

李晓峰 吴 坚◎主编

校 园



足 球



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

校园足球

主 编 李晓峰 吴 坚

副主编 祝彬彬



合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

校园足球/李晓峰,吴坚主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2015.9
ISBN 978-7-5650-2392-7

I. ①校… II. ①李…②吴… III. ①青少年—足球运动—教材 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 199222 号

校 园 足 球

李晓峰 吴 坚 主编

责任编辑 陆向军 魏亮瑜

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2015 年 9 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2015 年 9 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	综合编辑部:0551-62903028	印 张	6.75
	市场营销部:0551-62903198	字 数	85 千字
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	安徽联众印刷有限公司
E-mail	hfutpress@163.com	发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-2392-7

定价: 29.80 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

前 言

足球运动具有广泛的社会影响，深受广大群众喜爱。发展和振兴足球运动，对提高国民身体素质、丰富文化生活、弘扬爱国主义集体主义精神、培育体育文化、发展体育产业、实现体育强国梦具有重要意义，对经济、社会、文化建设也具有积极的促进作用。

2009年以来，通过大力发展校园足球等举措，足球事业趋势向好，迎来一个新的高潮。但相对于迅速发展的世界和亚洲足球，我国足球仍较为落后。振兴足球运动是建设体育强国的必然要求。坚定不移地推进改革、振兴足球，并以此为突破口深化体育管理体制改革，是体育战线贯彻落实党的十八大和十八届二中、三中、四中全会精神，顺应人民群众的新期待，提升中国体育大国形象，实现体育强国梦的实际行动。2015年3月国家出台了《中国足球改革发展总体方案》，改革方案里对校园足球从三个方面进行了清晰的定位：一、夯实足球人才培养，让更多青少年学踢足球，这是振兴中国足球事业的人才根基；二、校园足球是推进学校体育改革的突破口，足球是先行先试的改革，很快会推广到其他运动项目上去；三、校园足球要落实教育立德树人的根本任务。2015年7月，教育部、国家发展与改革委员会、财政部、新闻出版广电总局、体育总局、共青团中央等6部委联合出台了《关于加快发展青少年校园足球的实施意见》，要求“把发展青少年校园足球作为落实立德树人根本任务、培育和践行社会主义核心价值观的重要举措，作为推进素质教育、引领学校体育改革创新的重要突破口”；要“把发展青少年校园足球纳入重要工作日程”。教育部将按照全国校园足球竞

赛方案，组织开展小学、初中、高中、大学四级联赛，校园足球将迎来大发展。在此背景下，我们组织了长期从事足球教学训练的一线教师编写了这本教材。

本书主要分为足球基本技术、足球基本战术、运动损伤的预防及应急处理、足球竞赛规则简介等几部分。其中，对足球基本技术的编写较为详细，主要分为运球技术、踢球技术、停球技术、头顶球技术、抢截球技术、掷界外球技术、守门员技术及假动作等。每个技术的介绍不仅有较为详细的练习方法，而且有与互联网相链接的二维码，读者通过扫描二维码，可以浏览相关技术的视屏，既欣赏了精彩的足球技术，又学习了动作方法，这也是我们在互联网时代对数字出版的一种尝试。

本书的编写得到了合肥工业大学体育部的大力支持和帮助，合肥工业大学出版社总编张和平教授对书稿提出了许多有益的建议，图片示范得到了合肥工业大学校足球队队员的大力支持，二维码技术由合肥工业大学出版社数字出版部吴毅明负责制作，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请读者批评指正。

编 者

2015 年 9 月

目 录

第一章 足球项目与课程简介	(1)
第二章 足球基本技术	(3)
第一节 运球技术	(3)
第二节 踢球技术	(17)
第三节 停球技术	(21)
第四节 头顶球技术	(29)
第五节 抢截球技术	(33)
第六节 掷界外球技术	(38)
第七节 守门员技术	(42)
第八节 假动作	(57)
第三章 足球基本战术	(62)
第一节 进攻战术	(62)
第二节 防守战术	(63)
第四章 运动损伤的预防及应急处理	(65)
第一节 运动损伤的预防	(65)
第二节 运动损伤的应急处理	(66)
第五章 足球竞赛规则简介	(68)

