

中小校园足球

ZU

QIU

足 球

八年级 上册

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

—— 中小学校园足球 ——

ZU

QIU

足 球

八年级 上册

主编 安 忠 黄步高



CTS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球. 八年级. 上册 / 安忠, 黄步高主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5539-2714-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 196460 号

足球 八年级上册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 刘剑珠 李晔乐

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 甘 哲

责 任 校 对: 鲍艳玲

装 帧 设 计:  天闻·尚闻 张 欣
WWW.CSIWSE.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: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

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 978-7-5539-2714-5

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	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：刘剑珠 李昇乐

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 交叉掩护二过一 / 1
- 第 2 课 两部位多次颠球 / 10
- 第 3 课 脚背内侧踢球 / 18
- 第 4 课 脚背正面踢球 / 27
- 第 5 课 活动中自由传球 / 36
- 第 6 课 脚掌拖拉球 / 46
- 第 7 课 8 字行进接传球 / 55
- 第 8 课 踩球急停起动 / 64
- 第 9 课 扣球急停起动 / 73
- 第 10 课 扣球急停传球 / 82



第1课

交叉掩护二过一

本课我们主要学习动态牵拉与交叉掩护二过一配合；同时了解制定《足球竞赛规则》的精神实质，简要学习第一个足球竞赛规则的产生。

一、动态牵拉



动态牵拉，又称动力性牵拉，通过肢体的运动增加关节活动幅度。在足球运动中，结合足球专项特点，进行动态牵拉时需要每个动作在原地或给定的距离内重复 5~10 次，在重复中逐渐增大关节活动幅度，并且体会肌肉积极性收缩的感觉。牵拉时要循序渐进，牵拉过程中严禁颤动，动作要在可控制的范围内，也不能为了追求额外的关节活动范围，而偏离技术动作要求，或使动作不标准。

