

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

四年级 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

—— 中小学校园足球 ——

ZU QIU

足 球

四年级 下 册

主编 安 忠 黄步高



CIS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

足球 . 四年级 . 下册 / 安忠, 黄步高主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5539-3350-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 304969 号

足球 四年级下册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 万山青 李天豫

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 张艺琼

责 任 校 对: 殷静宇

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.hnepi.com>

电 子 邮 箱: hnyebbs@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: 5

字 数: 90 000

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-3350-4

定 价: 15.00 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：万山青 李天豫

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 双脚多次颠球 / 1
- 第 2 课 脚内外侧颠球 / 9
- 第 3 课 大腿颠球 / 17
- 第 4 课 脚背正面停球 / 25
- 第 5 课 运球虚晃 / 34
- 第 6 课 运球假踢 / 42
- 第 7 课 运球假扣 / 50
- 第 8 课 抢截球 / 58
- 第 9 课 护球 / 66



第1课

双脚多次颠球

本课我们学习如何用脚尖挑起球后，进行双脚颠球练习，还安排了颠球游戏，给大家讲讲足球犯规中的跳向和冲撞，以及介绍“银河战舰”——皇家马德里足球俱乐部。

一、双脚连续颠球技术



技术要领

身体稍微向前倾，用右脚的鞋底踩住球后将它往后拉，当拉到最后时，右脚顺势落地。当球滚到左脚脚面上时，小腿向上摆，将球挑起，然后进行单脚或者双脚的连续颠球。

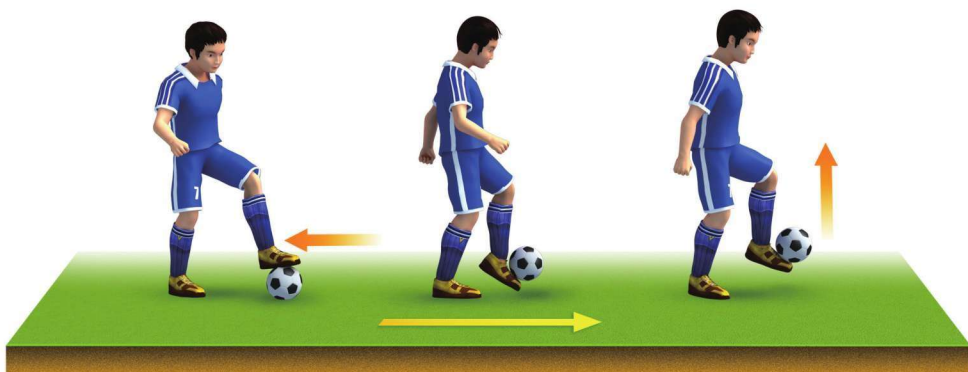


图 1-1 动作方法

训练方法

① 单脚连续颠球：用脚尖向上挑起球，球自由落向地面，待球反弹后，用左脚或者右脚连续颠球，待熟练后用双脚连续颠球。

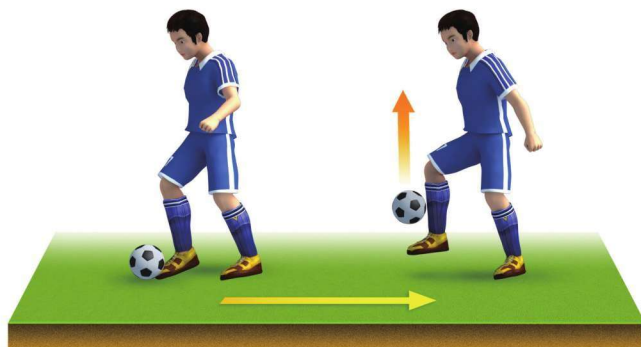


图 1-2 单脚连续颠球



②一高一低颠球：用脚尖挑起球，将球向上踢过头顶，球落下时用脚背接住，再继续颠球。连续做这样一高一低的颠球。

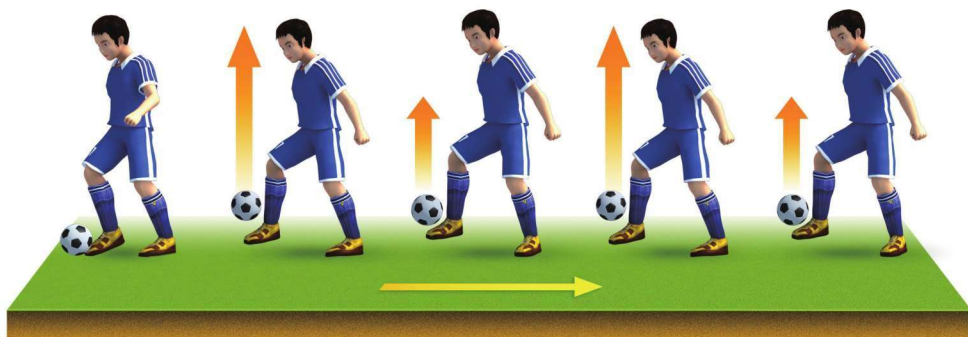


图 1-3 一高一低颠球

③颠高球后转身接球：用脚尖挑起球，将球向上踢过头顶，转身用脚背正面接球后继续颠球。



图 1-4 颠高球后转身接球

二、足球游戏



训练方法

1. 颠球接力

将队员分成人数相等的两队，站在事先画好的圆圈外，颠球的队员进入圆圈内，其他队员围站在圆圈外给队友加油。如果圈内颠球的队员失误使球落地，或者用脚以外其他部位颠球，都算此名队员颠球结束，由下一名队员进入圈内继续，累计颠球多的队获胜。



图 1-5 颠球接力

2. 颠完再运

将队员分为人数相等的两队，在场地内设置每组 9 根标志杆，每组一个球。第一名队员双脚颠球两次后，用脚底停球或者脚内侧停球的方式将球停下，带球绕杆，绕过最后一根标志杆后将球带回，交给第二名队员继续双脚颠球，先完成的队获胜。

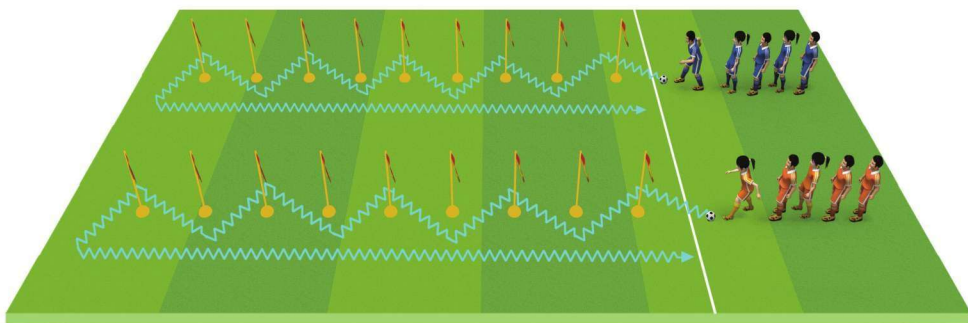


图 1-6 颠完再运

3. 炮轰阵地

在场地内画两个同心圆，将队员分成人数相等的两队，每人一球，站在距离圆心 5 米的线后。比赛开始时每人将自己手中的球用脚背正面颠球一次或者多次以后，将球直接踢向圆心，击入内圈得 2 分，击入外圈得 1 分，没有击中得 0 分，击入对方圈内扣 1 分，哪一队得分多即获胜。

