

校园足球游戏

100例

王民享 吴金贵 主编



北京体育大学出版社

校园足球游戏 100 例

王民享 吴金贵 主编

副主编：张玉存 吴剑 蒋国勤 刘常伟 相福军
沈国征 胡小明 李晋龙 臧勇 梁栋
张卓林 张继荣 黄永岳 田超 蔡向阳
编委：孙宏伟 金哲雄 张熙 智颖新 高凡
吴正日 王嵩洛 解中伟 黄国昌 严森
王子龙 高殿斌 孙文广 金东浩 朴云哲
金京元 蔡贯中 王硕

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣

图书在版编目（CIP）数据

校园足球游戏 100 例 / 王民享主编. -- 北京 : 北京
体育大学出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5644-2334-6

I . ①校… II . ①王… III . ①足球运动—基本知识
IV . ① G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 154980 号

校园足球游戏100例

王民享 吴金贵 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 13.25
字 数 180千字

2016年7月第 1 版第 1 次印刷 5000册

定 价：35.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



为了贯彻党中央关于普及校园足球和青少年足球的有关重要指示，为了更好地开展和推动校园足球的普及与发展，决定编写当前所缺少的校园足球游戏教材。

从儿童、少年、青年的心理、生理、身体特点来讲，足球游戏教材，不仅能使他们提高对足球的兴趣，更好地普及校园足球并且在足球训练中，使他们的精神更加集中，积极热情，兴高采烈，自觉快乐地投入到训练中去，更好地学习足球技术和战术，而且对促进青少年儿童学生的身心健康、思维能力和培养良好的道德品质、坚韧不拔的作风及团队精神的全面发展，起着非常重要的作用。

游戏是世界各国青少年儿童教学训练教材的重要组成部分，像德国足协将游戏安排在青少年儿童的培养计划中。



1. 6岁以前儿童的训练是非对抗的比赛，其基本内容是通过游戏比赛来进行的。

2. 7~8岁少年儿童的训练内容：

(1) 通过游戏方式认识了解足球技术。

(2) 要进行多方面的有球游戏。

3. 9~10岁少年训练的基本内容之一，是进行多方面的有球游戏。就连前国家队教练佩兰和前北京国安队的教练曼萨诺，在训练中也采用了游戏的方法。游戏能使队员心情愉悦，消除疲劳，精神更加集中的完成好训练任务。

通过一些足球游戏在校园中的实验证明，足球游戏是当前开展校园足球，所亟需的重要教材。



一、足球游戏的意义与原则	1
(一) 开展校园足球的意义	1
(二) 如何开展好足球运动是当前的重要课题	1

二、带控球	3
(一) 带球“辨色”游戏	3
(二) 穿越“老鹰”区游戏	5
(三) 带球过“小球门”游戏	7
(四) 观“抛球”带球、停球游戏	9
(五) 带球过“障碍”折返游戏	12
(六) 过“障碍”记时游戏	14
(七) 冲过“火力网”游戏	16
(八) 带球、传球过“地道”接力游戏	18
(九) 带 2 球游戏	21
(十) 抱 2 球带 1 球游戏	23
(十一) 双脚拨控球游戏	25
(十二) 8 字带球游戏	27
(十三) 抢占“地盘”游戏	29



- (十四) 带护球相互破坏游戏 31
- (十五) “猎人”抓“兔子”游戏 33
- (十六) 徒手“攻击”控球者游戏 35
- (十七) “网沙鱼”游戏 37
- (十八) “十字”圆圈带球游戏 39
- (十九) 圆圈带球过“障碍”追拍游戏 41
- (二十) 带球、传球接力游戏 43
- (二十一) 寻机穿过“中间区”游戏 45

三、踢 球 47

- (一) 打击“敌人”游戏 47
- (二) 叫号接球“击人”游戏 49
- (三) 围攻“堡垒”游戏 51
- (四) 打“号靶”游戏 53
- (五) 跑圈抢击球游戏 55
- (六) 踢击“鸭子”游戏 57
- (七) 踢击“蛇尾”游戏 59
- (八) 射“小球门”游戏 61
- (九) 击球出圈游戏 63
- (十) 射“角度”游戏 65
- (十一) 射低球门游戏 67
- (十二) 凌空射“号靶”游戏 69



- (十三) 过“障碍”射门计时游戏 71
- (十四) 接球“转身”射门游戏 73
- (十五) 叫号抢球射门游戏 75
- (十六) 冲刺抢球射门游戏 77
- (十七) 2 过 1 配合射“角度”游戏 79
- (十八) “遛猴”中射门游戏 81
- (十九) 带球射门“接力”游戏 83
- (二十) 踢球“跑垒”游戏 85
- (二十一) “足垒球” 88