附 录	(90)
教育部等 6 部委《关于加快发展青少年校园足球的实施意见》 (2015 年 7 月)	(90)
合肥工业大学男子足球队十年回顾	(97)
合肥工业大学首届女子足球赛开赛	(98)
参考文献	(101)

第一章 足球项目与课程简介

足球运动蕴涵着丰富的文化内容并散发着巨大的魅力，深受世界各国人民的喜爱。一场精彩的足球比赛紧张、激烈，极具刺激性与观赏性，能吸引几亿甚至几十亿的观众。足球运动是目前世界上开展最广泛、影响最大的体育项目，被誉为“世界第一运动”。

现代科技的发展使我们的生活发生日新月异的变化，人们可以方便地观赏到丰富多彩的体育竞赛项目，尽管如此，足球仍然是一个对青少年学生极具吸引力的运动项目。它可以作为一项专业的运动项目进行比赛，也可以作为一种业余的健身运动或兴趣爱好在草坪、公园、沙滩、街头巷尾进行。在校园里，足球运动自然成为一项深受同学们喜爱的运动项目和进行业余锻炼的活动方式。

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它有非常强的战斗性和对抗度，同时比赛时间长、体能消耗大、技术难度大、战术相对复杂多样。专业的足球训练和比赛有着较强的针对性和专业性，气氛严肃、激烈和紧张。这种训练方式和内容显然不符合大学生的运动方式，这就决定了我们提供的课程和训练方法有如下特点：首先，培养全身的协调性，它提供掌握一切足球专业的技巧与能力的基础；其次，基本的和最实用的技术技巧和战术配合，它提供足球最富有魅力和乐趣的体验；再次，科学、专业、适宜的贴近

实战的练习，它提供最为有效和针对性的实战技能和战术素养；最后，所有的技战术能力的培养都是为了在比赛或游戏中收获成功与快乐的体验，所以每堂课进行有针对目标的教学比赛是必不可少的。



第二章 足球基本技术

第一节 运球技术



一个会用双脚拉小提琴的大师，总能把足球演绎成一部华彩的乐章，他是我唯一愿意掏钱去球场看球的球员，看他踢球是一种享受。

——球王马拉多纳评价梅西的偶像艾马尔

运球技术一般由脚背外侧运球、脚背内侧运球、脚背正面运球和脚内侧运球这四种基本的运球方式组成。为了战术需要和个人突破摆脱对方的阻截或破坏对方的防守时常常采用运球技术，这是足球运动的一项基本技巧。

