

校园足球 初级教程

王广◎主编



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

校园足球

初级教程

王广◎主编



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

校园足球初级教程 / 王广主编. —北京: 中国发展出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5177-0666-3

I. ①校… II. ①王… III. ①足球运动—小学—教材 IV. ① G624.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 064673 号

书 名: 校园足球初级教程

著作责任者: 王 广

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0666-3

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京市密东印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 11

字 数: 158 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

联系电话: (010) 88919581 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话: (010) 88333349 68990639

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: 370118561@qq.com

版权所有 · 翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



编 委 会

主 编 王 广

编 委 万东春 宋丽丽 刘永存 张 勋



符号的含义

- ①  球运行路线
- ②  标志桶
- ③  进攻队员
- ④  防守队员
- ⑤  足球
- ⑥  人跑动路线
- ⑦  运球路线



目 录

第一章 校园足球概述 / 1

第一节 我国校园足球开展状况及趋势 / 2

第二节 开展校园足球的目的及意义 / 3

第二章 认识足球运动 / 7

第一节 足球历史及发展概述 / 8

第二节 足球场地 / 10

第三节 足球器材与装备 / 13

第四节 足球比赛规则简介 / 16

第三章 了解小学生身心特点 / 19

第一节 小学生的生理特点及足球活动的合理安排 / 20

第二节 小学生的心理特点及足球活动的合理安排 / 24

第四章 提高技术能力 / 29

第一节 身体主要触球部位介绍 / 30

第二节 球性练习 / 32

第三节 运球及运球过人技术 / 42

第四节	踢球技术	/	50
第五节	接球技术	/	57
第六节	正面跨步抢球技术	/	64
第七节	原地正面头顶球技术	/	65
第八节	守门员技术	/	67
第九节	原地掷界外球技术	/	79

第五章 增长战术能力 / 83

第一节	个人战术	/	84
第二节	二过一配合战术	/	88
第三节	选位与盯人战术	/	92
第四节	抢断球战术	/	94

第六章 5人制和7人制比赛阵型与位置分工 / 97

第一节	5人制比赛	/	98
第二节	7人制比赛	/	102

第七章 校园足球相关活动的组织与开展 / 107

第一节	足球教学活动	/	108
第二节	足球大课间活动	/	133
第三节	校足球队的组建及训练竞赛开展	/	135

附录1 全国青少年校园足球教学指南（试行） / 139

附录2 学生足球运动技能等级评定标准（试行） / 151

参考文献 / 170



第一章

校园足球概述

第一节 我国校园足球开展状况及趋势

青少年足球是足球运动发展的基础和希望，世界各足球强国历来都很重视，并为之纷纷制定发展计划，加大投入，在普及的基础上不断提高水平，使本国足球在世界足坛处于领先地位。2009年，在国家体育总局和教育部的牵头下，我国开始启动校园足球活动计划。希望以此来促进广大学生全面发展、健康成长，同时也能培养优秀的足球后备人才。经过几年努力，校园足球活动取得了巨大进步，参与活动的学校成倍增加，参与的学生数量超过270万人。相关足球比赛举办地如火如荼，场次超过十万次，小学、初中、高中和大学的四级联赛体系和制度初步构建完成。经过培训，校园足球教师人数不断增加，师资力量得到增强。校园足球的场地设施条件得到明显改善。舆论宣传及社会的支持，使校园足球的发展有了良好氛围，这都为未来深化发展打下了基础。

党中央、国务院对校园足球高度重视，并将其列为一项重大而紧迫的战略任务。发展校园足球与实现中华民族伟大复兴的中国梦以及中国体育强国梦息息相关，也是全国人民热切期盼的。一直以来党和国家领导人对足球崛起寄予厚望并多次作出重要指示，提出发展振兴足球事业的关键是把路子走对，长期努力、久久为功，注重群众基础、夯实人才根基，从娃娃抓起，从基础抓起，从群众性参与抓起。希望“中国世界杯出线、举办世界杯比赛及获得世界杯冠军”，表达了国家领导人对中



国足球近期、中期和远期的期望。2014年7月11日，习近平总书记在对足球改革的重要批示中，也给校园足球发展明确了方向，即坚持改革创新，坚持从娃娃抓起，坚持抓细抓实。

