计胜方法:

当球的整体从球门柱间及横梁下越过球门线而未违反竞赛规则即为胜一球,在比赛中进球当选较多的队为胜者,如两队进球数相等或均未进球,则比赛为平局。

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸

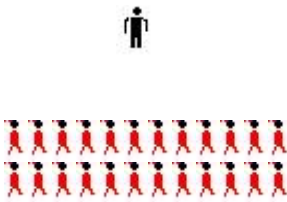





四、 结束部分

小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 8 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1.学习原地正面头顶球技术 2.复习脚背正面踢球技术 3.运球过人技术 4.介绍裁判员手势				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过头球跟运球过人，培养学生勇敢作风跟用于对抗的精神				
课程重难点	顶球部位、运球过人的距离				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>	
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>	<p>附学生实习教案</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习原地正面头顶球</p> 	<p>62 15</p>	<p>动作要点：身体正对来球，眼睛注视球，膝关节微屈，两臂自然张开。当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，顶球。</p>  <p>示范：正、侧面示范 练习：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 无球模仿练习 要求：1. 动作协调 2. 自抛自顶球练习  要求：1. 顶球部位正确 2. 身体后仰，收腹有力 3. 动作协调

(二) 复习脚背正面踢球

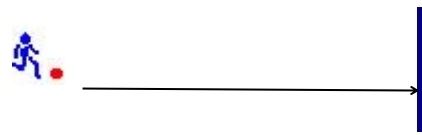
3. 二人一球，距 3~5 米，一人抛球，另一人顶球练习



要求：1.同上
2.顶球时机恰当

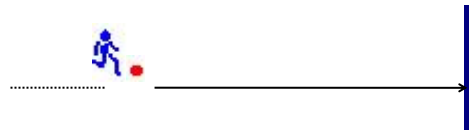
练习：

1. 一人一球，距墙 8~10 米，脚背正面踢球练习



要求：1.踢球部位正确
2.踝关节紧张，踢球有力
3.动作协调

2. 一人一球，距墙 10~15 米，脚背正面活动中踢球练习



要求：1.同上
2.踢球掌握好提前量

(三) 运球过人技术

1. 二人一球，一人运球过人，另一人消极防守



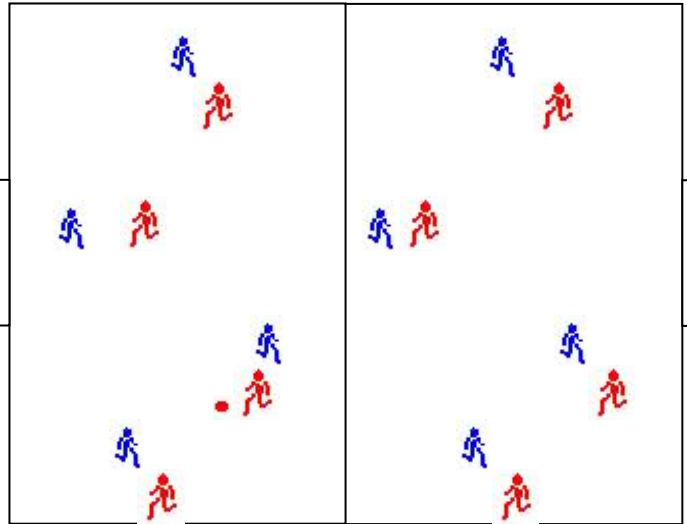
要求：1.运球过人，有节奏，重心底
2.运球变向快

2. 脚背内外侧运球，运球过人



要求：1.运球接近防守队员
2.过人动作要快
3.技术动作协调

(四) 教学比赛 1/2 场地



- 要求:**
- 1.有机会向前传球
 - 2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
 - 3.个人运球和积极配合结合

(五) 介绍裁判员手势

裁判员的手势是:

1. 直接任意球——单臂前平举或侧平举指向罚球方向。
2. 间接任意球——单臂上举,掌心向前。此手势应保持到球触另一人或出界为止。
3. 球门球——单臂向前斜下举,指向球门区。
4. 角球——单臂斜上举,指向角球弧。
5. 罚球点球——单臂斜下举指向罚球点。
6. 继续比赛——双臂斜下举,手臂稍向前做连续挥动。
7. 警告或罚令出场——手持牌直臂上举,面向被处罚队员。

四、 结束部分

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



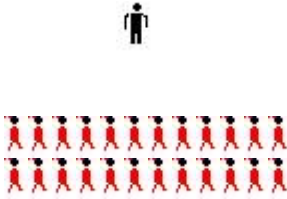
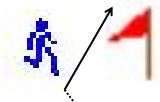
拉伸



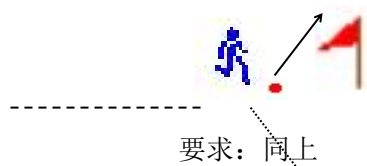
小结

揭阳职业技术学院足球教案

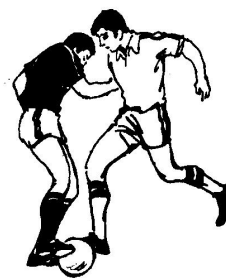
时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 9 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1.学习运球过人假动作 2.学习正面跨步抢球技术 3.介绍助理裁判员旗示				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过抢球及运球过人，培养学生勇敢作风跟用于对抗的精神				
课程重难点	假动作根据速度决定过人距离，抢球注意时机				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15	附学生实习教案	
三、	基本部分 (一) 学习运球过人假动作 1. 运球过人时的虚晃假动作	62 15		<p>动作要点：面对对手，向一侧用身体或腿部做虚晃动作诱使对手跟随运球虚晃动作发生重心的偏移，然后迅速用另一侧脚背外侧向同侧拨球，并转身越过对手。</p> <p>示范：正、侧面示范</p> <p>练习：</p> <p>1. 无球模仿练习（如图）</p>  <p>要求：1.向一侧做虚晃动作要逼真 2.真动作要快</p> <p>2. 一人一球运球作虚晃假动作过人</p>

(二) 学习正面跨步抢球技术



动作要点: 两脚前后开立, 膝微屈, 身体重心下, 当运球者到一定范围(一大步), 运球者脚触球后即将落地或刚刚落地时, 用力蹬地跨步向前, 以脚内侧去堵截球。



示范: 正、侧面示范

练习:

1. 一人一球, 距球 1.5 米, 蹬地跨步抢球



- 要求:**
1. 身体重心低
 2. 踝关节紧张, 脚内侧对准球
 3. 动作协调/有力

2. 二人一球, 相距 3 米, 同时蹬地跨步抢球



- 要求:** 1. 同上

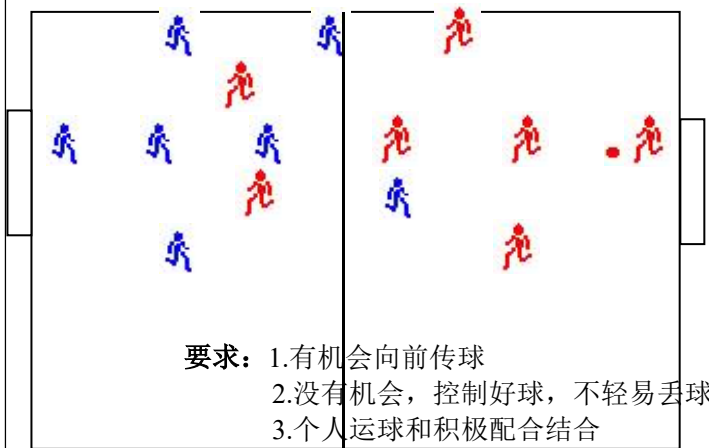


- 要求:**
1. 运球过人, 有节奏, 重心底
 2. 运球变向快

2. 脚背内外侧运球, 运球过人



(三) 教学比赛 1/2 场地
七人制比赛



(四) 介绍助理裁判员旗示

助理裁判员的旗示

1. 掷界外球——持旗侧斜上举，指向掷球方向。
2. 球门球——持旗前平举，指向球门区。
3. 越位——持旗上举，裁判员鸣哨后，再指向越位地点。
远端——斜上举；中间——前平举；近端——斜下举。
4. 角球——持旗斜下举，指向近端的角球弧。
5. 替换队员——双手持旗横举，置于头的左侧上方。