训练方法

1. 单腿抱膝提踵



练习时，单脚支撑站立，双手紧抱另一只腿的膝与踝，向胸前收，同时支撑脚做提踵运动数次。一只脚练习达到一定次数后，换另一只脚重复练习。

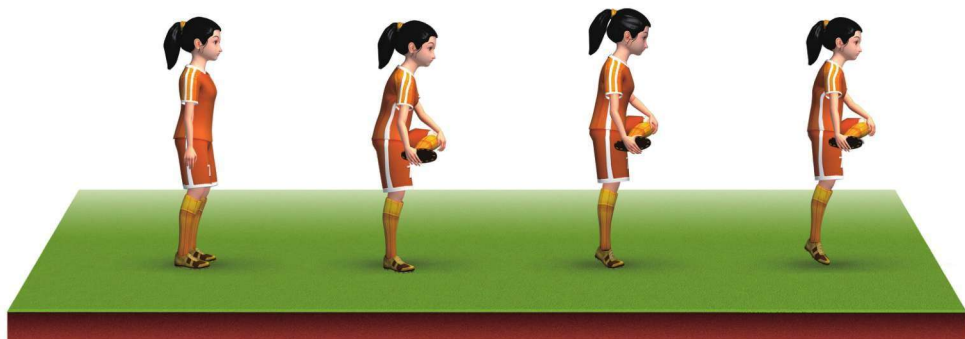


图 1-1 单腿抱膝提踵



2. 单腿屈膝后折提踵



练习时，单脚支撑站立，另一只腿屈膝向后折叠，双手抱折叠腿脚尖向上提拉，同时支撑脚做提踵运动数次。一只脚练习达到一定次数后，换另一只脚重复练习。

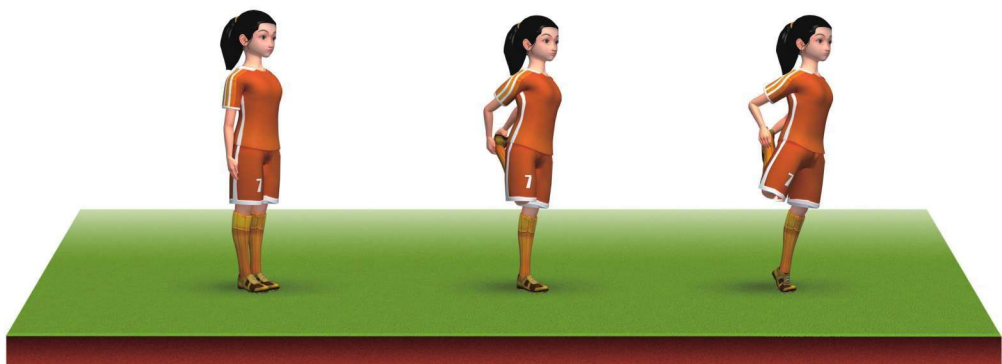


图 1-2 单腿屈膝后折提踵

3. 侧弓步



练习时双臂叉腰，保持上体直立，向侧方迈出，呈侧弓步。弓步幅度尽可能大，大腿与地面平行最佳。随后还原成直立，换另一侧脚牵拉。重复数次。

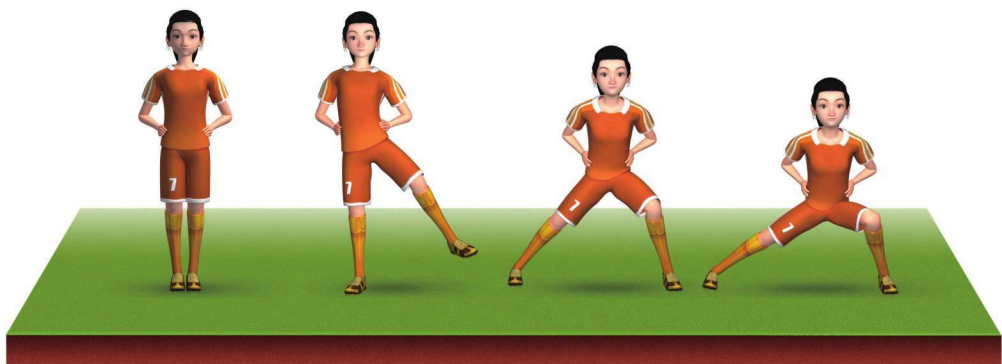


图 1-3 侧弓步

4. 体前屈抱脚尖



练习时先直立，其中一只脚向前迈出一大步，身体前屈，迈出的脚伸直同时另一只脚弯曲，双臂经体侧向下牵拉，双手抱伸直脚的脚尖，然后恢复到身体直立状态。左右脚依次交替。原地进行。

