

Start here

News

About us

Contact



坚持不懈 · 同心挥汗

制作人：李梦媛
指导老师：曹静

> SEE OUR PRODOUCES >

目录

01 日常训练

Daily training

不积跬步无以至千里

02 交流赛

Exchange competition

在绿茵场中互鉴球技，感受激情

03 理论学习

Theoretical study

穿上理论“战衣”，超越昨日自己

04 榜样人物

Role model

越勇敢，越力量，越榜样

05 集体风采

Group photo

同心挥汗的我们，是最好的我们

1

PART ONE D a i l y t r a i n i n g
不积跬步无以至千里

01

日常训练

腰腹力量训练

女足队每周会进行**1-2次**腰腹训练，由身体腰腹协调发力产生，有助于增强运动时的能量供给与输出，进而有效地进行肌肉整合及控制，最终提升自身的屈伸能力。



下肢力量训练

女足队每周会进行**1-2次**下肢力量训练，增强支撑腿的力量，队员的身体才能保持相对的稳定，更好地去抵消场地不平整因素，防范对射门队员的干扰，提高射门的成功率。



日常训练

传接球跑位训练

女足队每周会进行**3-4次**该训练，新队员的加入，巩固传接球的基础训练必不可少，传球的目的是为了进球的话，那么跑位就是让每一次传球更加接近对方球门，两者缺一不可。



个人防守技术训练

女足队每周会进行**1-2次**该训练，足球是进攻与防守的艺术，队员提升进攻能力的同时也需要拥有防守意识，使其攻守兼备，才能获得比赛的优势。



2

PART TWO Exchange competition

在绿茵场中互鉴球技，感受激情

交流赛



2023.10.26，綦江校区选出五名队员前往合川校区，与他们一起同重庆应用职业技术学院进行了一场交流赛，这次交流赛对于双方来说都是一次宝贵的经历，也增进了双校区之间的友谊和互相学习的机会。回到綦江校区后，五名队员与教练一起对于此次在交流赛中学到的经验和教训做了进一步的分析与讨论，争取在下次交流赛中取得更好的成绩。

3

03

T h e o r e t i c a l s t u d y

PART THREE

穿上理论“战衣”，超越昨日自己

理论学习

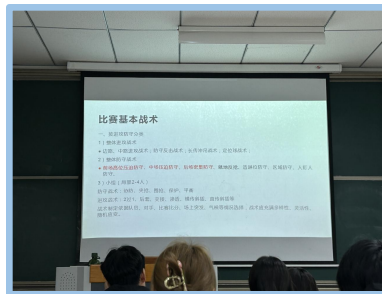


理论学习

足球理论学习是非常重要的。它可以帮助队员更好地理解足球运动，提高队员的战术素养，增强团队合作能力，以及提高队员的自我认知和判断力。因此，必须重视足球理论学习，不断提高队员的理论素养和实践能力。

比赛场地战术划分

足球比赛场地战术划分有助于球队更好地实施教练的战术策略。通过将球场划分为不同的区域，球队可以更好地执行教练的战术策略，提高比赛的效率。



防守战术

了解足球比赛防守战术的重要性不容忽视。只有深入了解防守战术，才能更好地应对对手的进攻，创造反击机会，提高球队的士气和信心。

比赛阵型

足球比赛中的阵型是决定比赛结果的重要因素之一。只有了解并适应阵型，才能在足球比赛中占据优势。因此，对于队员来说，了解并掌握阵型的重要性不容忽视。



比赛基本战术

通过了解基本战术，球员可以更好地理解教练的意图、形成良好的合作关系、应对比赛环境和对手，并提升球队的整体水平。



4

PART FOUR
越勇敢，

R o l e m o d e l

越力量，越榜样

04

榜样人物



十月月度榜样人物

姓名：李梦媛

项目：女子足球

年级：2021级

学院：信息安全学院

书院：綦河书院

描述：女足队员李梦媛在本月表现优异，在日常训练中，作为女足队伍的守门员刻苦积极，无所畏惧，在比赛中，竭尽全力为球队守好最后一道防线；制作月度简报，为女足队伍的宣传工作贡献一份力量。



5

05

G r o u p p h o t o s

PART FIVE

同心挥汗的我们，是最好的我们

集体照>定格此刻 ...

ABOUT US

We Are Family!



女子校足球队...

1. 热爱：克服困难，来到球场。
2. 团结：永远鼓励失误球员。
3. 坚持：按时参加训练，听从安排。
4. 尊重：尊重每个人。
5. 超越：颠球、运球、传球每天有进步。

Start here

News

About us

Contact



汇报完毕

谢谢观看

> GOODBYE <