

2023年幼儿园红色亲子活动方案(优质5篇)

计划是一种灵活性和适应性的工具，也是一种组织和管理工具。通过制定计划，我们可以更加有条理地进行工作和生活，提高效率和质量。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来看看吧。

足球工作计划与总结 中学生足球训练总结足球训练工作总结篇一

通过近一个学期的刻苦训练，足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。

与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。

到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。

在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和

突破能力，多种传球技术和射门技能以及拦截能力。

于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建一个学期以来，学校领导和教务处都十分关心并支持球队的工作。经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。

为了达到训练的目的和完成训练任务，训练工作中贯彻从难、从严、从实战出发，科学地进行大运动负荷训练。为此要求队员自觉、积极地投入训练，发扬“不怕苦、不怕累、不怕难”的精神，培养勇敢、顽强的战斗作风，为集体争取荣誉的高尚品质。做到把思想作风教育渗透到训练场上和球队学习生活中去，并始终作为一项最重要的任务列入训练计划。

基本技术：对墙垫球、对墙传球、发球、传球等习。

身体素质训练：400米慢跑，高抬腿，小步跑，后蹬跑、多级立定跳、单足跳，50米快跑、三米线移动，摸高等，为提高球技提供保证。

一般身体训练的目的是为了增进运动员的身体健康，提高集体的机能，发展运动素质。在训练过程中主要以一般速度、力量、耐力等素质为主，因为它们技术、战术训练的基础，没有良好的一般身体素质，便不能掌握高难度的动作，承担大负荷的训练和紧张激烈的比赛。

排球运动的专项身体素质，在于提高速度、耐力、力量、弹跳、灵敏等身体素质，紧密结合排球技术的特点和要求。以两种形式进行训练：一种是紧密结合单个排球技术、战术的特点和要求进行的专门素质训练；一种是直接结合排球组合技术与战术进行的。

自身的特点，在训练中贯彻全面、实用、准确、熟练的要求。

在本学期训练中，为了抓好梯队建设，新加入了几名三、四年级的学生，所有队员在本学期的训练中技战术有了很大的提高，个人技术、身体素质有了明显的提高，相互之间的配合逐渐有了默契，在下一学期的排球训练中，以提高力量、速度、耐力等身体素质为主，结合比赛中发现的问题和不足，及时的进行强化训练，激发学生的积极性，进一步提高技战术水平，争取在下学期的训练中更上一层楼。

通过近一个学期的刻苦训练，我们来凤中学校初中足球队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，我就通过体育课组织各个年级进行班级比赛，其目的在于选拔队员，组织比赛收到很好的效果，被选拔出来的队员有身高、有速度、有耐力，综合身体素质较突出，为这支队伍打下良好的基础。

与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严(严格管理)、从大(大强度、大运动量)来训练队伍。

初始训练阶段注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重抓好基础的技术训练。

例如：运球、带球过人、传球、射门……等等。

这一阶段主要让队员对足球技术有个初步、全面的认识和掌握。到综合训练阶段时，在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。

在训练中坚持大运动量、大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内

教学比赛，增加比赛经验，尽量在运动中、对抗中，全面、熟练、快速、准确地掌握各种技战术。

识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，为以后的比赛做好准备(20xx年6月份参加璧山县中学生足球比赛)。经过一年的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，基础比较薄弱，难免存在许多不足。

我相信只要坚持努力训练，成绩将会得到更大的提高。

在队伍组建以来，学校领导和教务处都十分关心并支持球队的工作。经常询问和观看球队的训练情况，了解队员的困难并积极给予解决。学校在学期初时投入一定的资金购置训练所需器材，并定期维修、整理足球场。

我们决心抓好队伍的训练和建设，争取在以后的比赛中取得最好的成绩。

5.足球训练工作总结

8.小学足球训练总结

足球工作计划与总结 中学生足球训练总结足球训练工作总结篇二

今天是20xx年12月21日，我们铁山小学的校园足球工作已经基本到了一个阶段，关于过去和今后的校园足球工作，我们应该进行一个认认真真的工作总结，特保是在校园足球工作开展的过程中出现的一些问题，应该引起我们的重视，同时也是为了今后把校园足球工作开展的更好，扎扎实实的做好校园足球这个工作，让福于我们的孩子，我们的学生。

