

儿童足球游戏

Er Tong Zu Qiu You Xi

[日] 松木安太郎 著 何阳 译



人民体育出版社

儿 童 足 球 游 戏

(日)松本安太郎 著

何 阳 译

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

儿童足球游戏/(日)松本安太郎著;何阳译.—北京:
人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2082-2

I.儿… II.①松…②何… III.足球运动—儿童读物
IV.G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第01762号

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

880×1230 32开本 4.875印张 40千字
2001年6月第1版 2001年6月第1次印刷
印数:1—5,150册

*

ISBN 7-5009-2082-2/G·1981

定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

在各种体育运动中，足球是一种接近人类本能的运动项目，比如在走路时无意识地用脚踢石子等。在世界上的许多国家中，就有着很多类似于足球的竞技项目。

现在，已有200个国家和地区加入了国际足球联合会(FIFA)。这个数字与国际奥林匹克委员会的会员数量基本相同，这说明了世界各国人民对足球的喜爱程度。

大家争夺、追赶着同一个球，并向对手的区域发起进攻，足球的比赛形式其实就是这么简单。而正是因为比赛形式的简单，它才得到了孩子们的喜爱。对于孩子们来讲，只要踢球有乐趣就足够了，高度的技战术理论可以在以后再去掌握，重要的是从小就培养出对足球的兴趣。

本书不是要求孩子们在踢球时必须去做什么，书中也尽量避免使用一些难懂的术语。本书的目的就是要让孩子们能够快乐地去玩球，并在轻松、自然的环境中提高水平，起到一种“助攻”的作用。

目 录

第一章 足球是我们的朋友 5

熟悉球性	6
球与体操	9
拍球	12
滚球	18
投接球	22
在踢球前	26
“停球休息”关于世界杯足球赛	28

第二章 我们是游戏的天才 29

抢球游戏	30
两人游戏	32
多人游戏	37
“停球休息”日本的足球史	44

第三章 来吧！体会踢球的感觉 45

用脚掌控球	46
单脚站立	54
“八”字型站立	56
掌握踢球脚的感觉	58
各种踢球方法	66
在游戏中提高足球技巧	72
“停球休息”我(本书作者)的少年足球时代	82

第四章 踢球、停球、运球 83

可以触球的部位	84
身体触球	86
停球	90
简单的停球练习方法	96
运球	99
有趣的运球练习方法	104
颠球	108
“停球休息”观看足球比赛	114

第五章 射门 115

把射门看做是一种向球门的传球	116
开始练习传球	118
不能让对手把球抢走	120
传球与控制球	126
体会射门的快感	128
守门员	132
练习比赛	134
足球的规则	138
在任何地方都可以进行的足球练习	140
“停球休息”足球运动员的位置	142

