

中小校园足球

ZU

QIU

足球

九年级 上册

主编 安忠 黄步高



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 上册

主编 安 忠 黄步高



图书在版编目 (C I P) 数据

足球·九年级·上册 / 安忠, 黄步高主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5539-2715-2

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 196468 号

足球 九年级上册

安 忠 黄步高 主编

本册主编: 许文诗阳 邓 毅

出 版 人: 黄步高

责任编辑: 邹伟华 胡 旺

责任校对: 崔俊辉

装帧设计:  张 欣
www.cstxss.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.hnepi.com>

电子邮箱: hnjycks@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: 衡阳顺昌印务有限公司

开 本: 787 × 1092 16 开

印 张: 6

字 数: 100 000

版 次: 2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-2715-2

定 价: 18.00 元

“足球”编委会名单

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 李旻乐

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：许文诗阳 邓 毅

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！

“足球”编委会

2015年8月

目录

- 第 1 课 前额正面头顶球 / 1
- 第 2 课 前额侧面头顶球 / 10
- 第 3 课 五部位颠球 / 19
- 第 4 课 正面抢球 / 28
- 第 5 课 马修斯过人 / 37
- 第 6 课 趟球过人 / 46
- 第 7 课 拉球过人 / 55
- 第 8 课 人球分过 / 62
- 第 9 课 接、传空中球 / 72
- 第 10 课 掷界外球 / 81



第1课

前额正面头顶球

本课足球技术将重点介绍前额正面头顶球技术的动作理论与方法，以及易犯的 error 和纠正的方法，在战术部分将介绍足球战术中 3vs2 进攻战术打法，最后简要介绍比赛阵型，以及足球电影《胜利大逃亡》。

一、前额正面头顶球技术



头顶球是指运动员有目的地用前额将球击向预定目标的动作。实践证明，头顶球的击球位置高，是争取时间和空间的主要技术手段。它在传球、射门、阻截和抢断等方面发挥的优势日趋明显，运用范围不断扩大，不仅是破坏对方进攻的有力武器，而且经常成为决定比赛胜负的致命得分方式。

现代足球比赛是一种立体的攻防战，双方不仅在地面上寸土必争，在空中的对抗也互不相让。足球比赛场地广阔，为足球在地面和空中的运行提供了极有利的条件，但要想控制如此之大的空间，就需要发挥除手臂以外身体任何一部位的作用。本节主要介绍头顶球抢截技术的动作要点以及教学中的常见错误的纠正方法。



图 1-1 前额正面头顶球动作（贝克汉姆、C 罗）

技术要领

正面头顶球



身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立（或前后开立），膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上（或后脚上），两臂自然张开，当球运行到将垂直于地面的垂线时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，下颌收紧，用前额正面顶球的后中部，颈部肌肉保持紧张，顶球后继续前摆，以便于控制出球的方向。



训练方法

正面头顶球练习

(1) 首先, 辅助练习徒手模仿正面头顶球, 要求队员体会上、下肢与身体的配合发力动作。其次, 在徒手模仿正面的基础上, 可做自主抛球练习, 要求在击球瞬间不闭眼, 找准击球部位。然后两人为一组, 一人双手将球举至对方头顶, 一人原地蹬地与摆动进行头顶球练习, 要求在击球瞬间找准触球部位和击球点, 避免缩脖顶球。



图 1-2 徒手模仿正面头顶球练习

(2) 在练习(1)的基础上, 两人一组, 相距5米, 进行一抛一顶的原地头顶球练习, 要求要判断好来球路线并据此进行相应的选位, 击球时掌握好时机, 主动地用前额正面击球, 上、下肢协调发力。



图 1-3 一抛一顶前额正面头顶球练习

(3) 助跑前额正面头顶球射门。持球队员站在球门区与底线交界的附近，将球交叉掷给站在球门区外左右两侧的队员，顶球队员跑上顶球射门。

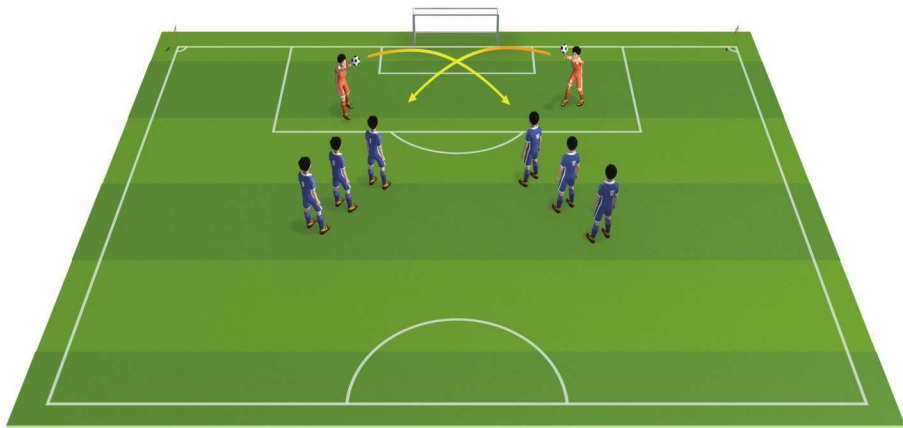


图 1-4 助跑前额正面头顶球射门练习

雯雯：前额正面头顶球有哪些易犯错误啊？

灿灿：1. 击球刹那闭眼缩脖，不是主动地用前额击球，而是被动地让球击打头部。2. 击球时机掌握不好，使头在被动位击球，影响顶球发力的效果。3. 上、下肢与身体的配合不协调，发力动作出现脱节和停顿。