今年开学以来，学校更加重视体育工作，王芳校长主抓学校

体育工作，特别是对校园足球王校长非常的支持，这次学校进行的“校长杯”校园足球冬季联赛，学校给予了极大的重视和支持，开展班级足球比赛；进行一、二年级校园足球画画比赛；三、四年级足球手抄报比赛；五、六年级足球征文比赛。现在正在进行评奖阶段。

1、班级足球活动；参加的学生一、二年级的运球接力男、女学生各5人一共80人，足球射门一、二年级男、女160人次参加了比赛。

2、3-6年级班级联赛；三年级32人；四年级46人；五年级44人；六年级42人。一共164次人参加了比赛。

今年的比赛我们基本都完成了比赛任务，就是和下路小学的比赛还没有完成，和其他小学的比赛我们全部进行完了。和有色小学进行了甲、乙、女三场比赛；和三小进行了甲、乙二场比赛；和团城山实验学校进行了甲、乙二场比赛（团城山实验学校没有女队）；和白马山学校进行了甲、乙二场比赛（白马山学校没有女队）。每次比赛学校领导都去了比赛现场，做为我们老师，学生欢欣鼓舞。

__小学足球队是20xx年市第八届青少年运动会小学生足球比赛的第一名，09-10的市校园足球区域比赛第一名。但是今年的比赛让人感觉退步很多，和下路小学、有色小学落后了很多，就是和三小、白马山学校也有差距。俗话说的好，下去容易上来难。体育工作更是如此。

问题一；训练时间没有保证；现在的学生每天放学已经4点50了，如果训练一个小时就是6:50，天已经黑了，所以前些时间，我们每天只能训练30分钟，身体准备活动以后，训练一些基本技术就结束了。训练的东西无法保证比赛的需要。所以今年的比赛就是现在这个情况，再就是大部分学生是第一次参加比赛，有这样的表现，基本可以了。现在好了每天下午3:40学生就放学了，学生有了充分的时间训练，明年的比

赛，我们的成绩可能要好些。

问题二；训练、服装的经费没有保证；就我们铁山小学来讲，市校园足球发了服装(夏天用)，学校也配备了一套也是夏天的，但是没有冬季用的学生服装，所以在冬季的训练中，根本无法保证训练质量和效果。学生在这样的条件下训练也容易受伤，对学生今后成长不利。

再就是校园足球训练的老师，训练服和训练费没有保证，就我和一些学校的老师了解到的情况，都差不多，我们学校执行市教育局的服装文件规定，每年450服装经费，我每年的费用都买了球鞋，其他的服装只有自己解决了。

问题三；校园足球在我们黄石开展已经是第四个年头了，校园足球在学校的发展方向，前进目标是我们应该搞清楚的事，我个人认为在学校开展的校园足球主要工作还是普及，让更多的校长、老师、学生和家長参与到校园足球活动中去，在参加这个活动过程中去感受、体验足球带给我们的苦辣酸甜，从而学会做人，学会学习，学会成长。只有经历了，才会懂得，才会珍惜。校园足球应该起到教育功能，只有普及了，我们才能提高，只有普及了，我们才能发现未来的足球人才。

再就是要多比赛多交流[]20xx年开始，我们学校的足球队经常外出比赛，去武汉参加了连续三届的武汉晚报小学生足球比赛，一个月的活动，每天一场比赛，学生进步不小。还有就是去附件的地方比赛交流，一年下来我们参加了有一、二十场比赛，学生，老师收获特别多。鄂城、大冶、阳新我们都进行了交流比赛。现在由于安全的原因，我们基本没有出去交流了。

每天的太阳又是新的，他一样从东方升起来，所以热爱校园足球工作的我依然会努力工作，因为校园足球的明天会是阳光明媚的晴天。不管有什么困难、挫折、委屈，一样坚持。

足球工作计划与总结 中学生足球训练总结足球训练工作总结篇三

一、提高认识，加大力度，科学制定工作目标

作为一校足办的组成单位，一市教育局、体育局高度重视校园足球工作，在2011年年初就根据我市实际情况，制定了科学的目标，并在今后的工作中落到实处。按照全国校足办的要求，我市除了开展校际间联赛以外，还科学规划了今后校园足球发展的方向。根据我市《“三大球”振兴规划》，从2011年开始，我市将加大对校园足球的政策支持，其中包括扩大布局学校范围，建设九年一贯制的训练体系等，同时通过开展丰富多彩的校园足球活动，形成了一套相对完整的运行模式，为了更好地开展好校园足球活动，我市上到主管领导，下到基层学校的指导员，都通过校园足球联赛的开展，体会到这项活动的重大意义。一校足办通过组织各项活动，加强对各布局学校领导和指导员的引导和提升，提高了他们的认识，并制定了科学的工作目标。

