

最新足球体能训练个基本动作 学校足球队方案(通用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

足球体能训练个基本动作篇一

以市、区有关体教结合的精神为指导，把开展足球运动作为一个深入实施素质教育的有力抓手。以“新童谣教育”的基本内涵快乐、创造为宗旨，做强、做实、做响华富“绿茵足球俱乐部”品牌，进而创建足球特色学校。

1、总目标深入挖掘和提炼“快乐、好玩、乐学、苦练”足球特色文化，将之升华为足球精神，努力探索足球活动、足球社团良好运行机制，以足球为载体，把学校创建成在市内外有相当知名度的现代化特色学校。

2、分目标

(1)构建足球特色学校运行网络，创建足球特色学校。

(2)研究足球训练规律，不断提高足球训练成效力争在市的比赛中继续保持一流。

(3)探索“绿茵足球俱乐部”队员的选拔、训练、活动与比赛的运行机制，构建运作模式。

(一)组织与管理

1、成立学校创建足球特色学校领导

小组组长：芮行国(校长)

副组长：王晓帆、胡跃辉、周远志

顾问：王育标(深圳市资深足球行家、福田区青少年足球负责人)

组员：周明霞、董刘虹

专业教练：庞小强

2、开展班主任足球专项工作培训，督促学生积极参加足球训练活动。

3、加强“绿茵足球”社团管理，定时、定点开展训练工作。

(二)学习与培训

1、认真贯彻落实学习有关体教结合文件资料，不断促进体教结合工作，切实加强学校体育教育工作，促进学生全面发展。

2、定期组织教练员参加足球培训活动，提高足球教练员整体素质，促进学校足球教学工作的深入开展。

(三)以足球社团为抓手，积极开展创建活动

1、加强队伍建设进一步选拔人才，扩充足球训练队的规模。认真挖掘有潜力的新队员，建设好球队梯队，壮大球队，保证球队的持续发展。

2、协调训练时间活动时间：周一至周五下午:4:20--5:30点

3、落实活动内容：

- (1) 提高队员运控球能力。
- (2) 掌握正确的传接球技术。
- (3) 学习简单的传切配合技术。

4、完善训练体系

- (1) 进一步完善足球训练计划足球训练必须做到有计划进行，足球训练计划的制定要力求科学合理并做到严格执行。
- (2) 建立足球训练监督机制以教导处为主，定期对足球训练的情况进行监督检查，确保训练的质量和次数。
- (3) 建立运动员成长档案和运动员管理制度每个运动员的成长都是一个系统训练的过程，建立成长档案有助于他们的健康成长；同时，运动员活泼好动，思维活跃，比较容易冲动，较难管理，所以，建立和完善运动员管理制度非常重要。

5、健全训练制度

- (1) 遵守作息时间，按时到达训练场地，不迟到，不早退。
- (2) 每次训练都要履行运动员点名制度
- (3) 训练期间不能做与训练无关的事情

6、开展多种形式比赛

- (1) 每年定期举行以年级为单位的足球比赛。
- (2) 根据学校的情况，多与兄弟学校开展竞赛与切磋。

7、加强宣传力度

(1) 形成足球特色学校创建论文的刊登、发表或交流。

(2) 在校园网上开辟足球特色创建专题的网页。

(四) 后勤与保障

1、组织保障：学校把足球特色学校创建开发列入工作日事议程认真抓好，做好实施的组织、检查、评估工作。充分发挥项目组长的作用，紧紧依靠全体教师做好开发实施工作。

2、制度保障：制定相关的足球特色学校创建实施制度，搞好制度管理。

3、激励保障：把创建实施的成绩与对老师平时检查、期末检查、年度考核结合起来，与绩效工资结合起来，与考核实验成果、考核先进结合起来。发挥激励机制，调动全体老师的积极性。

4、经费保障：学校将从学校整体预算中专门划出部分资金用于足球特色学校创建的实施，确保本课程的顺利进行。

1、规模：以年级为单位做到班班有社员，每年级都有一个足球队。

2、成绩：在区的比赛中，力争第一。在市的比赛中做到保三争一。

足球体能训练个基本动作篇二

一、活动主题：

挥洒阳光，激情足球

火红的四月，火热的足球，让我们随着运动的旋律，一起走

进这块人类的绿色圣地，感受足球带给我们的悲哀、希冀、欢乐和沮丧，诉说我们无法表达的愿望。这个四月注定因为与足球结缘而变得更加火热。

二、活动目标：

1. 为了增强本校学生的凝聚力，加强各院间的交流，促进全校新生以及全校足球爱好者的团结、友爱、交流、竞争。促进各院间的友谊。

2. 培养和选拔一批优秀足球队员，展示我校的人文风采，特举办本次足球比赛，希望各位同学本着“友谊第一、比赛第二”、“重在参与”的原则，公平竞争，赛出风格，赛出水平。