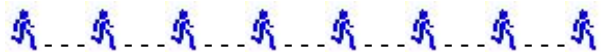
四、

结束部分

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑





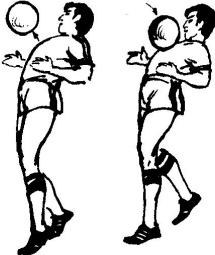
拉伸



小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 10 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1.学习挺胸式停球技术 2.复习运球过人假动作 3.介绍大腿接球、脚底接地滚球、脚内侧接空中球				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过运球过人，培养学生勇敢作风跟用于对抗的精神				
课程重难点	注意挺胸收下巴，双臂打开				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习挺胸式停球</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>62 15</p>		<p>动作要点：面对来球站立，两膝微屈，上体后仰，下颌微收，两臂自然张开，维持身体平衡。接触球瞬间，两脚蹬地，膝关节伸直，用胸部轻托球的下部使球微微弹起于胸前上方。</p> <p>示范：正、侧面示范</p> <p>练习：</p> <p>1. 无球模仿练习（如图）</p> <p style="text-align: right;">要求：1.上体后仰，下颌微收 2.动作逼真 3.停球时身体重心向上</p> <p>2. 一人一球，自抛自停</p>

(二) 复习运球过人假动作

要求：同上

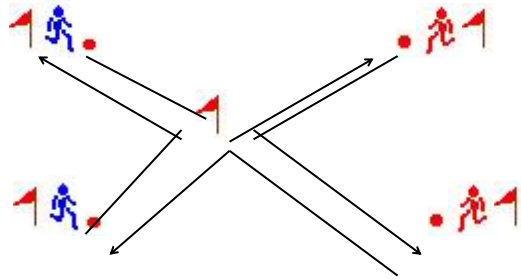
3. 二人一球，一人抛球，另一人挺胸式停球

要求：1.双手抛平直球球
2.顶球不闭眼睛
3.同上

要求：同上

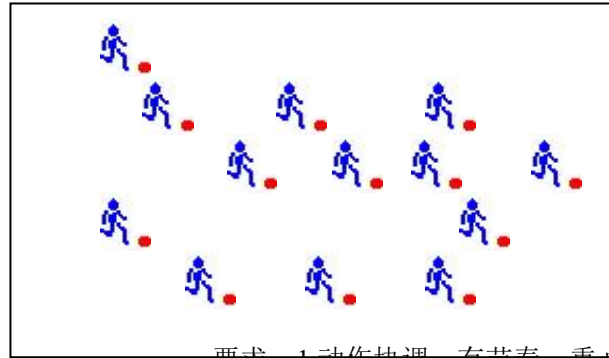
练习：

1. 脚背内外侧运球，运球过人



要求：1.运球接近防守队员
2.扣球向另一侧运球
3.技术动作协调

2. 20×30 米范围，个人运控球练习



要求：1.动作协调，有节奏，重心底
2.运球变向快，
3.注意运球的节奏

(三) 介绍大腿接球
脚底接地滚球
脚内侧接空中球

大腿接球:

接球腿抬起，当球与大腿接触瞬间，大腿下撤将球停住。

脚底接地滚球:

身体正对来球，支撑脚站在球的侧面，脚尖正对来球方向，膝关节微屈，接球腿提起，膝关节微屈，在触球瞬间接球脚前脚掌下点，将球停住。

脚内侧接空中球:

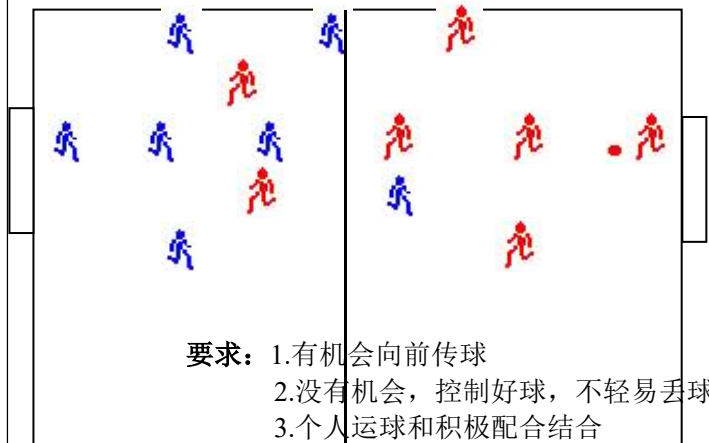
接球腿抬起使脚内侧部位对准来球的方向并前迎，脚在接触球的一瞬间后撤，将球接在所需的位置上。

示范: 正侧面示范

练习:

1. 二人一球，距 6 米，一人抛球，另一人用大腿接球
2. 二人一球，距 6 米，一人抛球，另一人用脚内侧接空中球停球
3. 二人一球，距 8 米，一人踢地滚球，另一人用脚底接球

(四) 教学比赛 1/2 场地
七人制比赛



结束部分

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸



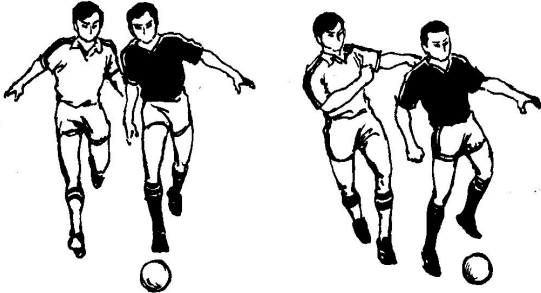


四、

小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 11 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1.学习合理冲撞抢球技术 2.介绍脚背外侧踢球				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过合理冲撞，培养学生勇敢作风跟用于对抗的精神				
课程重难点	注意加紧双臂，不要出现推人动作				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习合理冲撞抢球</p>	<p>62 15</p>		<p>动作要点：当与运球者同方向跑动追球时，重心稍下降，靠近对手一侧的手臂紧贴身体，利用对方同侧脚离地的瞬间，用肘关节以上部位适当冲撞对手同样部位，使对手身体失去平衡，乘机将球控制住。（如图）</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>示范：正、侧面示范 练习： 1. 二人一组，无球原地冲撞练习</p>

