

张梦阳 著

现代足球 基本技术教学论



贵州科技出版社

张梦阳 著

现代足球 基本技术教学论



本书为足球基本技术教学论
著 张梦阳

(内封) 张

张

张

张

张

张

张

张

张

张

张

张

张

贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代足球基本技术教学论/张梦阳著。—贵阳：贵州
科技出版社,2008.5

ISBN 978-7-80662-720-4

I. 现… II. 张… III. 足球运动—体育教学—研究
IV.G843.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 058997 号

现代足球基本技术教学论

张梦阳 著

责任编辑 屠 强(特约)

封面设计 晓 迪

出版发行 贵州科技出版社

社 址 贵阳市中华北路 289 号

邮 编 550001

印 刷 贵阳圣泉实业发展有限公司

开 本 850×1168 毫米 1/32

字 数 58 千字

印 张 16.25

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN - 978 - 7 - 80662 - 720 - 4/G·148

定 价 38.00 元

前 言

现代足球运动,是被公认的世界第一体育运动。

现代足球运动,首先是有别于“古代足球游戏”而言的。

然而,现代足球运动在我国,无论是在竞赛成绩、训练水平,还是普及程度、科研成果上,都是远远落后于世界上高水平国家的。究其原因,除了有历史、经济、体质、认识程度等诸多因素外,对现代足球的基本技术教学方法不力也是阻碍中国足球普及与提高的一个重要因素。

笔者所说的“基本技术教学方法不力”的问题,其实也是一个多元化因素的问题。这其中,除了有着物质的原因,(如场地器材)教育重视的原因,(如在中小学体育课中很少有正规化足球内容)家长认识程度的原因(如担心孩子受伤或不安心学习)等因素外,更重要的是足球教师缺乏或足球教师教学能力缺乏的问题。由于工作关系,笔者有机会接触到不少中小学体育教师,其中有不少中青年教师对于足球的“教学”与“训练”这两个概念认识模糊或分辨不清。其实,这两个表面看似相同的方式,却有着本质与目的的不一致。就“训练”来说,其本质是为了达到强化与提高人体肌肉和神经的运动能力以及精确性与稳定性的一种手段。而“教学”则是一种为了介绍与传授某一类知识,“教学”的本质就是通过教师有组织、有序的语言或行为,将知识传授给学生,并使学生初步认识和掌握所学知识的一种方式。

由此可见,“教学”与“训练”是截然不同的。当人们把这两种概念混淆之后,虽付出努力达不到预期的目的:——轻者,可能是事倍功半;重者,则是误人子弟。由此可见,对于肩负着教育与培养未来体育人才的中小学体育教师来说,有必要学习和掌握好某一种体育技能的“教学”方法。

本书正是基于这样一种思路:为了使众多的中小学体育教师能学习和掌握好“足球基本技术”的教学方法,把正确的足球基本技术传授给孩子们,以使我国的足球运动能在正规化的步骤下,扎实稳妥地向前发展,而不要让孩子们总是从“街头足球”中寻找感觉和未来的梦想,笔者才在工作之余,将本人集三十年之久的足球专业课教学中的基本技术教学经验,整理成本书,献于读者。

本书在编写过程中曾得到许多专家 and 学者的支持、帮助和指导,在此一并向他们表示真诚感谢和敬意。由于作者的水平有限,且涉及的足球基本技术内容较广,许多方面属于作者个人的经验与体会,难免存在缺点和错误,仅供读者参考,亦敬请赐教。

本人还有一个美好的愿望——将此书作为一个体育教育工作者的礼物,献给2008年8月8日在中国北京开幕的奥林匹克运动会!

