# 大众足球理论总结

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-01-22

*第一篇：大众足球理论总结足球理论总结大众足球1，定义:指有别于11人制足球，适宜于不同人群参加的各类足球运动2，试分析大众足球的特点和价值①大众足球的特点有竞技性，群众性，易行性，娱乐性，观赏性 ②大众足球的价值有利于培养良好的心理和道德...*

**第一篇：大众足球理论总结**

足球理论总结

大众足球

1，定义:指有别于11人制足球，适宜于不同人群参加的各类足球运动

2，试分析大众足球的特点和价值

①大众足球的特点有竞技性，群众性，易行性，娱乐性，观赏性 ②大众足球的价值有利于培养良好的心理和道德品质；有利于增强体质和促进健康；促进精神文明建设；培养足球人才；有利于人际交往和国际交往。

3，大众足球发展概况：

1982年，在巴西举行了首届非正式世界室内5人制足球比赛 1989年，在荷兰举行首届5人制足球锦标赛，巴西夺冠，规定每四年举行一次

2024年，亚洲杯首次室内5人制足球比赛，伊朗夺冠

4，5人制足球场地长25--42m,宽15--25m（国际数据为长38-42cm,宽18-22cm）球门长3m，高2m，比赛用球圆周62-64cm，重量400--440g,在海平面压力等于0.375--0.8个大气压。球自然下落跳起50-65cm，第一罚球点距罚球线6m,第二罚球线距罚球线10m，角球弧半径25cm。沙滩足球

1,2024年5月8日-5月15日，第一届国际足联沙滩足球世界杯赛在巴西的里约热内卢举行，法国夺冠 2，传接：沙滩足球的传球一般为短传为主，运动员在比赛中，一般采用挑传，头顶空中摆传，垫传等技术动作实现其战术目的。3，接球：队员有意识的用身体部位将球接在自己的控制范围内，衔接传球，运球和射门的技术。一般有胸部接球，大腿接球，脚内侧接球，特点有面积大，准确性高，接球稳定。4，射门包括凌空射门，补射，捅射，头顶球射门。

5，运用运控技术时，一般以挑球，推拨球和胸部接球为主要手段，在中场到对方罚球线区假想线位置为多。

6，沙滩足球战术特点①控球：保证对球的控制是进攻的先决条件，当本方控球时，不仅可以得分，也同时使对方失去了进攻或进球的机会②传接配合：同伴间快速，直线，简练合理，恰当的传接配合，是完成战术达到射门得分的重要手段③无球跑位是实现全队战术配合的重要手段。

7，阵型：比赛阵型是指比赛中队员的位置排列。是球队攻守力量搭配和职责分工的形成，主要有2-2,3-1,1-2-1。

8，定位球战术：开球，界外球，掷球门球，罚球点球，踢角球，罚中线球和踢任意球。

9，沙滩足球场地必须为优质沙粒，至少40cm深。

10，开球:比赛开始和重新开始的一种方式①比赛开始时②进球得分后③第二节和第三节比赛开始时④决胜期比赛开始时 注：开球不能直接射门得分

11，坠球：比赛进行中因竞赛规则未提到的原因而需要暂停比赛之后，重新开始比赛的一种方法。一般在比赛暂停时球所在地点坠球，如地点在罚球区内，则在距其最近的罚球线上坠球。

12，被判直接任意球的犯规①踢或企图踢对方球员②绊摔或企图绊摔对方球员③企图跳向对方球员④冲撞对方球员，即使使用肩部⑤打或企图打对方球员⑥推对方球员⑦拉扯对方球员⑧向对方队员吐唾沫⑨故意手球，不包括守门员在本方罚球区内⑩动作具有危险性 13，裁判员必须鸣哨的情况①比赛开始②令比赛终止③胜一球④罚球点球⑤比赛时间终了 小型足球