三、活动组织：

(一) 参加队伍

由各院各出一个足球队，一个啦啦队~~~~~

(二) 比赛时间

本次比赛的时间暂定在4月1日——5月10日，具体时间将视比赛的进程而定，遇有意外情况(如：天气恶劣等)时，赛事可向后延迟。

(三) 比赛地点

南通大学新校区西足球场

(四) 参赛资格

1、参赛队员必须是南通大学在校生，各队负责人应将队员名单及有关资料在赛事开始前，根据通知交到活动组织方。(每

队总人数6-11人)

2、每个队员不得代表两支或以上的队伍参赛，否则取消这名队员所代表的球队的成绩和参赛资格。

(五)啦啦队

各院参赛队自行组织自己的啦啦队，啦啦队自行组织喝彩鼓舞节目(包括各院口号)，为绿茵场上的健儿们呐喊助威，以活跃比赛的现场气氛，观众们进行投票评比，最终将各啦啦队的比分核算为比赛得分加入各院的足球队比分中;并对比赛实况和裁判的判罚起到一定的监督作用，使比赛能在一个更公开、公正的环境下进行。

(六)比赛方法与名次

1、本次比赛分三轮进行。

第一轮采用小组循环赛制，共四个小组□a组5只队伍□b组5只队伍□c组5只队伍□d组5只队伍，小组前2名晋级8强。

第二轮为八强赛，第二轮共二个小组□a组4只队伍□b组4只队伍，小组前2名晋级4强。

第三轮为四强赛，第三轮为四强赛，由a组第一对b组第二□a组第二对b组第一。胜者间进行冠亚军争霸赛，负者则进行季军名争夺赛。

2、每队胜一场得3分、平一场得1分、负一场得0分。小组赛结束后若多只球队积分相同，则比较各队的净胜球，净胜球多的队名次靠前;若净胜球依然相同，则参照总进球，进球多者名次靠前;若总进球依然相同，参照总失球，失球少的队名次靠前。在全部小组赛中积分(比赛分+啦啦队比分核算分)多的队名次列前。

(七) 比赛具体细则和相关规定

- 1、所有比赛一律采用专业足球赛的竞赛规则及相关规定；
- 6、本次比赛的裁判将由专业老师担任；

(八) 比赛前，中宣传

为了更好的宣传本次比赛，使更多的同学知道这个活动，加入这个活动，我们会在赛事开始前（10天）做好比赛的校内和院内宣传。包括海报的粘贴工作。

每轮比赛结束，联合广播，即时播报比赛成绩，以及下场比赛时间。并以海报形式进行提醒。

(九) 奖励

1、本次比赛将设冠、亚、季军各一名，并给予一定的奖励。暂时定为：冠军350元，亚军250元，季军200元，第四名100元（根据实情而定）；同时，前四名各队均颁发奖杯和证书，进行合影。

2、评选一支啦啦队获得“优秀团体奖”，为其颁发奖状并留影纪念。

3、分别评出一名“最佳射手”和“最佳球员”，颁发奖杯和证书，拍照留影。

四、活动说明：

1、组队：新生的组队主要由各院体育部负责；

2、训练：各球队的训练在组队之后方可开展，新生球队由院队和体育部负责安排训练，并同一协调各队的训练时间。

3、备用球：比赛中应配有备用球，由体育部负责购买；比赛之后，备用球归院足球队，用于系队平时的训练。

4、后勤：每场比赛前，各参赛队需分别安排二名同学参加当场赛事的后勤工作(如：记分数，看时间，边裁等)，管理部每场比赛也都应有人在场跟踪现场赛事的发展，自律会其它部门也相应安排人员到场，共同做好比赛的后勤工作。办公室负责安排人员拍照。

5、赛事若有更动，到时请以具体通知为准。

足球体能训练个基本动作篇三

亲子活动是指，父母陪着孩子在假期参加一些社团或者企业组织的一些有益于儿童成长的活动，促进孩子与父母的关系，让孩子结识更多的好朋友。以下内容是品才网小编为您精心整理的亲子足球赛活动方案，欢迎参考！