张梦阳

2007年4月

目 录

关于足球运动的概述	(1)
第一章 现代足球基本技术的产生及发展	(3)
第一节 从古代足球游戏说起	(3)
一、关于古代足球游戏起源的争论	(3)
二、中国是古代足球游戏的起源地	(4)
三、中国古代足球游戏的技术动作	(7)
第二节 现代足球运动的产生	(8)
一、创造“世界第一运动”	(8)
二、国际足球联合会的产生	(9)
第三节 现代足球基本技术的发展历程	(14)
一、竞赛促进基本技术的发展	(14)
二、教学与训练巩固了基本技术	(15)
三、规则完善推动基本技术发展	(16)
第四节 现代足球基本技术的发展方向	(16)
一、向更实用的方向发展	(17)
二、向更细腻的发展方向	(17)
三、向更快、更熟练的发展方向	(17)
第二章 足球基本技术的主要内容及分类	(19)
第一节 现代足球基本技术定义	(19)
一、脚部的基本技术	(20)

二、其他部位的基本技术	(21)
第二节 足球基本技术的分类	(21)
一、无球技术	(21)
二、有球技术	(32)
第三章 足球基本技术动作分析	(39)
第一节 踢球基本技术环节分析	(39)
一、助跑方法及作用	(40)
二、立足方法及作用	(41)
三、摆腿方法及作用	(42)
四、击球方法及作用	(43)
五、跟进方法及作用	(44)
第二节 主要踢球基本技术动作分析	(45)
一、脚内侧踢球技术	(45)
二、脚背内侧踢球技术	(48)
三、脚背正面踢球技术	(50)
四、脚背外侧踢球技术	(53)
五、脚尖捅球和脚后跟磕球技术	(56)
第三节 传球与射门技术理论分析	(57)
一、传球技术	(58)
二、射门技术	(58)
三、传球与射门理论分析	(59)
第四节 停球基本技术动作分析	(65)
一、缓冲型停球	(67)
二、改变型停球	(73)
第五节 头顶球基本技术动作分析	(80)
一、正额头顶球	(80)
二、侧额头顶球	(83)

目 录

第六节 运控球基本技术动作分析	(86)
一、运球技术	(87)
二、控球技术	(89)
第七节 拦截球基本技术动作分析	(91)
一、抢球技术	(92)
二、截球技术	(94)
第八节 假动作基本技术动作分析	(96)
一、有球假动作	(97)
二、无球假动作	(99)
第九节 掷界外球基本技术动作分析	(100)
第十节 守门员技术动作分析	(102)
一、守门员无球防守技术	(103)
二、守门员有球防守技术	(105)
三、守门员有球进攻技术	(110)
第四章 足球基本技术力学原理	(115)
第一节 踢球技术一般力学原理	(115)
一、踢球准确性力学原理	(115)
二、踢球力量对踢球质量的影响	(119)
第二节 弧线球技术及力学原理	(132)
一、弧线球技术动作	(132)
二、弧线球流体力学原理	(133)
第三节 停球技术力学原理	(135)
一、缓冲型停球技术力学原理	(136)
二、改变型停球技术力学原理	(138)
第四节 头顶球技术力学原理	(140)
第五节 守门员技术力学原理	(142)
第六节 合理冲撞力学原理	(143)

第五章 足球基本技术教学理论的建立与发展	(145)
第一节 足球基本技术教学的目标、任务与指导思想	(145)
一、教学目标	(145)
二、教学任务	(148)
三、教学指导思想	(156)
第二节 足球基本技术教学的内容及相关特点	(163)
一、教学内容	(163)
二、理解特征	(165)
三、过程与模式	(167)
第三节 足球基本技术教学原则	(176)
一、教育学为指导的基本原则	(176)
二、心理学为指导的教学原则	(191)
三、生理学为指导的教学原则	(195)
第六章 足球基本技术教学方法	(206)
第一节 足球基本技术一般教学步骤	(206)
一、执行教学大纲要求	(206)
二、研究教学内容与教学方法	(207)
三、执行相关教学步骤	(207)
第二节 足球基本技术教学常用方法	(209)
一、集中讲解,个别练习	(209)
二、集中讲解,分组练习	(210)
三、集中讲解,整体练习	(211)
四、个别讲解,个别练习	(211)
五、分组讲解,个别练习	(212)
第三节 足球对抗性基本技术教学方法	(212)