1，小型足球技术特点①小型足球比赛空间小，队员接触次数多，时间长②以脚内侧为主的短传多③射门频繁，射门多④较多出现一对一的局面，个人带球突破威胁大⑤技术的即兴发挥

2，小型足球的战术特点①队员位置的机械分工消失，整体运用全攻全守的打法②比赛中攻守转换节奏快③战术灵活多变④战术打法主要以个人和小组配合为主⑤定位球进攻威胁大

3，小型足球身体素质特点①供氧为无氧供能为主，速度素质要求较高②小型足球攻守转换节奏快，防守多采用紧逼盯人，运动强度较大，但运动量较小③小型足球场地小，时间短，并可以频繁的换人，场上队员能保持充沛的能力，赛后恢复时间相对较短，体能多容易恢复 特奥足球

1，运动员资格70-8-8，智商在70以下，年龄在8周岁以上，每年参加体育活动超过8周以上 2，特奥足球比赛特征①分级赛是特奥足球比赛组织的重要环节②不同级别队技战术水平差别大，技战术运用简单③队员位置分工明确④比赛节奏慢，强度小⑤裁判员在比赛中的主导作用突出

3，特奥足球的训练原则①个性化原则②直观性原则③多样化原则④系统性原则⑤安全第一原则⑥积极参与原则 盲人足球

1，盲人分B1,B2,B3三个级别，B1a为无任何光感的上场队员，守门员为B2,B3，也可以是健全运动员但不可以是注册运动员

2，盲人足球的比赛特点：①队员分级的特殊性②技术的独特性③战术的简单性④空间感的准确性⑤意志品质的顽强性 足球游戏

1概念：是指利用足球作为主要器具，按一定规则进行的活动性游戏。2，创编足球游戏有哪些步骤？（可能会出题目自己设计一个游戏）一明确目的任务 二选择素材

三确定方法--①游戏准备②进行形式③队形④路线⑤接替方法 四制定规则--①明确合理与犯规或成功与失败的界限②明确对犯规者的处理办法③保障游戏的安全④具有一定的灵活性 五确定名称--①直接命名②拟喻命名

六提出建议--①游戏的适用范围②针对游戏中可能出现的安全及其他方面的问题③游戏的其他做法，加大或减少运动量④其他注意事项 七书写格式 八检验修订

3，组织开展足球游戏活动的注意事项？

一游戏的准备工作--①场地安全界限要清晰②器材

二讲解和示范--①站位正确②讲解前要集中学生注意力③开始前尽量讲清楚④讲解的顺序(游戏名称-游戏队形分布-游戏方法过程-游戏规则与要求)三选择引导人--教师指定，学生推选，学生自荐，学生轮流担任 四合理分组--①人数相等②实力相当③男女分开或搭配适当④分队人数恰当