活动概况：

2、场地：石门公园足球场

3、活动意义：清爽夏日，亲子足球，一起享受快乐周末！

4、参与对象：俱乐部队员及家长，非俱乐部学员也可报名参加，请咨询13436170***。

参与方式：

1、即日起至6月3日为活动报名时间，预计40个家庭参与家庭日活动；

3、在报名之后，每一个家庭会得到一张卡片，卡片上会记录参赛项目。用扑克牌进行分组，每个大人或者小孩最多参与4

个项目。

奖项设置：

1、常规活动项目的每个组别比赛，第一名4分，第二名3分，第三名2分，第四名1分；

2、特殊环节比赛项目以现场实际公布的为准；

4、奖品：暂时保密！

活动项目简介：

1、运球接力

由3-4组进行，每组派出8-10个家庭出战，将足球从这一侧运到另一侧指定区域内，比一比哪一组最先完成。

2、五人制足球挑战赛

比赛分为三个组别：青少年足球赛；亲子足球赛；成人足球赛，每个组别进行15分钟比赛。每个组别按最后进球数进行排名，如果分数相同则进行点球大战。第一名积4分，第二名积3分，第三名积2分，第四名积1分。

青少年足球赛：五人制，每组派一支队伍，3名替补。

亲子足球赛：五人制，2大3小，大人不能射门。

成人足球赛：五人制，共三个队伍，每个队伍爸妈报名参赛。

3、跳绳比赛

4、足球技术大比拼

成人组绕杆运球接力：每组5人，依次听教练口哨进行，以稳/好/快为标准，将球重新运回起点再进行下一次接力。

亲子组射门：每组选出3大3小参与比赛，以进球数多者获胜

足球接力赛：每组选出5个家庭(1大1小)，在球场中圈，按照要求完成的同时，时间最短者获胜，每组2次机会，取最短时间为评选标准。

5、拔河赛

成人组：5男5女每组，共比赛三场，积分制

青少年组：每组10名孩子报名参加，共比赛三场，积分制

6、颁奖

7、中午自行选择是否一起吃饭，地点初步定在沙坪坝金福山自助烧烤城aa制自愿参加(任何家长和个人请不要抢单，吃饭前自行买单，统一坐到一起即可)。

活动时间： 11月21日周五 下午2:30

活动地点： 幼儿园一楼操场

活动内容：

一、足球操《快乐宝贝》。

中三班小朋友与家长着统一的服装跳亲子足球操。

二、亲子足球嘉年华

1、游戏：快乐传球

十个家庭为一组，每位参赛者按照大人小孩的顺序站在标志物旁，依次把球传过去，最后一位参赛者将球踢进球门，速度快的那队为获胜者。

2、游戏：趣味运球

十个家庭为一组，每组家庭用棍子将球夹住，带球绕杆往返一次，将球交给下一组家庭，哪队先到达终点为获胜者。

3、游戏：胯下传球

十个家庭为一组，每位参赛者按照大人小孩的顺序站成一队，将球从胯下传给下方，最先将球传完者为获胜。

4、游戏：三足射门

十个家庭为一组，每组家庭两人三足前进到射门区，用被绑住的脚将球射进球门(球必须踢进球门)，两人三足返回原点，哪队先到达终点获胜。

5、游戏：极速运球

十个家庭为一组，每组家庭的小朋友坐在拉式滑板车上，家长将孩子拉至取球点，孩子抱球(一人一球)坐拉式滑板车上，家长将孩子拉回原点，哪队先到达终点为获胜者。

三、亲子足球对抗赛5vs5

由6位小朋友和4位家长分成两组进行足球对抗赛。

地点：幼儿园足球场

裁判：白老师

参赛人员另外通知

四、颁奖仪式。

足球体能训练个基本动作篇四

为了推动校园足球活动的开展，根据国家体育总局和教育部部门的通知精神，结合我校实际，特制定本实施方案。

以增强学生体质，培养学生的拼搏进取、团结协作的体育精神为宗旨，通过广泛开展校园足球活动，建立和完善我校足球联赛制度，在学生中普及足球知识和技能，形成校园足球文化，提高学生的足球兴趣，从而培养全面发展、特长突出的校际足球后备人才。