第七章 足球基本技术教学评价	(216)
第一节 足球基本技术教学评价理论基础	(217)
一、基本指导思想	(217)
二、目的与意义	(219)
第二节 足球基本技术教学评价基本原则	(222)
一、严格制定评价标准	(222)
二、严格科学评价程序	(222)
三、确保评价真实可靠	(223)
第三节 足球基本技术教学评价方法	(224)
一、教学评价基本方法	(224)
二、技术性量化测定	(226)
第四节 足球基本技术教学评价模式	(230)
一、达标模式	(230)
二、技术评定模式	(234)
第八章 足球基本技术教学与练习方法实例	(238)
第一节 踢球技术练习方法	(238)
一、脚内侧踢球技术练习	(238)
二、脚背内侧踢球技术练习	(240)
三、脚背正面踢球技术练习	(242)
四、脚背外侧踢球技术练习	(244)
第二节 停球技术练习方法	(245)
一、改变型停球技术练习	(245)
二、缓冲型停球技术练习	(245)
第三节 其他技术练习方法	(246)
一、头顶球技术练习	(246)
二、运控球技术练习	(246)
三、抢截球技术练习	(247)

四、假动作技术练习	(248)
五、掷界外球技术练习	(248)
六、守门员技术练习	(249)
七、对抗型技术练习	(250)
八、足球教学游戏	(250)
第九章 足球基本技术教案撰写	(252)
第一节 教案撰写结构内容要点	(252)
一、教案撰写基本要求	(252)
二、教案基本结构与内容	(253)
三、两种常用教案撰写格式	(256)
第二节 小学生足球课基本技术教案范例(40 学时)	(257)
第三节 中学生足球课基本技术教案范例(40 学时)	(340)
第四节 大学生足球课基本技术教案范例(40 学时)	(426)
主要参考文献	(512)

关于足球运动的概述

足球运动是一项以脚为主、以身体其他部位为辅支配球的一项全身性体育运动。现代足球运动是以相等人数的两队进行对抗性比赛,并以某一方攻入对方球门球数多为胜利的、竞争激烈而有着浓厚趣味的球类项目之一。

现代足球运动也是当今世界开展得最为广泛、影响最大、参与人数最多、锻炼效果最好、经济价值最高的体育运动项目之一。现在在世界上开展的足球比赛除了十一人制的正式性比赛之外,还有九人制比赛,七人制比赛,青少年性质的比赛,室内五人制足球比赛。足球运动当今已彻底解除了性别与年龄的过度限制,不光是一项男子参与的体育活动,而是具有女子比赛、中老年比赛的全民性体育活动。

正式的足球比赛,上场队员由十一人组成。其中,必须有一人司职“守门员”,另外十人则组成战斗性队列,并根据本队的队员特点,安排好一个比赛“阵形”,在 90 分钟(45 分钟 $\times$ 2)的时间里,顽强地与对手进行对抗。足球比赛最基本的一个特点,就是在这 90 分钟里,双方不断地进行进攻与防守的转换。足球比赛最终的目的,就是要在 90 分钟的时间里,将球更多地有效地踢进对方的球门,并以此获取最终的胜利。

其实,在正式的足球比赛中,如果双方将比分踢成平局,则要根据每次比赛所拟定的《足球竞赛规程》中的规定,要么加时再比赛,(这个加赛的时间一般为 30 分钟)要么则以相互间踢点球来决定胜负。足球比赛的特点主要是:比赛时间较长,参加