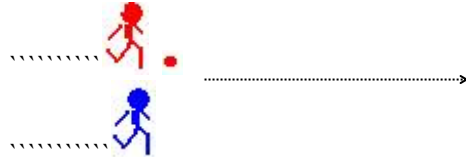
(二) 介绍脚背外侧踢球

- 要求：1.身体重心低
2.冲撞部位正确，力量适中
3.无附加动作（犯规动作）

2. 二人一组，无球慢跑中冲撞练习

要求：同上

3. 二人一组，一人运球，另一人冲撞抢球



- 要求：1.运球队员直线运球
2.同上

动作要点：助跑、支撑脚站位及踢球腿摆动与脚背正面踢球技术基本相同，脚触球是用脚背外侧部位(如图)。膝关节和脚尖内转，脚背绷紧，脚趾紧屈并提膝，触(击)球后中部，踢球后随前前移。



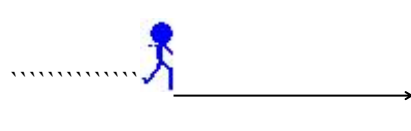
示范：正侧面示范

练习：

1. 一人踩球，另一人脚背外侧踢球

- 要求：1.踢球部位
2.踝关节紧张
3.动作协调

2. 一人一球，距墙 3~5 米，脚背外侧踢球

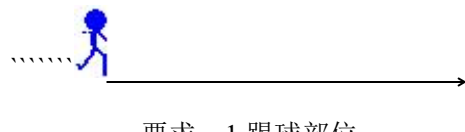


- 要求：1.踢球部位
2.踝关节紧张
3.动作协调

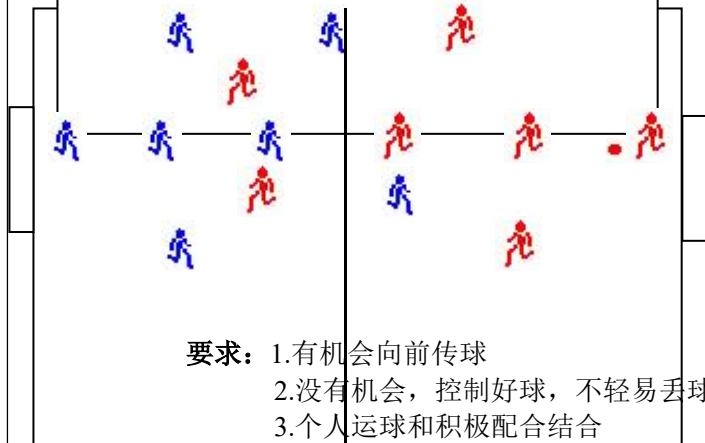
(三) 教学比赛、裁判实习

1/2 场地 七人制比赛

3. 一人一球，距墙 10~15 米，脚背外侧踢球



要求：1.踢球部位
2.踝关节紧张
3.动作协调



要求：1.有机会向前传球
2.没有机会，控制好球，不轻易丢球
3.个人运球和积极配合结合

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸



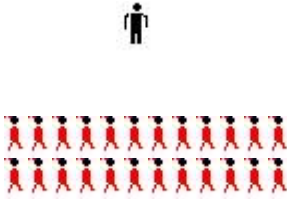
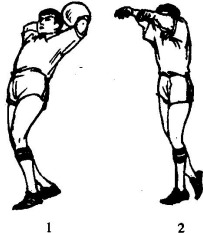
四、

结束部分

小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 12 次	班级	人数	任课教师	
课题	技术教学课				
课的任务	1.学习原地掷界外球技术 2.学习踢墙式二过一				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过 2 过 1 过人，培养学生合作跟用于对抗的精神				
课程重难点	经后脑，双脚不离开地面、呼应、到脚到位				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15	附学生实习教案	
三、	基本部分 (一) 学习原地掷界外球	62 15		<p>动作要点：面对出球方向，两脚前后或左右开立，每脚站立在边线上或边线外。膝关节曲，上体后仰，重心移到后脚上，两手持球将球置于头后。掷球时，后脚用力蹬地，收腹屈体，两臂急速前摆，将球掷入场内。（如图）</p>  <p>示范：正、侧面示范</p> <p>练习：</p> <p>1. 二人一球，相距 10 米，原地掷界外球练习</p> <p>要求：1.基本动作规范，无犯规动作 2.动作协调</p>

(二) 学习踢墙式二过一
二名进攻队员通过两次传球越过一名防守队员的配合。

2. 二人一球，一人原地掷界外球，另一人挺胸式、大腿或脚停球



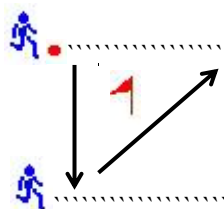
要求：1.同上
2.用不同部位停球

动作要点：带球接近防守队员，吸引其抢球，传球后，迅速插上。接应队员一次触球，力量适中，传球到位。

示范：

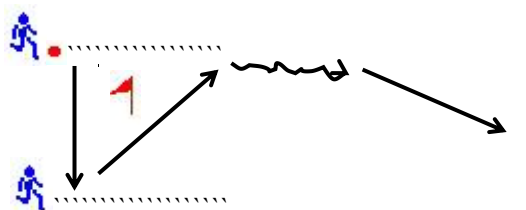
练习：

1. 二人一组一球，踢墙式二过一练习(如图)



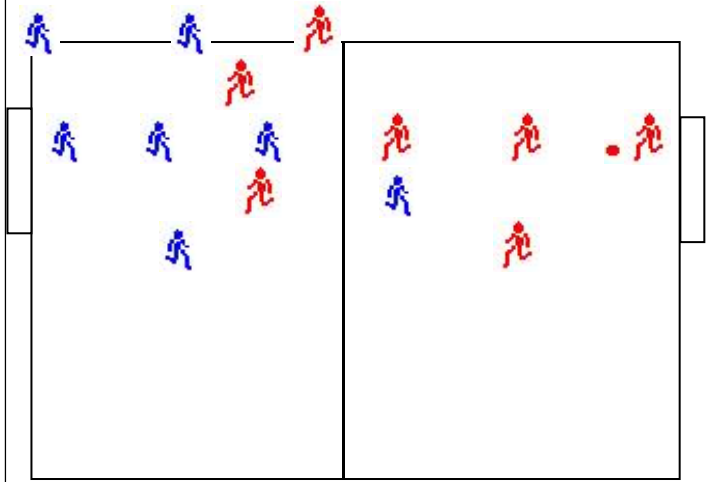
要求：1.运球接近防守队员
2.传球力量、时机适宜
3.传球后迅速接应

2. 二人一组一球，踢墙式二过一射门练习(如图)



要求：1.运球接近防守队员
2.传球力量、时机适宜
3.传球后迅速接应
4.射门果断

(三) 教学比赛 1/2 场地
七人制比赛



- 要求:**
- 1.有机会向前传球
 - 2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
 - 3.个人运球和积极配合结合

四、

结束部分

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



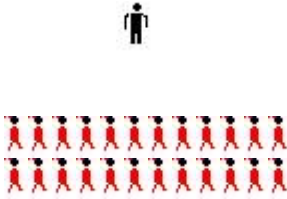
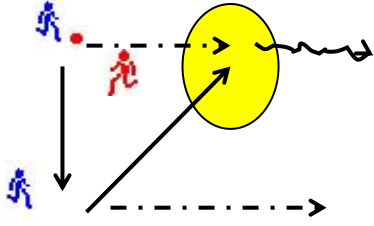
拉伸