充分发挥我校的资源优势，积极投入人力、物力、财力，创造必要条件，共同为校园足球活动的开展提供保障。

领导小组组长：沈红斌

副组长：徐无名、王宝珠、谢日英、蒋静屏、刘丹、马小亮、詹永平

成员：肖亚梅、郑碧华、谢燕群、各班班主任、学科教师

职责：负责策划、筹备足球节各项活动与内容，足球节经费申请、协调全校师生足球节活动开展等。

竞赛组组长：詹永平 副组长：耿艳华、周欣颖 成员：非班主任教师

职责：负责组织实施足球节全校性体育项目活动及开幕式的策划、组织，足球节的竞赛、裁判工作及裁判培训。

宣传组组长：林小双 成员：成丽、樊美、李兆群

职责：负责整个足球节的宣传工作，宣传展板和条幅制作、足球节摄像拍照、网络宣传。

后勤保障组组长：刘丹成员：刘移风、温威、欧阳继红

职责：负责整个足球节横幅悬挂、足球门的制作、开幕式主席台摆放、物品采购

医务组：梁梅香

职责：负责整个足球节学生意外伤害的救护

（一）、比赛时间：11月9日至12月4日

（二）、参赛项目：（1）一、二年级（四项）：20人×10米足球运球接力赛、20人（其中必须有10名家长）×10米足球抱夹接力、20人制10米射门赛、队列队形及广播操班级赛。

（2）、三、四年级（四项）：20人×10米足球运球接力赛、20人（其中必须有10名家长）×10米足球抱夹接力、5人制足球赛、队列队形及广播操班级赛。

（3）、五、六年级（四项）：20人×10米足球运球接力赛、20人（其中必须有10名家长）×10米足球抱夹接力、5人制足球赛、队列队形及广播操班级赛。

（三）、参加办法：全体学生、家长、教师。

（1）、20人制10米射门赛按进球多少决定名次，每人1次射门机会进一球得1分；

（4）、队列队形及广播操班级赛：本次足球节开幕式入场式及表演项目。以整齐、整洁、精神面貌、做操质量为评分标准。

- 1、采用国际足联最新审定的五人制《足球竞赛规则》。
- 2、比赛用球使用4号球。
- 3、比赛时间为20分钟。
- 4、每场比赛替换运动员不限。
- 5、各班必须穿统一颜色的足球服装（衣服、足球鞋、足球袜），否则不给予参加比赛。
- 6、各年级班级比赛：抽签决定比赛班级实行单场淘汰赛。

1、各年级部颁发最佳团队奖一名班级量化考核加10分。各年级比赛成绩按比赛规程项目四项加起总分第一名班级20分、第二名15分、第三名10分计入班级量化考核中。

2、三、四、五、六年级五人制足球赛，各年级按赛事奖第一名1名、第二名1名、第三名1名、第四名1名，班级量化考核第一名加10分、第二名加5分，第三名加2分、第四名加1分。

3、一、二年级10人制10米射门赛按各班进球的多少决定名次，具体名次取得同上条。

4、。每个年级设最佳球员、最佳守门员各一名，颁发荣誉证书及奖品。

1、班级参加比赛时，班主任必须组织。

2、比赛前后，班主任务必要提醒同学注意安全；同时强调不要出现打架、发生口角等现象。

3、颁发的足球节方案、邀请函等，各班必须严格遵守各项规定的时间保质保量地完成。

4、对阵图中有相应的比赛时间，各班级队员要提前10分钟到操场上，做好比赛准备。若晚半小时则视为自动弃权。

5、自本方案下发布以后，班主任要提醒同学们不要影响学习，以学习为重；比赛中坚持“友谊第一，比赛第二”的作风。

6、学生凡发生打架、口角等现象，学校将视情节给予处分。班主任组织不得当，将予以一定的考核。

足球体能训练个基本动作篇五

为保障赛事活动顺利开展，特成立本次足球比赛组委会，协调本次活动全部工作。

组委会名誉主任：文明

主任：汪长生

协调组：黄年波、龚青松（负责所有足球比赛的组织、协调、统计、裁判工作）

后勤组：但文洁（负责比赛的接待、医疗保障、场地布置、器材的购买安置及发放、奖杯奖品的.保管发放工作）

宣传组：涂林芬、贺洲（负责赛事的摄影及宣传报道工作）

裁判组：谈秋实、张春华、高彬、柯斌华、高兰州、陈刚、万忍、李杰、李作文等（负责赛事的裁判工作）

协办单位：梁子湖区太和中学、梁子湖足球俱乐部

1、赛前每队代表必须在《公平竞赛承诺书》上签名，承诺尊重裁判、对手和赛事组织人员，严格避免使用危险动作。组

委会依据各队提交的运动员身份证号集中购买赛事期间运动团体意外伤害保险，最高赔付50000元（医疗保险10000元），如有意外发生，各队在1个小时内向组委会申请启动保险理赔。