五指导与管理--①即使按规则处理违规现象②立即处理游戏的不安全隐患③适时结束游戏

六裁判和赏罚--①裁判必须严格认真②裁判必须公正③游戏式的赏罚是最佳形式

七游戏的结束工作--①游戏小结②整理归还器材

**第二篇：足球理论复习题**

判断题(基础题每题0分,共0题，专项题每题2分,共25题)1.足球技术在足球运动中起最重要和决定性的作用。

对 错.中点开球，只要裁判员鸣哨后即为比赛开始

对 错.进攻队员射门，球在进门前碰到一只飞鸟身上，但球却进入球门，裁判员判进球无效。

对 错.足球运动的起源地是中国，现代足球运动的发源地是?英国。

对 错.界外球旗示：斜上举指示掷球方向。

对 错.支撑脚适当的弯曲是为了把球踢得更高

对 错.跑位就是无球队员选择接球位置的跑动

对 错.掷界外球的球员，两脚可以离地。

对 错.在所有的比赛当中，替补队员名单必须在比赛开始之前交给裁判员。未被提名的替补队员不得参加比赛

对 错.接球总的要求都是以接住来球为手段，最终达到有效控制和合理处理球的目的。

对 错 11.足球比赛场长100-115米。

对 错.替换队员旗示：死球时双手将旗横举过头顶，向裁判员提示。

对 错.裁判员认为队员受轻伤时，可以不暂停比赛

对 错.规则规定，足球比赛每半场比赛中因故损失的时间应补足。

对 错.踢球门球时，球出罚球区比赛才算重新开始，否则应重踢球门球

对 错.进球旗示：指向球场中间。

对 错.界线宽度不得超过12cm 对 错.攻方射门时，当时球正在飞行中，裁判员鸣哨结束比赛，但在哨声中球也随之入网，进球有效

对 错.当球被踢出边线外则为死球，由对方在出界地点 将球直接踢入场内，恢复比赛。

对 错.足球是第一奥运会正式集体比赛项目

对 错.球门球可以直接摄入对方球门得分。对 错.一场比赛中每队上场队员不得多于11人。其中必须有一人是守门员。如果任何一队少于（7）人则比赛不得开始。

对 错.任意球分为直接任意球和间接任意球

对 错.头顶球技术中，助跑和蹬地是头部击球力量的主要来源。

对 错.脚背正面运球一般是在对方正面紧逼拦截情况下，快速变向运球突破时使用的技术方法。

对 错

单项选择题(基础题每题0分,共0题，专项题每题3分,共10题)1.足球比赛时，如掷界外球动作违反规则，则()A.重掷 B.获得任意球

C.换对方掷.队员在越位位置直接接得（）为越位。

A.角球 B.界外球

C.任意球.每场比赛可以换人（）次

A.3 B.2

C.4 D.5 4.梅西在下列年份中哪一年获得了欧洲最佳足球运动员()A.2024 B.2024

C.2024.中国男足足球队现任主教练是（）

A.范甘迪 B.弗格森

C.卡马乔.个人进攻战术包括摆脱、跑位、等

A.过人 B.补位

C.射门.有球技术不包括

A.踢球 B.假动作

C.运球.踢球质量的好坏由多方面的因素决定，而影响踢球力量的主要因素是

A.助跑 B.踢球位置

C.摆动腿.2024年世界杯足球赛冠军

A.西班牙 B.德国

C.中国.最早的球会组织出现在 A.美国 B.英国

C.中国

(基础题每题0分,共0题，专项题每题4分,共5题)1.足球比赛分为：

A.3人制 B.5人制

C.7人制 D.11人制.直接任意球：

A.踢或意图踢对方球员。B.绊倒对方球员。

C.绊倒对方球员。3.无氧运动: D.用粗暴或危险动作去碰撞对方球员

A.举重 B.拔河

C.潜泳 D.短距离全力跑.脚背正面踢球的动作要领

A.助跑 B.支撑脚站位

C.平高球 D.脚背正面触球.如何理解循序渐进原则？

A.选择合理的锻炼内容 B.运动量逐步加大 C.马上加大运动量 D.每次锻炼过程也要循序渐进

**第三篇：足球理论课程教案**

《足球》理论课程教案

人数\_

\_

\*\*\*\*年\*\*月\*\*日

教学内容：

一、足球运动发展史简介

二、足球比赛的基本要素

三、越位

教学目标：

一、认知

通过学习，使学生了解足球运动的发展史。

二、技能

学生能熟记足球比赛的基本要素，并了解越位。

三、情感

学生能在课中积极参与本次课的教学。

教学重难点：

重点：1、足球运动发展过程。

2、足球比赛的基本要素。

难点：1、引导学生积极的参与今后的足球教学。

教学过程

一：足球运动发展史简介

提问：足球运动是什么？

一：足球运动发展简介

足球是以脚为主支配球的一项球类运动。现代足球运动是世界上开展得最广泛、影响最大的运动项目，有人称它为“世界第一运动”、“运动之王”，深受人们喜爱。

1、古代足球运动

a中国古代足球运动：

中国古代足球起源的最早时间推断不一，但古代足球起源于中国是世界公认的。

b欧洲的古代足球运动：

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。据说，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。