小结

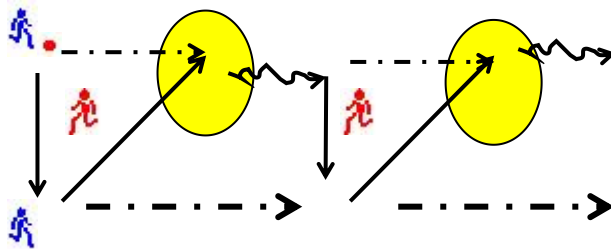
揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 13 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1. 学习斜传直插二过一 2. 学习直传斜插二过一				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过 2 过 1 过人，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	两人之间呼应及传球时机，准确性				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>	<p>附学生实习教案</p>	
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习斜传直插二过一</p>	<p>62 15</p>		<p>动作要点：二名进攻队员通过，斜传将球传到防守队员身后，直插防守队员身后空当接球的战术配合。</p> <p>示范：正、侧面示范</p> <p>练习：</p> <p>1. 二人一球，相距 8 米，手抛斜传直插二过一练习（如图）</p>  <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 传球及时，传球后迅速插上防守队员身后空当 2. 接应队员传球后迅速接应

(二) 学习直传斜插二过一

2. 二人一球，相距 8 米，斜传直插二过一练习
(如图)



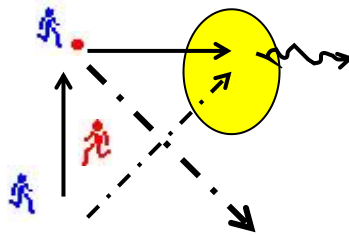
要求：1.同上
2.连续二过一配合

动作要点：带球接近防守队员，吸引其抢球，传球后，迅速插上。接应队员迅速传球，力量适中，传球到位。

示范：正侧面示范

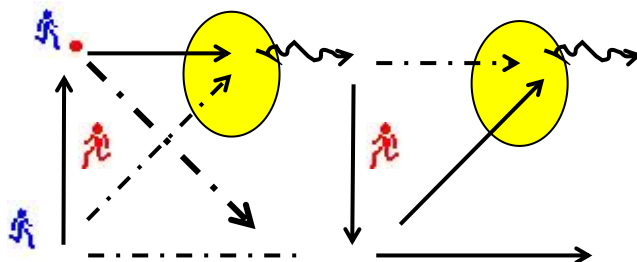
练习：

1. 二人一球，相距 8 米，手抛直传斜插二过一练习
(如图)



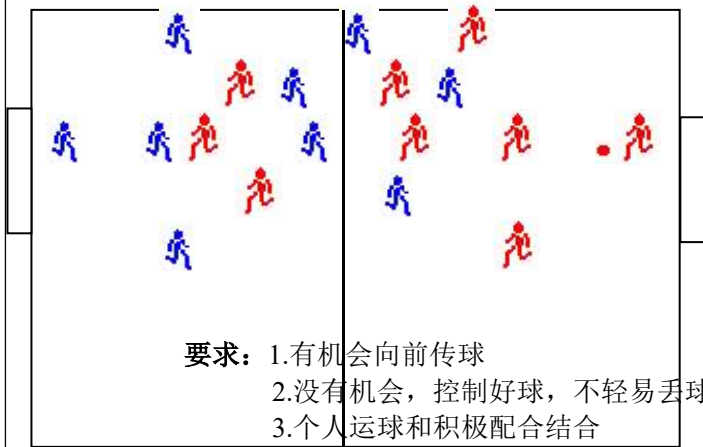
要求：1.传球及时，传球后迅速插上防守队员身后空当
2.接应队员传球后迅速接应

2. 二人一球，相距 8 米，直传斜插二过一练习
(如图)



要求：1.运球接近防守队员
2.连续二过一配合
3.传球力量、时机适宜
4.传球后迅速接应
5.射门果断

(三) 教学比赛 1/2 场地
九人制比赛



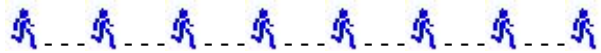
- 要求：1.有机会向前传球
2.没有机会，控制好球，不轻易丢球
3.个人运球和积极配合结合
4.站好位置

四、
结束部分

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



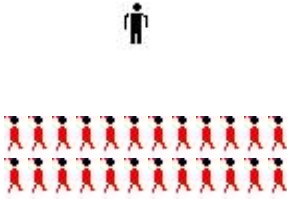
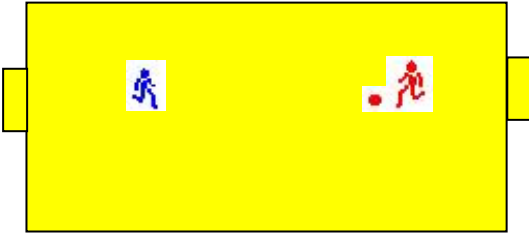
拉伸



小结

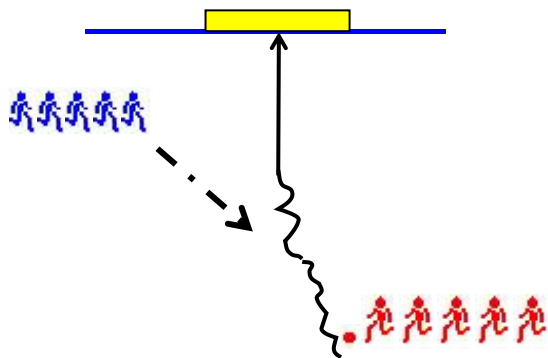
揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 14 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	综 合 复 习				
课程思政元素	通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。				
课程重难点	认真复习				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3	
二、	准备部分 学生教学实习	15	附学生实习教案
三、	基本部分 (一) 复习运球过人	62 15	<p>练习：</p> <p>1. 二人一球，10×15 米范围内，一对一运球过人射门 (如图) 2' × 3 组</p>  <p>要求：1.运用所学运球过人技术 2.没机会过人，控制好球 3.防守队员积极防守</p> <p>2. 一对一运球过人射门 (如图)</p>