四、传 球 91

- (一) 背靠背传球“追逐”游戏 91
- (二) 传球“过山车”游戏 93
- (三) 连续快速传球游戏 96
- (四) 2 个圆圈内传球“对抗”游戏 98
- (五) 圆圈外, 传接球游戏 100
- (六) 传球过“小球门”游戏 102
- (七) 交叉传球接力游戏 104
- (八) “扇形”传球游戏 106
- (九) 传球跑空位游戏 108
- (十) 连续抛传“空中”球游戏 110
- (十一) 传球打“圆心”游戏 112



- (十二) 寻找“接球人”游戏 114
- (十三) 传球“回家”游戏 116
- (十四) “辨色”传接球游戏 118
- (十五) 追击传球“目标”游戏 120
- (十六) “遛猴”中长传球游戏 122
- (十七) 穿越“洞口”游戏 124
- (十八) 足网球游戏 126

五、接球 128

- (一) 圆圈内接停球游戏 128
- (二) 快速接球、带球、传球游戏 130
- (三) 快速接球转身游戏 132
- (四) 胸部“连续”接传球游戏 134
- (五) 跑“空当”接球游戏 136

六、顶球 138

- (一) 顶向“圆心”游戏 138
- (二) 2个“圆圈内”顶球游戏 140
- (三) 顶射“角度”游戏 142
- (四) 2人连续对顶球游戏 144
- (五) 4人连续对顶球游戏 146
- (六) 向后顶传球游戏 148



(七) “头排球”游戏 150

(八) 分队顶球比赛游戏 152

七、掷界外球游戏 154

(一) “顶牛”掷球游戏 154

(二) 助跑掷远游戏 157

八、颠 球 159

(一) 记时颠耍球游戏 159

(二) 迎面颠球接力游戏 161

(三) 2人连续“颠传球”游戏 163

(四) 2人“大腿颠传球”游戏 165

九、个人与集体攻守战术 167

(一) 方型抢截“遛猴”游戏 167

(二) 对抗中穿越小球门游戏 169

(三) 1对1攻守2个球门游戏 171

(四) “踢墙”2过1游戏 174

(五) “连续踢墙”2过1游戏 176

(六) 1对1“带护球”游戏 179

(七) 传接球过人射门游戏 181

(八) 带球与助攻突破射门游戏 184



- (九) 1对1过人射门游戏 187
- (十) 连续4打3射门游戏 189
- (十一) 3球门对抗游戏 191
- (十二) 攻击“游击手”游戏 193
- (十三) 攻守“阵地”游戏 195
- (十四) 攻防4个“守门员”游戏 197
- (十五) “圆圈外”配合射门游戏 199
- (十六) “圆圈外”争射对方球门游戏 201
- (十七) 摆脱跑位“破紧逼”游戏 203
- (十八) “以少防多”游戏 205
- (十九) 4对4传抢球游戏 207
- (二十) 攻守2个球门游戏 209
- (二十一) 中边路转移进攻游戏 211



一、足球游戏的意义与原则

（一）开展校园足球的意义

有计划地推广和发展校园足球是国际足联的一项重要工作和使命，其主要目的是要把足球带给青年、少年、儿童。足球在体育世界中占据了重要的地位，国际足联更鼓励人们享受足球场上的快乐时光，开展校园足球活动，是在学校和俱乐部的足球实践活动中，进行定期的训练，鼓励少年儿童去踢足球。不管水平高低，参加足球运动可以提高孩子们的技术和智慧，点燃他们的激情，通过这项绝妙的运动，使青年和6～12岁的少年儿童团结在一起，既学到了技术又为他们带来快乐，所以足球是联系人生的学校。

（二）如何开展好足球运动是当前的重要课题

世界上包括我国的一些足球工作者认为，开展好校园足球是普及推动足球运动的发展和提高的重要手段之一，少年儿童足球是培养足球后备人才和足球运动发展的基础，是“金字塔”的塔基。德国队是世界冠军，德国足协开展少年儿童足球，采用了创造性的培养手段就是游戏，6岁之前的儿童主要采用无球的游戏和比赛。7～8岁主要是通过游戏方式了解足球技术和小团队为主的自由足球比赛。9～10岁主要采用了有球游戏和小团队为主的足球比赛和合适的技术练习。11～12岁采用了足球的自由游戏和比赛和系统技术和个人战术。13～15岁其中一项是足球的自由游戏和比赛。从德国少年儿童的训练中，可以看到游戏起着举足轻重的作用。