练习运球技术时强调两脚交替使用，高步频、小步幅、低重心，动作轻柔协调，并学会巧妙地利用身体掩护球，养成观察球场上情况的习惯。

一、基本运球技术

（一）脚背内侧运球

脚尖和髋关节稍外转，利用小腿的摆动力量推击球的侧后部向支撑脚一侧移动（图1）。

（二）脚背外侧运球

脚尖外转，用脚背外侧推拨球的侧后部，向运球脚一侧移动

(图 2)。

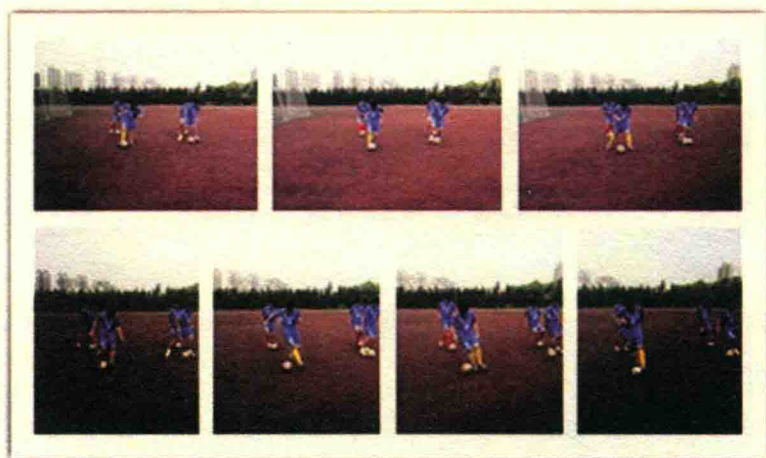
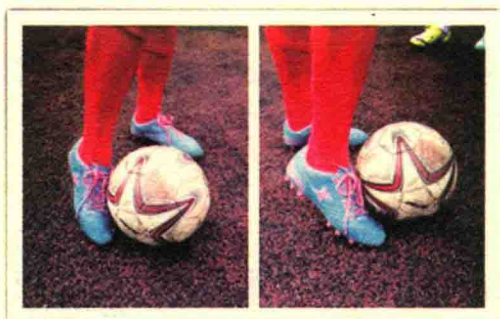


