

探究式学习丛书

T A N J I U S H I X U E X I C O N G S H U



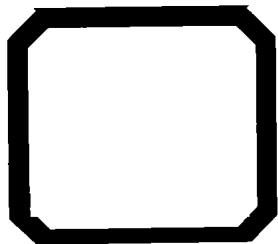
高超的 足球游戏

GAOCHAO DE
ZUQIU YOUXI

孙杰 陈玉霞◎主编

足球还能这样玩？精彩纷呈的足球游戏，
一目了然的个图分解，让你玩转另类足球。

 甘肃科学技术出版社



学习丛书 •

高超的足球游戏

孙杰 陈玉霞 主编



甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高超的足球游戏 / 孙杰, 陈玉霞主编. — 兰州:
甘肃科学技术出版社, 2012. 1

(探究式学习丛书)

ISBN 978 - 7 - 5424 - 1568 - 4

I. ①高… II. ①孙…②陈… III. ①足球运动—青
年读物②足球运动—少年读物 IV. ①G843 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 279443 号

责任编辑 张 荣

装帧设计 林静文化

出 版 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

发 行 甘肃科学技术出版社 (联系电话: 010-61536005 010-61536213)

印 刷 北京飞达印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1020mm 1/16

印 张 12

字 数 150 千

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1 ~ 10 000

书 号 ISBN 978 - 7 - 5424 - 1568 - 4

定 价 23.80 元

前 言

篮球、排球、足球三大球运动深受人们的喜爱，是学校体育重要的组成部分和学校体育专业的主干课程，随着我国教育改革和全民健身的持续深入发展，我们总结多年教学训练的经验和体会，借鉴相关文献资料、编写了《有趣的篮球游戏》、《优美的排球游戏》、《高超的足球游戏》，目的在于对学校体育的蓬勃发展起到促进作用。

该书通过游戏的方式学习足球运动的知识，开拓学生思维和运动兴趣及创新能力，培养社会所需要的全面发展的人才。作者从我国体育教学训练实践和广大青少年实际出发，按照“游戏目的、准备、方法、规则、教学意见”的体例编写，足球项目分类，以便在教学训练中使用。

在编写此书时引用、参考了许多专家、学者的有关研究成果和学术观点，在此一并表示衷心的感谢。本书的编写虽然经过了长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于我们水平有限，不足之处，恳望得到广大读者和同仁们的批评指正。

编者

2011 年 6 月于兰州

目 录

1. Foot—Ball	001
2. 摆脱猎人	002
3. 背人踢比赛	003
4. 超级营救	005
5. 冲锋陷阵	006
6. 冲破封锁	008
7. 穿裆比赛	009
8. 传接配合射门	010
9. 传球游戏	012
10. 打靶训练	013
11. 打龙尾	014
12. 颠球、射门接力	016
13. 颠球游戏	017
14. 独胆猎手	018
15. 对墙传球	020
16. 躲闪射击	021
17. 隔区传球	023
18. 隔线对峙	024
19. 横行霸道	026



20. 猴子截球	027
21. 互相帮助	029
22. 挤公共汽车	030
23. 脚上功夫	031
24. 接停抛传球	032
25. 进攻安全区	034
26. 看谁踢的准	035
27. 看谁踢得好	037
28. 空中打击	038
29. 快顶快抛	039
30. 快速传球	041
31. 狼和羊	042
32. 猎人打狐狸	044
33. 你争我夺	045
34. 青蛙赛跑	046
35. 僧多粥少	047
36. 珊瑚足球	049
37. 十字运球接力	050
38. 手球比赛头球攻门	052
39. 双脚传球	053
40. 双腿运球接力赛	054
41. 四面围攻	055
42. 逃脱蟹魔	057
43. 踢球进圈	058
44. 踢球射门	059
45. 跳舞的双脚	061
46. 通过封锁线	062

47. 头球对攻	064
48. 突破得分	065
49. 投掷足球接力赛	067
50. 网式足球	068
51. 突出重围	070
52. 围猎兔子	071
53. 鸭步接力	073
54. 移动球门	074
55. 运球穿洞	076
56. 运球射击	077
57. 运球追捕	078
58. 再接再厉	080
59. 争分夺秒	081
60. 整齐前进	082
61. 掷击移动目标	083
62. 中圈射桶	085
63. 转移进攻点	086
64. 足棒球	088
65. 足球阵地战	089
66. 圆圈踢、截球	091
67. 三人连体足球赛	092
68. 家族“袋鼠”足球赛	094
69. 父子连续踢球射门	095
70. 球戏“蛇头、蛇尾”	097
71. 踢球出圈	099
72. 背对背连体足球赛	100
73. 足抢球	102