那么什么是足球游戏呢？“足球游戏是按一定的目地进行的有组织、



有固定成员、有统一规则、有不同技战术要求的足球活动。”所以根据不同年龄孩子的生理、心理和身体特点，可以采用不同的足球游戏方法，让孩子们快乐、心情舒畅，个性得到充分的发展，身体全面发展，这样他们才会对足球产生兴趣，足球的技战术得到提高。游戏是为少年儿童量身而订制的特别训练方式，是集训练与娱乐为一体的训练方法。

采用游戏训练方法应注意以下基本原则。

1. 趣味性

只有乐趣才能使少年儿童感到快乐，才能培养他们的兴趣、激情，从而喜欢足球运动，才能使他们积极自觉地参加足球运动。

2. 多样性

少年儿童的“无意识注意”占优，很容易“走神”，一般参加活动 10 多分钟注意力就容易分散，所以及时地变换游戏方法，给予新的刺激，使他们可以始终保持旺盛的训练热情，才能取得好的效果。

3. 区别对待的原则

根据青少年不同水平和年龄的特点，采取不同的游戏训练方法，遵循从易到难、从简到繁的规律，只有符合他们的年龄特点，才能提高他们的积极性。

4. 直观性原则

少年儿童理性认知能力较差，但视听能力好，模仿能力强，在游戏和快乐当中进行正确的示范与讲解，他们会很快地理解掌握，效果突出。



二、带控球

(一) 带球“辨色”游戏

1. 游戏目的

- (1) 提高队员练习的兴趣和注意力。
- (2) 培养队员用眼睛余光看球的习惯，改变低头看球的问题。
- (3) 提高队员实战中抬头观察场上情况的能力。

2. 游戏准备

- (1) 在场内相距 30 米的距离，画线或用标志桶摆放宽约 25 米的两条平行线，为起点和终点线，或从罚球区线到中线为起止点线（图 1）。
- (2) 为教师准备 1 个绿牌和 1 个黑牌或 2 个不同颜色的标志牌。
- (3) 为每名队员准备 1 个足球。