2、现代足球运动：

现代足球运动起源于英国。

1、比赛场地

（1）尺寸：比赛场地应为长方形，其长度不得多于120米或少于90米，宽度不得多于90米或少于45米（国际比赛的场地长度不得多于110米或少于100米，宽度不得多于75米或少于64米）。在任何情况下，长度必须超过宽度。

（2）场地标记：比赛场地应按照平面图画出清晰的线条，线宽不得超过12厘米，不得做成“V”形凹槽。较长的两条线叫边线，较短的叫球门线。场地中间画一条横穿球场的线，叫中线。场地中央应当做一个明显的标记，并以此点为圆心，以9.15米为半径，画一个圆圈叫中圈。

（3）球门区：在比赛场地两端距球门柱内侧5.50米处的球门线上，向场内各画一条长5.50米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫球门区。

（4）罚球区：在比赛场地两端距球门柱内侧16.50米处的球门线上，向场内各画一条长16.50米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫罚球区，在两球门线中点垂直向场内量11米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。以罚球点为圆心，以9.15米为半径，在罚球区外画一段弧线，叫罚球弧。

（5）角球弧：以边线和球门线交叉点为圆心，以1米为半径，向场内各画一段四分之一的圆弧，这个弧内地区叫角球区。

（6）球门：球门应设在每条球门线的中央，由两根相距7.32米、与西面角旗点相等距离、直立门柱与一根下沿离地面2.44米的水平横木连接组成，为确保安全，无论是固定球门或可移动球门都必须稳定地固定在场地上。门柱及横木的宽度与厚度，均应对称相等，不得超过12厘米。

2、球

圆形；用皮革或者其他适当的材料制成；圆周不长于70厘米、不短于68厘米；重量在比赛的时候不多于450克、不少于410克；压力在平面上等于0.6—1.1个大气压。

3、队员

一场比赛必须有两个队参加，每队上场人数不得多于11名，其中一名必须为守门员。如果任何一个队的人数少于7人则比赛不能开始。在正式的国际足联、洲际联合会和国家协会主办的正式比赛中，每场比赛最多可以使用3名替补队员（一共有7名替补队员）。