74. 手握踝足球赛	104
75. 连续头顶悬吊球	105
76. 踢球比远擂台赛	107
77. 曲线往返带球接力	108
78. 抢球过人	110
79. 小足球赛	111
80. 攻堡垒	113
81. 推人出圈	114
82. 斗鸡	115
83. 骑马打仗	117
84. 跑向安全岛	118
85. 模仿追逃	119
86. 运球接力	121
87. 曲线运球接力比赛	122
88. 曲线运球绕人跑	124
89. 防守运球	125
90. 猎人打老虎	127
91. 守卫足球	128
92. 猴子运桃子	129
93. 蚂蚁搬家	130
94. 运球通过封锁线	131
95. “围猎打狼”	132
96. 踢小足球门	134
97. 球攻四门	135
98. 巧妙传球	137
99. 脚踢低球	138
100. 清场比赛	139



101. 穿裆射门·····	140
102. 踢“保龄球”比赛·····	141
103. “网式足球”比赛·····	142
104. 足球打靶·····	143
105. 头顶足球·····	145
106. 头顶足球接力·····	146
107. 头拍足球·····	147
108. 头颠球比赛·····	148
109. 对墙顶球·····	149
110. 迎面顶球·····	150
111. 圆圈顶球·····	151
112. 跳起顶球·····	152
113. “足排球”比赛·····	154
114. 头顶球射吊环·····	155
115. 投掷接力赛·····	156
116. 抢球游戏·····	158
117. “3对1”传抢游戏·····	159
118. 传抢游戏·····	160
119. 机动灵活射小门·····	161
120. 多球门比赛·····	162
121. “橄榄球”比赛·····	163
122. 小场地头球比赛·····	164
123. 小场地擂台赛·····	165
124. 双足球比赛·····	166
125. 颠球·····	167
126. 踢球进圆·····	168
127. 连续顶球·····	170

128. 足球新玩法	171
129. 方形抢截	173
130. 单人双球	174
131. 射门击柱	176
132. 跑垒枪射	177
133. 多球足球赛	179



1. Foot—Ball

目的：培养学生快速起动及奔跑能力，提高反应速度。

器具：足球若干个（与参加游戏人数相等）。

准备：平坦的场地上画3条间距为20米的平行线，将游戏者分成人数相等的甲、乙两组，每人双手持一个足球相对站立于一条直线的两侧，两手相对并使手中的足球相接触。

方法：当游戏者听到组织者喊出“Foot”时，则甲组游戏者迅速转身跑向身后的直线而乙组游戏者全力去追赶并努力用手中的球去触及对方的后背；而当游戏者听到组织者喊出“Ball”时，则乙组游戏者迅速转身跑向身后的直线而甲组游戏者全力去追赶并努力用手中的球去触及对方的后背。

规则：

(1) 触及对方的后背时不可以用掷击的方法。

(2) 如果追赶者在对方到达直线前触及到对方的后背则判为胜利。

建议：3条线的间距可以根据场地的情况做适当的调整，如果没有足够多的足球，游戏也可以改为徒手进行。

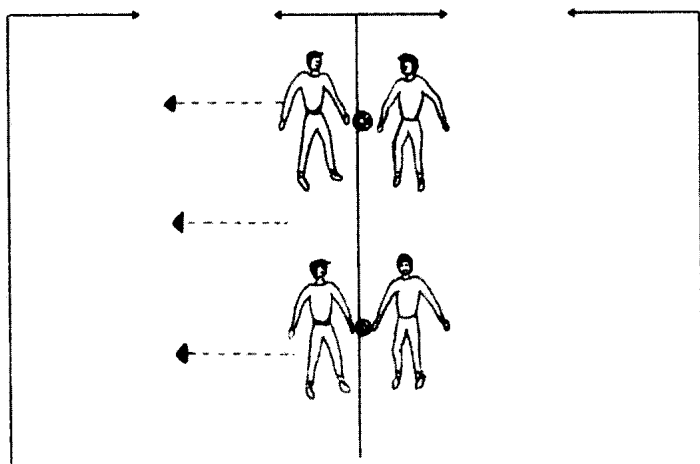


图1 游戏示意图

2. 摆脱猎人

目的：改善传球和运球技巧，发展灵敏素质和快速反应能力。

器具：足球3个，号码衣若干件。

准备：

- (1) 练习场地，是一个宽30米、长40米的区域。
- (2) 指派2~3名队员充当猎人，他们站在区域以外，每人一个球，其他队员在区域以内，在场边设置一个供球队员。