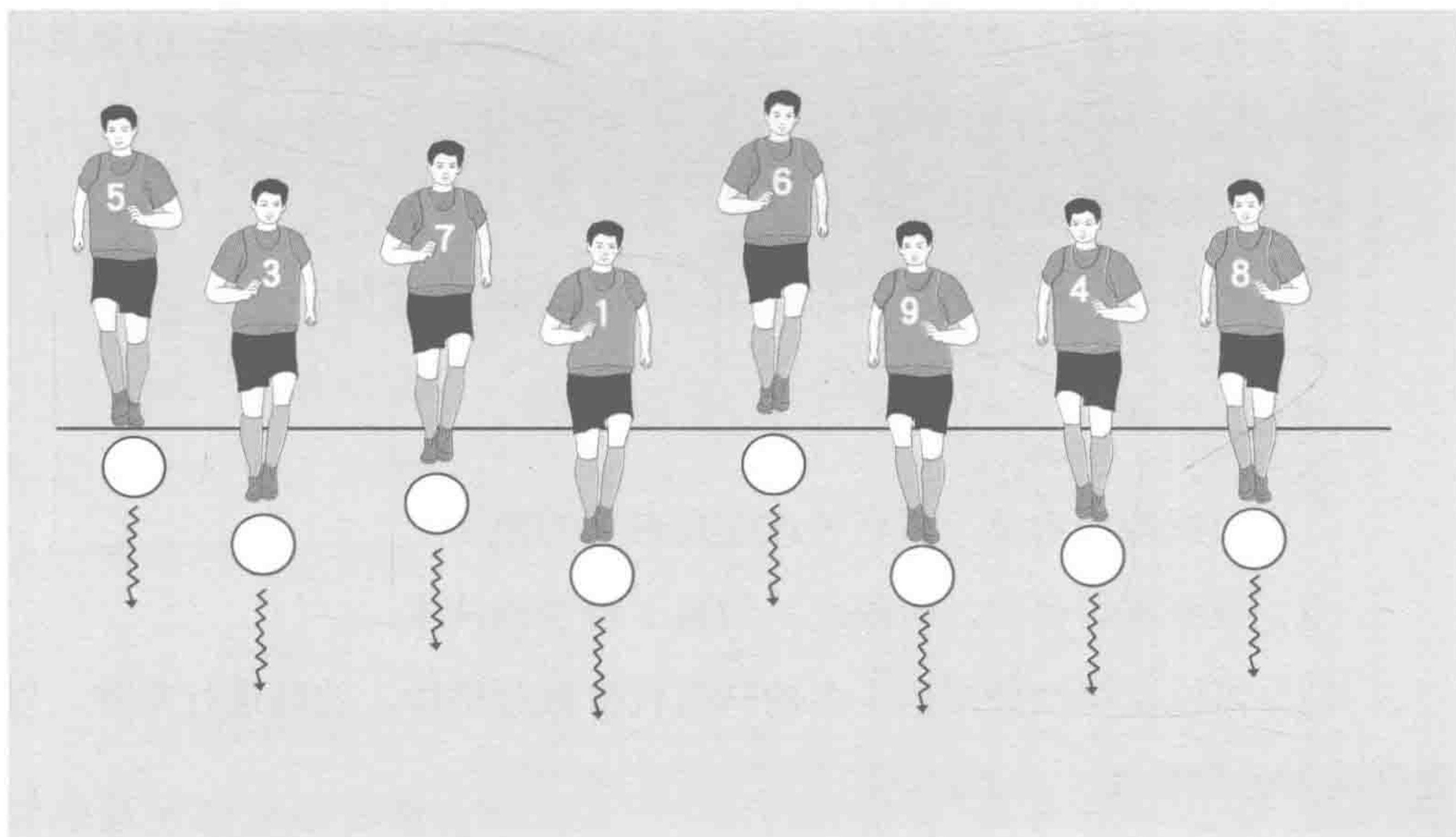


图 1



3. 游戏方法

(1) 队员每人脚下持 1 个球，站在带球起点线后，左右距离 2 米左右，站成一横排。

(2) 教师上举黑牌后，队员按教师的要求直线带球，带球中用眼的余光看球，不要低头。当教师上举绿牌时，队员迅速下蹲坐在球上，当教师继续上举黑牌时队员再继续前进，当教师徒手上举时队员带球向后转身后站立。

(3) 教师每举 1 次绿牌后，因低头没有看到绿牌，使球失去控制继续向前滚动，或没有坐在球上的队员，退到带球的起点线后，才能继续带球前进。每到达终点 1 次，教师按顺序排出获得 1、2、3 名的队员，并分别获得 3 分、2 分和 1 分，依此反复进行，直到游戏结束，最后按得分的多少，排出 1、2、3 名。

4. 游戏规则

(1) 只要教师上举绿牌时，因失去对球的控制而没坐在球上的就算失败，要退到起点线再开始带球。

(2) 不限制带球的技术动作。

(3) 教师要保持在队伍前面约 10 米左右的距离举牌。

5. 教法建议

(1) 根据游戏对象，可延长或缩短带球的距离。

(2) 根据练习目的，可限制只用某 1 种带球技术。

(3) 可以让每次获得第 1 名的队员代替教师举牌，教师进行指导，以提高队员的积极性。

(4) 本游戏适合小学 1 年级以上的学生、中学生和大学生。



(二) 穿越“老鹰”区游戏

1. 游戏目的

- (1) 迫使队员抬头观察场上的情况。
- (2) 提高队员变向、变速带控球的技术能力。
- (3) 培养队员逐渐适应实战中带控球的能力。

2. 游戏准备

(1) 画线或用标志桶摆放 1 块长 30 米、宽 20 米的长方形场地，在长边靠近队员开始带球起点线的 10 米处画 1 条直线，后面 20 米为“老鹰”区（图 2）。