图 1



图 2

（三）脚背正面运球

脚跟提起，脚尖下指，小腿自然前摆，用脚背正面推击球的正后方（图3）。

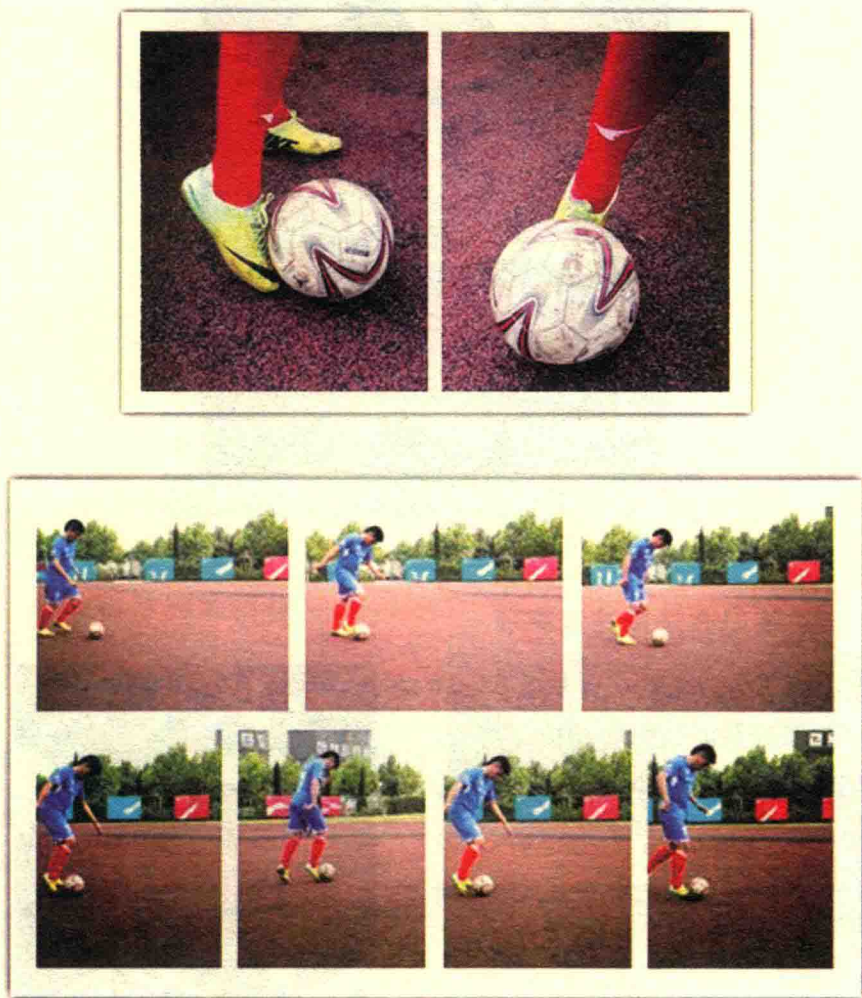


图3

（四）脚内侧运球

用脚内侧向侧方或前方推拨球，一般用于掩护球或结合假动作加以运用（图4）。



图 4

二、练习方法及注意事项

(一) 基本的球性、球感练习

1. 原地及前后脚底拉拨球练习

注意身体重心控制于支撑脚，用脚底交替前、后、左、右拉拨球，练习时用眼睛的余光观察球（图 5）。

2. 侧向脚底拉拨球练习

注意脚掌和球贴合于球的一侧开始，经过球顶于另一侧结束，然后着地支撑，换脚交替练习（图 6）。



图 5

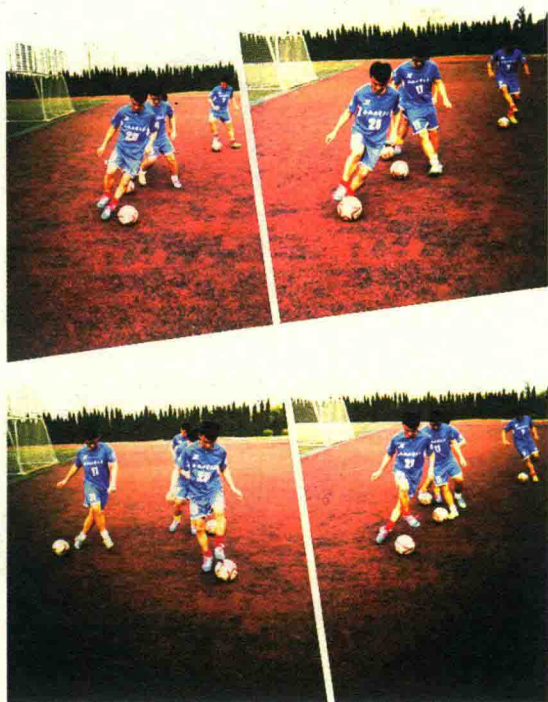


图 6

3. 听信号脚底拉拨球变向练习

运球时注意降低身体重心，高步频、小步幅，以便随时对球进行控制。在听到哨音或信号后立即运用脚底拉球进行变向。运球时注意控制好身体与球的距离，为变向做好准备；在做向支撑脚一侧转身变向动作时，要注意支撑脚的脚尖外旋，有利于转身后的快速启动；拉球时控制好力度，使球向下个动作的方向运动（图 7）。