比赛人数多,技术繁多,战术多样,对抗激烈。运动员在比赛中所表现的各种动作往往令人难以想象且精彩绝伦。足球比赛之所以勾人心魄,主要是由于每一次比赛的胜利都来之不易。每一次进球,仿佛都是一个运动员、一个多人组合或者说是一个队的创世之作。有的时候为了一个进球,人们欢呼雷动,如海啸狂涛;而有的时候则因为进球,人们悲恸欲绝,如世界末日来临一般。可以说,足球比赛对于世界经济,也好像具有一种推动与杠杆作用。每一次的世界杯足球比赛,每一届的奥运会足球比赛,每一回的欧洲杯足球比赛,都会对经济产生各种各样的影响。记得我在第十一届世界杯赛期间曾看到过一篇报道,因为球迷们都通宵达旦地看足球比赛去了,就连二次世界大战都未曾关门的香港赌馆竟然没了生意,只好封馆一周。2006年德国世界杯期间,巴黎的球迷们为了赶到现场助威,公共汽车只好停业一天,原因就是公共汽车驾驶员中的铁杆球迷实在太多。足球运动之所以如此迷人,主要还有另一方面的因素,就是足球比赛实在太美了。我曾看过一篇文章,题目是《足球美感录》。作者一口气罗列了十二个足球的美感,将足球的美描述得淋漓尽致,好像在这个世界上除了足球之美以外,再不可能有何物可以说美了。最后我想说:足球运动在这个世界上的存在,就是除了人类本身之外的第二个完美之体。上帝创造了人类,但人类感到在这个世界上没有好玩的东西,于是,人类就创造了一个让全世界都为之倾倒的游戏——那就是足球运动。

足球是一项集体运动项目。凡参加这项运动的人,总能被培养出一种团队精神:勇敢,刚毅,坚强,互助,永不言苦,永不服输,体格健壮,好胜心强。这就是足球人的魅力所在。要不然,足球明星们怎能成为人们心目中永远的偶像呢!

希望你能爱上足球。

第一章 现代足球基本技术的产生及发展

第一节 从古代足球游戏说起

一、关于古代足球游戏起源的争论

要了解现代足球运动基本技术的产生和发展状况,就不得不了解古代足球游戏的历史。

现代足球运动产生于 1863 年英国的剑桥大学。在这之前,世界上既没有统一的足球运动方式,也没有统一的足球竞赛规则。但是,虽说没有统一的运动形式,却在一些国家中或早或晚地出现过各式各样的与现代足球运动相似的、以游戏形式存在的早期足球样式。这就是人们在研究足球产生历史时所说的“古代足球游戏”。

然而“古代足球游戏”究竟起源于哪一个国家呢?就这个历史问题,国际上引起过不少争论,出现过许多不同的说法。其中最主要的有两种观点:一是中国的“蹴鞠”起源说;一是“非洲部落战争”起源说。

第一种,中国的“蹴鞠”起源说。这一说法认为早在中国古代时代就有了足球游戏,有证可考是著名的“蹴鞠”游戏,实际上就是最早存在的古代足球游戏。它是通过以脚为主踢球的方

式来完成动作的。这一说法于1972年被国际足联认可。

第二种,“非洲部落战争”起源说。这一说法主要曾盛行于20世纪六七十年代一些欧美国家,认为古代足球游戏是由于在非洲的古代部落战争中,胜利的一方在庆典时,常将战败一方的俘虏当场砍头,然后将砍下的人头作为“足球”来踢。后来许多历史学家考证后认为,虽然在古代的非洲曾经有过这样的庆典方式,但不是现代足球运动的起源依据。这种血淋淋的说法,也曾被国际足联批驳过。看来,这一说法是站不住脚的。

二、中国是古代足球游戏的起源地

中国是具有五千年文明历史的国家,无论是远古时期,还是近代社会,中国人都创造过历史的辉煌。在现代足球运动的雏形——古代足球游戏上,我们华夏的祖先也同样对世界文明做出了重要贡献。据说在殷墟出土的文物中,就可以看到古代中国人所创造的“足球舞”。据研究,足球舞就是中国古代足球游戏的最初形式。从出土文物中我们看到,“足球舞”被刻画在当时用于传播和记载重大事件与文明的甲骨上。这一记载一直沿传到了东汉时期,只是在东汉时已经将这种传播方式刻画在了石阙上。当然,远古时代的这些记载,只是一些图形,并没有文字的解释与说明。直到战国时代,对于古代足球游戏才有了较为明确的文字记载。

战国时代,有两部专门记述战争与历史的书籍《战国策》和《史记》。在这两部书中,对当时的足球游戏就有了较为明确的解释,特别是对于当时所用的球的制作方法、游戏时的一些技巧以及游戏的名称都做了记载。当时的足球游戏被称做“蹴鞠”。“蹴”就是用脚踢的意思,而“鞠”就是球。只不过这个球不是现代足球运动中的充气的球,而是使用一些生皮革制作成所需的