2、比赛裁判员（主裁判：聘请省级专业裁判员；第二裁判由轮空球队选拔裁判员担任，在主裁判不能保证的特殊情况下履行主裁职能），边裁由各队推荐两人担任，按赛事错开原则由轮空球队进行安排。

3、各队参赛服装要统一，比赛期间禁止球员更换球衣号码。球员只允许穿胶底或碎钉运动鞋参加比赛，严禁穿尖钉、刀钉底质运动鞋，赛前由裁判员清查。

4、每场比赛，各队必须提前15分钟到达比赛场地，做好比赛准备工作。比赛装备及后勤保障由各球队自行解决。球队啦啦队、助威团由各队自行组织通知。

5、比赛采用8人制，时间为80分钟（上、下半场各40分钟，中场休息10分钟），初赛不设加时赛，决赛阶段加时赛上、下半场各10分钟，采用“点球决胜”规则。

6、比赛分初赛、半决赛、决赛。

初赛采用单循环制，半决赛和决赛均采用一场定胜负制。

初赛每胜一场得3分，负一场得0分，平一场得1分，按各队积分多少决定名次，积分多者，名次列前；如积分相等，净胜球多者名次列前；如净胜球相等，进球多者名次列前；如进球数相同，按胜负关系决定名次；如平局，则由比赛组委会审批加赛。

以初赛排名前四确定半决赛资格，初赛排名第一与初赛排名第四队伍争夺决赛名额；初赛排名第二与第三球队争夺决赛名额。

两场半决赛负者争夺季军，胜者争夺冠军。

7、每场比赛每队最多可以替换四名队员。

9、比赛采用国家体育总局最新审定出版的《足球竞赛规则》。球队如对比赛过程及结果有异议，可向组委会提出申请，由组委会进行仲裁。

10、主办单位保留对本次活动的解释权。

1、各队球员不得聘请职业球员和专业在校生，如发现不符合规定球员则禁止该球员上场比赛，并取消该队体育道德风尚奖评选资格。组委会将各队队员名单（身份证）整理成电子版交各队互审。

2、凡超过规定的开球时间15分钟不到的球队，以弃权论处，判对方队以3：0获胜。

3、在比赛过程中因不服从裁判判决，故意中断比赛，时间超过5分钟即为罢赛，将取消该队该场比赛资格，已有成绩无效，比赛判该队0：3告负。

4、比赛运动员和工作人员无论在本场比赛时或比赛前后，在场内或场外，如有殴打辱骂裁判员、对方运动员、工作人员等恶劣行为，取消该名队员比赛资格，并禁赛一场；工作人员停止其活动资格。

比赛设冠、亚、季军，颁发奖杯、证书。设立体育道德风尚奖、最佳射手金靴奖、最佳运动员金球奖各一名，颁发证书；设立优秀表现奖四名，颁发证书。

奖金：冠军3000元，亚军2400元，季军2000元，第四名1500元第五名1000元，体育道德风尚奖、金靴奖、金球奖各奖500元，优秀表现奖300元。

比赛时间

对阵球队

1、11月19日（周三）14：00

留云生态队

VS

供电公司足球队

2、11月19日（周三）15：40

区直机关足球队

VS

太和镇足球队

太和镇足球队

VS

政法联队

留云生态队

VS

区直机关足球队

政法联队

VS

供电公司足球队

太和镇足球队

VS

留云生态队

政法联队

VS

区直机关足球队

太和镇足球队

VS

供电公司足球队

留云生态队

VS

政法联队

区直机关足球队

VS

供电公司足球队

初赛第一名

VS

初赛第四名

12、12月1日（周一） 15： 40

初赛第二名

VS

初赛第三名

13、12月4日（周四） 10： 00

第十一场负者

VS

第十二场负者

14、12月4日（周四） 14： 00

第十一场胜者

VS

第十二场胜者

12月4日下午16： 00

闭幕式

（备注：如因天气、赛事排名等原因延期比赛，由组委会另行通知。）

足球体能训练个基本动作篇六

为贯彻落实教育部和国家体育总局联合下发的《关于开展全国校园足球活动的通知》及《关于开展校园足球活动的通知》精神，结合我校“阳光体育运动”和“乡村少年宫活动”的开展，以足球运动为载体，广泛开展校园足球活动，普及足球知识和技能，增强学生体质，培养他们拼搏进取、团结协作的精神品质，为形成校园足球氛围，打造校园足球传统学校奠定基础。