(二) 学习直传斜插二过

一



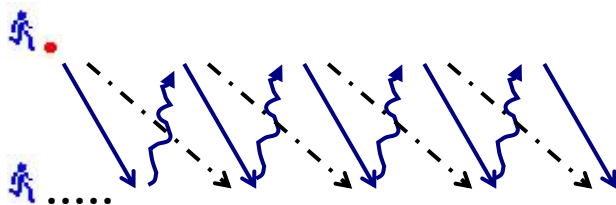
- 要求：1.运球过人不减速
2.过人后迅速射门
3.积极防守

3. 脚背内侧传球 25 米



- 要求：1.部位正确
2.动作协调，传球准确
3.动作结构完整

4. 二人一组，脚内侧活动中传接球（如图）

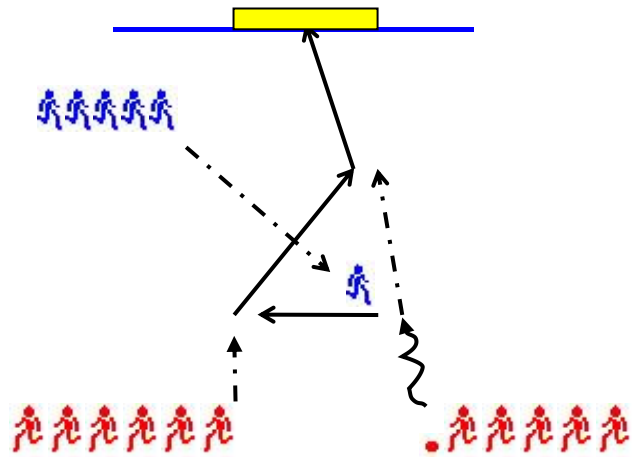


- 要求：1.传球准确力量适中
2.快速运球
3.插上及时

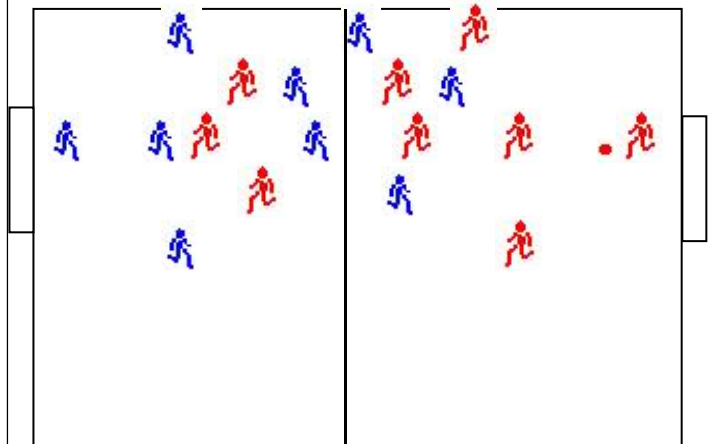
(三) 教学比赛 1/2 场地
九人制比赛

结束部分

5. 二过一射门练习 (如图)



- 要求: 1.积极防守
2.控制好球,寻找机会打二过一
3.有机会射门

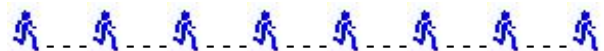


- 要求: 1.有机会向前传球
2.没有机会,控制好球,不轻易丢球
3.个人运球和积极配合结合
4.站好位置

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸

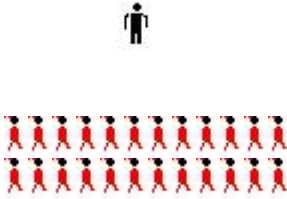


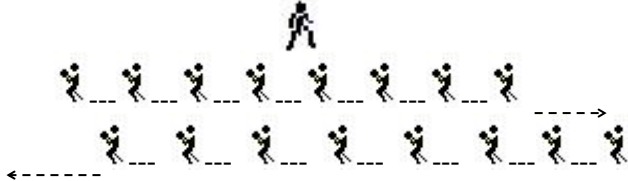


四、

小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点					
课次	第 16 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	学 习 守 门 员 技 术						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过守门员技术学习，培养学生刻苦顽强的精神						
课程重难点	手型及站位						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求			
		时 间	次 数				

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>	
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>	<p>附学生实习教案</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 守门员准备姿势</p>  <p>(二) 守门员移步 1. 侧移步 2. 交叉步</p>	<p>62 15</p>	<p>动作要点： 两脚开立，与肩同宽，脚跟离地，身体重心在前脚掌上，上体前倾目视来球。</p> <p>练习：(如图)</p>  <p>练习：(如图)</p> 

(三) 守门员接地滚球
手型: 两臂前伸, 掌心向上, 两小指相靠。

1. 直腿式

2. 跪撑式

(四) 守门员接平空球
手型: 同接地滚球。

(五) 守门员接高球
手型: 两臂上伸, 两手指相对, 呈八字形, 手掌对球。



直腿式



跪撑式



练习:

1. 二人一球, 一人踢球另一人直腿式接球

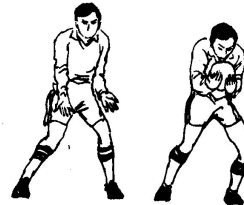
- 要求:
1. 两腿膝关节伸直
 2. 两手向前伸, 两小指相靠
 3. 接球时曲肘, 收腹

2. 二人一球, 一人踢球另一人跪撑式接球

- 要求:
1. 两手向前伸, 两小指相靠
 2. 接球时曲肘, 收腹

练习:

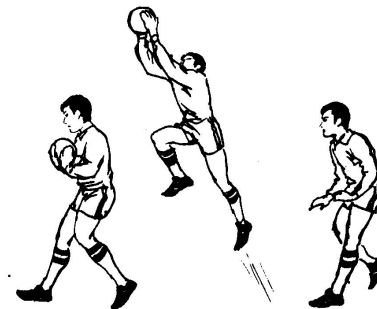
1. 二人一球, 相距 6~8 米踢接球




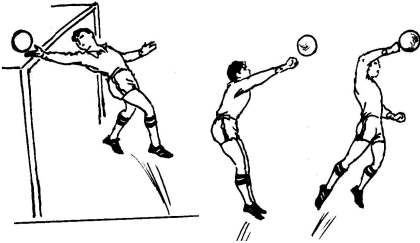
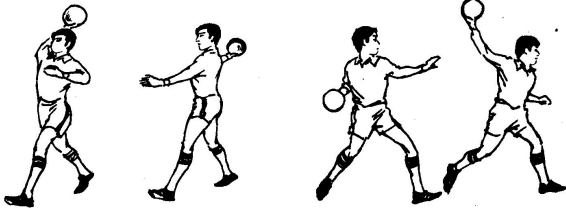


- 要求:
1. 同上
 2. 身体重心降低

练习:

1. 手型练习, 一人一球, 双手持球练习

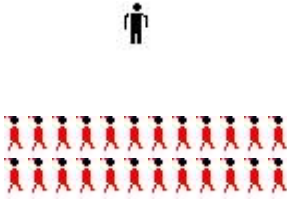
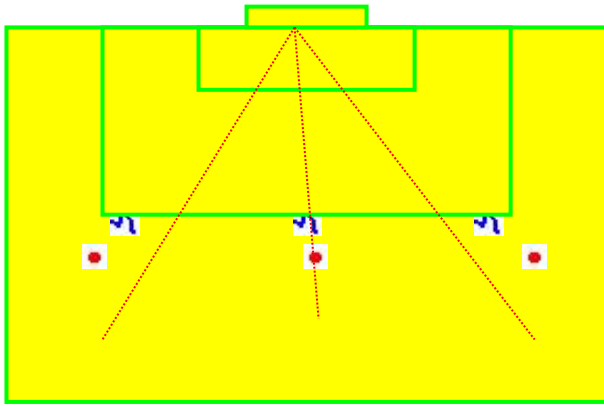


- 要求:
1. 保持正确的手型
 2. 身体重心高

	<p>(六) 守门员托球</p> <p>(七)守门员拳击球</p> <p>(八) 守门员手掷球</p>		<p>2.二人一球，相距 8~10 米，抛接球</p>  <p>.....要求:同上.....</p> <p>练习:</p> <p>1. 二人一球，一人抛球，另一人托球</p> <p>要求:</p>  <p>练习:</p> <p>1. 二人一球，一人抛球，另一人托球</p> <p>要求:</p> <p>练习:</p> <p>1. 二人一组练习单手肩上掷球</p>  <p>2. 二人一组，练习侧身勾手掷球</p> <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>四、</p> <p>小结</p>	<p>结束部分</p>		