方法：猎人运球进入场内，接近场内队员并设法踢球击中他们膝部以下部位，场内队员可以移动到区域内的任何地方以躲避被球击中，被球射中的队员变换角色成为猎人，直到所有的队员都成为猎

人。重复练习几次，每次开始都选择不同的队员当猎人。

规则：

- (1) 不允许踢高球。
- (2) 以最短时间完成为胜。

教学建议：可针对队员不同情况调整场地大小。队员应尽可能地运球接近选定的目标，以提高运控球技巧。设置一定的限制条件，重点发展某种踢球方法，也可以要求队员用弱脚踢球。

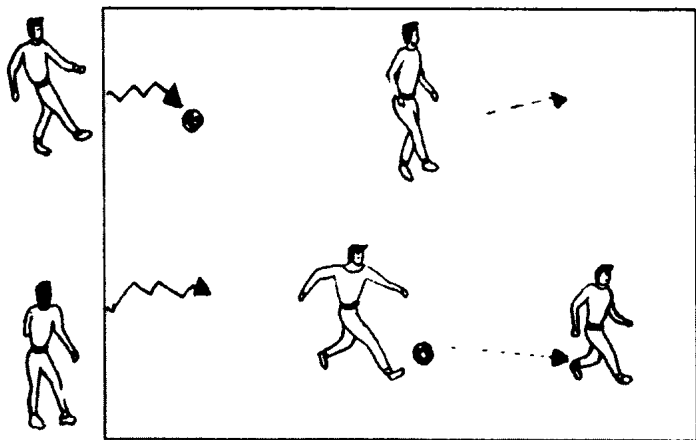


图2 游戏示意图

3. 背人踢比赛

目的：发展下肢力量和肌肉耐力。

器具：足球1个，号码衣若干件。

准备:

(1) 宽 25 米、长 40 米的练习场地，在场地两端线中间各设立一个宽 3 米的小球门。

(2) 身高和体重相当的两名同伴配成一对互相背负。两队用号码衣区分。

方法: 从场地中央开球。两队各防守一个球门，并进攻对方球门，不设置守门员。比赛队员必须背负着自己的同伴，每隔 30 ~ 60 秒钟相互交换一次。

规则:

- (1) 按照比赛规则进行练习。
- (2) 射门不得超过腰部以上部位。
- (3) 射进一球得 1 分，得分多者为胜方。

教学建议:

这一练习可根据人数的多少分成 3 ~ 4 组进行。

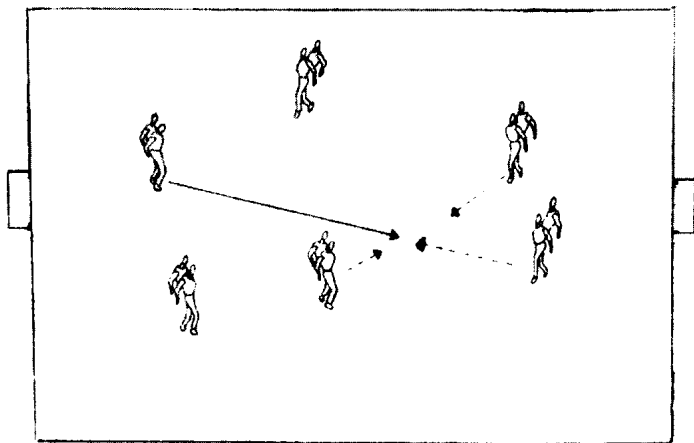


图 3 游戏示意图



4. 超级营救

目的：培养学生的快速奔跑能力以及良好的耐力，培养团结合作的精神。

准备：

(1) 足球场地上画两条相距 15 米的平行线。

(2) 游戏者平分成两组在终点线后站好，每组出一个人到另外一条起始线后站好。

方法：听到游戏开始的口令后，起始线后的游戏者迅速跑向终点线处，用手拉住一名同伴跑回起始线，然后两个人一起跑向终点线再救回一名同伴，依次类推，直到把所有的同伴都营救回来，先抵达终点的队为胜。