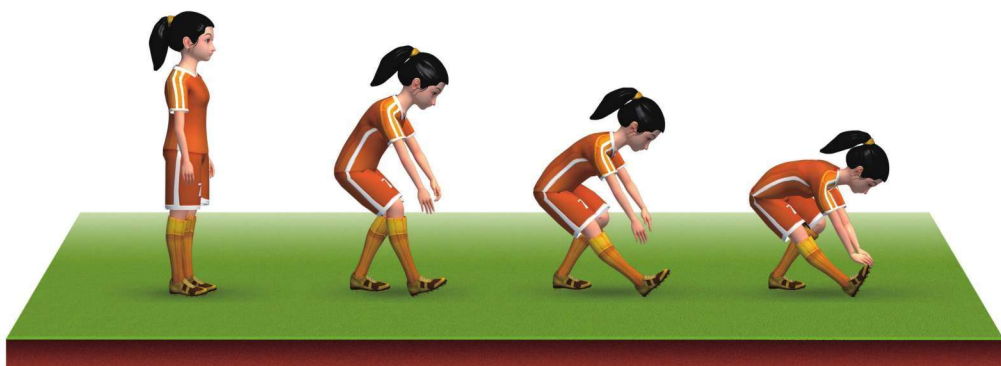


图 1-4 体前屈抱脚尖

5. 提膝外展



以右脚练习为例，练习时先直立，双臂自然打开保持身体平衡，提右膝至最高点后向外展，随后落地还原成直立。换至左脚重复练习。原地进行。



图 1-5 提膝外展



6. 提膝内扣



以右脚练习为例，练习时先直立，双臂自然打开保持身体平衡，提右膝至最高点后向内扣，随后落地还原成直立。换至左脚重复练习。原地进行。



图 1-6 提膝内扣

雯雯：牵拉时动作幅度要适度，千万避免拉伤。

灿灿：做动作时要逐渐加大幅度，但又要防止用力过度。



二、交叉掩护二过一配合



交叉掩护二过一配合是指在局部地区两名进攻队员在运球交叉换位时，以自己的身体掩护同伴越过防守队员的方法。

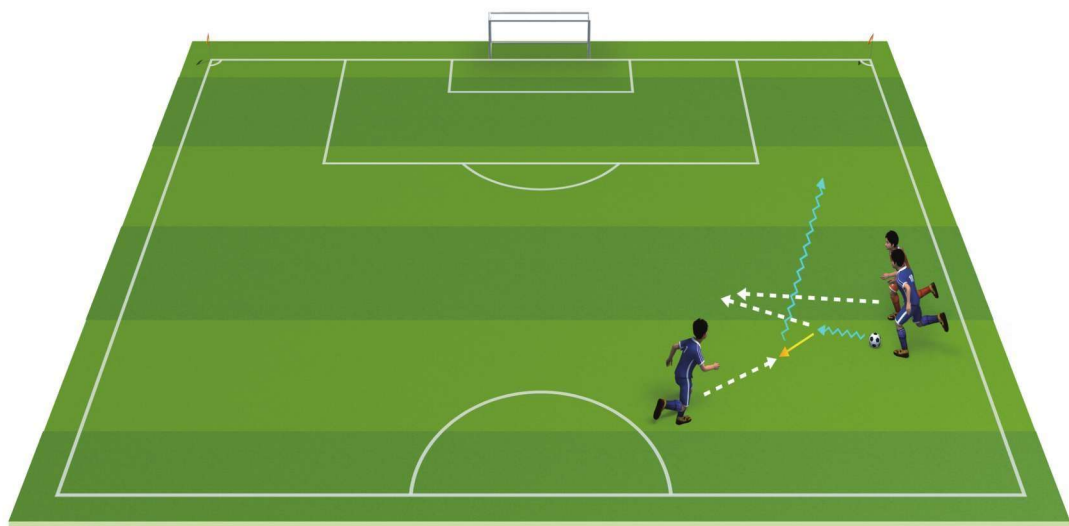


图 1-7 交叉掩护二过一配合

交叉掩护二过一配合成功有两个要素：

1. 运球队员必须用自己的身体保护住球，并挡住防守队员，将球传给同伴后，要继续向前跑动。
2. 接球队员必须主动迎面跑向运球同伴，交叉距离贴近，接球后快速向前运球。



训练方法

交叉掩护二过一射门

将队员分成3人一组，两攻一守，另有一个守门员。防守队员在罚球区前约20米的中路。练习时，防守队员盯防控球队员，控球队员A横向运球向另一个队员B移动，B迎面横向跑动，在与控球队员A交叉换位时，将球从控球队员A脚下接走，向防守队员移动的反方向运球摆脱防守队员，通过二过一配合突破射门。练习一段时间后，一名进攻队员与防守队员交换位置。

