

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

六年级 上册

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

六年级 上册

主编 安 忠 黄步高



CTS 湖南教育出版社
PUBLISHING & MEDIA

图书在版编目(CIP)数据

足球. 六年级. 上册 / 安忠, 黄步高主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5539-2712-1

I. ①足… II. ①安… ②黄… III. ①足球运动—小学—教材
IV. ①G624.81

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第196476号

足球 六年级上册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 刚 良 刘庆伟

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 夏克军 黄永华

责 任 校 对: 刘 源

装 帧 设 计:  张 欣
WWW.CSFWSS.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: hunjybs@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: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 787×1092 16开

印 张: 5

字 数: 90 000

版 次: 2015年8月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-2712-1

定 价: 15.00元

《足球》编委名单

主 编：安 忠 黄步高

策 划：刘新民 黄永华

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：（以姓氏笔画为序）

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 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 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：刚 良 刘庆伟

视 频 摄 制：九驰体育专业摄像

插 图 绘 制：国防科技大学信息中心

视 频 剪 辑：国防科技大学信息中心

视 频 配 音：国防科技大学信息中心

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！

“足球”编委会

2015年8月

目录

- 第 1 课 脚底接反弹球 / 1
- 第 2 课 脚内侧接反弹球 / 9
- 第 3 课 守门员接空中球 / 17
- 第 4 课 守门员发球 / 25
- 第 5 课 直接任意球 / 33
- 第 6 课 间接任意球 / 41
- 第 7 课 角球 / 49
- 第 8 课 中路 2 过 1 进攻 / 57
- 第 9 课 边路 2 过 1 进攻 / 65





第1课

脚底接反弹球

本课我们学习将空中球转化为地面球的一种技术——脚底接反弹球，这样可以进一步丰富我们的停接球技术，增强我们的球感和球性。我们会在足球攻守游戏中设置多个球门，大家会有更多的攻击目标和更大的防守区域。同时我们来一起想想足球进攻中有些什么样的基本规律，认识足球进攻的基本原则。最后我们来读一读非洲足球历史上最成功的运动员乔治·维阿的故事，了解他精湛球技背后的故事。

一、脚底接反弹球技术



脚底接反弹球是一项接球的基本技术，它能迅速将空中球转化为地面球，有利于球员更好地控制球。



图 1-1 脚底接反弹球

技术要领

根据来球落点，及时前移迎球，判断移动选位、支撑在球的侧后方，球落地瞬间用前脚掌触球后中上部。



图 1-2 脚底接反弹球动作分解



训练方法

1. 自抛自接练习



双手将球上抛至身前1米且高于头部位置，及时随球上前移动，支撑在球的侧后方，球落地瞬间用前脚掌触球后中上部。



图 1-3 自抛自接练习

2. 近距离一抛一接练习



队员两两相对相距5米，一人先双手将球向前上抛至对方身前位置，另一人及时上移脚底停球。随后交换抛接练习。

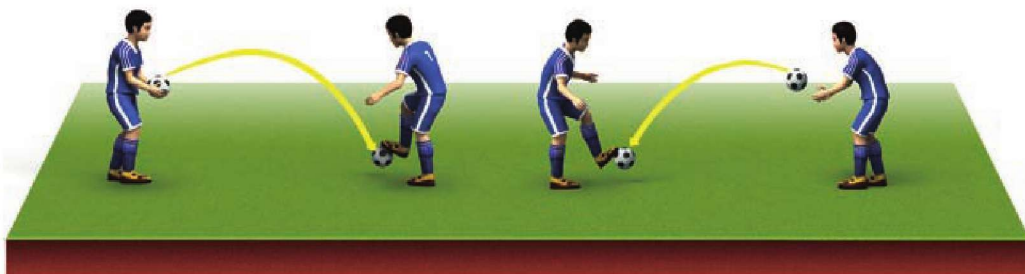


图 1-4 近距离抛接练习

3. 抛—接—传练习



4名队员一组进行练习，其中A与B、C与D两两相对相距5米，B与C分别在A与D中间练习。A与D分别将球同时抛给B与C进行脚底停接反弹球训练，B与C停完球后直接用脚内侧将球回传给A与D，接下来B与C转身交换位置接D与A的下次抛球，循环往复，十次为一组。随后两两交换进行抛—接—传练习。