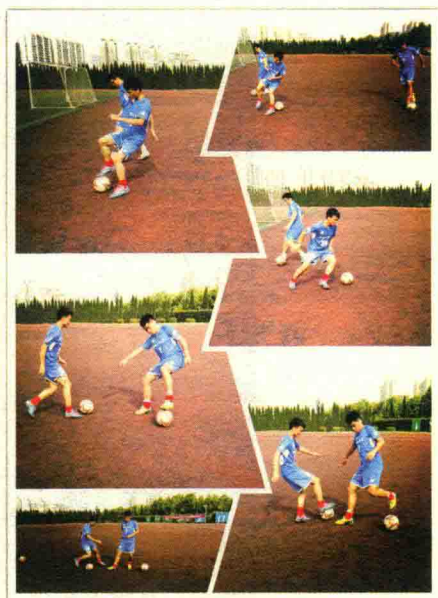


图 7

4. 胯下原地及前后移动扣拨球练习

双腿微屈，做“钟摆”运动，控球脚于着地前扣拨球外侧，将球拨向另一只脚；通过脚尖微微开合，控制球缓缓向前或向后移动（图8）。

5. 脚背内侧扣拨球练习

支撑脚脚尖外旋，支撑于球的外侧，脚背内侧由上往下以切削的动作扣击球的侧面，使球变向（图9）。



图 8

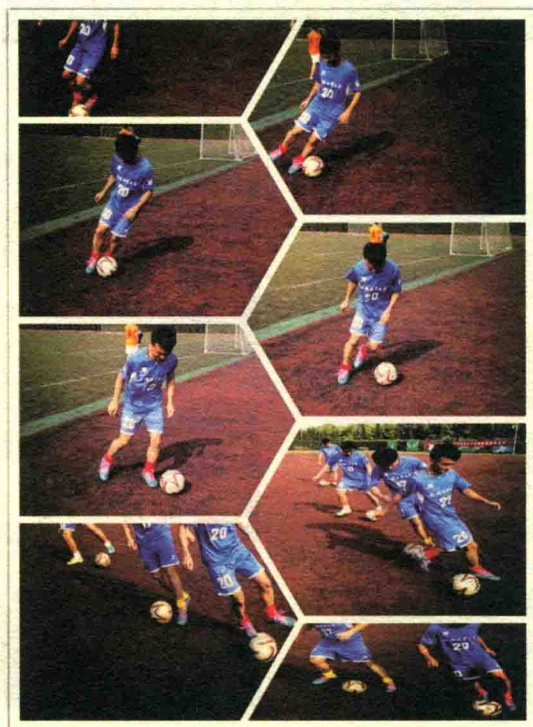


图 9

6. 脚背外侧扣拨球练习

