

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小校园足球

ZU QIU
足 球

高中二年级 下 册

主编 安 忠 黄步高



CMS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小校园足球

ZU QIU

足 球

高中二年级 下册

主编 安 忠 黄步高



图书在版编目 (C I P) 数据

足球 . 高中二年级 . 下册 / 安忠, 黄步高主编 . —长沙: 湖南教育出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5539-3357-3

I . ①足… II . ①安… ②黄… III . ①足球运动—高中—教材
IV . ① G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 304973 号

足球 高中二年级下册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 黄 森 杨小雄

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 董静静 黄永华

责 任 校 对: 张 征

装 帧 设 计:  张 欣
WWW.CSTWSS.COM

出 版 发 行: 湖南教育出版社 (长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hnepb.com>

电 子 邮 箱: hnjycbs@sina.com

微信服务号: 多点学习

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本: 787 × 1092 16 开

印 张: 6

字 数: 100 000

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-3357-3

定 价: 18.00 元

编委名单

主 编：安 忠 黄步高

策 划：刘新民 黄永华 陈 钢

执 行 主 编：谷贻林 刘新民

执 行 策 划：胡茂永 罗佳鑫 胡 旺 汪文达 邹楚林

编委会成员：万山青 马 也 邓 毅 皮德华 安 忠 刘新民 刘庆伟

刘剑珠 许文诗阳 宋 毅 刚 良 陈 钢 谷贻林 杨小雄

李昇乐 李 科 吴生海 汪文达 邹楚林 周扬帆 罗佳鑫

胡茂永 胡 旺 贾 宏 唐 奎 唐 咏 袁 帅 黄步高

黄永华 黄 森 曾 琥 黎 冬

审 稿 统 筹：黄 森 杨小雄（高中组）

刘剑珠 谷贻林（初中组）

贾 宏 万山青（小学组）

本 册 主 编：黄 森 杨小雄

视 频 摄 制：久驰体育专业摄像

插 图 绘 制：魔韬动漫制作工作室

视 频 剪 辑：魔韬动漫制作工作室

视 频 配 音：魔韬动漫制作工作室

鸣 谢：长沙市雅礼中学 长沙市雅礼雨花中学

长沙市南雅中学 长沙市德馨园小学 马王堆小学

前言

“欢乐足球，快乐成长！”让足球走进中小学校园，让足球伴随学生成长，使学生感受足球运动带来的魅力和文化氛围，是推行中小学校园足球的初衷。

编写足球教材是为了贯彻落实党中央、国务院关于开展青少年校园足球活动的精神，遵循育人为本的教育理念，将足球精神、足球文化融会贯通于足球技术、足球战术（游戏）的学习中，激发青少年认识足球、参与足球、热爱足球的热情；在促进青少年强身健体的同时，面向全体学生培养兴趣、提高技能，培养团队意识、规则意识、合作意识，培养吃苦耐劳、乐观向上、拼搏进取的精神，使之健康快乐、强健体魄、磨砺意志、完善品格，体现足球运动的教育价值，为实现中国足球梦想奠定坚实的基础。

编写足球教材是为了普及足球运动。通过学习足球技术，了解足球知识，掌握足球技能，促进综合素质的提高和身心健康发展。本套足球教材分成若干课时，每课由足球技术、足球战术（游戏）、足球知识、足球文化构成。教材通过三维视图的技术动作示范和有趣的战术图解阐释足球技术的训练方法；通过扫描二维码，链接到互联网，可以观摩学习训练的微视频，听取生动的配音讲解，体验足球教学比赛氛围；通过普及足球知识和学习足球文化，可以在潜移默化中领悟足球运动的丰富内涵。在掌握足球运动技能的同时，体验足球运动激情，追求快乐，健康成长，使学生在与同伴的合作与竞争中更加自信、阳光，在运动中学会分享成功的喜悦和承担责任。

足球要回归体育，体育要回归教育，教育要回归文化。青少年强，则国家盛；青少年兴，则国家旺！同学们，在绿茵场上奔跑吧，为了中华民族的伟大复兴，为了中国的足球梦想，共同谱写灿烂乐章！

编委会

2016年1月

目录

- 第 1 课 守门员出击 / 1
- 第 2 课 抢截、运球、过人与传球组合 / 10
- 第 3 课 抢截、运球、过人与射门组合 / 19
- 第 4 课 后卫的逼迫堵抢 / 28
- 第 5 课 铲球 / 37
- 第 6 课 前锋切入运球射门 / 45
- 第 7 课 前卫接球传球组合 / 53
- 第 8 课 转身踢球 / 62
- 第 9 课 边路传中球 / 74
- 第 10 课 下底回扣传球 / 83



