

足球教学纲要

一、教学目的任务

(一) 初级

初步了解足球基本技术及竞赛规则，提高对足球运动的兴趣及观赏比赛的能力，增强体质，锻炼意志，培养团队精神。

(二) 中级

基本掌握足球技战术，提高在比赛中的运用能力，加深对足球规则和裁判法的了解，培养自我锻炼的习惯。

(三) 高级

提高足球技战术水平，掌握足球基本规则及裁判法，具备组织竞赛及临场裁判的基本能力，有较高的比赛欣赏能力。

二、教学时数分配

级 别 教学内容		初 级		中 级		高 级	
		学 时	%	学 时	%	学 时	%
专项理论		4	11.1	4	11.1	4	11.1
基本 技术	踢球	3	8.3	3	8.3	3	8.3
	停球	3	8.3	2	5.6	2	5.6
	运球	3	8.3	2	5.6	2	5.6
基本 战术	进攻战术	1	2.8	2	5.6	3	8.3
	防御战术	1	2.8	2	5.6	3	8.3
	教学比赛	7	19.5	7	19.5	7	19.5
身体 素质	一般素质	3	8.3	3	8.3	2	5.6
	专项素质	3	8.3	3	8.3	2	5.6
游 泳		4	11.1	4	11.1	4	11.1
考 核		2	5.6	2	5.6	2	5.6
机 动		2	5.6	2	5.6	2	5.6
总 学 时		36	100	36	100	36	100

注：逢每学年的第一学期，游泳时数改为技战术

三、教学内容

内 容	初 级	中 级	高 级
理 论	1、教学常规教育 2、足球运动发展概况及对增进人体健康的价值 3、足球运动基本竞赛规则	1、足球基本技战术 2、足球竞赛基本规则及裁判法和组织竞赛的基本知识	1、足球比赛基本战术及其运用 2、足球比赛观赏及赛事剖析
基 本 技 术	1、踢球 ①脚内侧踢球 ②脚背内侧踢球 2、停球 ①脚内侧停地滚球 ②脚底停反弹球 3、运球 ①脚内侧运球 ②脚背外侧运球	1、踢球 ①脚背外侧踢球 ②脚背正面踢球 2、停球 ①脚内侧停球 ②大腿停球 3、运球 ①脚背内侧运球 ②脚背外侧运球	1、踢球 ①脚背外侧踢球 ②脚背正面踢球 ③脚尖踢球 ④脚跟踢球 2、停球 ①脚背正面停球 ②胸部停球 3、运球 ①变换方向运球 ②个人突破运球
基 本 战 术	1、局部二过一进攻战术 2、边线沉底传中进攻战术	1、中路长传突破进攻战术 2、斜线防守战术	1、防守站位及补位战术 2、区域盯人防守战术
身 体 素 质	1、一般身体素质 速度：50米、100米和跑的专门性练习等。 力量：立定跳远、引体向上、双臂屈伸、曲臂悬垂、实心球、仰卧起坐（女）等。 耐力：800米（女）、1000米、12分钟跑、越野跑等。 2、专项素质 速度：短距离急起急停跑、后退跑、侧身跑。 灵敏：各种姿势快速起动跑、听信号看手势变换方向跑。 耐力：1500米——3000米变速跑、长距离运球跑。		

四、考核内容和成绩分配

详见“第一部分 总纲：考核内容及成绩分配”（P6-P10）。

（一）运动技能考核（占总成绩 30%）

1、考核内容和方法

	考核内容	考核方法
初 级	定位球射小门	距 1 米高 2 米宽球门 18 米（女 15 米），脚法不限连续踢 5 球，球体全部进入 2 米宽球门内，算进 1 球。
	定位球踢远	脚法不限，连续踢三球，记录踢球点与第一落点的距离，选三次中的最好成绩。
中 级	定位球射门	距 7 人制球门 20 米处（女 15 米），脚法不限，连续踢 5 球，球整体的第一落点在球门线内，算进一球
	30 米绕杆运球	男：距起点 10 米处插一根旗杆，以后每 5 米插一根旗杆至 30 米处，记录从起点绕杆运球来回至起点的时间（球与人都必须返回起点）。 女：距起点 30 米处插一根旗杆，记录从起点线运球绕杆返回至起点的时间（球与人都必须返回起点）。
高 级	二过一传球射门	男：距 7 人制球门 20 米处站一传球人，考生距传球人 5 米处传球给他，传球人向传球人跑动路线前传球，考生迅速跑上在罚球区线外射门，球整体的第一落点在球门线内算进一球，连续踢 5 球。 女：方法同男，射门点比男距球门近 2 米。
	踢准	场地上画直径 2 米圈，距圈 20 米处踢定位球，脚法不限，踢五球，球的第一落点在圈内（包括圈线）为踢中。

2、评分标准

（1）射门（只）

考核内容	100 分	87 分	77 分	60 分
定位球射小门	5 进 4	5 进 3	5 进 2	5 进 1
定位球射门	5 进 4	5 进 3	5 进 2	5 进 1
二过一传球射门	5 进 4	5 进 3	5 进 2	5 进 1
踢准	5 进 4	5 进 3	5 进 2	5 进 1

(2) 踢远 (米)

得分	100	99-90	89-80	79-70	69-60	59-50	49-40
男	40	35-39	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14
女	35	30-34	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9

(3) 绕杆运球 (秒)

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
成绩	18	18.5	19	20	21.5	23	24.5	26	28	28.5	29	29.5	30

(二) 专项素质考核 (占总成绩 5%)

1、考核内容和方法

考核内容	考核方法
跳短绳	一分钟内计跳绳次数

2、评分标准

得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40
次数	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105	100