

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

—— 中小学校园足球 ——

ZU

QIU

足 球

九年级 下 册

主编 安 忠 黄步高



CTS
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

九年级 下 册

主编 安 忠 黄步高

常州大学图书馆
藏书章



CS 湖南教育出版社
PUBLISHING & MEDIA

图书在版编目 (C I P) 数据

足球 . 九年级 . 下册 / 安忠, 黄步高主编 . —长沙: 湖南教育出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5539-3355-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 304983 号

足球 九年级下册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 刘剑珠 陈名君

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 邹伟华 胡 旺

责 任 校 对: 鲍艳玲

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 978-7-5539-3355-9

定 价: 18.00 元

编委会名单

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：刘剑珠 陈名君

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 摆脱接地滚球 / 1
- 第 2 课 摆脱接空中球 / 9
- 第 3 课 侧面抢截球 / 17
- 第 4 课 运球连续踩球转身 / 26
- 第 5 课 多人球不落地颠球 / 35
- 第 6 课 接球运球 / 44
- 第 7 课 接球传球 / 53
- 第 8 课 抢球运球 / 62
- 第 9 课 突破传球 / 71
- 第 10 课 突破射门 / 80





第1课

摆脱接地滚球

本课主要学习摆脱接地滚球以及罚球区附近任意球进攻战术，同时对个人进攻战术行动准则进行介绍，了解“国家德比”的内涵。

一、摆脱接地滚球



进攻队员想要接球却被对手紧紧盯住时，为了保证顺利接球，就必须想方设法摆脱贴身防守的队员。接球者可以主动靠近防守队员，合理利用身体，在规则允许的情况下倚靠防守队员，使防守队员重心产生倾移。此时，进攻队员快速向相反的方向移动，像从防守队员身上弹出去一样，摆脱防守队员接球。

此外，接球队员还可以采用假动作来摆脱防守队员，达到顺利接球的目的。

当然，摆脱接球时，传球队员与接球队员需要一定的默契，要将球传到接球队员摆脱后的位置上，时机要恰到好处，避免防守队员的再次贴防。



图 1-1 比赛中摆脱接球

训练方法

1. 向前摆脱接地滚球



接球时，防守队员在身后贴身防守，接球队员准确地判断来球的线路，合理利用身体向后倚靠防守队员，使其重心向后倾移，然后迅速向前跑动，摆脱防守队员，迎球接球。要求传球队员与接球队员默契配合，传球路线恰到好处。

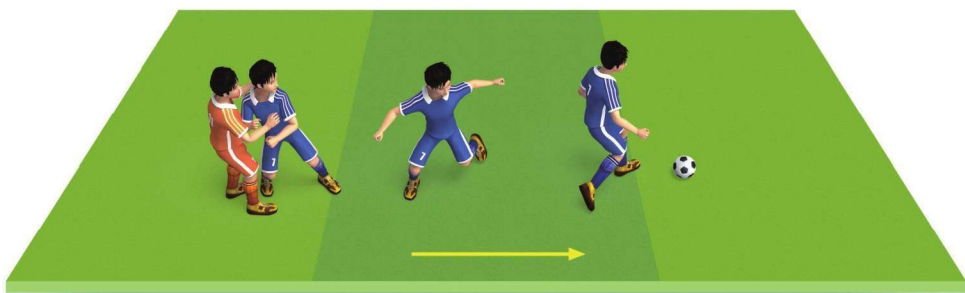


图 1-2 向前摆脱接地滚球

2. 横向摆脱接地滚球



接球时，防守队员在身体侧贴身防守，接球队员准确地判断来球的线路，合理利用身体向一侧倚靠防守队员，使其重心倾移，然后迅速向另一侧跑动，摆脱防守队员，迎球接球。要求传球队员与接球队员默契配合，传球路线恰到好处。

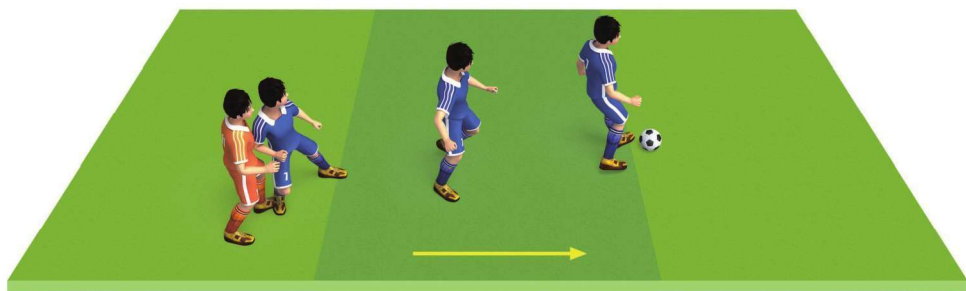


图 1-3 横向摆脱接地滚球

3. 假动作摆脱接地滚球



接球时，防守队员在身后贴身防守，接球队员准确地判断来球的线路，先向一侧假跑，带动防守队员跟上贴防，然后转向另一侧跑动，趁防守队员变向不及，摆脱防守队员，迎球接球。要求接球队员假跑