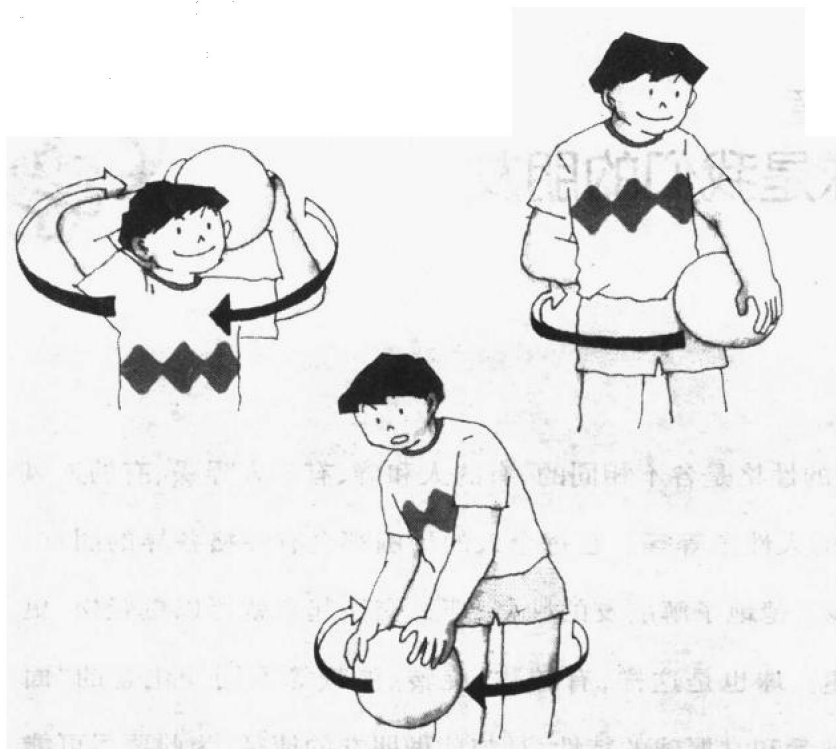
第六章 解决你遇到的烦恼/答疑箱 143

第一章 足球是我们的朋友



人的性格是各不相同的,有的人和善、有的人浮躁、有的人风趣、有的人性急等等。在每个人的周围都会有性格各异的朋友,如果能清楚地了解朋友的性格,那么交往起来就可以更轻松、更有乐趣。球也是这样,有蹦跳、旋转、停顿等不同变化着的“面孔”。熟悉和掌握球的特性,是与球做朋友的捷径,为此要尽可能地多接触球。