1. 增强学生体质，促进学生健康。
2. 培养学生兴趣爱好。
3. 增强学生意志品质。
4. 落实上级要求，全面开展足球进校园活动。

领队：刘长征

三、组队目标

1. 使组队队员初步了解足球运动，掌握足球基本规则。
2. 力争在20xx年底可以让队员掌握基本的足球技术，可以自行组织足球比赛。

在学生自愿报名的基础上通过班主任及体育教师推荐进行选拔。

宣传准备阶段：3月7日前：宣传动员，挑选队员，组建校园足球队，明确教练员职责及任务。3月12日前：做好完善场地、配备器材等准备工作。

训练比赛阶段：3月16——6月30日：利用周三、周五乡村少年宫活动时间开始训练。在本学期的期中和期末组织小型的汇报比赛。

一阶段体能训练：

- 1、培养和发展球感和控制球基本能力；
- 2、学习基本的运、传、接、射门等基本技术；
- 3、培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力；
- 4、通过分队比赛领会“进球与阻止对方进球”这一足球比赛的基本战术思想，培养抬头观察能力和意识。

二阶段加强训练：

- 1、继续熟悉球性和控运球基本技术；
- 2、学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；
- 3、在提高基本技术熟练性的基础上，逐步培养队员能在对抗局面下控制球和攻守的能力。

安全防护：学校加强在队员训练和比赛中安全保护工作。

经过长期的训练，使球员身体素质，心理素质，以及社会适应能力得到加强；战术素养、比赛意识基本成型，争取在以后的比赛中取得好成绩。

足球体能训练个基本动作篇七

根据国家体育总局、教育部联合下发的《关于开展全国青少年校园足球活动的通知》(体群字[20xxxx]54号)要求,为全面提高广大学生的体质健康水平,培养拼搏意识和团队精神,在我校现有校园足球活动的基础上,更加广泛地开展青少年校园足球活动,普及足球知识和技能,形成以学校为依托,体教结合,可持续发展的青少年足球人才培养体系。以增强学生体质、培养青少年拼搏进取的团队协作精神为宗旨,通过广泛开展足球活动,建立符合我校青少年校园足球活动开展

阳光·快乐·幸福·成长

组长:艾清新

副组长:贾守一、李欣、刘心洁、王秀玲、柳慧、靳亚男

成员:孙翠荣、张自明、李玉琴、艾凤静、马立军、体育老师和全体班主任。

1、项目:男子十一制足球赛、女子十一制足球赛

2、组别:七年级组、八年级组、九年级组

1、报名时间:截止时间3月13日

2、比赛时间:3月15日

3、运动员要求:每班报领队1人,教练1人,可报运动员12人,注明队长和运动员号码。

1、在本年级组内进行班与班的比赛,进行淘汰赛制度。

2、一场比赛应由两队参加,每队上场队员不得多于11人,其中必须有1人为守门员。每场比赛替换人数不限。

3、队员装备各球队队员必须统一的服装参赛，队长需佩戴袖标；不可佩带其它有危险的金属饰物，不可佩带玻璃镜片的眼镜；上场队员必须穿布面胶钉球鞋，允许穿带护腿板。

1、某队迟到15分钟以上按自动弃权处理，本场裁判有权判该队本场比赛0:2失败。

2、比赛时间分为两个20分钟相等的半场。在每半场比赛因各种原因损失的所有时间应被扣除。

3、上下半场之间的休息时间不得超过5分钟。

4、淘汰赛，若在比赛时间内不能决出胜负，立即进行点球决战。决赛若在比赛时间内不能决出胜负，进行5分钟加时赛，仍不能分出胜负的进行点球决战。

1、在比赛中发生打架或对裁判、对方球员恐吓的球员或领队，按情节严重给予处罚，严重者取消本次赛会比赛资格。球员个别打架，立即被出示红牌。双方球员打群架，比赛立即结束，本场比赛无成绩，各记零分。

2、在比赛中，如对裁判执法不满可于赛后及时照会仲裁委员会，切不可作出不理智之行动。

3、领红牌或同场两张黄牌者须自动停赛一场。

4、球队要在比赛前15分钟到场，球队负责人在比赛前5分钟要将参赛队员名单交由工作人员核对。名单所列必须是班级球队备档资料中的正式球员。

5、赛会有权保留修订赛例之权利，不另行通知。

6、参加之球队及领队负责人对以上之规定必需在赛前承诺一切责任。

1、由比赛结束时场上的各5员全部轮流踢。在踢满5次前，有一方已明显超过另一方时，比赛结束，进球多的队胜。

2、踢完第一轮尚未决出胜负的，继续，由场上队员轮流踢，在踢球次数相同的情况下，谁进球多谁胜(不用踢满5次)。

足球体能训练个基本动作篇八

坚持以素质教育为指针，落实关于足球讲话精神和全国校园足球电视电话精神，围绕以球育人这个核心，以足球课程为基础，以足球特色校建设为依托，以教体融合为主体，普及足球基本技能，弘扬足球文化精神，发挥足球育人功能，培养足球后备人才，为促进学生全面发展和我区足球事业健康发展打下良好的基础。