要逼真，变向跑动时要突然、快速。传球队员与接球队员默契配合，传球路线恰到好处。

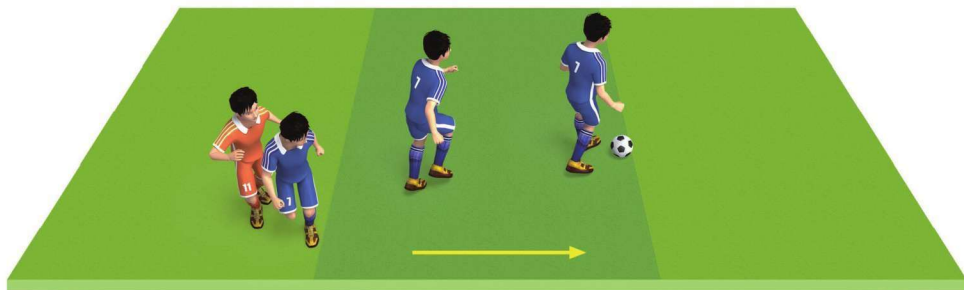


图 1-4 假动作摆脱接地滚球

二、罚球区附近任意球进攻战术



罚球区附近的任意球进攻威胁最大，虽然在比赛中这种任意球机会很少，但是一旦出现，若能把握好常能进球。在比赛中，罚球弧两侧和罚球区两侧的任意球较多，应充分利用。教练员和运动员应牢记：能直接射门就不打配合，即使配合也要简练，越简练的配合成功的可能性越大。配合的变化虽重要，但变化必须以效果为前提。



图 1-5 任意球进攻



训练方法

1. 直接射门

在罚球区附近，进攻队员在不同角度罚直接任意球射门。要学会踢出弧线球射门，并根据守门员的站位情况确定射门的角度。

练习过程中，守方可排人墙，攻方可安排队员进行掩护。

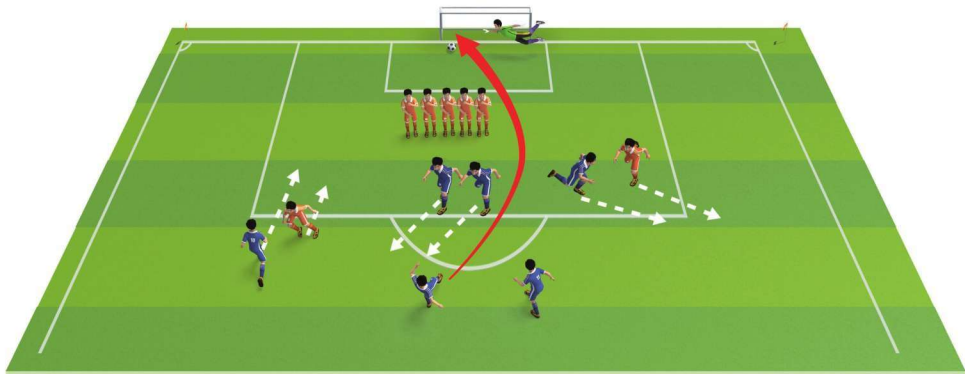


图 1-6 直接射门

2. 一拨一射

直接任意球罚球点位于罚球区弧顶处。防守队员排好防守人墙，封挡主罚队员直接射门的角度。主罚队员两侧各有一名接应队员，主罚队员可选择向左或向右拨球，避开人墙，闪开射门角度，由左侧或右侧的接应队员完成射门。