4、队员装备

运动员不得佩带和使用任何可以危及自己或者其他队员的装备和任何物品。

基本装备：

运动上衣、短裤、护袜、护腿板、足球鞋。

注意：每名守门员的服装颜色必须有别于其他队员和裁判员。

5、裁判员和助理裁判员

在裁判法里面具体讲述。

6、比赛时间

比赛分为两个半场，每半场45分钟，中场休息不得超过15分钟，加时赛分为两个半场，每半场15分钟。

7、比赛进行及死球

下列情况比赛成死球：

当球无论是从空中还是地面全部整体越过球门线或者边线时；当比赛被裁判员停止时。

其他时间均为比赛进行时，包括：

球从球门柱、横梁或者角旗杆弹回场内；球从比赛场地中的裁判员或者助理裁判员身上弹回场内。

8、计胜方式

在比赛中进球较多的队伍为胜者，如果两队进球数相等或者都没有进球则为平局。在竞赛规程中应该说明，当比赛为平局的时候应该采用什么方法决定胜负。

进球：当球整体从球门柱间及横梁下越过球门线，而此前未违反竞赛规则，即为进球有效。

1、越位位置

处于对方半场内；

较球更接近于对方球门线；

在该队员与对方球门线之间，对方队员不足两人。

2、越位犯规

处于越位位置的队员，在同队队员踢球或触球一瞬间，裁判员认为其有下列情况而“卷入”了现实比赛时才被列为越位犯规：

（1）干扰比赛

（2）干扰对方

（3）利用越位位置获得利益。

3、非越位犯规行为

处于越位位置的队员，直接接到同队队员的球门球、界外球和角球的时候，则不构成越位犯规。

4、关于越位的判罚

关键点：判断是否处于越位位置的时间是同队队员踢或触球的一瞬间，而不是该队队员接球的一瞬间。

需要注意的情况

（1）队员因处于越位位置而暂时跑出球场，向裁判表明他不参与比赛，是不犯规的。但是，如果裁判员认为该队员出于战术目的，或者出场后又随即进场比赛，应判为越位。

（2）攻方某队员处于与球平行位置上，不属于越位位置。

（3）守方队员故意退出场外造成攻方队员越位，在这种情况下，该攻方队员接球并射入球门，应判进球有效。而后裁判应该警告该队员。

（4）攻方队员在与对方倒数第二名队员平行位置上，不属于越位位置。

（5）攻方某队员有一只脚跨过了中线，该队员即处于越位位置。如果队员一只脚或两只脚踩在中线上，该队员不属于越位位置。

（6）处于越位位置的队员，接到守方队员有意回传球，不应该判罚越位。

（7）攻方队员带球射门进球或者发直接任意球，直接射中的同时，同队队员处于越位位置，只要不干扰守门员接球或防守，应判进球有效。如果射出的球从门框或守门员身上弹回到越位位置队员脚下而触球，应判越位犯规。

二、比赛的基本要素

（讲授、、图式、提问）

提问：国际比赛场地尺寸要求。

提问：让学生在图上面指出球门区和罚球区。

提问：角球弧的作用。

提问：为什么守门员需要穿不同颜色衣服？

三、越位

（讲授）

作业

一、熟悉足球比赛的基本要素

课后小结

**第四篇：足球总结**

xxx中心小学学校少年宫足球活动总结

根据学校少年宫安排，并结合学校的实际情况，开展了特色各异的活动小组，丰富了学生们的假期生活，培养了学生的特长，起到了很好的促进作用。本人承担足球活动小组的组织与辅导工作。在过去的工作中积累了一些经验，下面就足球活动小组活动情况、教学组织措施、经验与提高措施等三方面进行总结。

一、足球活动小组基本情况

根据学生自愿报名原则，一共有24名学生参加本小组，活动小组共开展了12次教学活动。

二、经验总结

1、学习兴趣是学生基于自己的学习需要而表现出来的认识倾向，它是学好一门学问的内在驱动力。在教学内容的设计上要充分照顾到学生的学习兴趣，要选择一些学生比较喜欢、容易产生兴趣的内容，这样做，有利于学生的掌握和主动学习的力度。

2、注重实战能力的培养，使学习兴趣持久不熄。足球是一门实践操作极强的学科，学生们的年龄偏小，都是小学的学生，对足球了解得甚少，只是感性的喜欢而已。从这点出发，结合我对这些孩子理解能力和学习能力的分析，我决定本次兴趣小组的学习重点应放在基本动作的练习和良好踢球习惯的培养上。为了能有效激发学生们的学习积极性和主动性，变感性的喜欢为理性的追求，我在开学前搜集了很多有关足球运动视频文件，在前两节课上集中欣赏，已达到直观教学提高学生积极性的目的。通过后面的学习过程可知这种方式取得了良好的效果。

3、发挥了“小老师”的作用，激发学习兴趣。在实践中，教师由于各种原因不能兼顾到每一位学生，这时可以让一部分能力较强的学生充当“小老师”，对其他同学遇到的一些难题给予解答，互帮互助，共同学习。学生当“小老师”改变了传统的师生间向传递知识的方式，使学生由知识的被动接受转变为知识的传授者，发挥了学生的主体作用。