二、行动纲领

(一)学生行动纲领：踢足球，踢出大健康；玩足球，玩出大快乐；爱足球，爱出大精神。

(二)学校行动纲领：以球养德，以球健体，以球启智，以球育美。

(三)区域行动纲领：育人与学球融合，以育人为本；普及与提高兼顾，以普及为先；教育与体育联手，以教育为主。

三、主要目标

以实施“十、百、千”培养工程为目标，通过5年时间，在全区创建10所左右足球特色校、百个左右足球特色班、千名左右足球兴趣生。

通过校园足球的推广，使学生基本掌握足球运动技能，体质健康水平明显提高，意志品质得到锤炼，人格品格更加健全；

学校足球特色基本形成，学校体育改革进一步深化，校园文化建设成效显著，足球人才的培养取得明显进步。

四、实施内容

(一)学校实施校园足球“种子计划”。主要任务是培养学生足球兴趣，提高学生足球基本技能，弘扬足球文化精神，撒播校园足球发展之种。

一是开设足球课程。结合学段特点和学生年龄特点，开发校园足球系列校本课程(国家校园足球统一教材正在编制)。充分利用“班班通”现代信息资源和平台，开展足球电化教学和远程教育。把足球教学纳入学校体育课程计划，作为体育教学的重要内容。各中小学每周体育课至少安排一课时用于足球教学，确保每周上好一节足球课。

二是开展足球活动。通过大课间活动、课外活动、体育节等载体，开发足球游戏、足球操、足球进家庭、进社区等活动，丰富校园足球生活。大力开展足球布点校“一球一操”(足球、啦啦操或健身操)活动，深入推进学校阳光体育运动。

三是组建足球社团。吸纳对足球兴趣浓厚、具有一定足球特长的学生，组建足球队、足球社团，利用课外活动、课余时间和假期，开展足球训练、比赛、观摩和交流活动，进一步提高足球技能和水平，培养足球后备人才。

四是举办“校长杯”班际足球联赛。坚持以赛促训、以赛促玩，利用课外活动时间，结合学生年龄特点，按年级划分设组，开展形式活泼多样的班际联赛，营造足球氛围，传播足球文化，弘扬足球精神。

五是创造校园足球发展条件。健全校园足球工作机构，扩大学校财力、物力、智力投入，加强足球教师培养，优化足球教学训练环境。

(二)实施校园足球“苗子计划”。主要任务是创建校园足球发展机制，建设校园足球特色学校，搭建区域提高平台，培育校园足球发展之苗。

一是建立校园足球发展保障机制。安排校园足球专项经费，加大体育设施投入，扩大和完善学校足球场地场馆和设施设备。建立足球教师、教练员长效补充机制，拓宽足球教练补充渠道。健全足球师资培训体系，加强足球师资队伍队伍建设。

二是建设校园足球特色校。按照小学、初中学段衔接、学区对接、统筹兼顾、合理匹配、做好存量、发展增量的原则，遴选一些足球发展基础条件较好的学校，建立激励机制和考核机制，实施动态管理和重点建设，通过3-5年时间，在校园足球布点校的基础上，力争创建10所左右校园足球特色校，以特色校带动全区形成重视校园足球的氛围。

三是建立青少年足球俱乐部。深化教体合作，依托有条件的学校、有名望的教练或有影响的校外培训机构建设__区青少年足球俱乐部，使之成为青少年足球训练基地、足球苗子培养的摇篮。

四是举办“区长杯”校际校园足球联赛。每年9-12月举办小学、初中校际足球联赛，以联赛促进校园足球推广、足球特色校建设和足球文化的传播。

五是积极参加市级冠军联赛。区级联赛产生的中小学男子和女子组的冠军队于每年的3-5月参加市级总决赛。

五、保障措施

(一)健全领导体制。成立区政府分管领导任组长的__区青少年校园足球工作领导小组，成员由区发改委、区教育局、区文广体旅局、区财政局、团区委等相关部门组成。工作组下设办公室，专门负责校园足球发展的日常工作。校长是校园

