



国培计划（2017）—安徽省小学足球教师短期集中培训

工作简报

第4期

阜阳师范学院体育学院 编

2018年1月10日

卷首语

宿州市泗县 刘军

为期十天的小学足球培训又过去了几天，短短的几天时间，就让我觉得小学足球培训的重要意义。学好基本技能，掌握技巧，亲身体会，更加有利于回去进行足球教学的开展。

复杂多变的技术动作是足球运动的主要内容。在比赛中不仅需要运用支配球、争抢球的技术动作，而且还要为能够进行支配球和争抢球而采用的行动的动动作。也正是这种在比赛中符合规则合理的有球和无球的攻守动作构成当今复杂多变的足球技术动作内容。因此足球技术可分为有球技术和无球技术两大类。

无球技术，主要指各种不结合球的跑、跳、移动以及其他各种无球的行动。据统计，一个控制球能力很强的队员所能控制球的时间也只有两三分钟左右，扣除各种情况下的死球停止比赛的时间外，其余大部分时间都是用于无球情况下的活动。因此无球技术掌握运用是否合理在整个比赛中具有重要意义。

起动：原地起动，活动中起动。

跑：快跑、冲刺跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、插肩跑、后退跑。

急停：正面急停、转身急停。

转身：前转身、后转身。

假动作：无球假动作。



有球技术：

踢球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧、脚尖、脚用。

停球：脚内侧、脚底、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部、大腿、头部。

顶球：前额正面、前额侧面。

运球：脚背内侧、脚背外侧、脚背正面、脚内侧。

抢断球：正面抢断球、合理冲撞抢断球、侧后铲球及断截球。

假动作：有球假动作。

掷界外球：原地掷球、助跑掷球。

守门员技术：准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、击球、托球、掷球、踢球。

同样学习了诸多的防守技术：

1，在防守的时候，要控制好自己的重心，保持随时可以转身或者启动做变向的姿态，尽量重心放到前脚掌上，这样启动的会快，防守从来不要站定身体，要不断的调整自己的位置和姿态。

2，传球的方式有很多种，首先要对球有球感，不管来什么球，都能停在脚下，然后才能保证可以出球，如果停球都停不好，对方逼抢的话，出球的时候更是不可能做到准确的。对于传球可以有针对的训练一下 比如和队友跑传，定点传。

3，如果对方启动快的话，防守最好不要贴身，跟他保持一定的距离，做到一个方向上的防守，他启动后，快速启动，同时你要注意你位置，学会利用自己的身体，卡住位置，得到最有利的触球位置。

4，长传球，首先预判球的轨迹然后找到你能比对方更先拿到球的位置，利用身体控制住球或者破坏等。

5，过人技术再好的人也会被断球，首先足球不是一个人的运动，1个人是踢不过11个人的，所以技术再好，如果多个人防一个的话，或者协防好，肯定是可以断球的，断球主要是预判。

学校开展校园足球活动是提高素质教育的较佳途径。足球运动赋予我们的价值是：参与足球活动的学生能学到团队协作精神，学会与人沟通能力，提升社交能力，通过参与比赛使学生学会遵守规则、尊重对手，团结、宽容、自信的性格，学会如何面对竞争、参与公平竞争、解决问题的能力，努力的价值等等……正因

为其有综合性的价值，才能成为世界第一运动。足球运动的价值本身涵盖素质教育的核心“德、智、体、美、劳”。所以，开展青少年校园足球活动就是开展素质教育，通过参与足球运动培养学生团队协作精神和吃苦耐劳的品质，从中体验到足球运动的价值所带来身心健康、精神财富，使学校开展素质教育更有成效理清思路积极开展校园足球活动。

开展青少年校园足球活动的宗旨就是广泛普及、大众参与，不能以足球是竞技运动，只有少数人参与或参与足球运动的学生必走专业足球运动的思维去开展工作。随着经济的不断发展，家长对孩子文化教育也非常舍得投入，随着城乡经济、文化差异缩小，许多独生子女在优越环境和家长的呵护下养成过于独立性格，缺少吃苦耐劳精神，缺乏参与有益身心健康集体项目的交流，造成一些学生与人交流、沟通能力、解决问题能力较差，将来走出学校在社会工作就形成与人难沟通，缺少适应单位开展工作团队协作的精神。正因为足球运动是集体项目，开展青少年校园足球活动就可以使学生从小学会与人沟通、如何与人合作、解决问题等方面的能力。