二、明确责任，各负其责，完善组织机构建设

一校足办在过去的一年工作中，更加明确了在实际工作中的职责和任务，在两个组成部门领导调整的情况下，重新完善了组织机构，使机构中的人员进一步明确自身的工作任务，同时，每个月第一个星期三作为一校足办的“会议日”，市教育局和市体育局在当天召开例会，协商当前我市校园足球工作开展的相关事宜，通报近期工作情况，查找存在问题，并予以解决。

三、认真组织，积极参与，高标准组织各项活动

1、高质量开展校园足球联赛。

校园足球联赛是校园足球活动的基础，一校足办在过去的一

年里，对各布局学校提出了明确要求：任何校园足球活动和荣誉都与校园足球联赛的开展挂钩，对于不认真开展联赛的学校实行“一票否决”，取消其参与全市和全国校园足球各项活动的资格，取消评优资格。

2、认真开展校园足球指导员培训班活动。

在过去的一年里，一校足办按照全国校足办的要求共举办指导员培训班两期，校长和管理人员培训班一期□d级教练员培训班一期，全体指导员都得到了一次轮训，又有25名指导员拿到了中级指导员证书。此外，在开展其他校园足球活动的同时，我们利用活动间歇时间，积极开展指导员和运动员交流活动，指导员自身素质得到显著提高，工作热情被充分调动。

3、积极承办和参加全国校园足球夏令营活动。

全国校足办对一充分信任，使得全国青少年校园足球夏令营第二次来到一这个中国足球的“福地”，为了迎接本次夏令营的到来，一校足办克服了很多困难，最大限度地调动了各方面力量，保证了本次夏令营的圆满成功。同时，针对去年全国夏令营出现的问题，一校足办积极与全国校足办沟通，并在今年的工作中加以改进，受到全国校足办和来参加夏令营活动的各城市代表的赞许。

在第十二届全运会倒计时100天之际，我市举办了第二届青少年校园足球节，本次足球节在去年的基础上扩大了参与范围和人数，创新了活动内容和方式。共有200余名小运动员参与其中，活动还特意邀请了浑南一校的小记者进行现场采访，前一海狮队队长陈波同一市体校的足球运动员做了足球技术的现场展示。

10月19日，“派森体育杯”一市青少年校园足球精英赛在一市浑南新区朝_学校拉开帷幕，参加本次精英赛的小运动员有

二百余名，竞赛水平和参赛人数均比去年的精英赛有了提高，辽宁足球队队长肇俊哲亲临现场指导。本次活动还邀请了来自长春宽城朝小代表队来沈参加比赛。

5、支持法库县足球之乡建设，一校园足球走基层。

2011年，我市下属的法库县提出建设足球之乡的目标，为了支持法库县工作，一校足办派出讲师为法库县全县体育教师进行足球专题培训，并承诺今后定期送教下乡，为法库县足球之乡建设提供支持。培训当天，一校足办还协助法库县开展了法库县首届校园足球节。

一校足办

2011年11月

足球工作计划与总结 中学生足球训练总结足球训练工作总结篇四

- 1、萧山区首届贺岁杯五人制足球争霸赛
- 2、萧山区首届和谐湘湖杯业余足球联赛
- 3、全国第三届悦达起亚杯企业五人制赛萧山分区赛
- 4、协办了区，第xx届区运会足球比赛
- 5、和萧山少体校共同承办了全国贝贝吉达汽配杯儿童足球萧山邀请赛。
- 6、十二月中旬周末将举办萧山南湖区业余足球冠军两场对抗赛（由萧山足协和嘉兴南湖区足协共同举办）
- 7、同时还积极组织了北干小学男队参加了全国校园足球杭州

