

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

七年级 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

七年级 下册

主编 安 忠 黄步高



图书在版编目 (C I P) 数据

足球 . 七年级 . 下册 / 安忠, 黄步高主编 . —长沙: 湖南教育出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5539-3353-5

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 304982 号

足球 七年级下册

安 忠 黄步高 主编

本 册 主 编: 刘剑珠 周明华

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 武巧燕

责 任 校 对: 刘 源

装 帧 设 计:  张 欣
WWW.CSIWSS.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: hnjycbs@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: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-3353-5

定 价: 18.00 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

李慕乐 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：刘剑珠 周明华

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 脚背正面快速直线运球 / 1
- 第 2 课 脚背外侧快速直线运球 / 10
- 第 3 课 脚掌拖拉运球 / 20
- 第 4 课 接球转身运球 / 29
- 第 5 课 脚背内外侧变向运球 / 38
- 第 6 课 小场地内自由运控球 / 47
- 第 7 课 小场地内绕障碍自由运控球 / 56
- 第 8 课 运控球变速变向越障碍 / 65
- 第 9 课 脚背内侧扣球 / 73
- 第 10 课 脚背外侧扣球 / 82



第1课

脚背正面快速直线运球

本课主要学习脚背正面快速直线运球以及个人进攻战术——运球突破，同时对足球技术的分类进行简要介绍，了解“乌龙球”这一说法的来龙去脉。

一、脚背正面快速直线运球



脚背正面运球的一般动作方法为：跑动时，身体自然放松，上身稍前倾，两臂自然摆动，步幅不宜过大。运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖下指，在迈步前伸脚着地前，用脚背正面向前推拨球前进。



图 1-1 脚背正面快速运球

用脚背正面快速直线运球时，需注意的是触球推拨球时要用力柔和，连接快速。在快速活动中注意支撑脚要快速选好支撑位置，身体重心保持平稳并与球移动方向紧紧相随，要将球保持在自己的控制范围和跑动方向上。

脚背正面运球多在越过对手之后，前方纵深距离较长，仍需要快速运球前进的情况下使用。

训练方法

1. 小步子运球



每人一球，从罚球区线开始，用脚背正面快速运球至中线，每两步触球一次，推拨球的距离不超过 20 厘米。要求以小步幅快频率的方式运球，在运球的区域内，触球次数越多越好，推拨球用力要柔和。身体重心要紧紧跟上，头略抬起。



图 1-2 小步子快速运球

2. 追逐运球



两人一球，一前一后站位。前边队员跑动中用脚背正面快速直线运球约 5 米后，用脚将球向后踩停住，继续向前跑。后面队员跑向前拿球后用脚背正面快速直线运球，迅速超越前面跑动的队员，然后用脚将球踩停住，并继续向前跑。两人不断地反复练习，并且左右脚交替练习，头略抬起。



图 1-3 追逐运球

雯雯：为什么运球快不起来，球总是不受控制呢？

灿灿：我对动作方法的体会是低重心、快频率、支撑脚选好位、推拨球要柔和，你练习的时候好好感受一下，多试几次！



温馨提示

①运球时，一定要用脚背正面推拨球，而不是用脚尖捅球，这样会导致球离身体过远，失去控制。

②支撑脚离球过远，身体后仰；触球后，身体重心不能随球前移。这两种情况都会失去对球的控制。

二、个人进攻战术——运球突破



运球突破是撕开对手防线创造以多打少局面的锐利武器，也是更好地创造射门和传球机会的有效手段。控球队员在对手贴身紧逼，失去传球和射门角度时，应采用运球突破摆脱其逼抢，寻找更好地进攻机会。但需要注意的是，运球突破时一定要控好球、护好球，能突破时则突破，不能突破也不要丢失球权，使全队陷入被动。



图 1-4 比赛中运球突破



训练方法

1. 运球过6区

练习时将队员分为6人每队，两队为一个练习组。在60米×20米的场地区域内，将场地划分成相等的6个区域。一队先开始进攻，每人一球，从场区的一侧向对面最后一个区域运球前进，设法运球突破到对方的最后一个区域。防守队员在各个区域进行防守。每轮结束后两队交换练习角色。

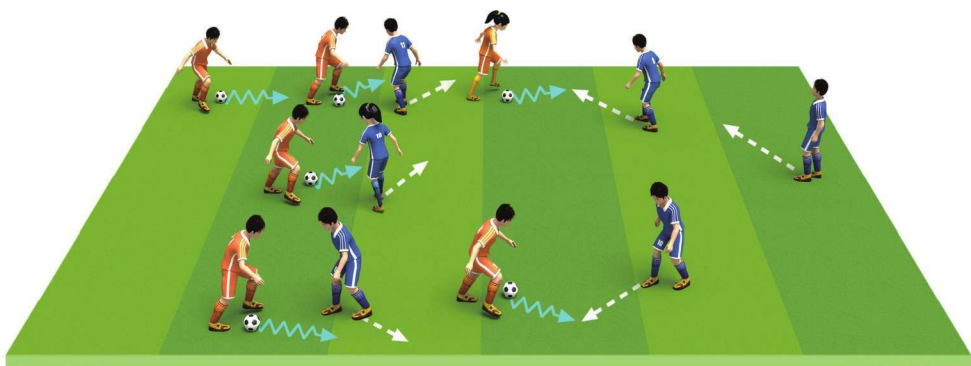


图 1-5 运球过6区

练习时，防守队员要有防守层次，各个区域都有防守队员前后保护，要尽全力防守，但必须采用合理的抢球、截球技战术动作。运球突破队员要合理运用各种运控球技术，越过每一个来抢球的防守队员。可采用比赛的形式，增加练习的趣味性，每人运球到最后的区域得1分，在规定时间内看哪一队得分多。练习中要预防队员在对抗中受伤。