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 17 次	班级	人数		任课教师
课题	技术教学课				
课的任务	1. 学习选位与盯人 2. 学习跑位与摆脱				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过练习，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	盯人一臂距离，突然性及场地空间利用				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求： 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 学习选位与盯人	62 15		选位： 选位，防守队员的位置应处于对手与本方球门中心所形成的直线上。(如图)  练习： 1. 部分学生进行演练，其他学生观摩 要求：1.明白选位的基本原则 2.防守队员随球位置的变化而重新选位。

(二) 学习跑位与摆脱

盯人：

盯人分为紧逼盯人与松动盯人。紧逼盯人是贴紧对手不让他有从容活动的机会；松动盯人是与对手保持一定的距离，以便随时可以靠近对手进行防守或紧逼。

一般情况下，对于有球队员和他附近的队员要紧逼，对于进入罚球区的队员也要紧逼盯人；对于远离球一侧的队员可采取松动盯人的方法，目的是限制对手的活动，及时地封堵对手接球或传球的路线。（如图）



练习：

1. 部分学生进行演练，其他学生观摩

要求：1.明白什么是紧逼盯人，什么是松动盯人
2.练习认真

跑位：跑位是指无球队员通过有意识的跑动，制造空当，创造有利的进攻机会。

摆脱：摆脱是指无球队员为了接应本队队员而设法摆脱防守队员的紧逼，力图在无人防守的情况下处理球所采取的方法。

摆脱与跑位是紧密相连的，很难截然分开。摆脱与跑位主要是赢得时间和空间，为自己和同伴创造机会。摆脱与跑位的作用有接应、扯动、切入、插上、包抄、牵制等。摆脱与跑位的方法有突然起动、快跑、急停、变向和变速，利用假动作诱骗对手。

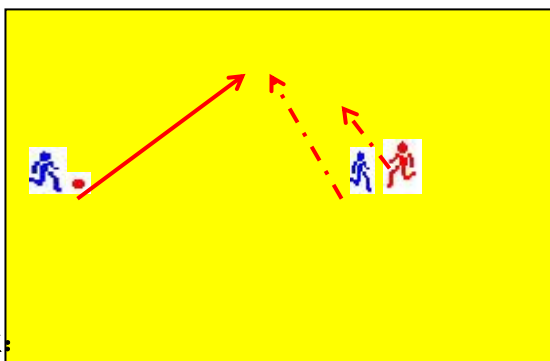
练习：

1. 各种状态下（如慢跑、跳起落地、跨步抢球等）的突然冲刺跑，冲刺中的急停与变向，变速跑。
2. 两名进攻者，一名防守者，进攻者练习摆脱接球，防守者紧逼盯人和选位，另一进攻者练习传球。（如图）

(三) 教学比赛、裁判实习

四、

结束部分



补位:

保护: 指位于抢球队员身后对抢球队员实施增援的防守方法。

位置: 应根据球、本方球门和攻防队员的具体位置而定, 一般应在防守队员身后斜线位置。(如图)

九人制

- 要求: 1. 敢于控制球
2. 有意识打二过一
3. 敢于运球突破
3. 认真

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑





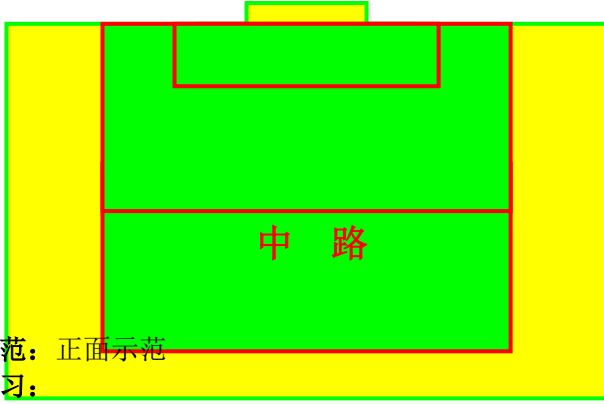
拉伸



小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 18 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1. 学习中路进攻 2. 学习保护与补位				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过学习，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	传球时机、准确性、保护的站位				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案 要求: 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 学习中路进攻</p>	<p>62 15</p>		<p>定义: 中路进攻: 指在对方半场中路地区发展的进攻。 特点: 防守队员相对多, 密集空隙小, 不易突破防线。一旦突破可以造成射门, 对球门威胁较大。</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>示范: 正面示范 练习: 1. 中路二过一射门练习 (如图)</p>

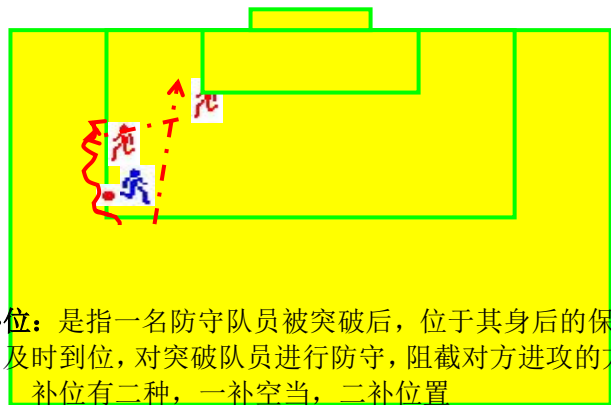
(二) 学习保护与补位



要求：1.控制好球，寻找机会突破
2.首选二过一，有机会个人突破射门

保护：指位于抢球队员身后对抢球队员实施增援的防守方法。保护是补位的前提，没有保护就不可能有效地补位，队员之间的斜折线站位是保护与补位的基础。在保护时队员之间的距离要适当，补位应尽量在保护队员二人之间进行。

位置：应根据球、本方球门和攻防队员的具体位置而定，一般应在防守队员身后斜线位置。（如图）



补位：是指一名防守队员被突破后，位于其身后的保护队员及时到位，对突破队员进行防守，拦截对方进攻的方法。补位有二种，一补空当，二补位置

练习：

1. 部分学生演练保护和部位

(三) 教学比赛、裁判实
习

九人制



- 要求：1.敢于控制球
2.有意识打二过一
3.敢于运球突破
4.认真

- 裁判要求：1.敢于判罚，
2.判罚要以规则为依据
3.认真

整理活动

慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习

慢跑



拉伸



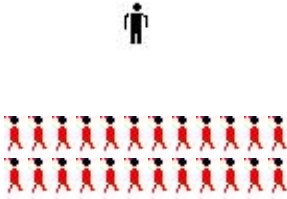
四、

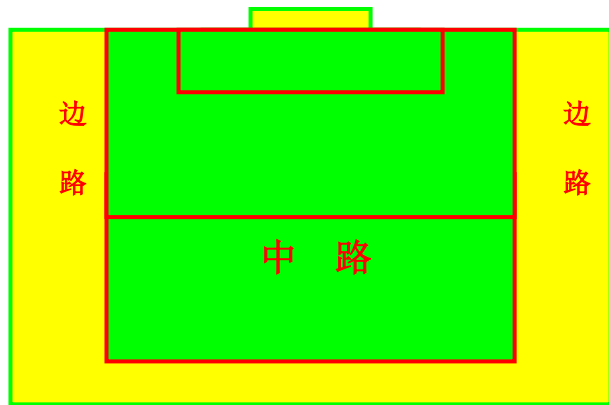
结束部分

小结

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 19 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	1. 学习边路进攻 2. 斜折线防守 3. 介绍任意球、角球攻守战术				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过学习，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	速度及时机				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求： 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 学习边路进攻	62 15		定义： 边路进攻：指在对方半场侧面地区发展的进攻。 特点： 防守队员相对少，空隙大，便于发展进攻，突破防线，创造射门机会。但是，由于离门远，射门角度小，直接得分的可能小。一般由边路突破传中后，中路包抄射门。