形状与大小,然后在里面填充进毛发类物品。这样一来,这个皮毛之物就有了一些弹性,便可以“蹴”了。

但在当时,这种“蹴鞠”的方式并不是现代足球运动这样由两队进行比赛的,而是在游戏时,少则一至二人,多则七八人围拢成圈,相互间用脚担或击球。这种形式大概有点近似于现代足球训练时的颠球。在这种形式的游戏中,游戏人获得了欢乐,也由此获得了体魄的增强。

西汉时期,人们才在宫廷中修建了不少供竞赛用的场地,当时被称为“鞠域”。由此可见,原先只用做游戏形式的“蹴鞠”,此时被改革成了由两队对抗的竞赛。这期间,还有人专门写出了论述古代足球游戏的书籍《蹴鞠新书》。在《汉书艺文志》中,就把这本《蹴鞠新书》列入了“兵技巧十三家”之内,并将“蹴鞠”与一些军士常用技能如“手搏”、“剑道”、“骑技”“射法”、“速弩”等作为了训练兵士时常用的手段之一。从政治角度观察,“蹴鞠”由此成了历史上封建统治阶级训练兵士、统治人民的手段之一。

到了唐代,对古代足球游戏的发展有了进一步的记载。首先是在场地与器材方面,这一时期有了新的创举:其一是在世界上首次运用了“气毬”。这是一个用动物的膀胱做外胆,将气吹进胆内的娱乐工具。过去曾有人推论,充气的球始于公元11世纪中叶的英国。实际上,我国在公元659~707年就有了记载。(唐·徐坚《初学记》)其二是球门的设置。“苟投足之有便,知入门而无必,时也广场春霁,寒食景妍,交争竞逐,驰突喧阗,或略地以丸走,乍凌空以月圆。”(唐·仲无颜《气毬赋》)在这段颇为精彩的记载中,“入门”与“交争竞逐”六个字足以说明在我国古代足球游戏中,是以两队相对抗为基本方式,并有“射门”这一技能现象存在的。就仲无颜的这篇记载古代足球游戏的小文

来说,会不会是世界上最早的记录足球比赛的“报道”呢?

为什么说有两队对抗的古代足球游戏是从唐代开始的呢?这在《文献通考》中便有了记载;“蹴毬盖始唐,植两修竹,络网于上,为门以度毬。毬工分左右朋,以角胜负。”在这不长的篇幅中,我们感觉到了当时比赛的画面与氛围。“植两修竹,络网于上,为门以度毬。”这种场地的设置好像与现代足球运动是大致一样的,只不过我们已无从考究,当时比赛时地面上划有区域与线段吗?“毬工分左右朋,以角胜负。”“毬工”其实就是现代足球中的运动员或球员。而“左右朋”呢?从下面一句中可得知,就是两队的含义,这两队球员正在争夺胜负。读到这句话时,会使我们有一种对古代足球游戏比赛现场的亲切感受:既是分为两队在争夺胜负,又是以左右为朋的关系。朋友者,当以友情为重,以友谊为重。这大概可以说是世界上最早介绍足球比赛及足球比赛阵形的文献了。由此可见,早在唐朝,人们就把足球作为竞赛了。

宋朝以后,民间已有相当于现在的“足球协会”一类组织存在,只是当时不这样称呼罢了。如宋朝出现在南京的球会“香云社”,就是一个以玩球、赛球为主的组织。在吴自牧的《梦粱录》中对加入这一组织的人员有所说明:绝大多数是劳动人民,而不是达官贵族。据说这个组织一直到明末清初才被官家解散。

据有关资料记载,我国的古代足球游戏到了清朝就被统治者强行取消了。

其实在我国古代,女子足球游戏也已存在。像“蹴鞠”这样的游戏,本身就适合女子进行。有时在宫廷中,或在一些有钱的官宦人家中,就有女子进行这一类游戏。像唐代对女子的足球游戏就有“寒食内人长白打”这样的记录。(唐·王建《宫词》)这句话的意思是,在清明时节,女子在相互踢球,并且时间还较