第1课

守门员出击

我们今天主要学习守门员出击技术及密集防守战术,同时简要学习防守程序,了解“高卢雄鸡”——法国足球队。

一、守门员出击技术



出击防守通常是守门员对各种吊向罚球点附近的球，以及突破队员单刀赴会时采取的一种防守行动。

在出击防守行动中，守门员要视临场情况选用接球、扑球或托击球等动作方法。对球速慢、角度正的射门球应尽量采用接球方法；对球速快、角度刁的射门球可采用扑球方法；对力量大，形势危急下的射门球可以选用托、击球方法。总之，守门员的防守要稳健可靠，最大限度地减少防守失误，建立场上队员对球门的安全感，消除他们的后顾之忧，以便全力以赴地发挥他们自身的能力。



图 1-1 守门员出击 1



图 1-2 守门员出击 2

技术要领

1. 防守边路传中时的出击



守门员位于球门区中央，面向边线，要迅速判断边路传中球落点，调整自己与球门的位置关系，做向前、向后不同方向的快速启动，并单腿跳起接球或击球。

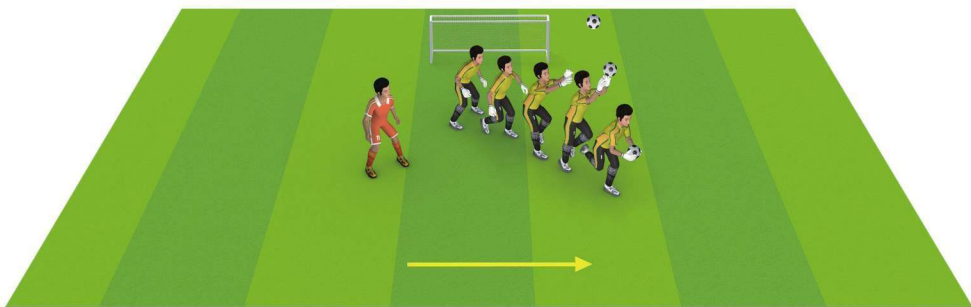


图 1-3 防守边路传中时的出击示意图

2. 防守中路的出击



守门员位于球门区中央，面向中线，快速冲向罚球线并倒地扑对方脚下球。

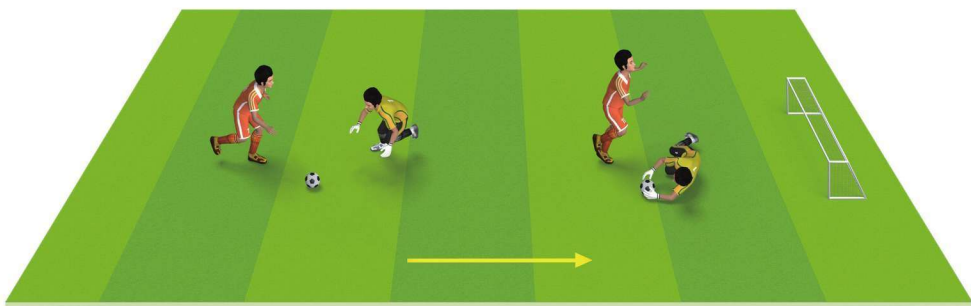


图 1-4 防守中路的出击示意图

出击防守时，判断要准确、动作要果断、时机要恰当。

训练方法

1. 无对手的出击接球

如图 1-5 所示，教练员抛球，守门员以最快速度出击接球。



图 1-5 无对手的出击接球示意图

要求：判断要准确、动作要果断。

2. 有对手的出击断球

如图 1-6 所示，教练员向防守队员头上传球，守门员在选择好接球点后，迅速断接球。



图 1-6 有对手的出击断球示意图

要求：守门员要保护好自己，球要接稳。

3. 边路传中时的出击

如图 1-7 所示，在罚球区外中路门前约 20 米处，3vs2。两个中锋通过交叉跑位形成摆脱，控球队员从边路斜线长传过顶球到摆脱队员的身前，此时守门员从门中出击，防守突破的队员。

