

中小校园足球

ZU

QIU

足 球

高中二年级 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

高中二年级 上册

主编 安 忠 黄步高



CBS

PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

足球. 高中二年级. 上册 / 安忠, 黄步高主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5539-2717-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 196429 号

足球 高中二年级上册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 黄 森 杨小雄

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 胡茂永 武巧燕

责 任 校 对: 胡 婷

装 帧 设 计:  张 欣
WWW.CSWISS.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: hnjybs@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 978-7-5539-2717-6

定 价: 18.00 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：黄 森 杨小雄

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 头球抢点射门 / 1
- 第 2 课 反弹球射门 / 10
- 第 3 课 守门员移动与选位 / 19
- 第 4 课 守门员发球 / 28
- 第 5 课 接球、运球与过人组合 / 37
- 第 6 课 接球、运球与传球组合 / 47
- 第 7 课 接球、运球与射门组合 / 56
- 第 8 课 运球、过人与传球组合 / 65
- 第 9 课 运球、过人与射门组合 / 74
- 第 10 课 缩胸式接球 / 83



第1课

头球抢点射门

我们今天主要学习头球抢点射门及快速反击进攻战术，同时简要学习常见进攻战术，了解世界足球传统强队——英格兰足球队。

一、头球抢点射门



图 1-1 克林斯曼飞身头顶球

头球射门在现代的比赛中越来越重要,被人们称为“第三只脚”,是必须掌握的射门技术。在比赛中,头球射门往往是数名队员在攻防争抢中完成,因此抢点尤为重要。在历届世界杯的优秀射手中,不少就是头球抢点射门高手,最著名的就是德国的“金色轰炸机”克林斯曼和首位能在一届世界杯上攻入 5 个头球的世界杯“头球王”克洛泽,克洛泽也是世界杯历史上进球最多的球员。哪里是危险地带,

他们就出现在哪里,常常是球到人到,巧妙地将球攻入球门。

头球抢点射门常利用助跑起跳进行冲顶,这样无论是高度还是力量,都比防守队员原地起跳更有利。根据进攻时所处球门的不同位置可分为后点进攻、前点进攻和中路进攻,在技术的运用上各有特色。