虽然校园足球活动有了一定程度的发展，但从我国足球运动总体来看，目前还处于落后状态。即使与亚洲足球强国相比，也存在不小差距。与足球发达国家相比，差距更加明显。这种差距不仅体现在普及程度上，更主要的是总体竞技水平方面。为推动校园足球深入发展，提高我国足球运动总体水平，教育部采取了一系列措施，如将足球纳入体育与健康课程教学体系，作为体育课必修内容、建立校园足球联赛制度，开展四级联赛、加大足球师资培养等，希望能够推动我国足球运动快速发展。

在党中央、国务院的重视下，在各级部门的努力下，相信我国的校园足球活动必将蓬勃开展，学生的健康水平一定会有所提高，青少年足球水平也会取得长足的进步。

第二节 开展校园足球的目的及意义

一、全面育人

校园足球是在学校开展的足球活动，学校是育人的场所，育人也是学校的首要任务，因此开展校园足球活动首先要牢牢把握育人的要务。在我国大力进行教育改革，全面推进素质教育的背景下，校园足球也要通过项目本身的特性，为培养德智体全面发展的社会主义接班人贡献力量。

足球运动本身有诸多特性，如对观众、裁判、对手的尊重精神、对

正确胜负观的倡导、对勇敢拼搏精神的崇尚等。青少年学生经常参与校园足球活动，在无形中就会受到这些特性的影响，潜移默化就会将这些优秀的价值内化于心，形成优良的品德。除了对青少年学生的品德有重要影响外，足球运动还蕴含着很多其他教育场景，诸如如何处理球更合理、如何突破对方防守、如何阻拦对方的进攻等，这些需要根据场上情况想办法解决问题的情境对发展学生智育很有帮助。而场上娴熟的脚步法、精彩的射门动作、漂亮的配合等能够提高学生的审美情趣。因此可以说足球活动对学生的教育是多方面的，而对青少年进行全面教育也是开展校园足球所要达到的重要目的之一。

二、增强体质

足球运动包含跑、跳、踢、顶等人体的基本动作，对发展人的活动能力有很好的促进作用。而足球比赛需要参与者积极的跑动、激烈的对抗与拼抢、有力的传球与射门，这些运动能够有效提高人的耐力、灵敏、力量、速度等身体素质，对增强体质大有裨益。青少年学生经常参与校园足球活动，能够增强他们的身体素质、提高运动能力、保持充沛的精力。这对提高健康水平，使他们具有强健的体魄具有重要意义，而通过足球运动来增强青少年学生的体质也是校园足球所追求的目的之一。

三、学习并掌握足球技能，培养终身体育意识

要想更好地参与体育锻炼就必须掌握相关的运动技能，而掌握技能后能够促进学生积极参与体育锻炼，从中体会到运动的乐趣，享受到运动的快乐，也就更能激发他们持续不断参与体育锻炼的动力，使他们养



成锻炼的习惯，从而也就培养了终身体育锻炼的意识，这为学生一生从事体育活动、保持健康体魄打下了基础。开展校园足球活动，其中一个最重要的目的就是让学生学习并掌握足球技能，掌握技能后，学生就能够更好地体会到足球运动带给他们的快乐，从而激发其参与足球运动的动力，为他们养成锻炼习惯，终身参与体育活动打下良好基础。

四、提高社会适应能力

足球运动是一项集体运动，讲求全队配合，注重团队意识。在从事足球活动中，每一名学生都会感受并接纳团队活动所要求的集体意识和集体行为，在与团队成员相互沟通交流中，逐渐培养他们与人相处、融入集体的适应能力，可以为青少年学生未来走向社会、适应社会集体生活打下良好基础。提高学生社会适应能力也是开展校园足球活动的目的之一。通过校园足球活动的开展，学生积极参与其中，能够培养他们与人相处的能力，提高集体意识和团队合作能力。而丰富多彩的足球活动，也能够缓解和疏导学生学习、考试以及升学等带给他们的压力，培养积极健康、乐观向上的心态，这都为未来适应社会生活打下基础。

五、培养足球后备人才

开展校园足球活动，在普及足球运动的同时，能够为有足球才华的青少年学生提供一个学习、提高、展示的平台。通过对这些学生的训练、选拔和深造，进而培养出大量的足球后备人才，能够为我国足球整体水平的提高打下坚实的基础。我国足球水平落后，其中一个重要的