足球的第一责任人，各校也要建立以校长为组长，分管校长、年级组长、班主任、体育教师为成员的工作组。

(二)完善投入机制。加大财政投入，区政府从教育附加中按比例安排专项经费用于校园足球发展。积极引入市场机制，鼓励通过多渠道的市场开发筹集资金。充分发挥足球影响广泛的优势，吸纳企业和社会团体的资助，建立多元化、多渠道的经费保障机制。

(三)改善场地设施。区政府把学校体育场地场馆建设纳入重点项目建设计划，统筹规划，分布实施。把足球场地建设，纳入学校标准化建设工程一并实施：新建学校确保体育场地场馆达标；已建成的学校具备条件的实施挖潜改造，因陋就简，因校制宜，确保有一块足球小场地；占地狭小、不具备改造条件的学校，可以利用社区空间、附近公共体育场所开展足球活动；农村学校可以利用校外空闲的场地，建立校外简易足球场。确保我区至少有1个标准的足球场、每一个校园足球布点校至少有一个足球运动场地。

(四)加强师资队伍。建立培训机制，用三年时间实施学校体育教师足球专项培养计划，建立一批能够基本胜任足球基础教学任务的体育教师队伍。建立足球专业教师长效补充机制，在师资队伍建设中加大足球师资的补充。创新体育、艺术等紧缺学科教师管理制度，通过交流、支教、走教、兼职等方式，合理调剂，资源共享。充分发挥体育部门足球人才优势，教体结合，师资融合，共办运动队，共建特色校。有条件的学校可以拓宽思路，聘请国内外足球专家、高校足球教师、高级足球教练员和退役足球运动员，参与校园足球发展和足球教育教学工作。全区通过5年时间使每个校园足球布点校至少有一名体育老师(足球教练员)胜任足球教学和训练工作。

(五)建立激励机制。实施校园足球工作“五个纳入”，即纳入学生综合素质评价，学生参加校园足球活动的记录和成绩，作为评优、奖励、升学的参考依据；纳入体育教师绩效管理，

把体育老师课余训练、带队参加比赛计入绩效考核和评优评先依据;纳入特色学校创建考核评价,开展校园足球特色校动态管理,采取“以奖代补、以奖促建”的办法,支持和奖励学校发展校园足球;纳入对学校的学年度工作目标,作为对学校工作的重要考核内容;纳入区政府对教育、体育部门的工作考核,并实行问责制度。

(六)建立安全保障。建立健全政府主导、社会参与的校园足球风险管理机制,制定完善青少年校内外足球活动和竞赛的安全管理制度。建立校园足球活动意外伤害的应急管理机制。加强足球场地、设施的维护管理,及时消除安全隐患。

(七)营造良好环境。学校要充分利用校会、校报、校刊、足球课、足球节、足球比赛等多种形式营造人人懂足球、人人爱足球、人人参与足球的浓厚氛围。积极开展校园足球和宣传进家庭、进社区、进机关、进企业等活动,进一步拓展校园足球发展空间,凝聚校园足球发展共识。区校园足球相关部门要强化宣传策划意识,充分利用足球联赛、足球夏令营、足球文化节等平台,有意识、有计划推广校园足球运动,广泛传播校园足球文化。学校更要加大校园足球宣传力度,创新宣传形式,在全社会营造关心校园足球、支持校园足球、参与校园足球的浓厚氛围。

足球体能训练个基本动作篇九

一、趣味足球活动时间

三、趣味足球活动内容:

1、足球射门 2、运球过杆 3、运球接力 4、颠球 四、活动方法及要求

各年级班主任将学生带到比赛场地,组织学生进行比赛。五、足球比赛活动项目细则及人员分工 1、足球射门(2-6年级)规

则：每班报男、女各两名队员，站在标志线外射门（无防守门员），每人射门5次，按班级进球总数排名。如遇数目相同，则看队员个人进球最高数。负责人□xxx 2□运球过杆(2-6年级)规则：每班报男、女各两名队员，站在标志线外，听裁判统一口令开始，运动员必须运球绕过每一个标志杆，然后直线运球回到起点。以用时多少排名。负责人□xxx 3□运球接力(2-6年级)规则：男、女每对各四人，在标志线后，队员绕过标志物之后返回，将球运动起点，下一名队员接着开始运球，每人运球一次，整个过程不能用手，以用时多少排出年级前三名。负责人□xxx 4□颠球(4-6年级)规则：在规定区域内进行一分钟颠球，以颠球多少进行排名。（注：六年级队员失误一个，总次数则减少一次。）

负责人□xxx 六、奖励

1、单项奖：奖个人前八名，奖状一张，笔记本一个。 2、团体奖：奖团体总分前三名