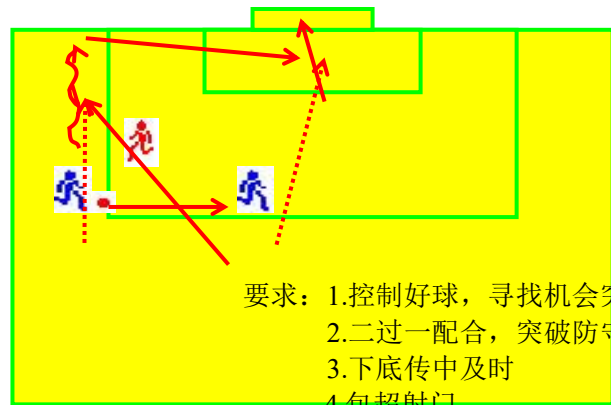
(二) 学习斜折线防守

(三) 介绍任意球战术
任意球进攻：

示范：正面示范

练习：

1. 边路二过一射门练习（如图）

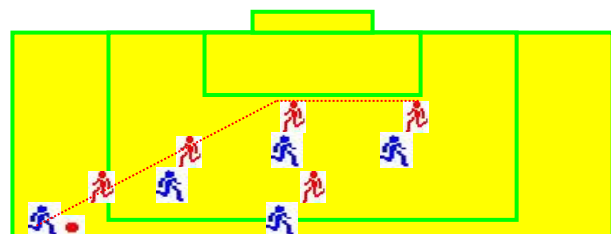


- 要求：1.控制好球，寻找机会突破
2.二过一配合，突破防守
3.下底传中及时
4.包超射门

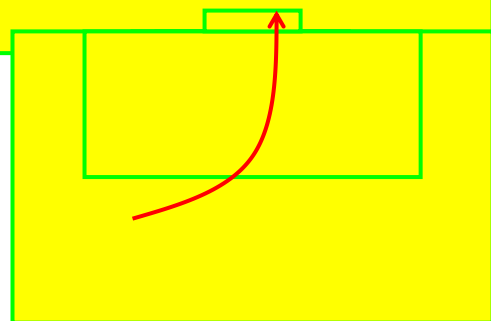
要点：（略）

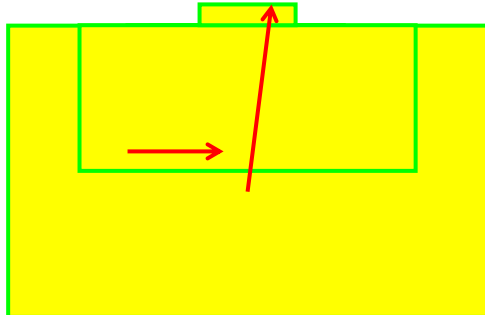
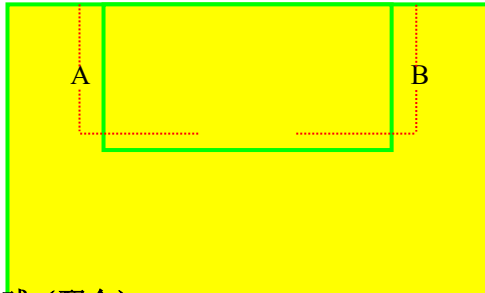


练习：

1. 站位练习（如图）





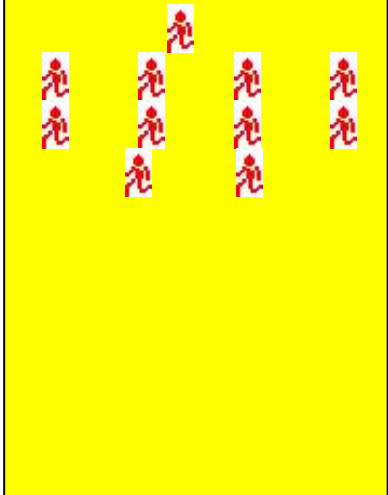
1.直接射门



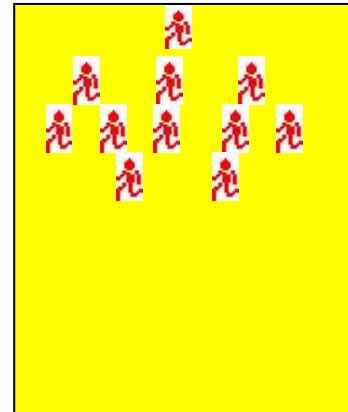
<p>四、</p>	<p>直接任意球防守：</p>		<p>1.直接射门</p>  <p>组织好人墙</p> <p>根据罚球地点确定排墙人数，一般原则是： A、B 区 2 到 3 人， C、D 区 3 到 5 人， E 区 5 到 6 人。（如图）</p> 
	<p>（四）角球攻守战术</p> <p>结束部分</p>		<p>1. 短传角球（配合）</p> <p>2. 长传角球</p> <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 

揭阳职业技术学院足球教案

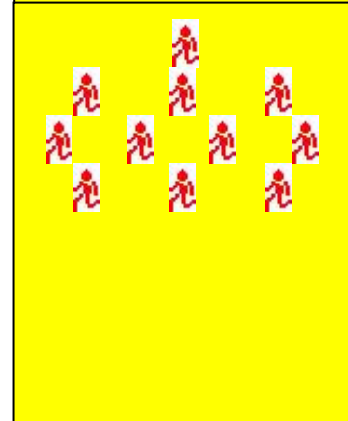
时间	年 月 日（星期 ）			上课地点			
课次	第 20 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	1. 学习十一人制比赛阵型 2. 介绍七人制、九人制比赛阵型 3. 教学比赛、裁判实习						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛培养学生合作跟勇于对抗的精神						
课程重难点	裁判员选位						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		 <p>附学生实习教案</p> <p>要求:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 学习十一人制比赛阵型	62 15		<p>比赛阵型: 是指比赛中运动员的位置排列，是本队攻守力量搭配和职责分工的形式。</p> <p>4-4-2 阵型</p> 

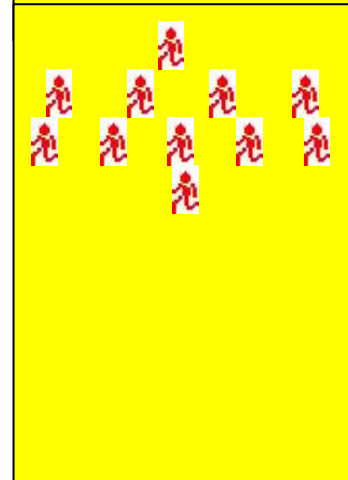
3-5-2 比赛阵型



3-4-3 比赛阵型




4-5-1 比赛阵型



揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点					
课次	第 22 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—4—2阵型						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神						
课程重难点	比赛阵型攻防转换时的变化						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求			
		时 间	次 数				

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案 要求: 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 教学比赛要求</p>	<p>62 15</p>		<p>比赛阵型:4-4-2 各位置职责</p> <p>1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。</p> <p>2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。</p> <p>3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。</p> <p>4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。</p>