熟悉球性



1

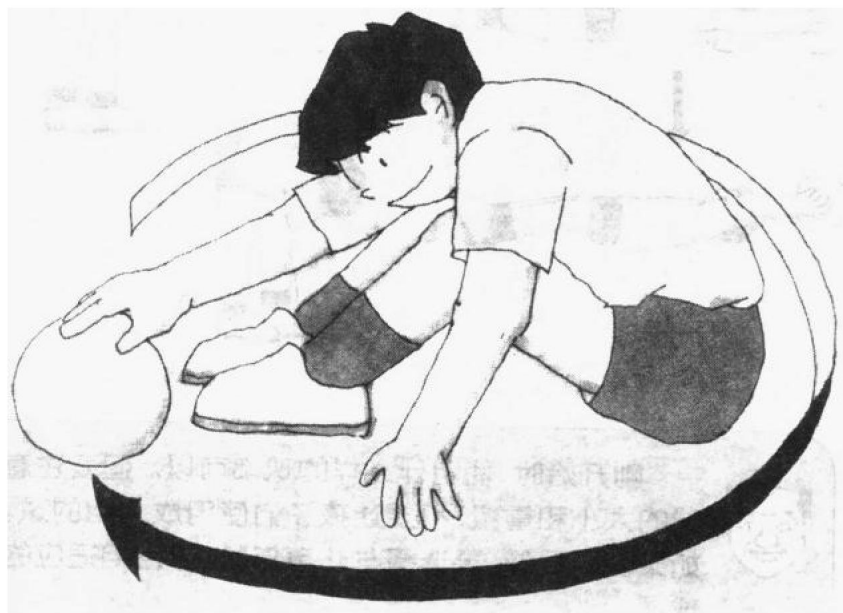
球在身体周围绕环

双手持球,按照头、颈、胸、腰、腿的顺序,使球在身体周围绕环。注意不要让球远离身体。如果双手持球绕环的动作掌握以后,可以练单手持球绕环,还可以尝试其他的练习方法。

2

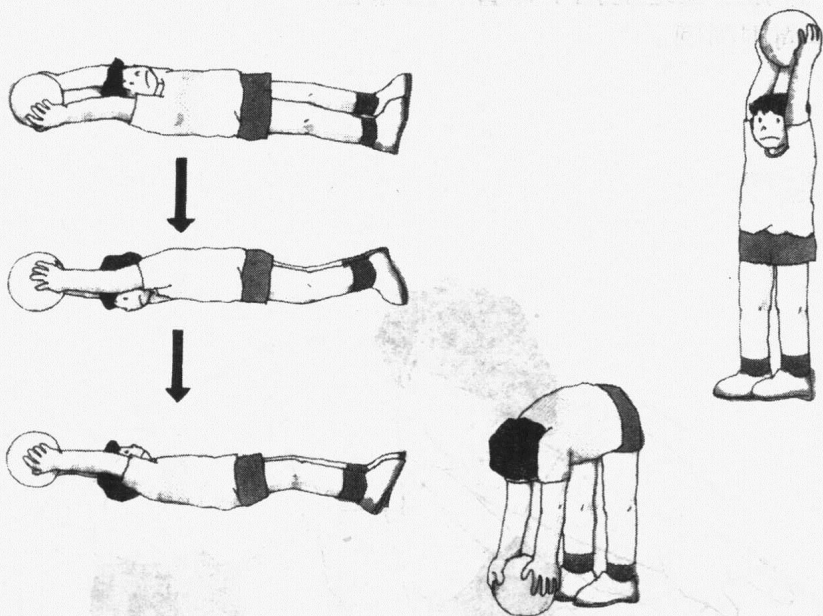
用球画圆

屈膝坐在地上把手伸直，用球在身体周围画圆。



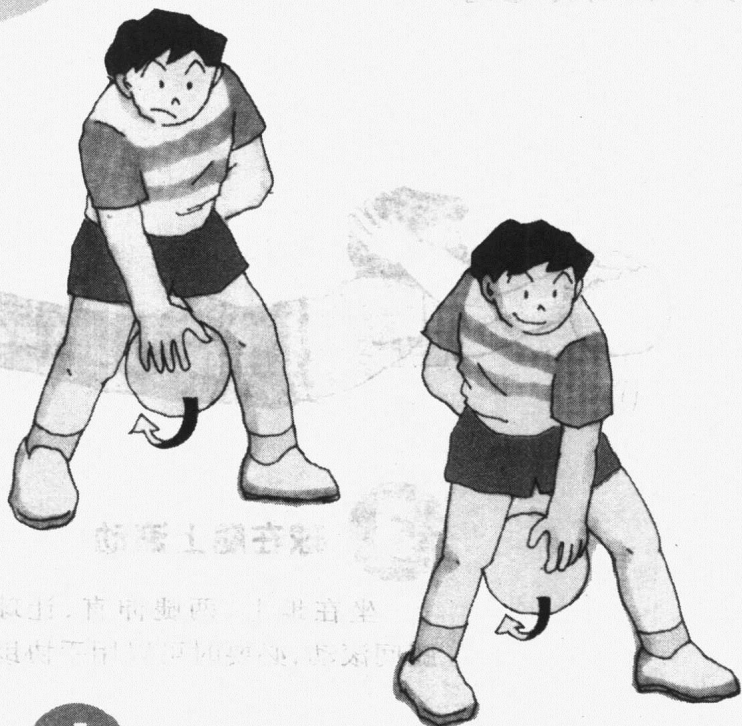
3 不要让球落地

双手持球仰卧，做横向左右滚动等动作。还可以持球做向前的屈体动作。



刚开始时,使用什么样的球都可以。但要注意球的大小和重量,不要让孩子们使用成人用的球。如果使用足球,要选择与儿童年龄、体格相适应的球。

球与体操

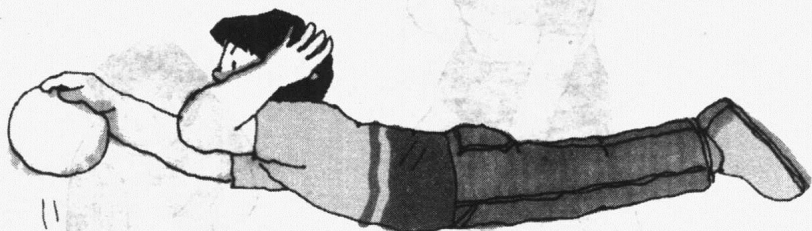


1 球在胯下绕“8”字

单手持球，球在胯下绕“8”字。开始时用橡胶球那样的小球可以比较容易地掌握。

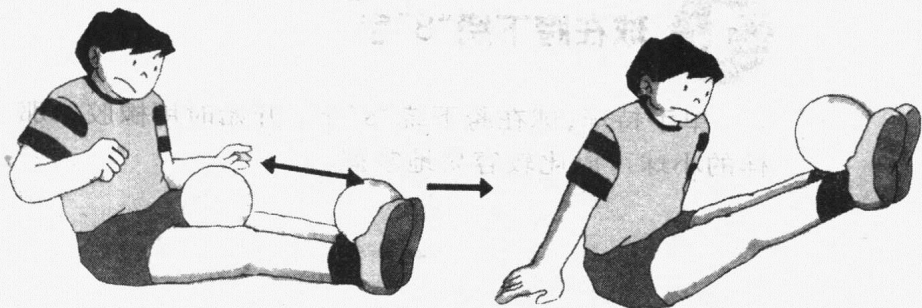
2 俯卧拍球

腹部触地上体抬起,用手拍起放在面前的球。开始时可以用双手拍球,两脚触地。



3 球在腿上滚动

坐在地上,两腿伸直,让球在两腿间滚动,必要时可以用手协助。



4

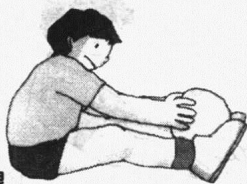