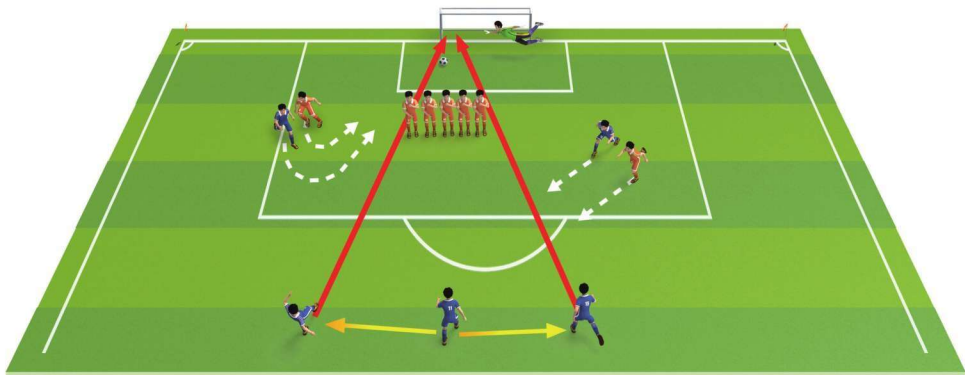


图 1-7 一拨一射

3. 传球配合射门

直接任意球罚球点位于罚球区一侧。防守队员排好防守人墙，封挡主罚队员直接射门的角度。球前 A、B 两名队员，A 队员假跑掩护，B 队员主罚。罚球时，B 队员假射真传，传地滚球至人墙身后，此时另一侧的另一名进攻队员 C 快速从人墙身后斜插跑向球，随即起脚射门。

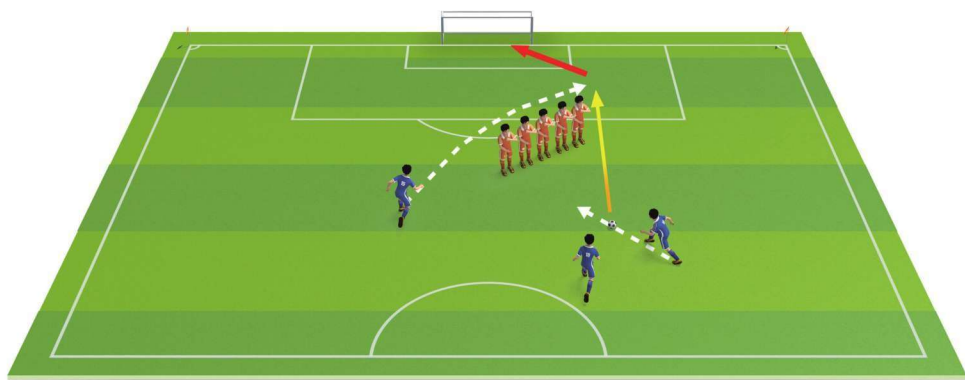


图 1-8 传球配合射门



个人进攻战术行动准则

个人进攻战术行动准则包括以下几个方面：

(1) 本方得球后立即进攻。守门员得球后应及时把球传给处于有利进攻位置的同伴，但应确保不轻易丢失控球权。

(2) 传球后积极跑动。控球队员传球后要立即跟上接应和支援同伴，力求在局部地区形成以多攻少的局面。

(3) 在对方罚球区附近的有效射门区域内，持球队员应首先选择射门。射门后要及时跟进，以便进行补射。

(4) 主动迎上接球，不要等球。主动迎上接球可以防止对手的抢断，赢得接球转身、摆脱对手的时间与空间，便于处理球。



(5) 在任何时候、任何地点，有同伴比自己位置更好、更能获得向前或射门机会时，要及时、坚决地传球。

(6) 合理运用运控球。在无人接应或同伴接应位置不佳的情况下，控球队员应通过运控球来等待有利的传球时机，或有意识地采用运控球来牵扯对手，以制造传球、突破的空当。控球时，应使自己处于对手与球之间来掩护好球。

(7) 接控球时，应力争在空中或球的第一落点处理和接控好球。尤其在本方禁区内更应如此，以免来球被对手乘机截获而射门得分。

(8) 在本方罚球区地带尽量避免回传或横传球。

(9) 在对方罚球区附近的持球队员，在无本方同伴接应或接应力量不足的情况下，应果敢地进行运球过人突破，或保持球权等待有利进攻时机。

(10) 在可运球、可控球、可传球的情况下，应坚决地选择传球。



图 1-9 合理的控球与传球

足球文化

国家德比

一百多年前，在现代足球和篮球还没有成型的19世纪，赛马是欧洲的第一运动。“德比”(DERBY)一词来源于英语，原指英国德比郡。德比是英国中部的一个城市，以举行英国的大赛马会而著称。此项赛马会是在1870年由德比伯爵创立，是英国非常有名的赛马大会之一。德比是举办赛马的地方，因为那里盛产名马，后来英国很多赛马都是出自德比，因而在英国赛马中往往是德比马在对抗。

1870年，“德比”这个词在体育界诞生时，就是出现在赛马比赛中。当时在英国最古老的舍瑞郡艾普森赛马比赛中，德比伯爵把“德比”引用于赛马，那是指同为3岁、体重也相同的两匹赛马之间的比赛，赛程为1.5英里。如今“德比”一词已经出现在足球场上，被引用到两支同城球队或一个国家两支实力相当球队之间的比赛，以形容比赛的激烈。