大力宣传开展青少年校园足球活动，让更多学校、家长、老师了解开展校园足球活动正确的理念价值，引导学生课余、节假日时间积极参与校园足球活动，在快乐足球运动中学习到足球知识、技能，使学生掌握一门将来在工作中与人交流沟通的技能和能力，也是使学生“德、智、体、美、劳”全面发展的素质教育最有效途径，会促使更多的家长、老师支持开展校园足球活动，推动素质教育的开展，使更多的学生通过参与快乐的校园足球活动身心得到锻炼，提升了综合素质，青少年校园足球活动将会持久下去。



名师讲堂

名师讲堂

2017-1-7 日上午课程:

内 容: 传接球技术实训

主讲人: 厦门理工学院王杰教授



2017-1-7 日下午课程：

内 容：青少年足球技战术综合实践（二）

主讲人：阜阳师范学院张利教授



2017-1-9 日上午课程：内 容：跟岗授课

主讲人：阜阳师范学院王晔琦



2017-1-10 日上午课程：

内 容：足球脚内侧踢球实践

主讲人：闻集镇尚郢小学 彭清鑫老师



2017-1-12 日上午课程：

内 容：观摩汇鑫小学足球教学与训练、跟岗授课

主讲人：阜阳师范学院余卫东老师、汇鑫小学付强老师



余卫东老师课后点评

宿州市埇桥区芦岭中心学校



学员借班授课

宿州市埇桥区芦岭中心学校

2017-1-12 日上午课程：

内 容：脚背内侧踢球技术教学

主讲人：宿州市埇桥区芦岭中心学校 耿军老师



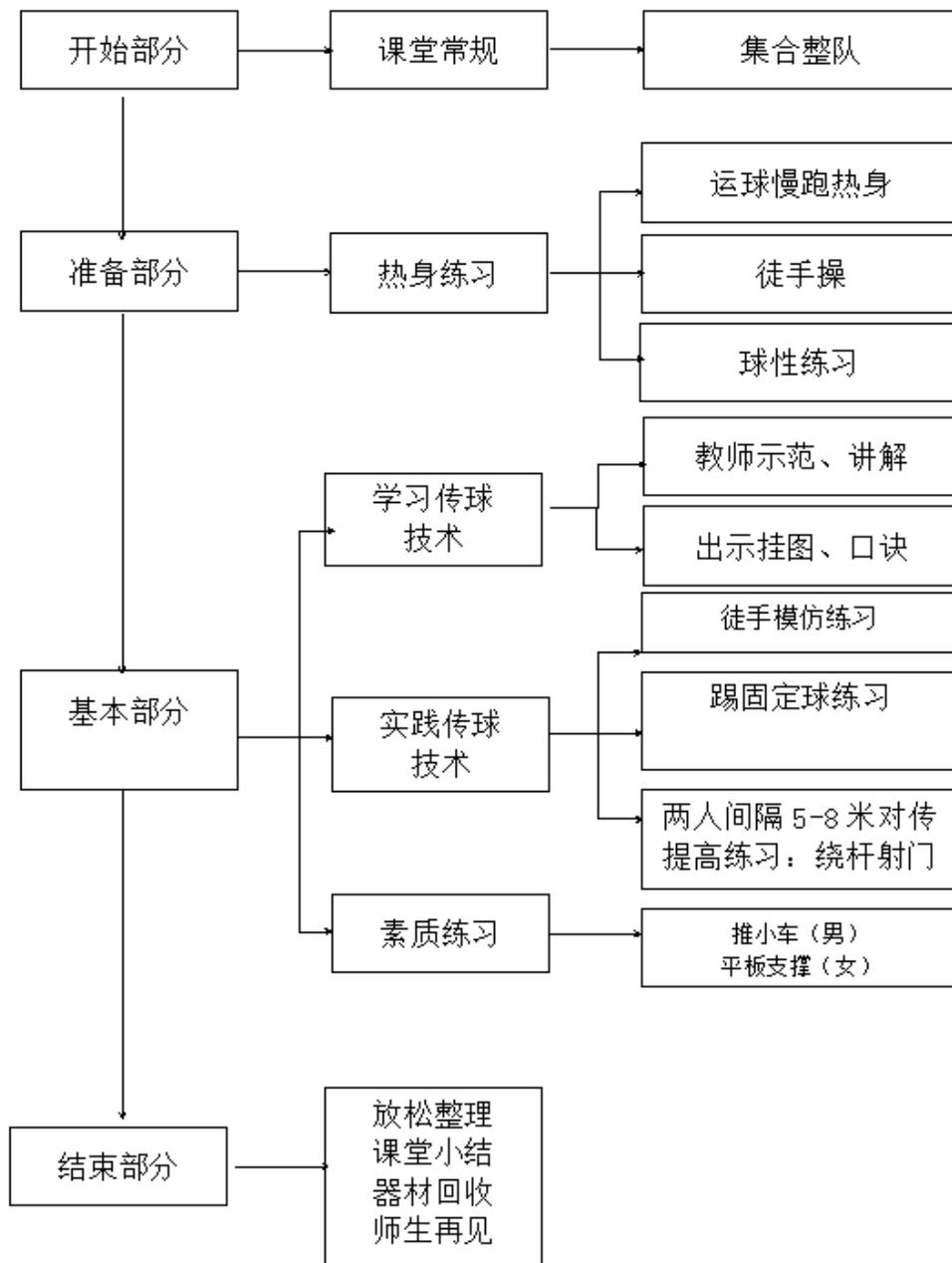
学员借班授课

2016-1-12 日上午课程：

内 容：足球脚内侧传球教学

主讲人：淮城区立德镇中心小学 杜云老师

六、教学流程





付强老师课后点评





学员笔记展示

六安市金寨县三合实验学校 杨珩