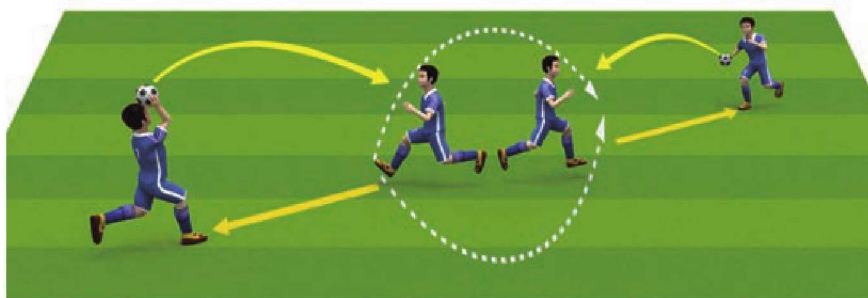


图 1-5 4人抛—接—传练习

二、“2vs2”多门游戏



1. “2vs2” 4门游戏（一）



4名队员在长10米、宽6米的场地中进行“2vs2”攻守，双方各有两个宽为1米的球门，攻入对方任意一个球门都算得分有效，时间15分钟。



图 1-6 “2vs2” 4门游戏示意（一）



2. “2vs2” 6 门游戏



4 名队员在长 10 米、宽 6 米的场地中进行“2vs2”攻守，双方各有 3 个宽为 1 米的球门，攻入对方任意一个球门都算得分有效，时间 15 分钟。



图 1-7 “2vs2” 6 门游戏示意

3. “2vs2” 4 门游戏（二）



4 名队员在长 10 米、宽 6 米的场地中进行“2vs2”攻守，双方各有两个宽分别为 1 米和 1.5 米的球门，攻入对方任意一个球门都算得分有效，时间 15 分钟。



图 1-8 “2vs2” 4 门游戏示意（二）



足球比赛进攻原则

宽度：当攻方获得球的同时，除了距球最近的两三名队员适当拉开接应之外，其他队员应尽快充分利用场地的宽度，将守方的防线尽量拉开，使其个体防守面积增大，补位困难，为进攻创造更多的时间和空间，在局部区域形成以多打少的有利局面，更容易突破对方防线。尽快充分拉开对方防线，还有利于己方面向全场进行观察，并不失时机地运用传、切、突破、包抄等技术完成战术目的。

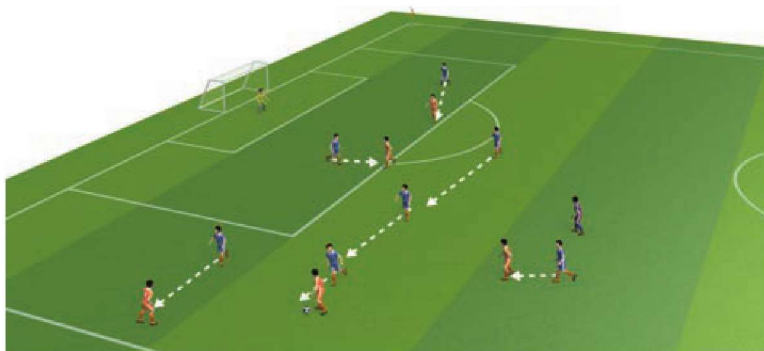


图 1-9 左下角白队队员充分利用球场宽度拉至左路边线准备接球

渗透：在横向拉开、左右扯动的基础上，要从外线转入内线，突破防线的关键在于纵向的渗透。要善于抓住时机，快速起动，敢于向防守队员的身后空当突破、传球、切入。直接面对球门，才能造成破门的威胁。



图 1-10 J 罗把握时机向禁区渗透



3. 灵活：防守是被动行为，进攻是主动行为。场上情况千变万化，绝对一样的片段几乎没有。刻板、教条的战术打法在比赛中很难奏效，灵活的原则要求攻方通过积极主动、机动灵活的有球和无球活动，不断变化进攻的节奏、方向、位置、区域、距离、高度等使防守者顾此失彼，防不胜防。

