

高等学校普通体育课教学参考书

足 球

《高等学校普通体育课教学参考书》

编 写 组

高等教育出版社

高等学校普通体育课教学参考书

足 球

刘 福 生 编

高等教育出版社

本书原由人民教育出版社出版。1983年3月9日，
上级同意恢复“高等教育出版社”。本书今后改用高等教
育出版社名义继续印行。

高等学校普通体育课教学参考书

足 球

刘 福 生 编

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 三 厂 印 刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 1.5 字数 30,000

1981年6月第1版 1985年5月第4次印刷

印数 35,561—45,560

书号 8010·017 定价 0.24 元

编 者 的 话

这本《足球》教学参考书，是根据中华人民共和国教育部颁发的《高等学校普通体育课教学大纲》(试行草案)规定的目的任务、指导思想和足球教材纲要编写的。

由于足球运动锻炼价值较大，竞赛因素很强，在高等学校开展足球运动，不仅可以促进学生的身体协调发展，增强学生体质，而且，也可以锻炼意志和培养团结友爱，同心协力的集体主义精神。

本书内容包括：足球的基本技术、战术和教学方法，其中主要部分和动作，都配有插图供教学时参考。

本书在编写过程中，曾得到上海复旦大学、华东师范大学、上海师范学院、上海外国语学院、华东化工学院、上海市少年业余体育学校等单位的有关同志热情帮助和支持，在此一并表示感谢。

由于水平有限，本书难免有缺点、错误，请批评指正。

编 者

一九八一年五月

目 录

一、踢球	(1)
(一) 正脚背踢球△	(1)
(二) 脚内侧(脚弓)踢球	(3)
(三) 脚背内侧踢球	(4)
(四) 外脚背踢球☆	(4)
二、停球	(8)
(一) 脚底停球	(8)
(二) 脚内侧(脚弓)停球	(9)
(三) 脚外侧停球☆	(10)
(四) 胸部停球△	(11)
三、运球	(14)
(一) 外脚背运球	(14)
(二) 脚背内侧运球	(15)
(三) 正脚背运球	(15)
四、头顶球	(18)
(一) 原地额正面顶球△	(18)
(二) 原地额侧面顶球△	(19)
(三) 跳起额正面顶球☆	(19)
(四) 跳起额侧面顶球☆	(20)
五、拦截球	(21)
(一) 正面拦截球	(22)
(二) 侧面拦截球△	(23)
(三) 后面拦截球☆	(23)

六、掷界外球	(26)
(一) 原地掷界外球	(26)
(二) 助跑掷界外球	(27)
七、守门员技术△	(28)
(一) 选位	(28)
(二) 准备姿势和脚步移动	(28)
(三) 接球	(29)
1. 接地滚球	(29)
2. 接平直球	(29)
3. 接两侧高球	(30)
4. 拳击球△	(30)
5. 扑接地面球☆	(30)
6. 鱼跃扑接空中球☆	(30)
(四) 运球☆	(31)
(五) 掷球☆	(31)
(六) 抛踢球☆	(31)

比赛方法和主要规则简介

一、足球战术	(34)
二、比赛阵形：“四二四”，“四三三”	
战术变换△☆	(35)
三、攻防战术	(36)
四、规则简介	(39)

附注：(1) 有△符号为大纲补充教材内容。

(2) 有☆符号为增加教材。

(3) 无△☆符号为基本教材。

一、踢 球

踢球是足球基本技术中最主要的技术之一。不论传球和射门都需要踢球技术,踢球要求准确、有力,及时,到位。在实际比赛中激烈多变,一个运动员没有熟练地两脚踢球技术是难以胜任比赛任务的。来球有高有低,有急有缓,以及旋转性能和方向之不同,这就需要具备多种脚法踢球。

(一) 正脚背踢球

正脚背踢球是踢球技术中最主要的方法之一。特点是踢球脚和足球接触面积大,踢出的球有力准确,踢球脚摆动距离短容易出球,可用以运球,传球,射门,踢球门球、任意球等。

正脚背踢球要领:

1. 球接触在脚背正面,趾骨以上踝骨以下(即串鞋带处)(图一)。如在“泥地”踢球,脚触球部位适当下移几厘米。以防脚尖踢地。

2. 支撑脚(即立足)与球平行或稍后,脚尖正对出球方向并踏在距球10—15厘米处。

3. 踢球脚的摆动是大腿带动小腿由后向前用力挥摆。

4. 在击球一刹那踢球脚脚尖向下,足踝用力,脚面绷紧,小腿用力弹出,同时上体稍向前倾,击球一刹要快而有力,踢在球的后中部(图二)。

5. 助跑踢球最后一步大些,要算好步子,立足踏在适当

的位置。



图 一



图 二

易犯错误:

1. 立足与球距离太近或太后,踢球腿的膝盖不在球的正上方,立足太后出球易高,立足过近踢球脚尖容易踢地。
2. 踢球脚和球接触的部位不正确。
3. 过份紧张,击球一刹间,脚面没有绷直,小腿没有用力,踢球后上体过分后仰。

正脚背踢反弹球要领:

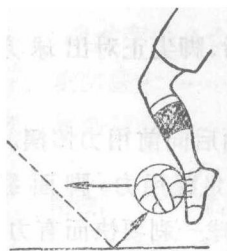


图 三

1. 判断好球的落点,掌握球反弹起来的高度和力量。

2. 一般是当球反弹到踢球脚膝盖垂直线的下方时,脚背紧张与地面保持垂直准备踢球(图三)。

3. 当球弹起约5厘米左右时,小腿急速前摆,踢在球的后中部。反弹球常用于射门和球门开球,长传球等。

(二) 脚内侧 (脚弓) 踢球

脚弓踢球也是踢球技术中最主要的方法之一,这种踢法脚接触面大,出球准确,短距离传球运用较多。

脚内侧踢球要领:

1. 球接触脚弓部位,即在踝骨、跟骨和趾骨之间所形成的三角形部位。

2. 立足踏在距球10—15厘米平行线上,稍屈膝,支撑脚足尖正对出球方向 (图四)。

3. 踢球足向后摆动时,脚弓向前,髋关节外转,小腿和地面几乎成直角,摆动幅度一般不大。

4. 在击球一刹那,脚腕和脚弓要用力,踢后要跟随前走一二步,以减缓前冲惯性。



图 四

易犯错误:

1. 脚弓和球接触面不正确,影响了出球的准确性。

2. 踢球足离地过低,踢在球的底部,易成高球。

3. 动作过度紧张,使用力量不及时。特别是足击球一刹那,没有用力,只靠腿的摆动力量踢球。

(三) 脚背内侧踢球

这种踢球方法一般适宜踢过头顶的长传球、角球等,它能起掩护作用,因球在身体侧面可以利用身体挡住对方的抢截,有利做假动作。

脚背内侧踢球要领:

1. 球与脚接触的部位是从脚踝起到大趾骨间靠近大趾骨的三分之二处(图五)。

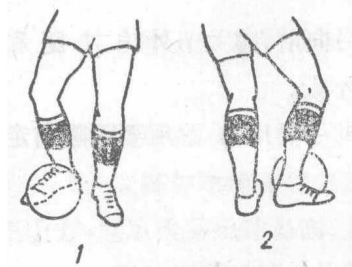


图 五

2. 立足踏在球稍侧后约25—30厘米处。

3. 踢球前站(或助跑)的位置一般与球成 45° ,踢球脚和腿向外半转,足跟提起,足尖向下。

4. 击球的一刹那,要用力。身体与地面近于垂直。

5. 击球后身体随球向前跟几步。

易犯错误:

1. 立足距离过近或过远。

2. 身体不是和球成 45° ,而是正对球,成了正脚背踢球。

3. 踢球时身体过分前倾、后仰,过分前倾则出球无力,过分后仰则出球偏高。

(四) 外脚背踢球

外脚背踢球同样是踢球技术中的主要方法之一。它的使用范围很广,变化多,突然性强,常用于踢活动球,传球和射门。尤其适用于踢向外旋转的弧线球。

外脚背踢球要领：

1. 球与脚接触的部位是在脚背外侧第三、第四趾骨上，外踝骨以下(图六)。

2. 直线助跑时，立足踏在球后侧的25—30厘米处。斜线助跑时，立足踏在球后侧的10—15厘米处，助跑最后一步要大些，以加大踢球脚的摆动力量。

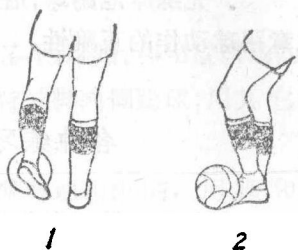


图 六

3. 踢球的一刹那，脚尖向里转，同时下垂，足跟与地面约成 30° 左右，足背挺直绷紧。立足在踢球时，膝关节稍屈，以便转动和增加踢球的力量。

4. 踢球后要跟随前进或侧转身。

易犯错误：

1. 脚触及球的边缘，出球旋转强，球势弱。
2. 踢球时踢球脚脚尖没有向内转，脚背没有绷紧。
3. 踢球时脚腕无力。

教学中应遵循的原则和教法参考

1. 详细讲清楚动作要领，讲解应突出重点，力求简单、扼要、形象清楚。

2. 遵照“循序渐进”的原则，由浅入深，由简到繁，由慢到快，由近到远，由轻到重，由静到动。

3. 先做无球的模仿动作,领会正确的动作姿势和要领,后做有球的动作。

4. 先做地滚球,后练反弹球和空中球。

5. 先练原地踢球,后练跑动中踢球,由原地到跑动,应注意踢球动作的正确性。

各种练习和纠正的方法

下面介绍初学正脚背踢球的练习和改进方法,同样适用于脚内侧踢球,脚背内侧踢球,以及外脚背踢球的练习方法。

模仿正脚背踢球动作。

1. 一人持球,一人作正足背踢球,练习触球的部位。
2. 一人脚踩球或实心球,一人作正足背踢球动作。
3. 自己抛球踢球,要求踢出低球、平球、高球。
4. 原地踢静止球,要求踢出低球、平球、高球。
5. 助跑踢静止球,要求踢出低球、平球、高球。
6. 原地踢由正面滚来的地滚球,要求踢出低球、平球,高球。
7. 助跑踢正面滚来的地滚球,要求踢低球、平球、高球。
8. 助跑踢滚至左、右两侧的地滚球。
9. 原地踢对面空中抛来的空中球。
10. 助跑踢对面抛来的空中球。
11. 踢自己抛的反弹球,要求踢低球、平球、高球。
12. 原地踢出对面抛来的反弹球。
13. 助跑踢反弹球。

14. 助跑踢对面抛到左、右侧的空中球、反弹球。

15. 抢球游戏：三人传二人抢，三人传一人抢，五人传二人抢。规定只准用脚背内侧或正脚背踢球，违者犯规出来抢球。

16. 小型比赛：三对三，五对五，四对四，利用篮球场的一半和篮架进行。规定只准用里脚背或脚内侧踢球，用其它方法算犯规。

17. 足排球式比赛。利用排球场地和挂网，用脚和头顶球方法进行比赛。以球落地为失一分计算。通过这种方法，提高踢球的兴趣和掌握踢球的技术。

18. 小型比赛。利用篮球场或小方块场地，组成3对3、4对4、5对5规定用1—2种踢球、停球方法进行比赛违者原地罚球。

19. 射门练习。脚背内侧、脚弓、正脚背、外脚背踢球方法。

(1) 斜线传射(图七)。(2) 直横传射(图八)。(3) 回传射(图九)。

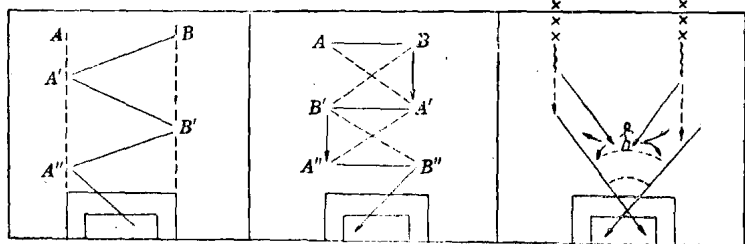


图 七

图 八

图 九

20. 颠球：用正脚背练习颠球、主要提高掌握足球的性

能,通过练习还能提高支撑脚的重心,以及脚腕、脚背触球的灵活性。

颠球要领:

基本上和正脚背踢球同。初学者颠球容易紧张,不协调,一脚高一脚低,脚背不能绷直,部位不正,脚腕无力,球过于旋转。

练习方法:

最好二人一球,相互交换练习。如能掌握熟练可以二人连续不断进行颠球,提高颠球活动的兴趣。

21. 颠球练习要求记次数(作考核参考内容,标准自行决定)。

二、停 球

停球是队员有意识地把活动球停下来控制在自己活动范围之内,以便更好地作下一步处理。比赛中常用的有脚底停球、脚内侧停球、脚外侧停球、正脚背停球和胸部停球等。

(一) 脚底停球(全掌或前掌)

脚底停球要领:

1. 立足微屈,停球脚放松,停球脚举起的高度是根据来球的高低而决定的。一般地滚球,脚尖翘起(高于足跟),用脚前掌柔和地轻压球的中上部(图十)。

易犯错误:

1. 立足不稳、紧张、脚尖翘起不够。

2. 停球落点判断不准。

3. 停球脚不会柔和地轻压来球缓冲力量。

4. 脚跟离地太高，形成从上往下踏球的动作。

(二) 脚内侧(脚弓)停球

地滚球、反弹球、空中球都可以用脚弓内侧来停，脚内侧停球

与球接触面积大，用途广，容易把球停稳，同时能转变方向连续运用。

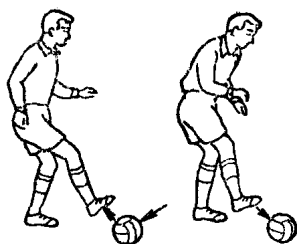


图 十

脚内侧停球要领：

1. 球与脚接触的部位和脚弓踢球相同，停球腿放松，膝关节自然弯屈，重心放在支撑脚上。

2. 上体倾向来球，并稍向前倾，两臂自然维持身体平衡。

3. 停球时，停球腿提起(不到一球高度)腿和脚尖并向外转，使脚弓内侧对准来球。停球前，停球腿稍前移，当球与脚接触的一刹那，立即后撤，以减缓来球的力量。

4. 停球前，停球脚前移迎球的幅度与支持脚成 45° ，停球脚的后撤距离应根据球的力量大小，如果将球要停在身前，后撤的距离就短些。

5. 停球的一刹那要注视来球，并要注视场上情况，以便停球后作更好的处理。

易犯错误：

1. 支持腿重心不稳，紧张，停球一刹那，不会前迎后撤，

缓冲来球的力量。

2. 停球脚离地太高。

3. 停球后没有跟随连接动作。

停球的关键在于：

1. 准确判断球的落点性能与速度，才能正确确定支撑脚的位置。

2. 停球脚触球时，作后撤或轻压动作以缓冲来球的力量。

(三) 脚外侧停球

脚外侧停球多数是在跑动中运用，可以停地滚球，反弹球和空中球。

脚外侧停球要领：

1. 身体侧面对准来球方向，身体重心放在立足上，两手维持身体平衡。

2. 停球脚尽量放松，停球前向里侧方提起角度约与立足成 30° ，然后，当球反弹时将球停住(图十一)。

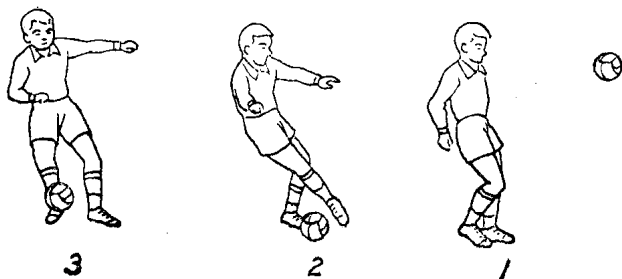


图 十一

易犯错误：

同脚内侧停球。

(四) 胸部停球

胸部停球是停空中球最常用的一种方法，接触胸部面积大，容易停稳，比赛中采用的越来越多，胸部停球有两种方法。

1. 挺胸停球

挺胸停球要领：

(1) 当球从空中落下时，两足前后站立，两腿弯曲，上体尽量后仰，注视来球。

(2) 当球接触胸部时，两腿后蹬，胸部迎接上挺，使球在胸前弹起，随后用头顶球或等球落下再处理(图十二)。

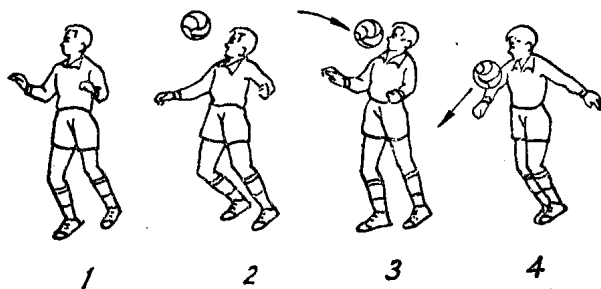


图 十二

2. 收腹停球

收腹停球要领：

(1) 两脚前后开立，膝稍屈，上体稍后仰，两臂维持身体平衡，以胸部对准来球。

(2) 在接触球时收胸收腹，以缓冲来球的力量，将球停住(图十三)。