“小学足球”日程安排（2班）

上课时间：上午8:30-11:30 下午14:30-17:30 晚上：19:00-21:20

日期	内容	专家/主持人	培训形式	地点
1月3日(周二)	报到注册	王健峰		和合商务宾馆
1月4日(周三)	上午	余卫东等 足球起源发展与校园足球概况	理论	西湖校区教学主楼115教室
	下午	袁卫东	理论	西湖校区教学主楼115教室
1月5日(周四)	上午	张宏智	实践	西湖校区足球场
	下午	徐洪伟	理论	西湖校区体育馆4楼会议室
1月6日(周五)	上午	张宏智	实践	西湖校区足球场
	下午	王杰	实践	西湖校区足球场
1月7日(周六)	上午	王杰	实践	西湖校区足球场
	下午	王杰	实践	西湖校区足球场
1月8日(周日)	上午	王健峰、吴超新	跟岗研修	颍上县红星中心校
	下午	张利、韩雪	跟岗研修	阜阳一中
晚上	小学足球训练经验交流研修研讨	刘玉	研讨	体育馆4楼会议室
1月9日(周一)	上午	余卫东、韩世霖	跟岗研修	颍东区和谐路小学
	下午	李守远、徐金文	跟岗研修	阜阳三中
晚上	小学足球教学经验交流研修研讨	刘玉	研讨	体育馆4楼会议室
上午	足球教学理论与实践	余卫东	实践	西湖校区足球场
下午	小学足球技术教学与实践	余卫东	实践	西湖校区足球场
上午	观摩汇报小学足球教学与训练、跟岗研修	张宏智、付强	跟岗研修	汇鑫小学
下午	足球技术考试	刘玉	实践考核	待定
	结业仪式 发放结业证书	刘玉		待定

若有变动，以临时通知为准。

学习日志

时间 1月4日 上午 地点 培训楼305室

国培计划(2017)安徽省中小学足球教师短期集中培训项目—小学足球开班典礼

足球起源发展与校园足球概况

世界第一运动，足球运动是世界体育运动中开展最广泛、影响最大的运动项目，号称“世界第一运动”