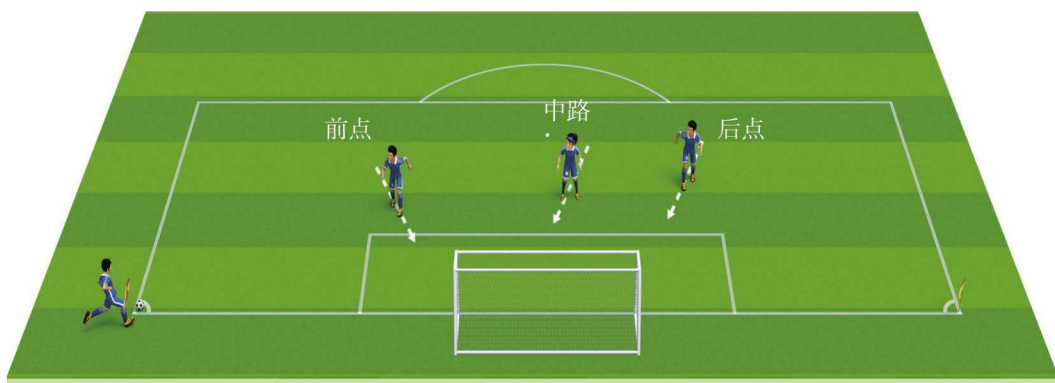


图 1-2 前点、中路、后点进攻区域示意

头球抢点射门要有正确的判断,快速的反应,合理的技术,勇敢的精神,良好的时空感觉,突出的爆发力、灵敏性和协调性。



1. 头球后点抢点射门



头球后点抢点射门的特点是头球射门队员往往面对球门正面或侧面迎球射门，常用前额正面（图 1-3、图 1-4）和前额侧面（图 1-5）射门两种技术。



图 1-3



图 1-4



图 1-5

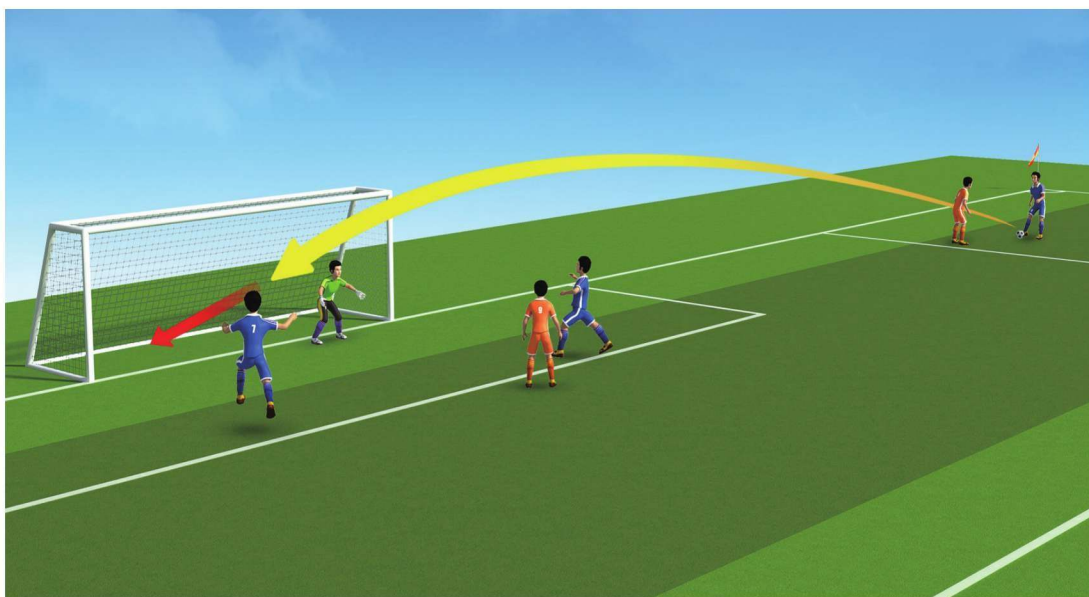


图 1-6

2. 头球前点抢点射门



头球前点抢点射门的特点是头球队员往往背对或侧对球门正面或侧面迎球射门，常用前述前额侧面射门技术，只是起跳后转体、甩头角度较后点抢点射门时更大。

