

# 6-12 岁少儿足球公益课报名

欧洲杯进入如火如荼的淘汰赛，暑期想体验足球运动的孩子们，长宁体育少儿足球公益课来啦~



课

## 程时间

7月15日（周一）至7月19日（周五）

每天9:00—10:00，共5次课

## 课程地址

新虹桥中心花园

长宁区延安西路2238号（有顶球场，不受天气影响，风雨无阻）

## 授课对象

6-12岁，男女不限，限30人

## 报名时间

即刻起至7月7日17:00

## 报名方式

扫描下方二维码

开始报名



备注：报名成功后将会有工作人员电话联系，名单也将会在长宁体育微信公众号上进行公示。

## 联系老师

江老师 13818680717

## 课程内容包括

1. 【控球、带球】足球的基本技术，控球，带球，停球，各部位触球的感觉
2. 【灵敏协调】步伐训练，移动，跳跃，变速变向练习
3. 【传球】足球重要的技术部分，练习支撑脚的平衡力，传球的准确性
4. 【射门】足球的主要得分方式，练习射门的力度和准度

## 课程时间安排表

日期时间	内容
7月15日 (星期一) 9:00—10:00	1. 球性球感练习 2. 1对1对抗 3. 小比赛
7月16日 (星期二) 9:00—10:00	1. 灵敏协调练习 2. 灵敏协调结合控球 3. 1对1对抗
7月17日 (星期三) 9:00—10:00	1. 传球准度练习 2. 传球过门小游戏 3. 2对1对抗
7月18日 (星期四) 9:00—10:00	1. 射门练习 2. 射门小比赛 3. 2对1、2对2对抗
7月19日 (星期五) 9:00—10:00	1. 灵敏协调结合控球 2. 分组比赛

## 师资力量



Chinese Football Association's Award  
**CFA D License**



**杜庆** QING DU  
Birth date: 04.11.1999  
Place of birth: Anhui, China PR

Chinese Football Association  
License: CFAJX199911042658C

**CFA D LICENSE**  
(Chinese Football Association's Award)

此执照为中国足协授予



President  
KAI SONG



General Secretary  
YONGQING YUAN



Vice-President  
WEN SUN

本执照详细信息可登录中国足协官方网站<http://www.thecfa.cn>查询  
The detail information of the license can be found on the official website of CFA <http://www.thecfa.cn>

## 杜庆

中国足球协会 D 级教练员、二级裁判员、高中教师资格证书、  
体育教育硕士研究生



## 黄孔云

中国足球协会 D 级教练员、中国足球一级运动员、高中教师  
资格证、体育教育硕士研究生

## 教学环境



## 注意事项

- 1、课前 1 小时无大量进食
- 2、穿足球鞋、足球服、足球袜
- 3、有基础疾病不得参加：哮喘、高血压、心脏病等
- 4、自带饮用水
- 5、场地已购买场地保险
- 6、课程结束后可能会有问卷或电话形式的满意度调查

本次课程由长宁足球协会、上海长宁三菱重工飞狮俱乐部承办。

上海长宁三菱重工飞狮俱乐部是中冠球队，近年来成绩斐然，俱乐部教练有丰富的青训经验，旗下执教：长宁区天一小学、天二小学青少年足球公益青训营；飞狮青少年精英球队；长宁和杨浦青少年训练营地。