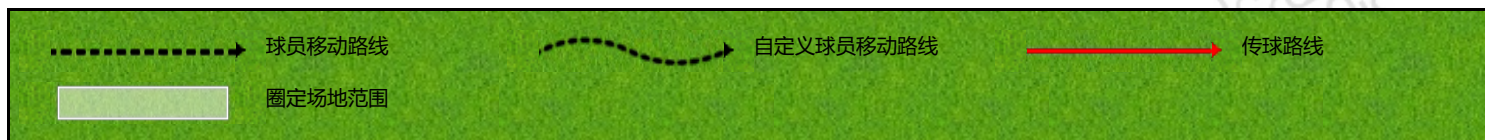




教练员：张鹏	日期：2019-09-21
训练时间：90 分钟	教案类型：实践教案
训练主题：传球时机与隐蔽性	



热身部分（10分钟）

名称：准备活动（结合球）15分钟

场地：10x5m

人数：8人

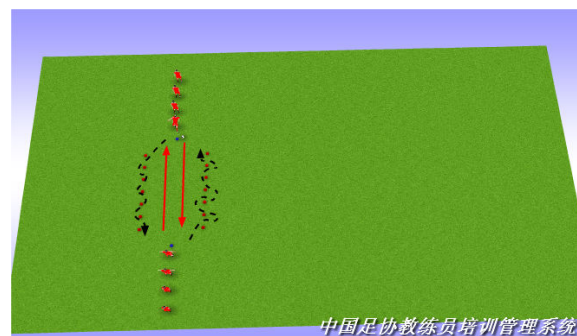
器材：标志盘16个、足球1个

方法：

1. 步伐练习。
2. 灵敏、协调训练。
3. 传球及跑动。

指导要点：

1. 传球前的观察。
2. 接球队员的准备。
3. 相互呼应。
4. 步频加快。
5. 传接球节奏，由慢到快。



中国足协教练员培训管理系统

技术部分（15分钟）

名称：传球时机与隐蔽性

场地：25x25m

人数：8人

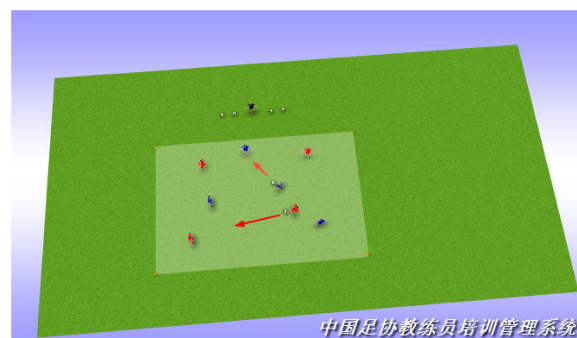
器材：8件分队背心、4个球、4个标志盘

方法：

1. 4人一组规定范围内跑动中传接球。
2. 根据教练指定方式传球。

指导要点：

1. 球员间相互呼应。
2. 注意传球时机跟隐蔽性。
3. 接球队员跑动积极。
4. 无球队友不要球，持球队员不盲目传球。



中国足协教练员培训管理系统

技能部分（15分钟）

名称：6v2传抢

人数：8人

场地：25x25m

器材：标志盘4个、足球4个、2件分队背心

方法：

1. 6人在规定的地内进行传接球，运用脚内侧、脚外侧等部位隐蔽传球。
2. 2人划定区域内抢球。

指导要点：

1. 注意传球时机。
2. 动作要隐蔽，眼神，肢体动作等要协调配合。
3. 无球队友不要球，持球队员不传。防守队员不上抢，持球队员不盲目传球。



中国足协教练员培训管理系统

比赛场景（技能延展）（20分钟）

名称：3v3+2传抢

场地：25×25m

人数：8人

器材：4个标志盘、5个球、4件背心

方法：

- 1.规定范围内，3v3传抢，两底线各一名自由人。
- 2.自由人只能在底线上横向移动接球，不能进入到划定区域内。

指导要点：

- 1.球员间相互呼应。
- 2.持球球员视野开阔。
- 3.传球注意时机以及隐蔽性。
- 4.多传球，加快传接球速度。



比赛（25分钟）

名称：4v4+2

场地：30×40m

人数：8人+2gk

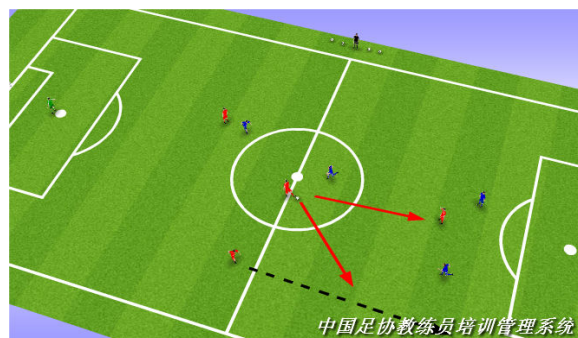
器材：4件分队背心、足球5个

训练方法：

- 1.每队一名队员为守门员，阵型为121对211，开始比赛，尽量多的进行隐蔽性传球得分：进攻队员打进一球得一分。

指导要点：

- 1.积极传球，寻求配合。
- 2.注意传球时机和隐蔽性。



结束部分（5分钟）

结束部分：

- 1.静态牵拉。
- 2.收纳器材。
- 3.充分放松。
- 4.总结优缺点，及归纳需要提升的方面。