方面就是青少年足球后备人才的数量和质量明显不足，后继乏人。这与对青少年足球重视的不够有关，也与足球后备人才培养模式息息相关。开展校园足球活动，将足球后备人才培养落实到学校里，这无疑是给足球运动发展提供了肥沃的土壤，也为我国足球水平的整体提高提供了条件。而培养足球后备人才也是开展校园足球活动非常重要的目的和意义之一。



第二章 认识足球运动

第一节 足球历史及发展概述

一、起源

古代足球起源于中国，2004年2月4日国际足联宣布：足球起源于中国古代的蹴鞠。2005年5月21日，时任国际足联主席的布拉特在国际足联总部向中国淄博临淄颁发了足球起源地认证书。

现代足球运动则诞生于英国，1848年在英格兰剑桥，来自5所中学的学生制定了第一本足球竞赛规则，共10条。参与讨论的原伊顿公学的学生查尔斯·思林，在1862年出版了第一本有关足球规则体系的著作《最简单的游戏》。1857年英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。随着足球比赛的增多，为了适应足球运动发展，1863年10月26日，英国12个足球俱乐部的代表在伦敦召开会议，成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。国际上把这一天视为现代足球运动的誕生日。同年12月8日，该协会修改了剑桥规则，制定了统一的比赛规则，共14条。随着规则统一，相关赛事被举办，使足球运动在英国流行起来。

二、发展

足球运动在英国流行后，逐渐被海员、士兵、牧师、商人等传播到



世界各地，并在很多国家发展和壮大。1904年5月21日，法国、西班牙、荷兰、比利时、丹麦、瑞士和瑞典的足协代表在巴黎成立了国际足球协会联合会，简称国际足联，法文缩写FIFA，至此世界各国足球的开展及竞赛有了能够协调的组织。

在足球活动开展的过程中，竞赛规则也在不断修改和完善，如越位规则从进攻队员与对方端线之间防守队员不足3人为越位改为不足2人。为了适应规则，比赛的技战术也在不断发展，新的打法和阵型不断被创造出来。1974年，荷兰人创造了全攻全守的整体型打法，使足球朝着全面型方向发展。

1885年，在现代足球起源地英国，首创了职业足球俱乐部。随后欧洲和南美洲的一些国家也相继实行了足球职业化，有关职业化的规章制度也得到不断完善。20世纪70年代末至80年代初，随着足球运动的蓬勃发展，掀起了世界足球职业化的浪潮。目前，足球职业联赛开展最好的是欧洲，其中最有代表性、水平最高的是英格兰足球超级联赛、西班牙足球甲级联赛、德国足球甲级联赛、意大利足球甲级联赛、法国足球甲级联赛，被称为欧洲五大联赛。

三、现状

国际足联的成立，使足球运动在世界的发展有了组织。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，发展各国足球协会间的友好关系。正是在其领导下，以足球竞赛为代表的相关活动广泛开展，最具代表性的赛事就是世界杯足球赛和奥运会足球赛。

世界杯(World Cup, FIFA World Cup)，即国际足联世界杯，是世界最高水平的足球比赛，每四年举办一次。第一届比赛于1930年在乌拉

主举行，至 2014 年止，世界杯比赛共举行了 20 届，巴西男子足球队成为夺取冠军最多的球队，共 5 次夺魁。

从 1912 年第 5 届奥运会开始，足球成为正式比赛项目。在成为奥运项目之初，是禁止职业球员参加的。直到 1993 年，国际足联执委会决定，允许每个参加奥运会足球决赛的代表队有 3 名年龄超过 23 岁的职业队员，其他球员均为 23 岁及以下。这样的规定使该项赛事有别于世界杯足球赛，给予更多年轻球员一个展示的舞台。

除了世界杯和奥运会足球赛外，各大洲自己组织的竞赛活动也蓬勃开展，具有代表性的有欧洲足球锦标赛、欧洲冠军联赛、美洲杯等，这些赛事成了展示各大洲足球竞技水平的舞台。与此同时，和足球相关的多项活动在世界各地被广泛开展，这使足球运动无论在普及程度还是在影响力方面都显著超越其他体育项目，被誉为“世界第一运动”。

第二节 足球场地

足球场地是双方进行比赛的场所，国际足联对场地相关尺寸和标准有明确规定。下面简要介绍一下标准 11 人制足球场与 5 人制足球场的尺寸与标准。

一、标准 11 人制足球场

（一）场地尺寸与标准

标准 11 人制足球场必须是长方形，长度 90~120 米，宽度