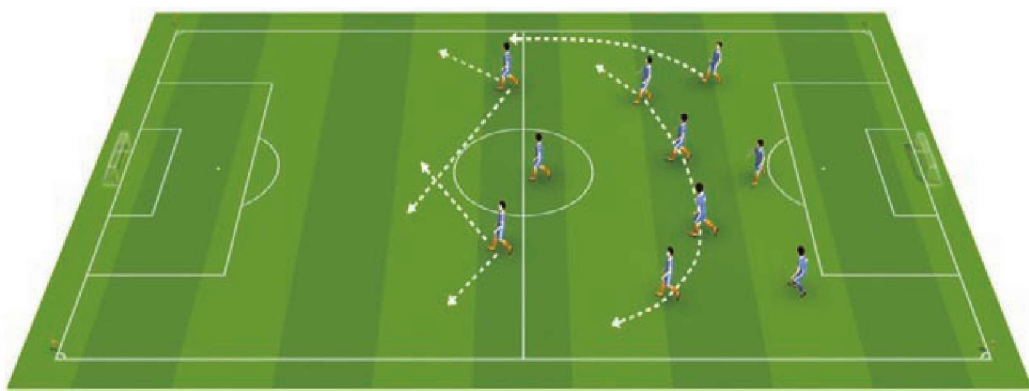


图 1-11 各个位置都可灵活穿插、传递

应变：到最关键的时刻，特别是射门的一刹那，往往都是在时间很短、空间很小的激烈对抗中完成，应变要求球员在射门瞬间，在几十个因素和可能中，用最短的时间随机应变地筛选出最佳行为、动作，从而破门得分。这一原则对运动员的技战术能力、思维、反应速度、比赛经验和足球悟性都提出了较高的要求。



图 1-12 梅西运球突破

足球文化

足球与爱国——乔治·维阿

“黑珍珠”乔治·维阿是上世纪 90 年代非洲乃至世界上最有名望的球星之一，他孩子般的微笑赢得了世界球迷的普遍尊敬和好感。他有黝黑发亮的皮肤，结实厚壮的身板，机敏灵活的反应以及娴熟华美的脚下功夫。他在球场上宛若一只猎犬，窥寻着射门得分的机会，一旦机会降临，便会闪电般杀出，给对手以致命一击。1996—1997 赛季，维阿曾上演一出“千里走单骑”的好戏，从本方禁区一直杀到对方门前，施射入网。维阿是 1995 年加入 AC 米兰队的，也就是在这一年，他的职业生涯达到了巅峰。出色的表现和兢兢业业的作风使他博得了全世界的喝彩，一举囊括世界足球先生、欧洲足球先生和非洲足球先生。而维阿也是利比里亚足球的一个象征，他曾经自愿资助利比里亚国家队出征世界杯及非洲杯的比赛！就连球队的食宿、旅费、奖金都时常由他来支付，但利比里亚是总也扶不起的阿斗，维阿空有一身本领却无法为国施展，只能眼睁睁地看着自己的球队一次次倒在预选赛中。

其实，如果维阿在拿到法国护照之后选择代表法国国家队出战，也不会有人怪他，毕竟那时候他还没有为利比里亚效力，而法国可以说是他的第二故乡。如今，维阿已经步入政坛，希望在他的努力下，利比里亚能够早日圆了世界杯之梦。



图 1-13 乔治·维阿

第2课

脚内侧接反弹球

本课我们学习将空中球转化为地面球的另一种技术——脚内侧接反弹球，继续丰富我们的停接球技术和增强我们的球感和球性。我们会通过位移速度游戏来提高大家的启动速度、跑动能力以及速度耐力。同时我们将结合足球进攻原则思考足球防守中有些什么样的基本规律，了解足球防守的基本原则。最后我们来阅读中国足球历史上声名显赫的运动员李惠堂的故事，一睹上世纪初亚洲球王的风采。

一、脚内侧接反弹球技术



脚内侧接反弹球是处理空中下落球的理想选择，相比其他停球技术能够比较容易地一次把球停到地面，减少了过渡调整的环节，有利于快速衔接技术动作。

雯雯：灿灿，上节课的脚底接球你掌握了吗？

灿灿：必须的！我自己回家加练了两次，终于学会了，好累啊。你呢？

雯雯：真棒，我要向你学习，我还是不太熟练，今天又要学习脚内侧接反弹球，哎呀，我都有些着急了！

灿灿：雯雯别急，有了上节课的经验，今天一定会好很多。



图 2-1 脚内侧接反弹球

技术要领

接球前根据来球的落点，及时移动到位，支撑脚与球落点的相对位置在球的侧后方，支撑腿膝关节微屈，身体向接球后球运行的方向偏移。接球腿提起小腿且放松，脚尖微翘，脚内侧对着接球后球运行的方向并与地面成一锐角，当球落地反弹刚离开地面时，大腿向接球后球运行的方向摆动，用脚内侧部位轻推球的中上部。用这种方法接球时，也可在触球时使球产生旋转以达到接好球的目的，但应注意球的旋转并及时加以调整。



图 2-2 脚内侧接反弹球动作分解

训练方法

1. 自抛自接练习



双手将球上抛至身前1米且高于头部位置，及时随球上前移动，支撑在球的侧后方，球落地瞬间用脚内侧触球后中上部。



图 2-3 自抛自接练习动作分解