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 23 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—4—2阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	比赛认真，裁判员选位合理				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		



一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-4-2 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点		
课次	第 24 次	班级	人数	任课教师
课题	技术教学课			
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—4—2阵型			
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神			
课程重难点	比赛认真，选位合理			
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个			
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求
		时 间	次 数	

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-4-2 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 25 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—4—2阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	比赛认真，选位合理				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-4-2 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 26 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—4—2阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	比赛认真，选位合理				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-4-2 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案

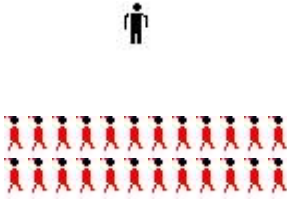
时间	年 月 日（星期 ）			上课地点			
课次	第 27 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4-2-3-1阵型						
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神						
课程重难点	双后腰的攻防转换						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容			运 动 量		组 织 教 法 要 求	
				时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-2-3-1 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 28 次	班级	人数		任课教师
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4-2-3-1阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	双后腰的转换				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-2-3-1 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 29 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—2—3—1阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
可操重难点	双后腰变化				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>		<p>附学生实习教案 要求: 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 (一) 教学比赛要求</p>	<p>62 15</p>		<p>比赛阵型:4-2-3-1 各位置职责</p> <p>1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。</p> <p>2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。</p> <p>3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。</p> <p>4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。</p>

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案

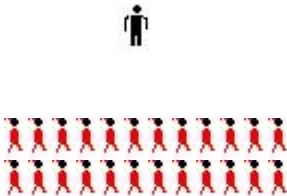
时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 30 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4—2—3—1阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	边后卫的攻防转换				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-2-3-1 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案

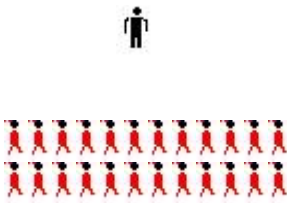
时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 31 次	班级	人数		任课教师
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4-3-3阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	边前卫的转换				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-3-3 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案

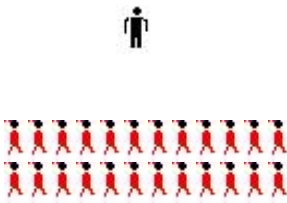
时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 32 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4-3-3阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	边前锋的转换				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-3-3 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案

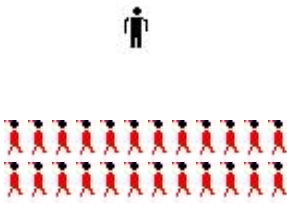
时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 33 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4-3-3阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	三中场转换				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-3-3 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案



时间	年 月 日（星期 ）	上课地点			
课次	第 34 次	班级		人数	
课题	技术教学课				
课的任务	教学比赛、裁判实习、学习4-3-3阵型				
课程思政元素	1、通过学习促进学生的交流，增进同学之间的感情，提高学生的身体素质，促使学生身体全面发展。 2、通过比赛，培养学生合作跟勇于对抗的精神				
课程重难点	裁判员选位				
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个				
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求	
		时 间	次 数		

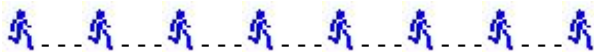

一、	开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求	3		
二、	准备部分 学生教学实习	15		附学生实习教案 要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范
三、	基本部分 (一) 教学比赛要求	62 15		比赛阵型:4-3-3 各位置职责 1. 守门员: 守住大门, 尽力不让对方将球攻进球门, 控制罚球区指挥防守发动和组织进攻。 2. 中后卫: 一种方法是明确一个中卫在前死盯对方突前中锋, 另一中卫拖后对整个后卫线起保护补位的作用; 另一种方法是两个中卫根据情况交替轮流紧盯对方突前中锋和拖后保护补位。 3. 边后卫: 防守中后场的两边地区, 协助控制中场和组织进攻, 经常在边区参加进攻, 起边锋的作用。 4. 前卫: 控制中场, 组织进攻, 插上第一线进攻, 防守。前卫的职责分工有侧重, 但攻守力量要平衡。

	<p>1. 裁判员实习要求</p> <p>2. 比赛要求</p> <p>结束部分</p>		<p>5. 前锋：中锋、内锋的主要职责是进攻、突破、射门得分，为同伴创造机会和制造空当，进行防守。边锋的职责是完成边路进攻，突破传中，切入包抄射门，协助控制中场，积极防守。</p> <p>裁判员采用对角线裁判制</p> <p>对角线裁判制，即裁判员的基本活动路线是沿球场的对角线跑动，两个助理裁判员是在距裁判员对角线较远的半场的边线外活动。</p> <p>裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 沿着球场的对角线呈“S”形跑动。 ② 一般应在球的左侧后方，距球 15 米左右，与助理裁判员保持密切的关系。 ③ 不应影响队员的活动和传球路线。 ④ 避免与双方队员的位置重叠。 <p>理裁判员跑动的基本原则</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 处于与对角线相反的半场边线外跑动； ② 经常与本方半场的倒数第 2 名防守队员保持平行，以利于协助裁判员准确地判罚越位； <p>要求：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 位置概念清楚，站位基本正确 ● 比赛时敢于控制球 ● 有意识打二过一 ● 完成三个接球假动作算一分 <p>整理活动</p> <p>慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑</p>  <p>拉伸</p> 
<p>小结</p>			

揭阳职业技术学院足球教案


时间	年 月 日（星期 ）	上课地点					
课次	第 35 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	考试						
课程思政元素	通过考试培训学生心理素质及抗压能力						
课程重难点	认真对待						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求			
		时 间	次 数				

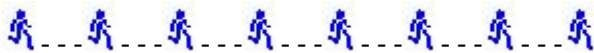

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>	<p>附学生实习教案</p>	<p>要求: 1. 教案认真，字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 考试</p>	<p>62</p>	<p>15</p>	

<p>四</p>	<p>结束部分</p>			<p>整理活动 慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑 </p> <p>拉伸 </p>
<p>小结</p>				

揭阳职业技术学院足球教案

时间	年 月 日（星期 ）	上课地点					
课次	第 36 次	班级		人数		任课教师	
课题	技术教学课						
课的任务	考试						
课程思政元素	通过考试培训学生心理素质及抗压能力						
课程重难点	认真对待						
教具	足球一人一个、标志牌 20 个、分队服 20 件、战术沙盘一个						
结构	教 学 内 容	运 动 量		组 织 教 法 要 求			
		时 间	次 数				

<p>一、</p>	<p>开始部分 1. 集合整队 2. 讲解课的任务与要求</p>	<p>3</p>		<p style="text-align: center;"></p>
<p>二、</p>	<p>准备部分 学生教学实习</p>	<p>15</p>	<p>附学生实习教案</p>	<p>要求: 1. 教案认真, 字迹工整、清晰 2. 课的各部分必须完整 3. 上课认真、要求严格、规范</p>
<p>三、</p>	<p>基本部分 考试</p>	<p>62</p>	<p>15</p>	

<p>四</p>	<p>结束部分</p>			<p>整理活动 慢跑—拉伸—慢跑—拉伸熟悉球性练习</p> <p>慢跑 </p> <p>拉伸 </p>
<p>小结</p>				