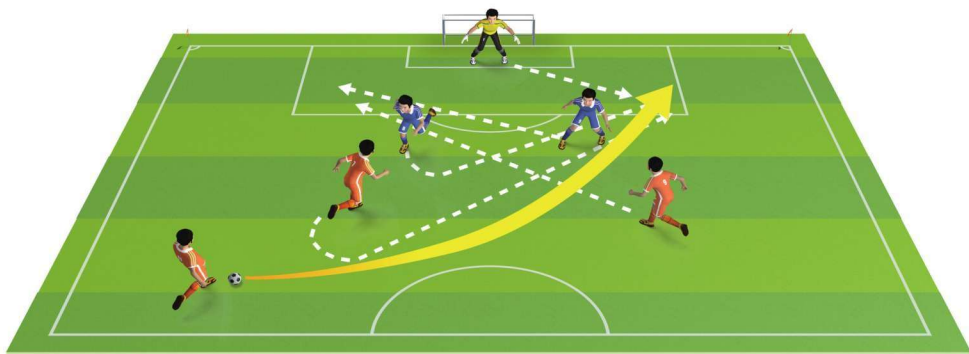


图 1-7 边路传中时的出击示意图

要求：要在传球队员传球的瞬间判断出球的落点，迅速出击，争取抢在插入的队员前边将球处理掉。

4. 对方中路运球突破时的出击

如图 1-8 所示，进攻队员在罚球区外中路 1vs1 运球越过防守队员进入罚球区直逼守门员，守门员根据运球队员的控球情况选择合适的出击，破坏队员的射门。



图 1-8 对方中路运球突破时的出击示意图

要求：首先保证不被对手吊球入门，慢慢逼近运球队员。当运球队员进入防守范围之内时果断采取防守行动。

二、密集防守战术



密集防守战术是一种集体防卫的群体性防守战术。战术配置人员是全体球员。

密集防守战术适用于所有的防守阵法和攻防兼有的布阵法。在战术应用广，特别适用于对抗强攻战术和定位球攻击战术。例如：一方被判罚定位球时，守方可以来用密集防守战术加以保护。

当攻方应用强攻战术或采用集约进攻方式攻击时，守方主动撤向禁区附近，根据情况需要随时向球门中心地带收缩，以此缩小防范区域。采用密集防守战术对抗攻方的强攻战术，或者采用联合防守加盯人防守相结合的战术应策，以集中加强防守区域的兵力投入（如图 1-9、图 1-10 所示）。



图 1-9 密集防守示意图

密集防守战术的应用很大程度于受制于攻方的进攻形式。如果攻方采取强攻战术，攻方攻击球员较多、进攻能力较强，密集防守战术就是首选的防卫战术。战区发生在守方后半场时可以直接应用该战术，攻方的攻击情况与守方被判罚角球、定位球时的情况是一样的。

守方采用密集防守战术时，攻方为了强攻，守方出于防卫，双方在守方禁



区附近投入的兵力都很多。强攻过后，守方的密集防守战术很快就会被其他（进攻或防守）战术所替代，也就是说密集防守战术的使用时间不会太久，这跟“强攻战术”不是“持久战术”是同样的道理。

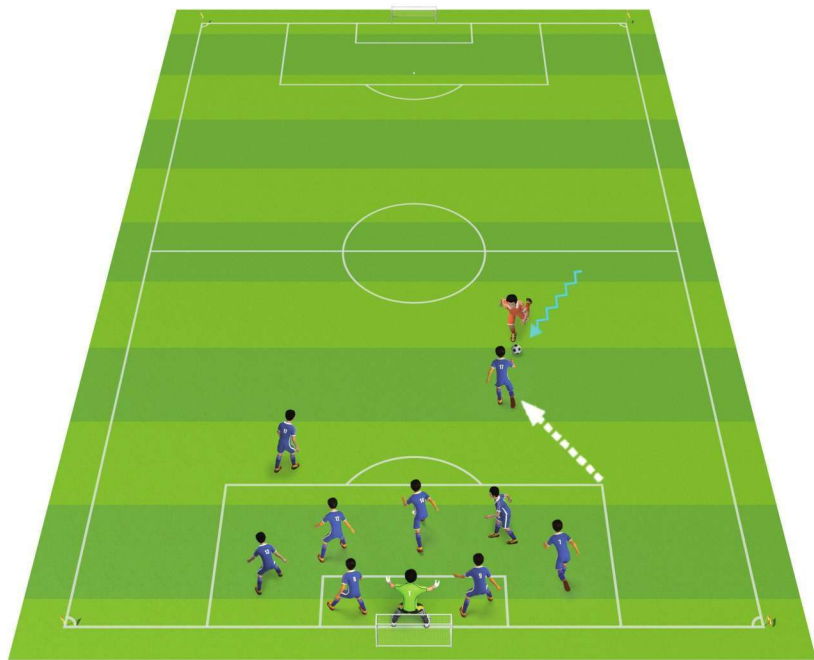


图 1-10 联合防守加盯人示意图



防守程序

比赛中想获得稳固而有效的防守，主要取决于平时有计划、有目的的防守训练。训练时首先应对比赛中的防守程序有一个清晰、深刻的认识和理解，只有这样才能收到事半功倍的效果。一般而言，防守的程序可体现在如下四方面：

1. 由攻转守

当失去控球权后，应即刻逼向对手，同时向其实施攻击性的压力，只有这样才能更迅速地夺回控球权，或有效地抑制对手组织进攻。比赛场上一旦失去控球权后，前场和中场队员停下来休息是绝对错误的，由攻转守时必须杜绝这种现象发生。