(2) 为每名队员准备 1 个足球。

3. 游戏方法

(1) 教师指定 1 名队员为“老鹰”，站在场地 10 米处的线上，其他队员每人脚下持 1 球，左右间隔距离 2 米左右，均等地站在带球起点的线后。

(2) 教师鸣哨后，持球队员随意选择带

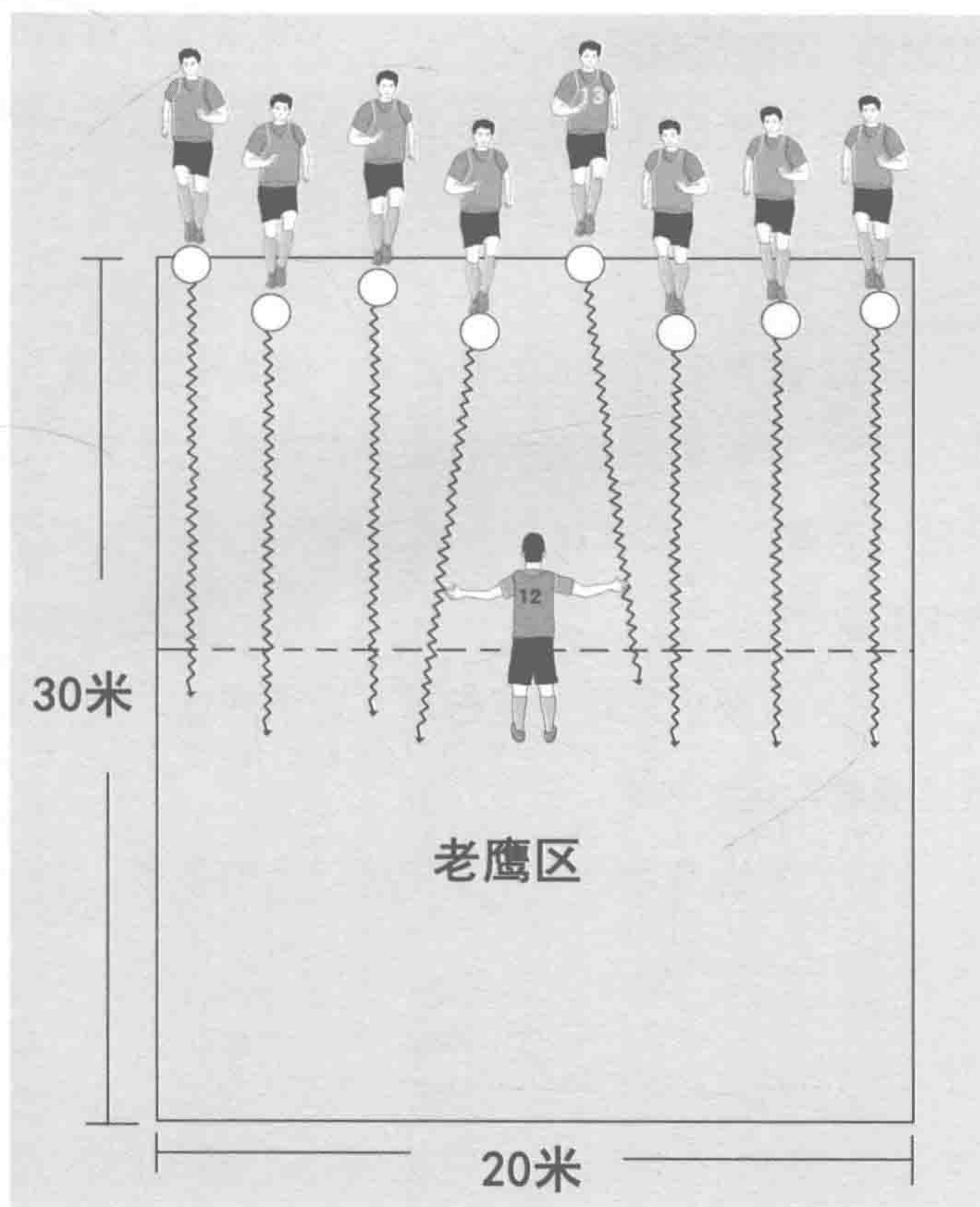


图 2



球突破“老鹰”区的地点与路线，带球快速通过 10 米线后面 20 米的“老鹰”区，到达对面的端线后才算安全。“老鹰”在队员通过 10 米线时要迅速起动，连续追拍通过 10 米线后面“老鹰”区的队员颈部以下的部位，当队员全部到达对面端线安全区域后，统计“老鹰”拍到了多少名队员。然后换 1 名“老鹰”，重新追拍带球队员，依次轮换反复地进行，直到游戏结束，拍到队员多的“老鹰”为最后的胜利者。

4. 游戏规则

(1) 队员带球出边线的即算被拍到。

(2) “老鹰”只能在队员通过“老鹰”区时，才能拍击队员颈部以下的部位，否则拍到无效。

(3) 不限制队员带球的技术动作与路线。

5. 教法建议

(1) 根据队员的人数和对象，场地和“老鹰”区可适当地增大或缩小。

(2) 开始应先让能力较弱的队员做“老鹰”，可逐渐选能力较强的队员做“老鹰”，或再加一个“老鹰”，这样有利于逐步提高队员带控球的难度和水平。

(3) 可要求队员大胆带球，运用变速、变向及各种过人技术动作，越过“老鹰”区。

(4) 本游戏适合小学 1 年级以上的学生、中学生和大学生。