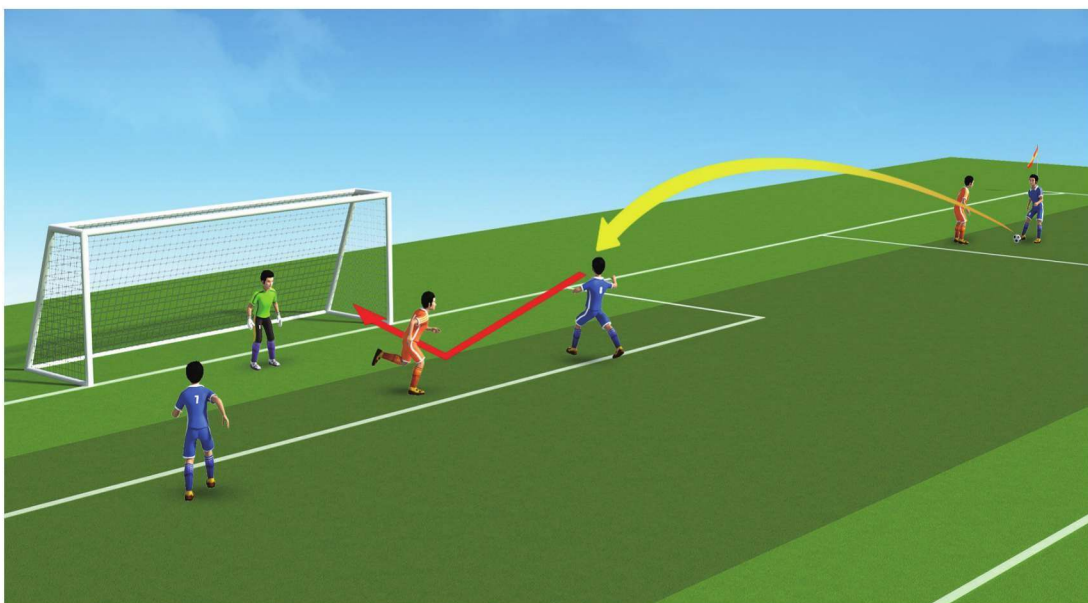


图 1-7

3. 头球中路抢点射门



头球中路抢点射门可充分运用上述所有技术。

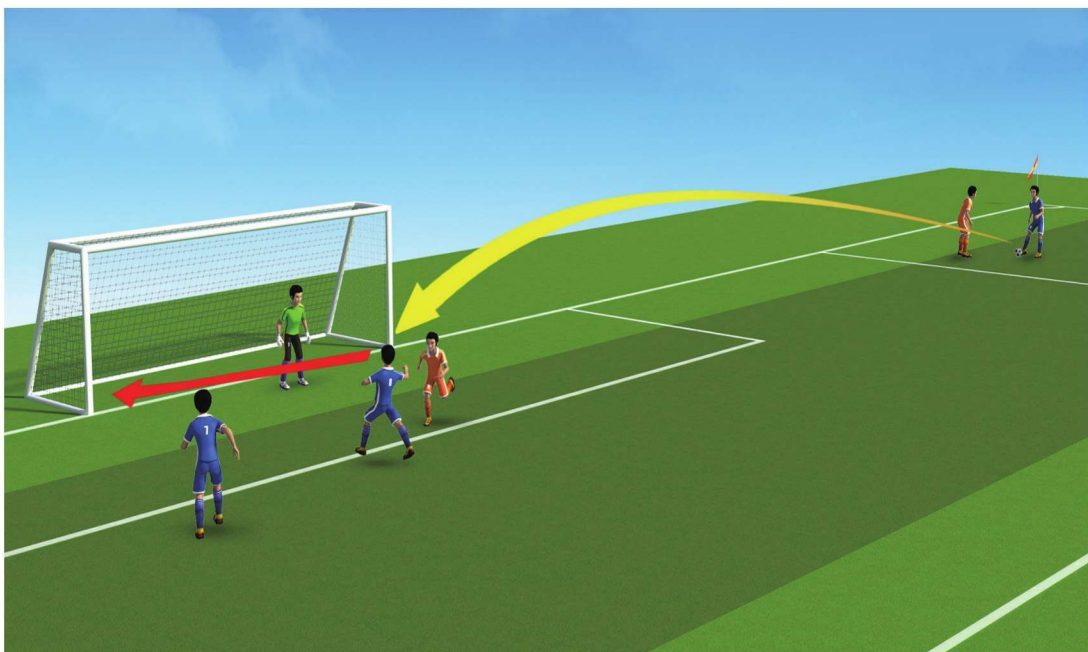


图 1-8



训练方法

(1) 接队友手抛球头球射门，熟悉基本技术。

(2) 如图 1-9，助跑跳起接队友手抛球头球射门，培养对足球运行路线的判断能力和空中头球基本技术。



图 1-9

(3) 如图 1-10，1 名队员传中，2 名队员头球抢点射门，1 名队员防守，轮流进行。

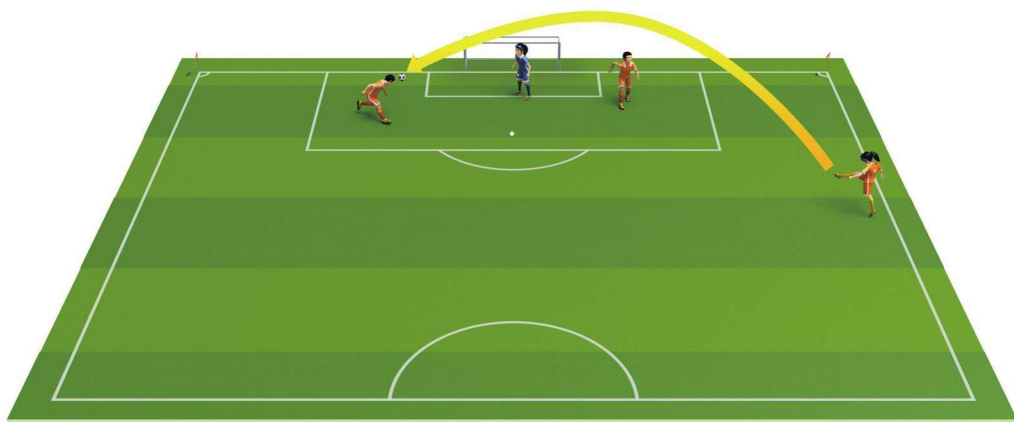


图 1-10

二、快速反击进攻战术



快速反击进攻即快攻，特点是由守转攻时乘对方来不及组织防守之际，通过简单快速的传递配合创造射门机会。