2. 交替过人

练习时将队员分成3人一组。将20米×10米的场地分成三个区域，中间划出一个5米宽的防守区，两侧的区域相等。一名防守队员C在防守区防守，另两名队员A、B分别在左右两侧的区域。练习时，队员A运球突破防守区内的队员C，然后将球传给另一侧的队员B，

接着 A 变为防守队员在防守区内防守队员 B，防守队员 C 被突破后交换到运球队员 A 的区域接应。3 人不断交替练习运球突破和防守。

练习时，运球队员一旦进入防守区域就不能退回自己的场区，否则视为失败。防守队员要全力防守且不能犯规，否则视为失败。运球队员突破后的传球要快速有力准确。

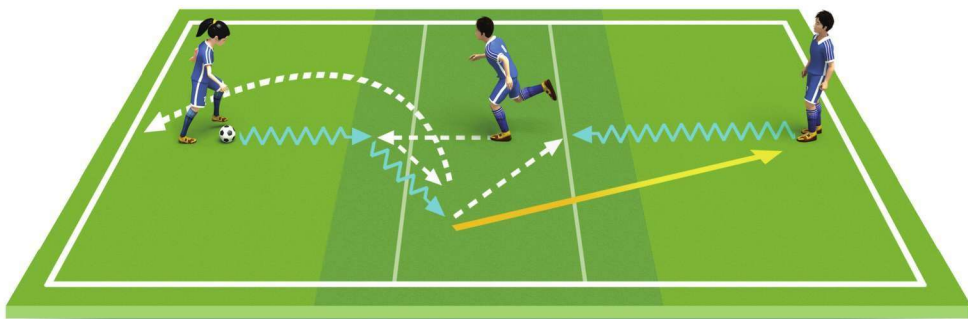


图 1-6 交替过人



足球技术分类

足球技术，是运动员在足球比赛中所采用的合理动作的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

足球运动是一项技术动作复杂的运动项目。在学习中不仅需要掌握支配球、争抢球的技术动作，而且还要根据比赛场上队员的位置分工和技术特点，把这些动作运用到比赛中去。根据球员在场上的位置，足球技术可分为锋卫队员技术和守门员技术两大部分。但是，不论是锋卫队员还是守门员，在比赛中不仅需要完成结合球的技术动作，而且还要完成无球的技术动作。所以足球技术应该分为有球技术和无球技术两大类。