运球脚脚尖下指并内旋，以脚背的外侧推击球的侧后方，使球向控球脚一侧变向。运球变向时，注意支撑脚支撑于球的外侧，用力蹬地以利于变向后的快速启动（图 10）。

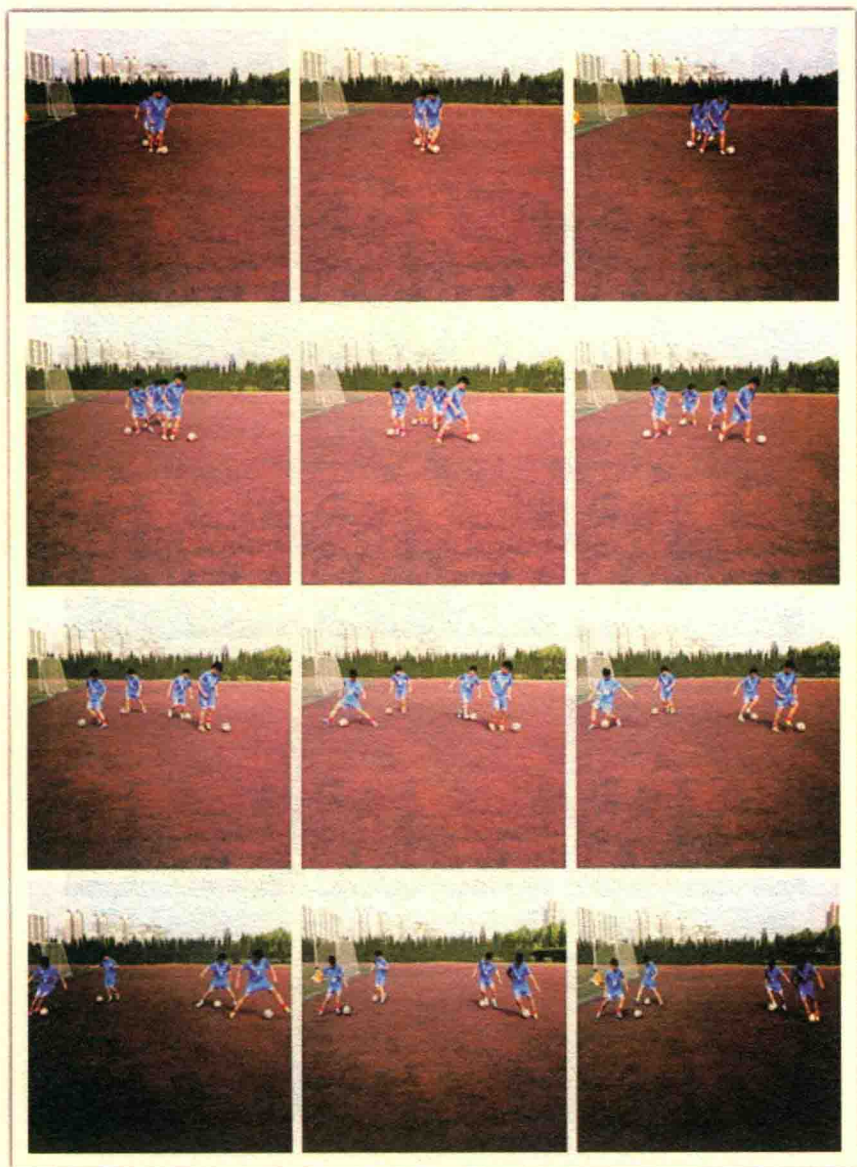


图 10

7. 内、外脚背的扣拨球组合练习

该练习是结合内脚背扣球变向和外脚背拨球变向的组合运控球技术。要求左、右脚连续交替地扣拨球，即以一只脚的内脚背进行扣球变向后另一脚以外脚背继续推拨球。要求两脚衔接连贯自如，以达到变向后迅速对球进行控制并将球运控至下个动作需要的位置的目的（图 11）。

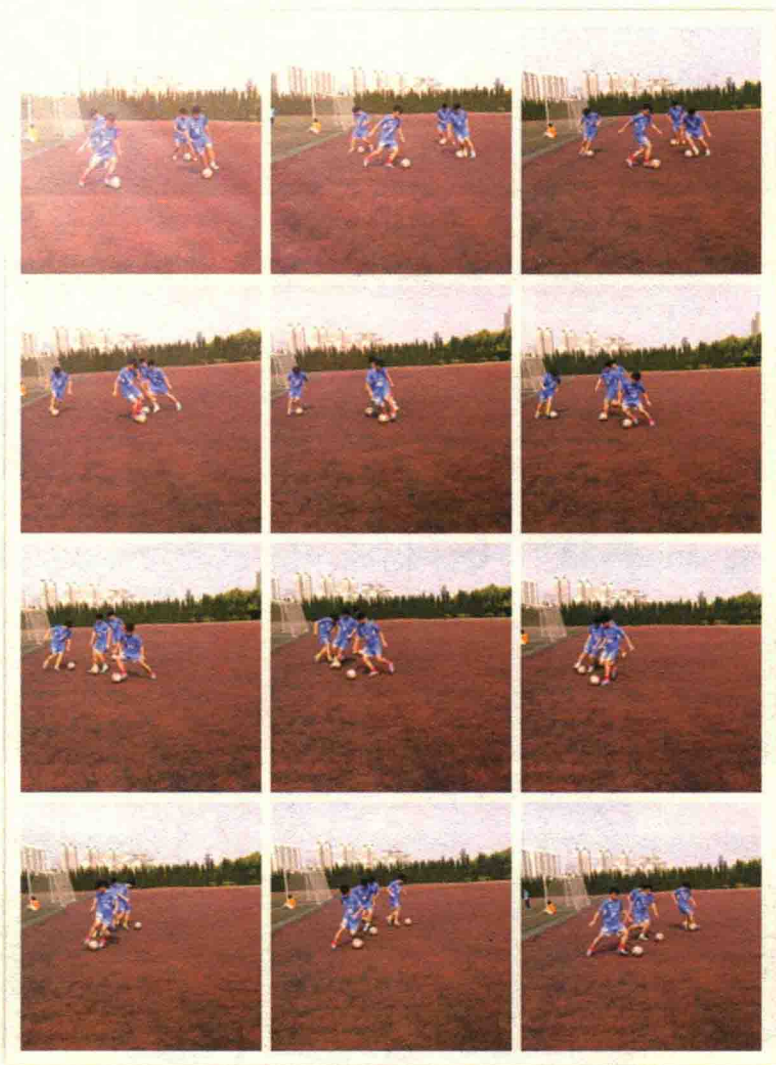


图 11