图 1-10 西班牙国家德比
——皇马 VS 巴萨的激烈场景

国家德比指的是一个国家里两家最负盛名、历史渊源最长、相互为竞争对手的足球俱乐部之间的比赛。最有名的国家德比是意大利的国际米兰和尤文图斯、西班牙的巴塞罗那和皇家马德里。国际米兰和尤文图斯之间的比赛称为国家德比，是因为两家俱乐部的历史都很悠久，从意大利足球创建联赛以来，这两家俱乐部在其国内最顶级的联赛中一直都保持优异的战绩，并且从未降过级（尤文图斯曾经在2006—2007赛季由于电话门事件降到了乙级，当然，对于两支球队比赛称为国家德比是在这事发生之前就已经定下的。），再加上两支球队是宿敌，彼此碰撞总会引起很多话题，受到全世界球迷的关注。因此人们很形象地称两者间的比赛是国家德比。

第2课

摆脱接空中球

本课主要学习摆脱接空中球以及角球进攻战术，同时对个人防守行动准则进行介绍，了解巴西著名球星济科。

一、摆脱接空中球



摆脱接空中球技术要领建立在摆脱接地滚球的基础之上。需要强调的是，在倚靠防守队员的时候，需要合理利用身体，在规则允许的情况下进行，使防守队员的重心暂时地失去平衡，以便于顺利摆脱。另外，在接球的时候，由于是空中来球，需要更准确地判断来球的线路、力量以及落点，接球动作要合理。

此外，传球队员与接球队员的默契度要更高，传球队员要精准地控制传球，以便接球队员顺利拿好球。



图 2-1 接球时合理使用身体倚靠对手

训练方法

1. 向前摆脱接空中球



接球时，防守队员在身后贴身防守，接球队员准确地判断来球的线路、力量以及落点，合理利用身体向后倚靠防守队员，使其重心向后倾移，然后迅速向前跑动，摆脱防守队员，迎球接球。要求传球队员与接球队员默契配合，传球落点恰到好处。

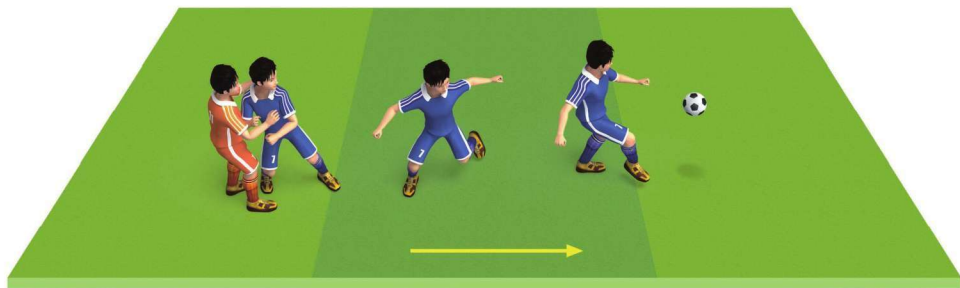


图 2-2 向前摆脱接空中球

2. 横向摆脱接空中球



接球时，防守队员在身侧贴身防守，接球队员准确地判断来球的线路、力量以及落点，合理利用身体向一侧倚靠防守队员，使其重心倾移，然后迅速向另一侧跑动，摆脱防守队员，迎球接球。要求传球队员与接球队员默契配合，传球落点恰到好处。

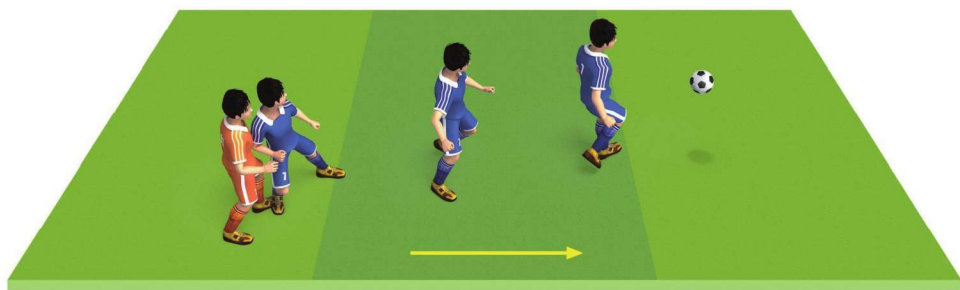


图 2-3 横向摆脱接空中球

3. 假动作摆脱接空中球



接球时，防守队员在身后贴身防守，接球队员准确地判断来球的线路、力量以及落点，先向前假跑，带动防守队员跟上贴防，然后转身向后跑动，趁防守队员转身不及，摆脱防守队员接球。要求接球队