两腿夹球

身体仰卧双手持球，伸直手臂用两腿夹住球后，两腿夹球抬起，再接着用双手持球。不要让球落地。

双手持球



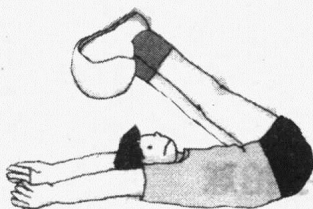
上体抬起，用两腿夹住球



身体再次伸直

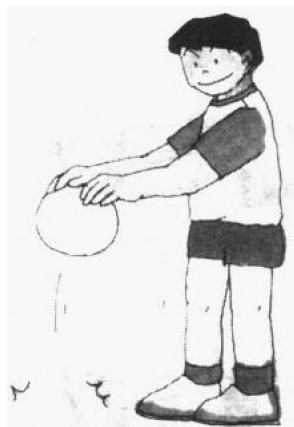


两腿抬起，将球送至手上



由于需要腹肌与背肌的力量，因此，有些体操动作对低年级的学生来讲是比较难的。在这种时候，腿伸不直也没有关系，可分段进行练习。活动身体和在游戏中锻炼身体素质才是训练的主要目的。

拍 球



双手拍球

1

双手拍球

用双手以不同的节奏拍球,掌握拍球的力度与球弹起之间的关系。可稍用力拍球,使球在弹到一定高度后再接下落的球。如果动作掌握后,可以练习在跳动中接球。

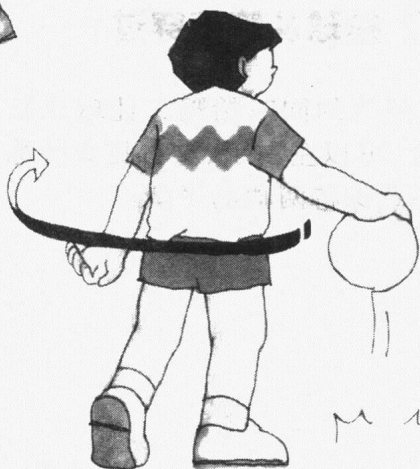
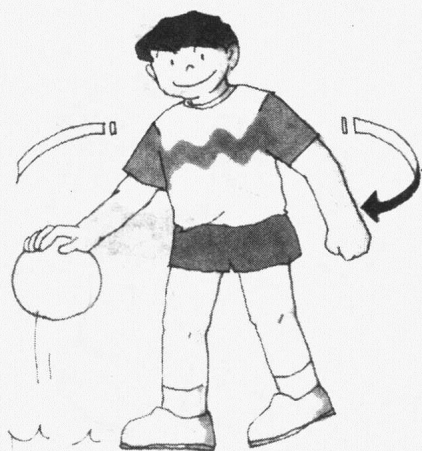
2

单手拍球

在能熟练地用双手拍球后,可练习用单手拍球。左右手交替进行。



单手拍球



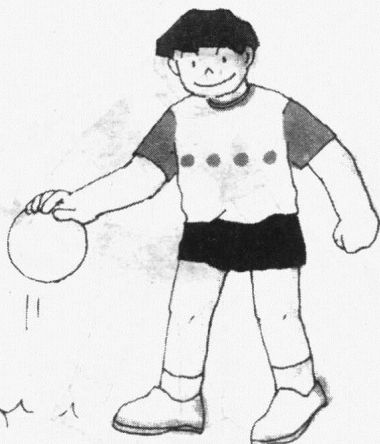
3

拍球转圈

在拍球的同时原地转圈，注意眼睛不能离开球，看看能坚持多长时间。

4

拍球从胯下穿过



在拍球的同时抬腿，让球从胯下穿过。可以左右手、左右腿交替练习。注意保持两腿的平衡。