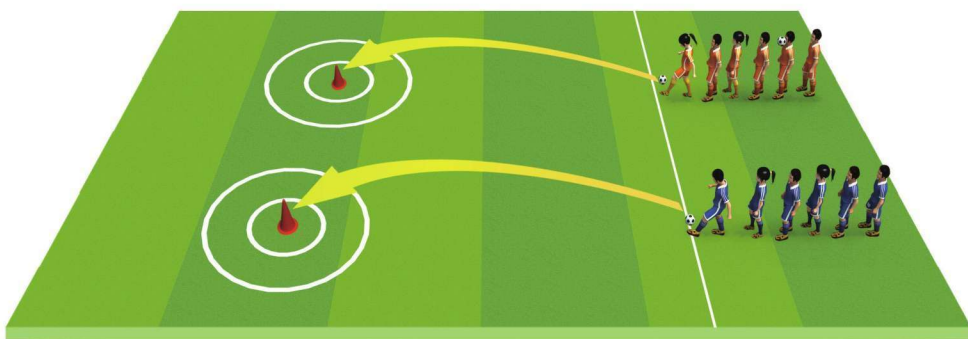


图 1-7 炮轰阵地



犯规——跳向和冲撞

跳向和冲撞犯规是比赛中比较常见的犯规，为了让同学们更好地了解这些犯规，下面介绍几种比较常见的情况：



橙队队员双脚跳起踩踏对方，属于跳向对方队员犯规。

图 1-8 跳向犯规

橙队队员用胸部冲撞对方胸部或肩部，是不合理冲撞，属于冲撞犯规。



图 1-9 冲撞犯规（一）



当蓝队队员准备顶球时，橙队队员不是争抢球而是跳起冲撞对方，属犯规行为。

图 1-10 冲撞犯规（二）



图 1-11 冲撞犯规（三）

蓝队队员运球前进，橙队队员从后面跑来对其进行冲撞，是不合理冲撞，属于冲撞犯规。

橙队队员虽然以抢球为目的，但是抢球时跳向对方球员，动作带有猛烈伤害性，没有考虑对方球员的安全，所以应判橙队队员冲撞犯规。

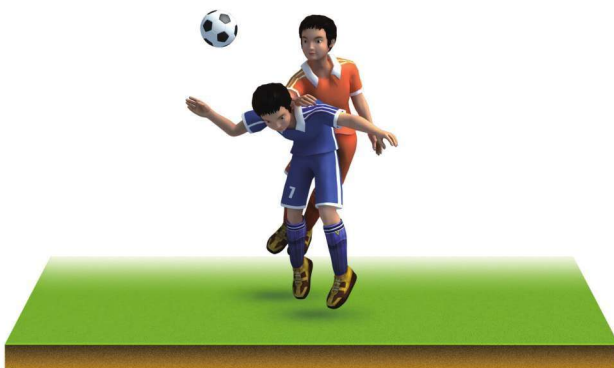


图 1-12 冲撞犯规（四）

在双方身体接触上，允许有限的冲撞，叫做合理冲撞。满足下列要求就属于合理冲撞，不算犯规行为。



图 1-13 合理冲撞

- (1) 冲撞的目的在于球。
- (2) 冲撞时，球必须在双方控制范围内，一般指在 2 米范围内。
- (3) 必须是肩至肘关节部位冲撞对方的相应部位，并且上臂不得扩张。
- (4) 力量应适当，不得猛烈或带有危险性。



足球俱乐部——皇家马德里

中文队名	皇家马德里足球俱乐部	主要荣誉	二十世纪最佳俱乐部
外文队名	Real Madrid CF		10 次欧洲冠军联赛冠军
角逐赛事	西班牙足球甲级联赛		32 次西班牙足球甲级联赛冠军
所属地区	西班牙马德里		19 次西班牙国王杯冠军
成立时间	1902 年 3 月 6 日		9 次西班牙超级杯冠军
主场馆	伯纳乌球场	现役知名球员	C 罗、本泽马、贝尔、J 罗
主场馆 容纳人数	约 94000 人	球队绰号	银河战舰



皇家马德里主
场队服，颜色以白
色为主。



皇家马德里队徽。



皇家马德里客场队
服，颜色包括红色、黑
色、灰色和蓝色等。

图 1-14 皇家马德里主场队服、队徽和客场队服

第2课

脚内外侧颠球

本课学习脚内外侧颠球技术，开展有趣的足球游戏，了解足球犯规——打人和推人，介绍西甲豪门——巴塞罗那足球俱乐部。

一、脚内外侧颠球技术



技术要领

1. 脚内侧颠球



踝关节适当紧张，不能完全放松。颠球脚的膝关节要弯曲，不能直腿颠球。触球部位在球的正下方，颠球脚踝关节在脚触球的瞬间要有向内侧翻起用力的动作，要将脚内侧面形成一个向上的平面，保证使球垂直地向上移动。



图 2-1 脚内侧颠球

2. 脚外侧颠球



踝关节适当紧张，颠球脚的膝关节要弯曲。颠球脚踝关节在脚触球的瞬间要有向外侧翻起用力的动作，要将脚外侧面形成一个向上的平面，保证使球垂直地向上移动。



图 2-2 脚外侧颠球



训练方法

①单脚脚内侧或者脚外侧连续颠羽毛球、毽子或者沙袋，体会接触轻一点的物体时的感觉。

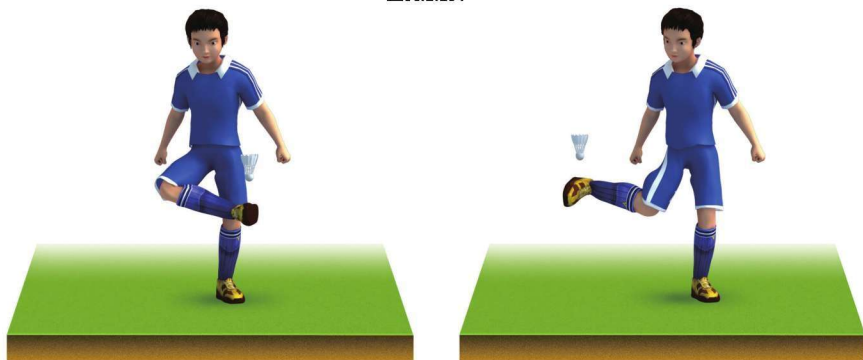


图 2-3 脚内外侧颠羽毛球

②双脚脚内侧或者脚外侧连续颠篮球，颠一段时间后换成足球进行同样的练习。



图 2-4 脚内外侧颠篮球

③原地对墙，用脚内侧连续颠反弹球。队员距离球墙 2~5 米，将球向球墙颠出，待球反弹回来落地瞬间将球再次颠出，连续进行。（可先进行单脚的连续对墙颠球，待熟练后运用双脚连续对墙颠球。）