三、存在的问题与改进措施

在兴趣小组的活动开展活动中，我们也遇到了一些困难。首先是学生的自制力问题，低年级学生的自制力较差，学生在活动时，总有部分自制力较差的学生借机会注意力不集中，既影响自己有影响了其他同学的学习。学生视野不开阔，这主要表现在不善于沟通，大局观、团队精神和协调能力不强。因此，对于今后的兴趣班活动，我打算从以下几个方面提高兴趣小组活动质量：

1、加强管理。通过从技术上和管理制度上约束学生自由行为，对不服从管教并且屡教不改的成员进行“小惩罚”，可以给他们布置一个额外的小任务。

2、开展丰富多彩的活动，从各方面激发学生的学习兴趣，全面提高学生的学习能力。

总之，兴趣小组的明天会更好，我会继续努力，把兴趣小组办的更加有特色，更加的有个性。

**第五篇：足球总结**

足球兴趣小组活动总结

2024.7

作为一名新教师能够在本学期担任足球兴趣小组工作，感谢学校领导的信任和栽培。同时自己也意识到自己的责任有多重。

我想在低年级开展足球兴趣活动目的是培养学生兴趣，增强学生的体质，增进学生身心健康，拓宽视野。通过训练,使学生熟悉球性和控球能力，体会动作要领，初步掌握足球最基本技术和方法，发展灵敏，协调等身体素质。全面提高学生足球技能水平。

训练时间是每周三下午。通过10周左右地兴趣培养和实际训练，二年级学生对于足球运动充满了兴趣和热情，学生们对于球性有了部分的提高，技术方面也得到了基本进步。

兴趣是学习之本，是学习的最强有力的动力。在训练初始阶段，通过向学生介绍足球的起源，比赛的规则和各种技战术的要领，大大激发学生的学习兴趣和训练热情。学生们在活动中通过脚内侧传接球、脚背正面、内、外侧运球、拉球、扣球、拨球、颠球、头球、任意球和射门等基本练习后，学生们对于参加足球运动充满乐趣和激情，并且对于自己学习好这项活动充满自信心。

通过一系列的训练，提高学生的比赛作风,严格训练的纪律性。在训练中灌输良好的作风和坚强的意志，克服种种困难，培养稳定的心理素质和顽强的拼搏精神提高学生的身体素质,发展速度、灵敏度、协调性、爆发力等素质。提高学生的基本技术。如：脚内侧传接球、脚背正面、内、外侧运球、拉球、扣球、拨球、颠球、头球、任意球和射门……等等。逐步发展学生个人技术特长。

通过一段时间的训练观察，个别队员对于足球运动有较强的兴趣和球感，对于一些基本技术（如：脚内侧传、接球，脚背正面、内、外侧运球）也能够把握并且能做的较好。如：庞宇昂、方博文、方力等。但对于每项动作的要领（如：身体的协调性，个人的体能，用脚的正确位置触球，触球的力度、角度，根据实际情况去灵活运用自己的技术等）不能够较熟练的掌握。由于队员年纪小，有些队员不能够控制住自己的行为，讲解的时候不注意听讲动作要领和细节，训练的时候不够认真，致使在活动结束的时候只能够用语言总结学习过的内容，而不能用自己的动作去演示，即使去操作也不能按照动作要领去演示。由于队员年纪小，每节课的时间相对较短，对于动作要领不能很好的把握住（如：传、接球、运球时脚触球的部位、力度和方向），动作不规范等等。并且由于活动总时间不长，所以在有限的时间里，只向学生大致传授基本技术的要领。通过教师的演示和学生亲身练习来巩固这些内容。并没有介绍战术方面的内容。当然这里也有本人自身的原因（如：讲解不够透彻、通俗，动作演示不够全面，专业性不强等）。这些方面的原因都需要我和学生们一起努力，加强训练，逐渐进步。但是，我认为开展这样一种活动的目的，是为了培养和激发学生的兴趣，培养坚强的意志和克服困难的决心和信心。我想这样一个目标基本是可以达到的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！