1. 边路传中

主要有个人突破及边路队员快速插上到防守者的身后接球突破两种形式。



图 1-11

2. 中路突破

主要有个人突破和配合突破两种。

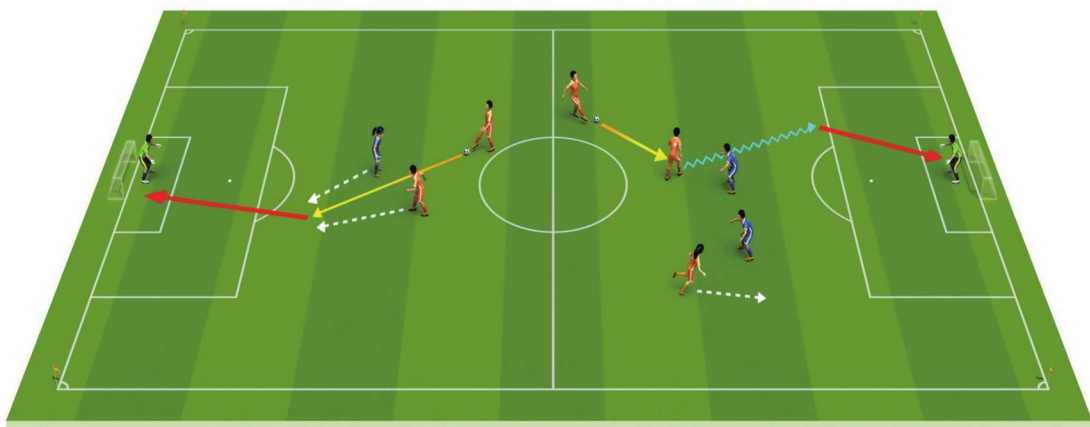


图 1-12



3. 中边转移

主要有中后场得球后一次性直接将球长传至边路，由边路队员突破，或者经过中场的一两次传递后再将球分到边路，由边路队员突破。

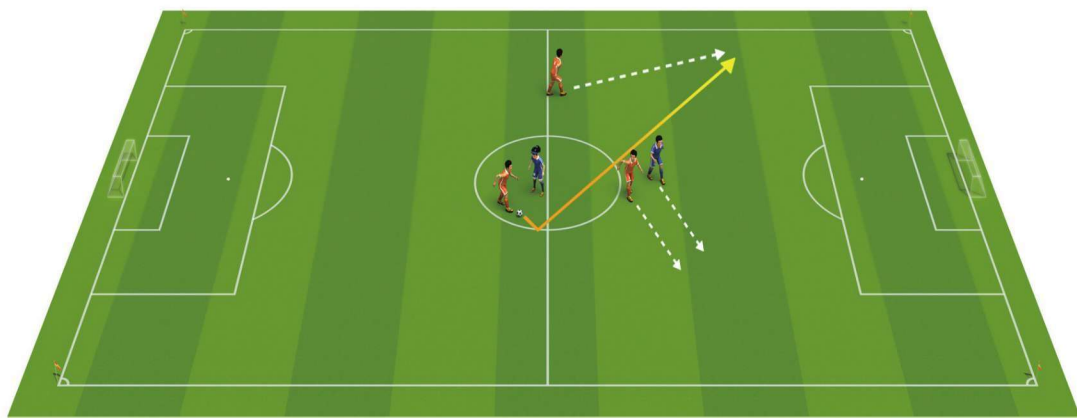


图 1-13



常见进攻战术

常见进攻战术是一个极为复杂而又高度灵活的动态系统，教练员既要考虑攻守双方的实力对比，又要考虑比赛环境及比分的变化随时调整。除了本课学习的快速反击进攻战术，还有层次进攻战术、破密集防守进攻战术等。