市小学生足球联赛，在城北小学也开展了足球训练工作，并已组织训练了女子足球队一支，并在七八月份组织了足球夏令营活动。

1、贺岁杯成人足球比赛。贺岁杯成人足球比赛是为了活跃新年的群众文化体育生活，普及足球活动而举办的一项足球比赛，主要组织几支常年坚持足球活动的足球队参加比赛，比赛的队伍限制在五支以内。20xx年的`比赛是于一月一日至一月三十日结束，比赛地点：北干小学。利用双休日举行的，参加比赛的队有华丰足球俱乐部、凯森连足球俱乐部、萧山公安、翰科足球俱乐部、绿圆连俱乐部、萧山五中青年队，经过淘汰赛制的角逐，凯森连足球俱乐部获冠军，整个比赛很圆满顺利。

2、“全国第三届悦达起亚杯企业五人足球赛萧山分区赛”。此次足球比赛，由萧山东风悦达起亚4s店举办，区足球协会具体承办。比赛地点：在萧山东城北小学、共有十支队伍参赛。经过两个阶段的比赛，（分组循环和淘汰赛制）最终萧山华丰、天绫、传化俱乐部封获前三名。共进行了24场比赛，参赛队伍为：萧山人民医院、萧山广电、萧山电大、传化集团、华丰羽绒、区公安分局、天绫家纺、翰科信息、浙江海洲、浙江天松。比赛时间20xx年4月9、10号。

3、萧山区首届和谐湘湖杯业余足球联赛。比赛于20xx年四月十八日开赛，8月8日结束。第一循环赛采用八人制。地点：城北小学共有七支队伍参赛，经过21场比赛的角逐，最终萧山华丰、翰科俱乐部封获冠亚军。第二循环赛采用十一人制，地点：万向初中，共有8支队伍参赛，经过28场比赛的争夺，最终华丰、翰科、滨江风情苑封获前三名，萧山华丰俱乐部荣获联赛总冠军，夺得和谐湘湖杯，拿到三千元比赛奖金（这也是杭州地区业余联赛的最高奖金）本届联赛共进行了49场比赛，组委会为每支参赛队伍购买了保险，杜绝了意外事故的发生，经过各参赛队的共同努力，本届比赛举办得

较为顺利。

4、协办了区第xx届区运会足球比赛。萧山区第xx届运动会是我区群众性重要赛事，举办项目多，参与人数多，此次比赛首次设立成人男子组比赛，在区体育局的领导下，区足球协会积极参与该项赛事，为赛事提供了裁判服务，从外地外区调派裁判参与比赛执法。确保了比赛在公正、公平的环境下进行，该项赛事最终取得了圆满成功！没有出现任何问题。

5、和萧山少体校共同承办了全国贝贝吉达汽配杯儿童足球萧山邀请赛。全国贝贝杯比赛是中国足坛一项重要的少儿赛事，已经停办9年，区足协一直在努力续办此赛事。前期与中国足协青少部、宋庆龄基金会、省市足球协会、及相关企业进行了多次联系沟通，最终取得了区体育总会和体育局的支持。在各方面领导的关注下，最终于8月18号至22号在萧山城北、北干小学举办了20xx吉达汽配杯儿童足球贝贝萧山邀请赛。共有十支队伍参赛，经过49场比赛的角逐，武汉中山路小学获得男子冠军，上海金沙江路小学获得女子冠军。比赛颁发了奖杯、奖牌，并为男子冠军队颁发一万元的现金大奖（这也是中国少儿足球比赛史上颁发现金最多的大奖）女子冠军队颁发了三千元。本次比赛得到了区人民政府、教育局等各相关单位的大力支持。比赛的接待工作得到各参赛队的好评，竞赛工作公正、公平，使得各参赛队高兴而来，满意而去。并表示继续要来萧山参赛！比赛经费；区足协筹集七万元，区少体校出资三万元，共十万元。这一赛事的举办也结束了萧山从来没有举办全国性少儿足球邀请赛的历史！赛后比赛总结报告上报了中国足协青少部和省市足协。参赛地区为：上海、武汉、郑州、安徽、盐城、杭州、萧山。通过举办赛事扩大了影响，宣传萧山。

