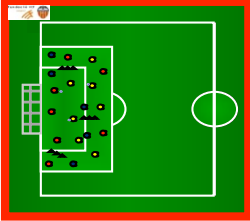


## 热身: 启动, 移动, 伸展活动

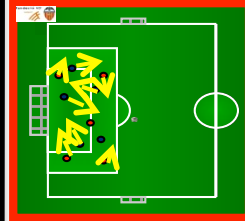
15分钟

### 热身运动 1



三个球员一组, 在一个小空间范围内带球并且追赶其余球员。如果在追赶时遇到雪糕筒屏障, 必须带球绕过屏障。

### 热身运动 2

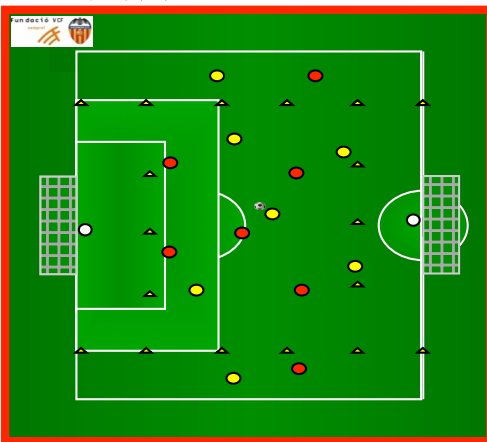


按球衣颜色分为两组, 在禁区内跑动并用手相互传球, 若球落地, 则每人罚做5个俯卧撑。如果教练喊一个数字, 球员必须马上根据数字集成数组, 最后一名要追另外一个球员直到摸到他; 如果教练喊一个颜色, 球员们必须马上按球衣颜色集成两组, 较慢的那组罚做10个俯卧撑, 另外一组则传球, 被罚那组做完俯卧撑后要抢断另外一组的球。

## 训练主要内容

15分钟

### 空间控制练习 1



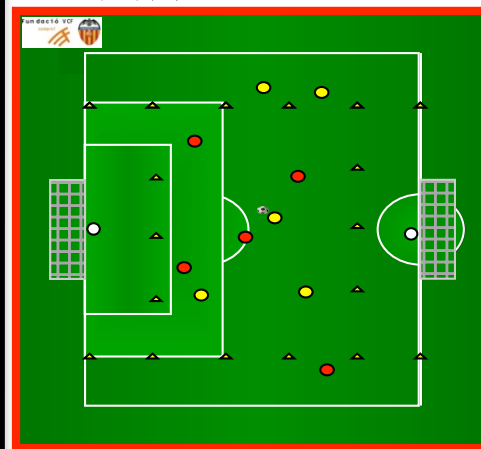
球员分为两队, 进行“叠瓦式进攻”对抗练习。两侧雪糕筒屏障外各有负责喂球的球员(如左图)

得分规则: 如果通过叠瓦式助攻后进球则可以得2分。

\*训练重点: 在球门线附近得叠瓦式传球

当球员和雪糕筒屏障外的传球人传球后, 必须与他互换位置。其它练习方案: 雪糕筒屏障外不安排传球人, 但利用雪糕筒屏障进行无防守的叠瓦式进攻练习。

### 空间控制练习 2

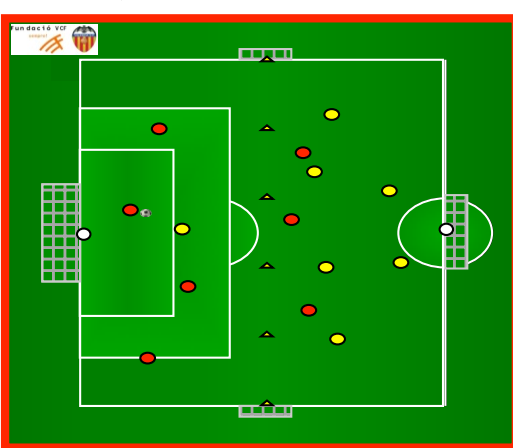


针对防守队员盲点的跑动进攻练习(二过一), 进入射门区域后防守队员不能对球防守。

进攻一方必须在进行了“二过一”传切配合进入射门区域中部后才能进行射门。

25分钟

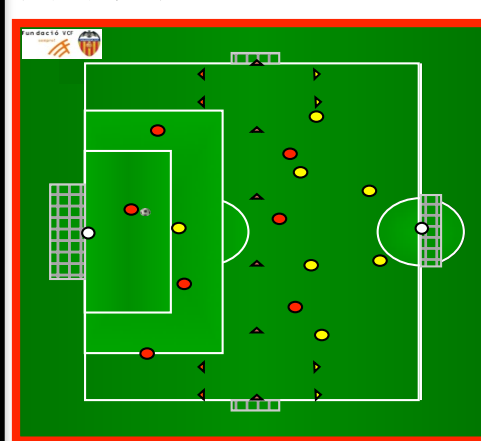
### 回防换位练习



半个球场分割为两个区域, 每队可以在各自的区域内抢断对方的球。

失球的一队必须有一个球员上前压迫对方的控球队员, 其余球员回防。

### 回防换位练习



半个球场分割为两个区域, 每队可以在各自的区域内抢断对方的球。

失球的一队必须有一个球员上前压迫对方的控球队员, 其余球员回防。

25分钟

### 放松游戏 1:



在一个方形区域内分为两队, 每位球员都控制一个球。方形区域的4个角各摆放一个雪糕筒, 每个雪糕筒代表一个数字。

教练喊到某个数字时, 所有球员必须带球跑向相对应的那个雪糕筒, 最后跑到雪糕筒的那两个球员会受罚, 而其所在球队则会被扣分。

### 放松游戏 2:



足球乒乓球+ 运球. 球员分成四队、两组进行“足球乒乓”比赛(类似乒乓球规则, 中间有网, 球可在己方区域触地一次)。赢的两队争冠亚军, 输的两队争三、四名。

特殊规则: 发球者在把球发向对方区域后必须带球跑向、绕过己方区域后方排放的雪糕筒, 然后才能回来继续比赛。

15分钟

## 放松活动: 恢复性伸展运动

10分钟