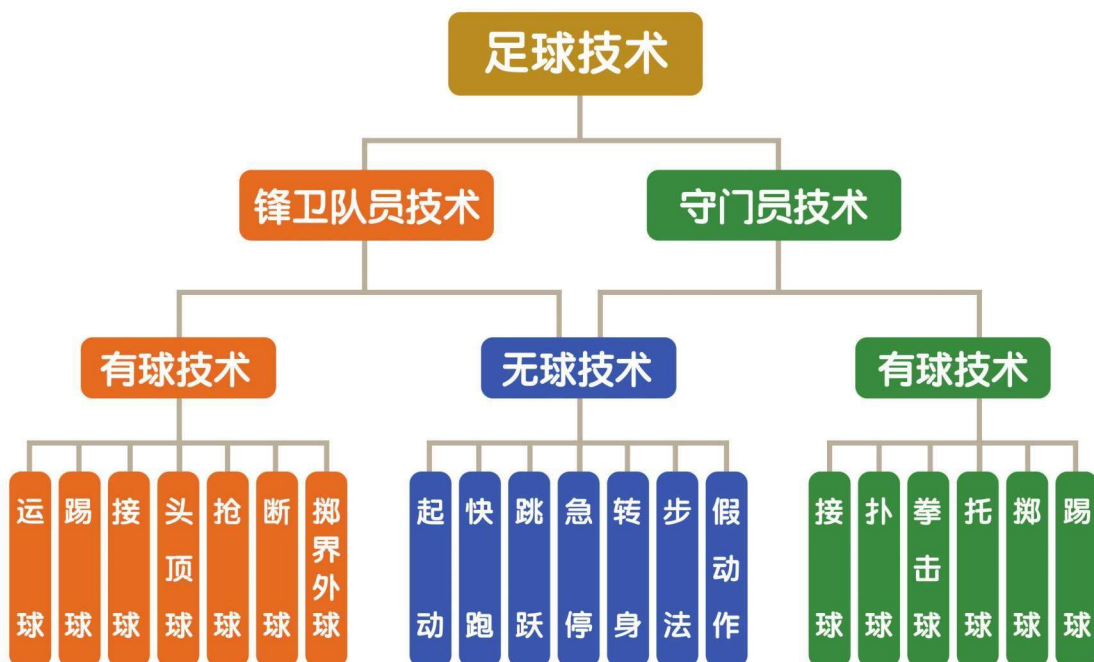


图 1-7 足球技术分类

随着足球运动的不断发展，现代足球在追求胜负结果的同时，以攻守平衡为原则，以时空控制权的激烈争夺为特点，把激烈的攻防、有效的配合、扣人心弦的进球等内容作为重要组成部分。为此，运动员只有熟练地掌握足球技术，才能在比赛中有目的地采取行动，正确合理地处理球，以达到战术上的要求。

几种锋卫队员有球技术介绍：

1. 运球

运球是控制球、组织配合进攻与防守、寻找传球时机、突破防线获得直接射门得分机会的有效手段，在足球进攻技术中占有重要地位。



图 1-8 运球

2. 踢球

踢球是组织进攻、变换战术和创造射门机会的有效手段。

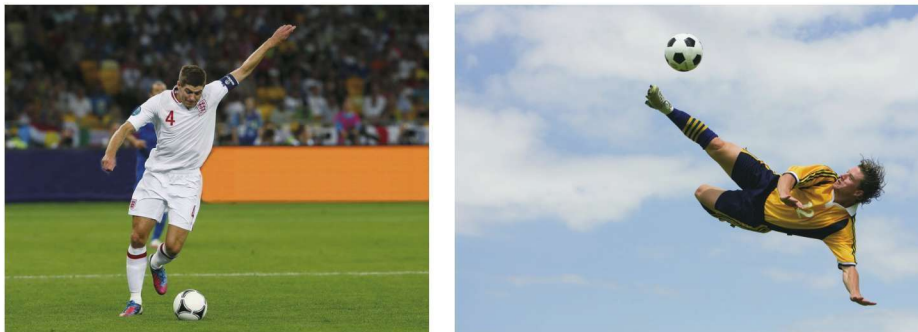


图 1-9 踢球

3. 接球

接球是运动员有目的地用规则允许的身体部位，把运行中的球接停在所需要的位置，以便完成传球、运球过人、射门等动作。



图 1-10 接球

足球文化



乌龙球

“乌龙球”又名“杀人球”，最早源于英语的“OWN GOAL”一词，意为“自进本方球门的球”，后来香港球迷根据这个单词的发音，将其称为“乌龙球”。“自摆乌龙”



是乌龙球的成语说法，它源于广东的一个民间传说：久旱之时，人们祈求青龙降下甘露，以滋润万物，谁知，青龙未至，乌龙现身，反而给人们带来了灾难。“摆乌龙”引用到足球赛场上，指本方球员误打误撞，将球弄入自家大门，不仅不得分，反而失分，这与民间传说的主旨十分吻合。

由于足球比赛中双方球员拼抢非常激烈，足球在进门之前常常会碰到本方的防守队员。足球经本方防守队员身体接触后进入球门的情况可以分为两种：如果皮球在进攻队员踢出后直奔球门的方向，即使有后卫碰到皮球，也应该界定为那个射门球员的入球；而如果进攻队员射出的球已经偏离球门方向，那么如果防守队员碰到皮球折射入网，就要界定为“乌龙球”。

世界足坛最快的一粒乌龙球要追溯到1977年1月3日，在主裁判吹响开场哨之后，剑桥联队球员克鲁斯不假思索的一记大脚将球回传给门将，正在门前做准备动作的门将猝不及防，只能眼睁睁地目送皮球滚进了自己把守的大门，此时比赛仅仅进行了4秒钟。

2005—2006赛季意甲联赛，国际米兰客场挑战恩波利，比赛进行到最后时刻双方比分仍是0:0，恩波利队员长传反击，此时国际米兰防线压到中线附近，马特拉齐在后场左侧受到紧逼，他没有观察门将塞萨尔的站位，在门前50米处左脚外脚背吊向门前，但球却越过出击的塞萨尔飞进空门！此球堪称世界足坛史上“最远一记乌龙球”。



图 1-11 意大利球员马特拉齐

第2课

脚背外侧快速直线运球

本课主要学习脚背外侧快速直线运球以及个人进攻战术——传球，同时对踢球技术进行动作分析，了解法国球星齐达内。



一、脚背外侧快速直线运球



脚背外侧运球的一般动作方法为：跑动时，身体自然放松，上身稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯曲，脚跟提起，脚尖稍内转，在迈步且伸脚着地前，用脚背外侧向前推拨球，球直线运行。向前侧推拨球，球弧线运行。



图 2-1 脚背外侧运球

用脚背外侧快速直线运球时，需注意的是触球推拨球时要用力柔和，连接快速。在快速活动中注意支撑脚要快速选好支撑位置，身体重心保持平稳并与球移动方向紧紧相随。要将球保持在自己的控制范围和跑动方向上。



图 2-2 比赛中脚背外侧运球