6、十二月中旬周末将举办萧山南湖区业余足球冠军两场对抗赛。该项赛事有嘉兴市南湖足协和萧山足协共同举办，有两地业余联赛冠军队参赛。采取主客场赛制，设立该项赛事主要加强两地足协间交流增进友谊！

7、在北干、城北小学开展少儿训练回顾。区足协积极组织北干小学参加了09、10赛季全国校园足球杭州市小学生足球联赛，男队共比赛十八场，女队比赛十二场[]20xx至20xx赛季组织北干小学男队参加小学生比赛十场[]20xx年4月区足协为萧山区参加市运会足球比赛做准备。在征得区体育局和少体校领导同意后，在城北小学也开展了足球训练工作，并组织训练了女子足球队一支（此队本意代表萧山参加20xx至20xx赛季杭州市校园足球比赛，由于该校未能加入杭州市校园足球网点学校）区足协与校足办进行了多次沟通，……最终未能如愿。此外区足协在七月份分别在北干、城北小学举办了少儿足球夏令营活动。

20xx年区足协工作计划都已完成，但过程感到存在很多困难，主要原因是受到中国足球陷入低潮的影响，积极主动参与足球活动的企事业单位减少，人们对足球的热情大不如前，因此，筹备各项赛事期间，赞助经费、困难较大。

足球的基础在少儿，在萧山中小学没有年度比赛，直接制约着萧山少儿足球的发展。区足协一直在探索如何在萧山开展少儿训练。萧山目前只有三所小学开展足球活动（北干、高桥、城北）高桥为萧山区唯一的市级传统足球学校，也是全国校园网点小学之一。从这两年开展活动的情况看，尚不能成为萧山区少儿足球发展的基础学校。北干小学的情况也不尽理想。参与人数始终不尽理想。城北小学有着较为理想的场地和较好的声援。如果在政策上加以倾斜，使之加入全国校园足球网点学校。那么该校将在萧山参加20xx年市运会时，将会做出重要的贡献。此外我区输送市体校足球队的人员仅为一，远远落后于其它区县。区内初中学校没有一所学校开展足球活动，也是发展萧山足球的短板之一。由于萧山在足球教练人员的相对缺乏，使得学校足球基本停顿。多年来一直没有参加杭州市足球初中男女组联赛的。尽管我们今年足球的开展遇到了许多困难，但是区足协的领导、各位副会长、相关人员都竭尽全力支持区足协的工作，帮助足协解决

场地等难题，北干小学和城北小学领导仍支持少儿足球训练比赛。因此区足协的工作总能克服困难，完成我们的预定计划，在此向积极支持区足协工作的各位领导、各位副会长、各位同仁表示崇高的敬意。

（一）积极向区体育局领导提合理化建议，通过体育局领导做教育局、学校的工作，采取措施，改变目前萧山区中小学开展校园足球活动的困难现状。

（二）协助区体育局和区教育局筹办萧山区中小学参加的“区长杯”校园足球比赛（此方案待做好后报区体育局领导审阅）。

（三）协助区少体校做好第xx届市运动会的足球比赛四支参赛队伍的组训工作。向少体校推荐优秀足球教练员来萧山带队，打好基础，为打好xx届市运会足球比赛提前做准备。积极输送有潜质运动员到市体校接受训练。

（四）在万向初中开展校园足

足球工作计划与总结 中学生足球训练总结足球训练工作总结篇五

通过近一个学年的刻苦训练，我队取得可喜的进步，队员们的球性得到了很大的提高，技战术方面也得到了较大的进步。

在学期初始阶段，球队依然通过颠球练习，带球过人练习，正脚背射门练习，各种传球配合练习，头顶球练习，胸部停球练习，协调性练习，速度耐力练习，以及组织正规教学比赛都收到很好的效果，队员的球性，协调性，速度，耐力，综合素质体现的较突出，在我的带领下，队员们的刻苦努力下，争取为这支队伍打下良好的基础。

与此同时，我制订了一系列的训练计划，从严（严格管理），

从大(大强度，大运动量)来训练队伍。本学期初始训练阶段根据上学期训练成果，注重队员的薄弱环节，进行有针对性的训练，并着重进一步抓好基础的技术训练。例如：队员运球，上半年带球过人，传球，正脚背射门……等等。这一阶段主要让队员对足球技术有进一步的认识和掌握。到综合训练阶段时，小学生在抓好技术基础训练同时，注入简单战术配合的训练，并在此期间传授足球裁判规则，使队员们掌握一定的战术和规则并可加以运用。在训练中依然坚持大运动量，大强度地训练，为这支队伍打下坚实的基础。