雯雯：那要怎样纠正呢？

灿灿：1. 可采取本人持球，做自主击球练习，要求击球刹那不闭眼，找准前额的击球部位。2. 进行徒手的模仿练习，体会上、下肢与身体的配合发力动作。3. 做自抛自顶或两人一抛一顶的配合练习，掌握击球时机，体会顶球发力的效果。

雯雯：谢谢啊，我知道了。

灿灿：不客气，好好练习。





二、3vs2 进攻战术



3vs2 进攻战术是局部进攻战术中运用较多的配合，控球队员通过传切形式将球交给同队队员以达到突破对方防线为目的。

训练方法

3vs2 边路进攻战术练习

在 1/2 区域内，场上三人小组发起进攻，通过小组三角传球配合和交叉跑位，展开边路进攻，形成边路传中，中路两名队员包抄射门。同时，两名防守队员运用个人、小组、局部防守战术，积极堵截中路进攻。形成边路进攻时插入抢断、封堵、破坏传中球。在 3vs2 边路进攻战术练习中，进攻方队员应注意合理选择进攻战术手段，创造边路以多打少局面，并合理把握传边、跑位的时机，下底传中准确，包抄到位。

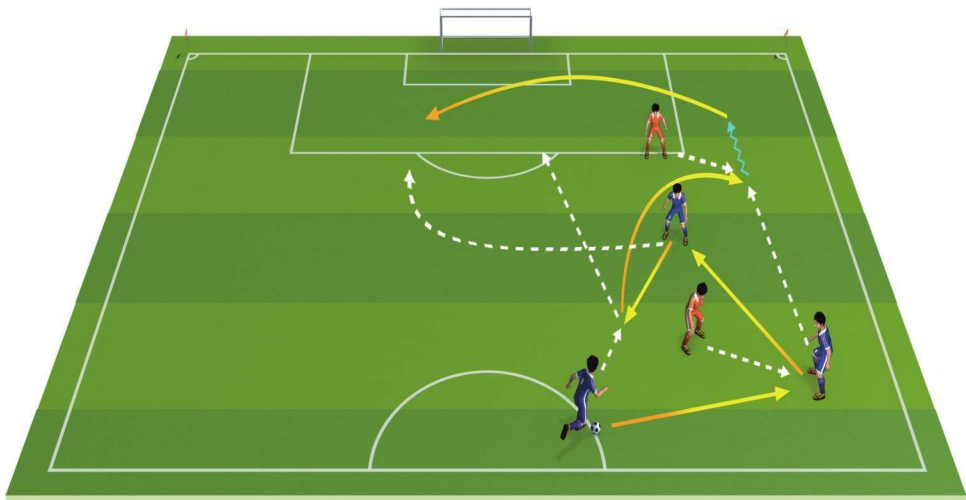


图 1-5 3vs2 边路进攻战术练习示意

3vs2 射门战术练习

在 50 米 × 25 米的区域内，由三名进攻队员通过进行三人间的交叉掩护传球突破防线进行射门，两名防守队员运用个人、小组、局部防守，积极堵截中路进攻。在开展 3vs2 局部进攻战术时，边路进攻队员接球时先摆脱后接球，同时相互保持呼应，尽量避免越位犯规。

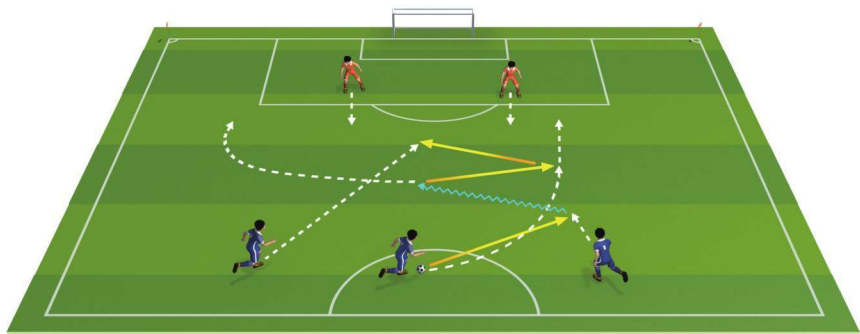


图 1-6 3vs2 局部进攻示意（一）

在 50 米 × 25 米的区域内，一名进攻队员中路回撤接球开始进攻，其他两名进攻队员以交叉跑动摆脱防守队员进行射门练习，两名防守队员运用个人、小组、局部防守，积极堵截中路进攻。在开展 3vs2 局部进攻战术时，所有进攻队员均两脚出球，边路进攻队员接球时先摆脱后接球，同时相互保持呼应，尽量避免越位犯规。