1. 层次进攻战术

层次进攻是指有组织、有步骤、层层推进的一种进攻方式，它一般发生在从防守中抢到球后，对方已组织好防守布置的情况下。

层次进攻战术成功的要素是讲究比赛节奏，充分利用进攻的宽度，把握渗透原则，打法讲究细腻，并需具备优良的身体素质。层次进攻战术有边路进攻（二过一配合突破、交叉换位配合突破和插上套边配合突破等）、中路进攻（运球突破、踢墙式二过一配合、运球交叉掩护配合、回撤反切突破、横扯插上突破、头球摆渡和定位球配合等）和转移进攻等。

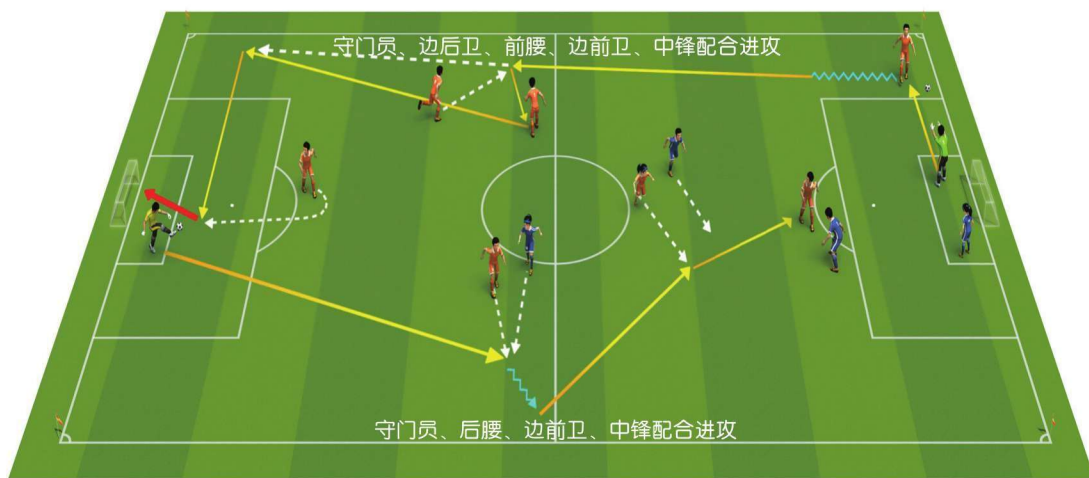


图 1-14

2. 破密集防守进攻战术

破密集防守的进攻是指针对对方为了不输球、少输球或保住已取得的战果收缩在后场只守不攻的战术。破密集防守的进攻要求有耐心、不急躁，有信心、不松懈，队员要勤于、善于跑动，多变换球的运行方向，积极创造和把握射门机会。