在坚持以战术配合训练为主的同时多次进行队内教学比赛，参加了我区学校足球赛事，增加比赛经验，尽量在运动中，对抗中，全面，熟练，快速，准确地掌握各种技战术。不断提高个人控球和突破能力，多种传球技术和射门技能以及抢截能力。

并在比赛中灌输良好的比赛作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神。在最后的调整阶段，在抓好技战术训练的同时，有选择地和初中二队部分适龄队员组队比赛，小学生增强比赛意识以及临场的应变能力，丰富比赛经验，经过近一个学年的训练，这支队伍在各个方面得到了很大的提高，但由于这支队伍组队时间较短，球员年龄段不齐，基础比较薄弱，难免存在许多不足。

我相信在未来的一个学年，队员们经过系统的训练，坚持努力，成绩将会得到更大的提高。

足球工作计划与总结 中学生足球训练总结足球训练工作总结篇六

一、指导思想

以增强学生体质，培养青少年拼搏进取、团结协作的体育精神为核心，以积极推进学校开展足球运动为宗旨，组织本校

高年级学生举办校园足球体育活动，普及足球知识和技能
的机制，从而为形成校园足球氛围、铸造校园足球品牌、培养
校园足球苗子奠定基础。

二、活动内容

1、足球理论知识。

2、足球基本技术。共分为：运球、控球、过人、传球、接球、
头顶球、传接球、射门和抢截球。

三、社团的组建

以培养学校足球人才为目的，根据学生年龄特点，学校实际
组建足球队。

四、社团指导老师的安排：白雪玉

五、活动时间安排

六、活动要求

1、不迟到、不早退。

2、有事有病要请假。

3、认真听讲示范。

4、刻苦训练，顽强拼搏。

5、按质按量完成训练内容。

6、树立为校争光的思想。

七、具体措施

- 1、认真制定活动计划，有计划、有步骤的进行训练。
- 2、严格要求，严格训练。
- 3、按质按量完成训练内容和任务。
- 4、活动中注意安全，以防意外事故的发生。

八、活动进度

第1、2课时：学习基本理论知识，了解脚与球接触的各部位。

第3、4课时：脚的各部位，以及各动作符号，脚背外侧运球、颠球、左、右脚背外侧运球。

第5、6课时：脚背内侧运球，左、右脚背内侧运球、转体180°、接双脚交替后拖球。

第7、8课时：脚背接、外侧运、颠球。

第9、10课时：大腿接、外侧运、颠球。

第11、12课时：胸接、脚背接、外侧运、颠球。

第13、14课时：单脚足球拨球，行进中单脚挑拨球，单腿侧跨左、右脚后拖球，运球转体180°拖球。

第15、16课时：横拨球、拖拨球，脚背内侧扣球，晃拨球，左、右侧跨跳球，外跨外拨。

第17、18课时：身后拖拨球，脚内侧对传地滚球，脚内侧对传地滚球接身后拨球，脚背外侧对传地滚球。

第19、20课时：脚背内侧对传地滚球，脚背内侧低传球，脚内侧左右横拨球。

第21、22课时：向两侧接半高球，快跑脚背接半高球，两侧移动，胸部接球。

第23、24课时：四种头部前额顶球，原地前额顶球，两侧移动、跳起正面顶球。向前跳起额侧顶球，后退跳顶。

第25、26课时：右脚内侧传、转身向后跑，左脚内侧传、转身向后跑，横转斜面、斜传横插。

第27、28课时：直传、斜跑接传，斜传，直跑接传，运球脚跟传，背后插上接传，绕8字运传。

第29、30课时：割断护球，护球后拖过人，晃扣过人，晃拨过人，左拖右拨过人。

第31、32课时：二过一，背后插上二过一，二过二，小场三打二，七打七。

第33、34课时：射上角靶心、射下角靶心、射远上角靶心，射远下角靶心，原地顶射靶心，一过一射门，一过二射门。

第35、36课时：正面抢截球、正面铲球、头顶抢球等。