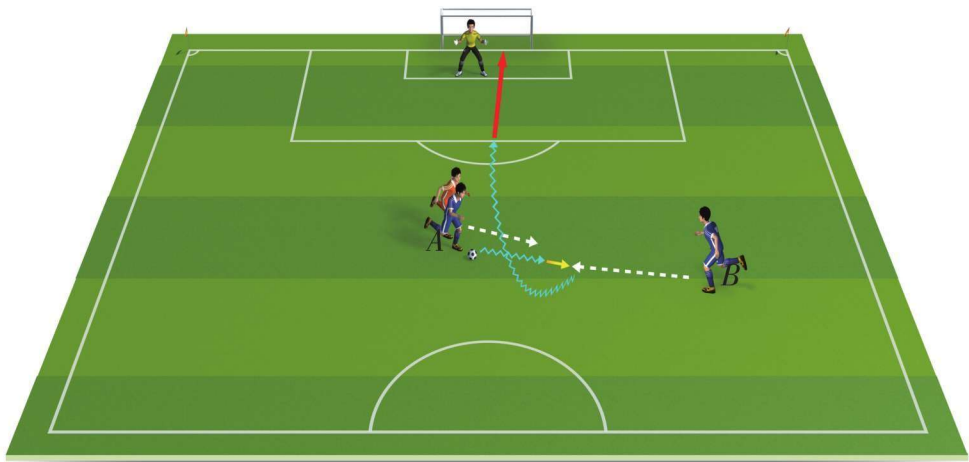


图 1-8 交叉掩护二过一射门

在练习过程中，控球队员A运球时要用远离防守队员一侧的脚运球，用身体掩护好球，在与同伴B交叉换位时，要用身体挡住防守队员的视线，使防守队员在瞬间失去对球的观察而产生盲目行动或者是站在原地犹豫不决。队员B沿防守队员移动的相反方向去接球时要快速，摆脱防守队员后需加速运球直奔球门，快速完成射门。要在快速跑动中尽快起脚射门，射门要突然、准确有力。



制定《足球竞赛规则》的精神实质

足球竞赛规则作为足球运动的一个重要组成部分，其作用不仅仅是规范比赛，双方在共同遵循的条款下公平竞争，同时也是促进足球运动不断发展的一个必不可少的因素。自 1863 年《足球竞赛规则》诞生直至今今天，规则由原有的十四条增加到目前的十七章内容，经历了一个不断完善和发展的过程。其目的始终没有脱离最初制定规则时的基本精神，一是对等原则，即对比赛双方一致的原则；二是保护运动员的身心健康；三是促进足球技术和战术的发展；四是提高比赛的观赏性。

修改足球规则的目的是为了促进足球技术战术的发展。1970 年墨西哥世界杯足球赛，为了保护运动员的身心健康，严惩粗野的犯规动作，保护优秀运动员技术战术水平的发挥，首次执行了黄、红牌的规定，以贝利为代表的巴西技术型球队在这次比赛中发挥得淋漓尽致，第三次荣登榜首。

足球比赛是具有较高欣赏价值的一项运动。如果足球比赛失去了它应有的观赏性，就失去了它本身的意义，同时也会制约足球运动技术和战术水平的发展。1990 年意大利世界杯足球赛，以阿根廷为例：比赛时不积极进攻，靠着稳健的防守与守门员出色的发挥，接连扑出点球，摇摇晃晃进入了决赛。对于阿根廷采用拖延时间的战术打法，人们提出了质疑。因为它制约了足球运动的发展，足球规则到了不得不修改的时候。在这次世界杯后国际足联对规则进行了修改，即守门员不允许接同队队员有目的、有意识的脚部回传球，从而推动了足球运动的进一步发展。



图 1-9 足球竞赛——公平竞争



足球文化



第一个足球竞赛规则

第一个足球竞赛规则诞生于英国。1863年10月26日，英格兰足球协会成立，会上讨论和制定了全国统一的足球比赛规则，这是现代世界足球史上第一部较为统一的足球竞赛规则。规则具体规定了场地的大小、球门的宽度、抽签方式选择球门及开球权、比赛时间、得分、球出边线、球出端线、任意球的判罚、越位、手球规则、犯规、装备等内容。

这部规则只有十四条，比较简单，但它的作用很大，一是抛弃了手脚并用的足球，二是奠定了现代足球竞赛规则的基础。



图 1-10 英格兰早期足球活动

第2课

两部位多次颠球

本课我们主要学习脚背正面、大腿两部位的组合颠球技术以及连续交叉掩护二过一配合；同时简要学习足球规则的诞生与发展过程，了解国际足联与国际足球理事会两个国际足球组织。



一、脚背正面、大腿两部位多次颠球



足球运动员的颠控球能力是极其重要的竞技能力之一，良好的颠控球能力有助于球员在球场上保持对球的控制权，更好地组织与发起进攻。



图 2-1 足球运动员颠控球

要掌握好脚背正面、大腿两部位组合颠球技术，首先对于脚背正面、大腿单个部位颠球技术要有一定的基础。



图 2-2 脚背正面颠球



图 2-3 大腿颠球