2. 延缓进攻

在试图夺回控球权的过程中，前锋与中场队员应采用各种行动，尽可能地延缓、干扰和破坏对手的进攻，这样才有利于同伴组织防守和选择正确的防守位置，找到自己的盯人对象。

3. 控制罚球区

随着对手对禁区的接近，防守者的盯人职责必须逐步严密。在禁区附近必须尽快收缩，形成有组织的密集防守，造成人数上的优势。但这种密集应是有层次的、协调的，盯人与保护十分严谨、明确。防守的重点应设在禁区的咽喉地带和对手有可能射门的区域。

4. 保护球门

一旦对手成功地创造了射门机会，防守队员必须勇敢、果断地上前封堵对手射门，决不可毫无戒备地等待和观望，而应时刻准备处理各种方向和位置的来球，特别是对那些不可意料的球要作出反应和应急处理。



图 1-11 延缓进攻



图 1-12 干扰进攻

足球文化



高卢雄鸡——法国足球队

高卢 (Gallia) 是法国的古称，高卢人叫做 Gallus，而 Gallus 在拉丁语里的另一个意思是雄鸡。雄鸡具有警惕、勇敢的品质，文艺复兴时期雄鸡正式成为法国的象征，从 20



世纪 80 年代起，高卢雄鸡被当作法国足球队和橄榄球队的标志，由此使得高卢雄鸡举世闻名。

法国国家男子足球队是世界足坛的一支传统劲旅，早在 20 世纪 50 至 60 年代，法国队世界杯射手王方丹、科帕、皮安托尼的三叉戟攻击力扬名欧洲，并且在 20 世纪 80 年代逐渐成为世界足坛的顶尖力量。而以齐达内、德尚为核心与队长组成的黄金一代更是连夺 1998 年世界杯、2000 年欧洲杯、2001 年联合会杯三大赛事冠军，将法国足球推向了历史的巅峰。



图 1-13 法国队徽



图 1-14 方丹

著名球星

朱斯特·方丹，1933 年 8 月 18 日出生，技术精湛，动作敏捷，控球娴熟，速度快，突破能力强，射门果断准确，尤其精于远射，常常在 20 米开外拔脚怒射，破门得分，具有百步穿杨的威力。1958 年，方丹代表法国队参加了瑞典世界杯赛，在本届杯赛上以 13 粒入球毫无争议地荣膺最佳射手称号，这至今仍然是世界杯单届进球的最高记录。2005 年 2 月欧足联庆典上，方丹获评法国 50 年来最佳球员称号。

齐内丁·亚兹德·齐达内，1972 年 6 月 23 日出生，细腻的盘带透露着几分优雅，经典的马赛回旋，是齐达内作为绿茵场上的艺术大师的拿手绝活。他于 1998 年、2000 年、2003 年获三届世界足球先生，2006 年获世界杯金球奖，2011 年获劳伦斯终身成就奖，2012 年被法国媒体评为法国史上最佳运动员。

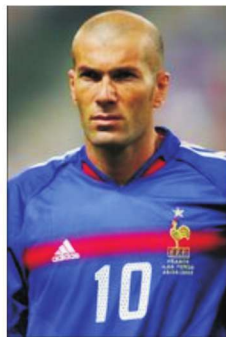


图 1-15 齐达内

第2课

抢截、运球、过人与传球组合

我们今天主要学习抢截、运球、过人与传球组合技术及中场防守战术，同时简要学习防线之间的连接，了解“无冕之王”——荷兰足球队。



一、抢截、运球、过人与传球组合技术



抢截、运球、过人与传球组合技术是指将抢截、运球、过人与传球四项技术结合在一起进行运用的技术，是四元组合技术之一，是队员基本技术的综合使用，是队员防守反击中攻防技术的综合运用，首先是防守抢截成功，然后进攻过人传球组织进攻，是防守反击的强力动力。

今天我们主要学习抢截、脚内侧运球、扣拨过人（右扣左拨、左扣右拨）、脚内侧传地滚球组合技术及抢截、脚背外侧运球、虚晃过人（右晃左拨、左晃右拨）、脚背内侧传空中球组合技术。



图 2-1 抢截



图 2-2 传球

技术要领

1. 抢截、脚内侧运球、扣拨过人（右扣左拨、左扣右拨）、脚内侧传地滚球



抢球者两脚前后开立，迎着运球者而站，两膝微屈，身体重心下降并置于两脚间，当运球者脚触球后，球即将落地或刚刚落地时，抢球者以右脚迅速抢断，身体重心也迅速跟上并将球控制好，左脚稍做调整，用右脚内侧向前运球，同时根据对手的反应和动作，掌握时机运用扣拨动作过人突破，调整好位置，再用左脚内侧传地滚球给同伴。