规则：

(1) 被营救的队员必须在终点线后等待营救。

(2) 在跑动过程中，所有队员的手必须始终拉在一起，如果断开就必须回到断开处重新开始投入游戏。

(3) 最后必须是所有的队员完全通过终点才算获胜。

教学建议：两条平行线间的距离可以根据学生的不同做相应的调整，该游戏恰好可以根据学生的不同体能状况而把体能好的学生安排

在游戏中做为前几名被营救者，最好的做第一名称救者，此游戏也可以减少每组的人数而多设几组。

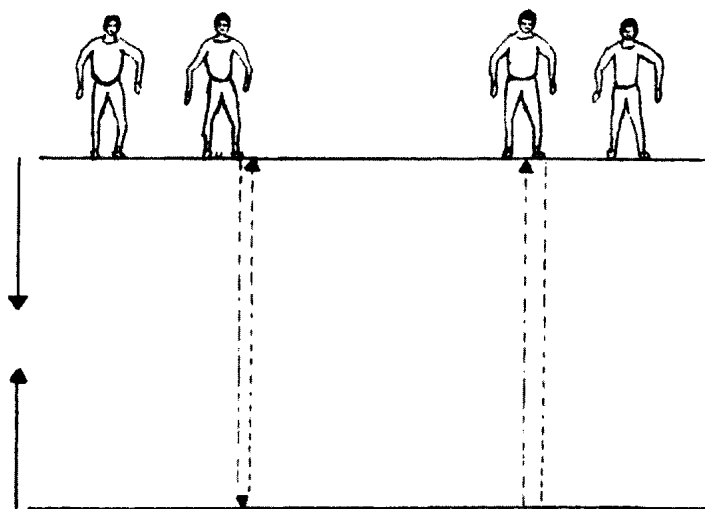


图4 游戏示意图

5. 冲锋陷阵

目的：锻炼灵敏性、速度和控球能力。

器具：足球若干个。

准备：

(1) 足球场地。

(2) 游戏者分为人数相等的两组，成两路纵队，分别报数并记住自己的号。



方法：当比赛开始时，游戏者听口令立即在队尾拿球，带球绕过本队其他队员，然后带球到每队正前方的规定区域内颠球 10 次，再拿球回队尾，并入列回到自己位置。如口令是“3”则每组 3 号的游戏者立即行动。先回到自己位置者为胜。

规则：

(1) 游戏者必须绕过本队每名队员，如果带球失误，在失误处重新开始。

(2) 在规定区域内颠球，出界重颠。

(3) 必须回到自己位置。

教学建议：

可以更改口令一次叫多名队员，如“单数”队员，前 4 人”等。如果一次叫多人游戏，则也需按号进行，如前 4 人游戏，只有当第一号游戏者从排尾开始绕过第二号游戏者时，第二号才能开始。

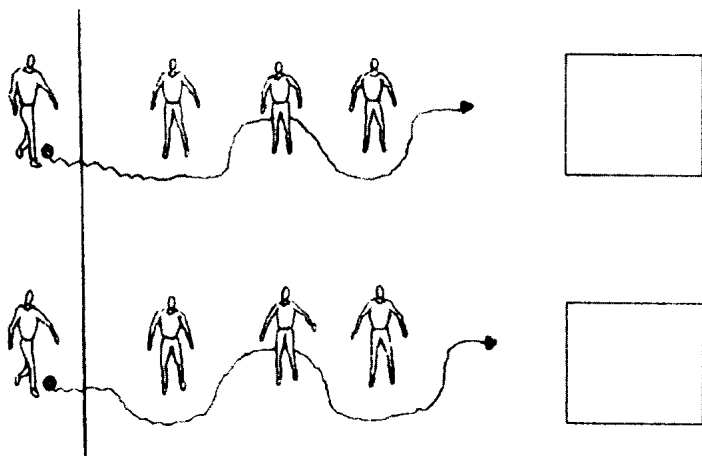


图5 游戏示意图