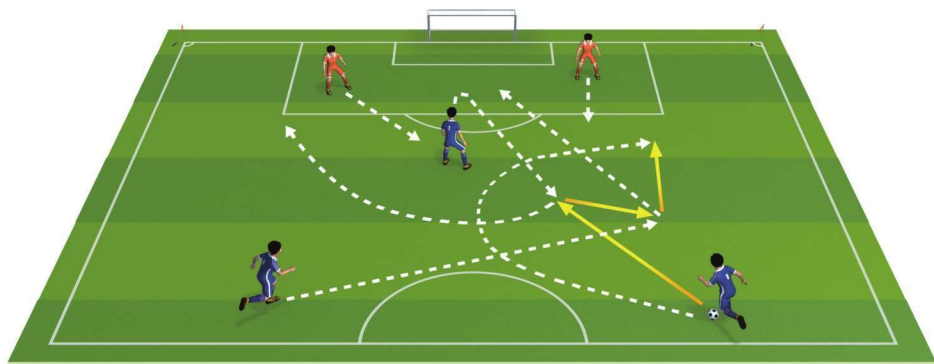


图 1-7 3vs2 局部进攻示意（二）



比赛阵型

比赛阵型是指比赛时场上队员的职责分工和位置布局的表现形式。目的是为了适应攻守战术的需要，合理运用队员的力量，最大限度地发挥全队的竞技水平。阵型主要有塔式、WM式、四前锋式、四二四式、四三三式、四四二式、三五二式、五三二式等。20世纪70年代中期，随着足球比赛全攻全守指导思想及其踢法的出现，人们对阵型的认识有了根本变化，不再用阵型中的位置去限制队员的积极性，在明确基本位置与主要职责的前提下，队员在场上活动范围更大，位置变化更多。

当今主流阵型主要有4-2-3-1阵型、4-4-2阵型、4-3-3阵型和4-3-2-1阵型等。



4-2-3-1 阵型



4-4-2 阵型



4-3-3 阵型



4-3-2-1 阵型

图 1-8 几种主流阵型

足球文化



电影《胜利大逃亡》

影片讲述了二战时期，德军的一个战俘营中关押着很多会踢球的盟军俘虏。一天，德国少校向一位战俘——曾经的英格兰国脚科尔比提出，让德国队和这里的俘虏队伍踢一场比赛。科尔比考虑到俘虏可以趁比赛时逃亡，所以答应了德国少校的要求，比赛被放在巴黎的科隆布体育场。



图 1-9 电影剧照（球王贝利）

美国战俘哈奇原先只懂得踢美式足球，后来经过不懈努力，科尔比让他担任球队的替补守门员。可是刚入队的哈奇得到一个任务：去巴黎和地下组织接头，在比赛那天帮助整支足球队逃离。哈奇到了巴黎后，得知科隆布体育场下面有下水道可以通向塞纳河。科尔比也为了让哈奇和球队一起前往巴黎比赛，坚持说他是自己不可少的守门员，原先的主力门将托尼更是为此毅然打断了自己的手臂。

8月15日，比赛的日子到了。上半场，德国人在裁判的偏袒下，连进四球，他们粗暴的打法甚至让刘易斯（贝利饰）不得不受伤下场。但是少一个人的盟军联队反而激发了斗志，在上半场结束前一分钟扳回了一球。中场休息时，按照原计划，所有人将从更衣室的下水道离开，但是这时刘易斯表示他不愿意走，他相信自己能打败德国人。下



半场，当这群坚强的人把比分扳成4比4平时，还有什么奇迹不能出现呢？最后时刻，断了手的刘易斯一记漂亮的倒钩射门反超比分。可是裁判却判罚给了德国人一个点球，不过这一次，哈奇神奇地扑出了点球。盟军胜利，全场欢呼，球迷们涌入场内，簇拥着他们的英雄，人浪最终冲破了体育场的大门，没有从阴暗的下水道溜走的队员们，以英雄般的方式实现了大逃亡。



图 1-10 电影剧照

第2课

前额侧面头顶球

本课足球技术将重点介绍前额侧面头顶球的技术的动作理论与方法，并重点学习反应速度训练的训练方法，最后简要介绍“四二四”阵型的特点和历史，以及足球励志电影《一球成名》。



一、前额侧面头顶球技术



在实际比赛中，运用前额侧面头顶球技术对球门的威胁很大。因为其特点是击球动作快捷，变换方向突然，顶出球的运行路线难以预测。但该动作难度较大，侧摆发力和出球方向较难控制，适用于应急时破坏球和门前的头球攻门。



图 2-1 前额侧面头顶球技术示意