破密集防守的进攻战术主要有拉开进攻宽度、传切配合、二过一配合、外围传中、插上远射、个人带球突破、任意球配合射门等。

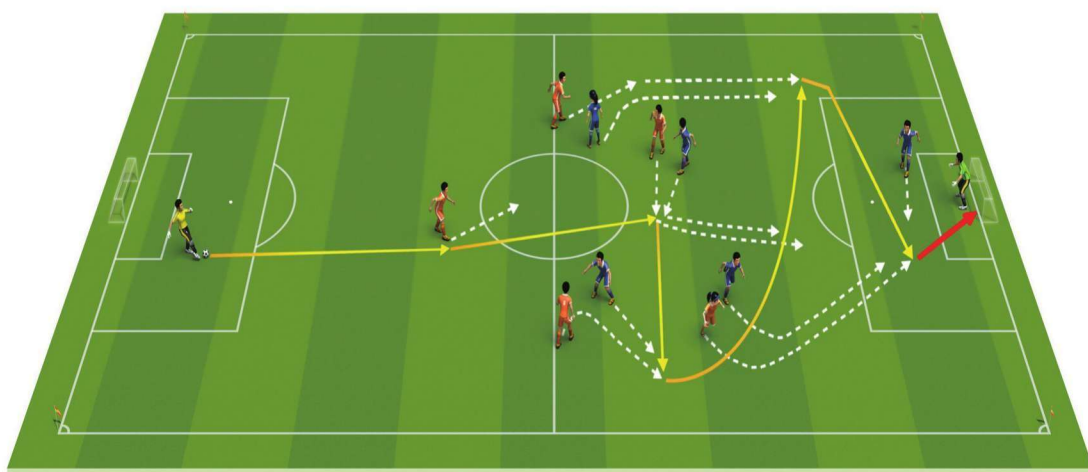


图 1-15



足球文化



英格兰足球队：挥洒绅士风度的骑士

英格兰足协徽章的“Three Lions(三只狮子)”非常鲜明地体现了英国足球对骑士精神的继承：勇气、力量与自豪。

狮子(lion)和狮心(lion-heart)是英国媒体描述足球运动员时常用的词。英国足球的风格是骑士精神和绅士风度的结合，以英勇、顽强、充满战斗精神著称，也以公平竞争和乐见以弱胜强而闻名。英国人对勇敢的渴望使他们形成独特的欧洲力量型比赛风格，他们采用的4—4—2阵型特别强调进攻，这点受到很多国家球迷的推崇。他们以充满活力的方式奔跑、战斗，这种带有绅士风度标签的英国足球曾一度以压倒性的魅力和力量横扫世界！



图 1-16 英格兰足协的徽章

著名球员

大卫·贝克汉姆，生于1975年5月，以任意球脚法及传球精准独步天下，1999、2001年两次获世界足球先生银球奖，1999年当选欧足联最佳球员，58次担任三狮军团的队长。



图 1-18 莱因克尔

1996年8月17日，他在曼联队对温布尔登队的比赛中，在中场附近一记60米开外的超远距离射门成功，扬名天下。



图 1-17 贝克汉姆

加里·莱因克尔生于1960年11月，在1986年世界杯上赢得了最佳射手的称号，被球迷称为“射门机器”。在他职业生涯中从来没有因为犯规得到过裁判的黄牌或红牌，这个纪录在现代职业足球历史上是史无前例的。为此，1990年，他获得了国际足联颁发的国际足联公平竞赛奖。

第2课

反弹球射门

我们今天主要学习反弹球射门及发展有氧耐力练习，同时简要学习防守选位与盯人的注意事项，了解世界足球传统强队——德国足球队。



一、反弹球射门



许多射门机会来自罚球区附近的反弹球，这类射门机会多由定位球、传中球或防守者头球解围失误所致，以快速简练地踢凌空反弹球方式来处理这些球常会达到有效的射门目的。我们在日常的训练中，应加强这种射门技术的练习，掌握快速调整身体姿势的方法，准确击球的中部，防止将球射高。反弹球射门是“白贝利”济科的拿手好戏。

常用的反弹球射门技术主要有脚内侧、脚背正面和脚背内侧踢反弹球射门，它们的基本动作与踢地面球类似，包括助跑、支撑脚站位、踢球腿摆动、脚击球、随前动作 5 个技术环节，主要区别是踢反弹球要事先判断球的落点以确定支撑腿的位置和击球的中部以免射门过高。



图 2-1 济科

温馨提示

射门的“五字”技巧：

快：射门动作要快，先于对手防守完成射门动作。

准：准确是关键。要选择最佳的射门角度。

狠：在抢点射门的一刹那，能勇往直前，奋不顾身。

变：根据射门前的瞬间变化，能及时改变射门的方法和角度。

巧：射门前能主动利用节奏的变化和各种假动作，施以巧射。