改革推进校园足球发展

从德树人
中小学生在校园足球中意义重大，增强体质，掌握技能，增进心理健康，要发挥足球育人功能，推进校园足球普及，促进文化学习与足球技能协调发展，促进青少年足球人才规模化成长。

我的想法

校园足球不能单纯的与竞技足球和其他运动相比，中小学生在校园足球有着非常重大的意义。

校园足球不仅可以发展跑、跳、投、踢等运动能力，增强力量、速度、耐力、灵敏等身体素质，掌握技能，发展身体能力，为终身体育奠定坚实基础，增进心理健康，体验运动快乐，享受比赛乐趣，使人心情愉悦，形成乐观态度，有助性格开朗，陶冶良好情操，立德树入，增强团队精神，磨砺坚强意识，学会遵守服从，在健全人格，培养爱国、敬业、诚信友善等价值观，但我们的校园足球教师也是非常重要的，需要学习很多，提高专项技能训练知识，专项训练理论知识，体能训练方面的知识。



心得体会

宿州市泗县齐晶虎

本次阜阳师范学院参加了“国培计划（2017）”-安徽省中小学足球教师培训。这是我第1次参加国培校园足球培训班，我很高兴参加这次足球培训班，参加本次培训学员有来自安徽的90多位老师，规模相当的大，覆盖面积相当的广泛。可以看出上级领导对校园足球的极度重视和殷切希望。我作为一名足球教师，作为青少年足球活动的推广者之一，感到很荣幸，相信在以后的工作中，尽自己的绵薄之力。

这次培训活动是理论和实践相结合的形式。担任本次培训任务的有来自各大高校的教授，中超现役裁判和监督，以及来自一线的从事足球训练的名师等。他们精湛的专业知识，成熟的教学实践，丰富的比赛经验让我羡慕不已的同时也深深意识到自己知识的浅薄，这次培训让我深刻意识到自己需要学习的还有太多，培训先是对国家关于校园足球政策、足球理论知识进行培训，然后就是到足球场上去实践活动。实践课重点学习了准备活动、运球、突破、传球、接应、控球、协调性训练以及比赛指导，非常实用。针对训练方法以及训练手段，余教授讲解的清楚、简练、实用，我感到受益匪浅。从形式上来讲，学员们的积极性非常高，效果也很明显。他交给我们是培训学生的方法，我总结了几点，第一基本功必须练，要结合游戏，针对孩子的身心特点。第二纪律，课堂有组织纪律，每个学员必须严格遵守，违纪的队员

要有惩罚。第三要结合足球规律学会创新，针对在课堂比赛过程中发生的各种技术动作，真真正正地运用在实战训练当中，要有针对性，增加趣味性。第四要分明小学阶段的基础技能技术、游戏实践小场比赛，中学提高技术技能引向半专业的针对性的训练。

如何看待校园足球？余教授也给我们作了解释，推广校园足球有着更深远的意义，那就是让更多的孩子通过踢足球获得健康和快乐，扭转中小學生体质持续下降的被动局面，改善独生子女的心理状况，提高下一代的全面素质，为中华民族塑造一代代体魄强健，心理强悍的优秀人才。校园足球的真正意义在于普及，为孩子全面发展，健康快乐。校园足球应该重点面对小学和初中这个年龄段的孩子，在这个年龄段的孩子更多是培养兴趣，让他能够通过踢足球，在游戏当中体会快乐，实际上在游戏当中健身。假如说每天只踢半小时，这半小时他得到身体锻炼，精神上得到了调整，他会有更旺盛的精力去面对学习，老师们这样才会欢迎，否则你长时间踢球会担心影响学习，家长也会有这个疑问。

我将梳理一下自己思路，从我们学校的实际出发，制定出适合我们自己的校园足球教学计划，将校园足球活动好好的发展开来，让孩子们一起阳光灿烂，快乐足球。

报：省教育厅师资处，省实施“国培计划”项目办公室，省中小学教师继续教育中心，校领导

抄：阜阳市教育局，项目各承办院校和培训机构，校办公室

本期审稿：王璋琦