

重庆市学校体育教学指导委员会 审定
重庆市青少年校园足球工作领导小组办公室 监审
主编 刘甄悦 赵宏 刘柯言 姜志明

小学版

重庆市 校园足球 教学与训练指南

(试行)

第三册

5-6年级适用



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

图书在版编目（CIP）数据

重庆市校园足球教学与训练指南. 第三册 / 刘甄悦等

主编. —重庆：重庆大学出版社，2015.9

ISBN 978-7-5624-9476-8

I. ①重… II. ①刘… III. ①足球运动—小学—教材

IV. ①G624.81

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第220133号

重庆市校园足球教学与训练指南（小学版）（试行）

第三册

（5-6年级适用）

主 编 刘甄悦 赵 宏 刘柯言 姜志明

策划编辑：贾 曼 雷少波 唐启秀 陈 曦

责任编辑：陈 曦 版式设计：张 晗

责任校对：贾 梅 责任印制：赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：邓晓益

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：（023）88617190 88617185（中小学）

传真：（023）88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn（营销中心）

全国新华书店经销

自贡兴华印务有限公司印刷

*

开本：787×1092 1/16 印张：3.5 字数：50千

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9476-8 定价：9.90元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换

版权所有，请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书，违者必究

编 委 会

(以姓氏笔画为序)

王 毅	毛明山	洪 钟	叶 茜	刘甄悦
刘柯言	孙 鹏	齐小平	向淑平	张 剑
邵洪范	屈 明	屈 强	赵 宏	赵 恒
胡 红	姜志明	娄方平	郭立亚	秦志辉
唐 文	黄晓灵	曹型远	彭建敏	程 静

图标说明



前 言

足球运动被誉为“世界第一大运动”，深受广大人民群众喜爱和社会的广泛关注。发展校园足球，是全面贯彻党的教育方针、促进青少年身心健康的重要举措，是夯实足球人才根基、提高足球发展水平和成就中国足球梦想的基础性工程。足球运动在重庆市有着光荣的历史，早在 20 世纪五六十年代我市就有足球之乡的美誉。直辖后，伴随足球职业化的进程，我市足球迎来了发展的新阶段，足球事业和足球产业有了长足的发展，成为西部唯一夺得“中国足协杯”冠军的省市。

党的十八大以来，以习总书记为核心的党中央对发展足球运动给予了高度重视，出台了《中国足球改革发展总体方案》，明确了我国当前和今后一个时期足球改革发展的目标和方向。教育部等六部委印发了《关于加快发展青少年校园足球的意见》，要求各级各类学校要把发展青少年校园足球作为落实立德树人的根本任务，作为培育和践行社会主义核心价值观的重要举措，作为推进素质教育、引领学校体育改革创新的重要突破口，充分发挥足球的育人功能，遵循人才培养和足球发展规律，理顺管理体制，完善激励机制，优化发展环境，大力普及足球运动，培育健康足球文化，弘扬阳光向上的体育精神，促进青少年身心健康、体魄强健、全面发展，为提升人口素质、推动足球事业发展、振奋民族精神提供有力支撑。

根据党中央、国务院的总体部署，以及教育部、国家体育总局的具体要求，重庆市学生体育协会组织国内资深足球教学与训练专家、青少年体适能专家、小学体育课程设计专家、儿童青少年心理专家及图片设计专家，编写了《重庆市校园足球教学与训练指南（试行）》（以下简称《指南》）。该《指南》全套 3 册，涵盖了小学各年级。内容除对足球知识、技能进行基本讲授外，还特别强调兴趣培养和安

全、科学训练，特别注重对学生进行团队意识、合作意识、责任意识等意志品质的教育，注重技能训练与体适能训练、康复训练结合。

《指南》采用 3D 图像技术、真人画面，将复杂的技术动作和练习过程栩栩如生地表现出来，使学生通过图片可以快速地理解教学内容并进行模仿练习。考虑到学生用书的经济性，本《指南》仅包含了足球课的主体练习内容，与《指南》配套的教师教学参考光盘，增加了大量的球性练习和准备、放松练习等全套内容。教师可以通过教学参考光盘了解完整的教学过程，从而保证足球课的教学质量。

《指南》在编写过程中，得到了重庆市学校体育教学指导委员会，重庆大学、西南大学等高等院校，以及南岸区、沙坪坝区、九龙坡区、江北区、永川区、綦江区、梁平县、酉阳县等区县教委的大力支持，特别是永川区红旗小学、汇龙小学、卧龙中学、临江镇临江小学、朱沱镇南华宫小学为《指南》的出版提供了大量的实验样板。在此，谨向所有关心支持《指南》编辑出版的各位领导、同仁表示衷心的感谢。

编写中，我们虽力求做到内容全面系统、资料准确无误、文字简明精练，但由于水平有限，加之时间仓促，错漏在所难免，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们不断改进工作、提高质量、推进创新，共同把我市的校园足球工作推向新的发展阶段。

《指南》编写小组

2015 年 9 月于重庆

目 录

第一单元 第 1-2 周兴趣足球实践练习

练习 1	并腿连续侧跳移动	2
练习 2	单腿左右跳前进	2
练习 3	“8”字跑	3
练习 4	四组轮转变向运球	3
练习 5	两组面对面传接球加速跑	4
练习 6	左右跳弹力带射门	5
练习 7	双人抱球对拉蹲起	5
练习 8	单腿跳起头顶球	6
练习 9	小型比赛 3vs3 两球门	6

第二单元 第 3-4 周兴趣足球实践练习

练习 1	侧向双脚前后跳移动	8
练习 2	侧向连续前进两格后退两格	8
练习 3	“8”字“T”形折返混合跑	9
练习 4	直线运球加 360 度绕障碍	9
练习 5	面向移动方向直线平行跑侧向传球	10
练习 6	前后小跑绕弹力带射门	11
练习 7	双人屈臂侧面掌推球蹲起	11
练习 8	双人泡沫轴托球接力	12
练习 9	小型比赛 3vs3 两球门	12

第三单元 第 5-6 周兴趣足球实践练习

练习 1	敏捷梯并腿连续侧跳移动	14
练习 2	单腿左右跳前进	14
练习 3	侧向双脚前后跳移动	14
练习 4	侧向连续前进两格后退两格	14
练习 5	“8”字“T”形折返混合跑	14
练习 6	运球绕“8”字	15
练习 7	前后移动传球	16
练习 8	双脚跳起头球	16
练习 9	双人抱球对拉半蹲跳	17
练习 10	小型比赛 4vs4 两球门	18

第四单元 第 7-8 周兴趣足球实践练习

练习 1	连续向前跳小栏架	20
练习 2	连续左右双脚跳	20
练习 3	交叉步左右跨越	21
练习 4	折线运球	21
练习 5	编号传球	22
练习 6	仰卧起抛接球	23
练习 7	单人泡沫轴顶球移动接力	23
练习 8	小型比赛 5vs5 带守门员比赛	24



第五单元 第 9-10 周兴趣足球实践练习

练习 1	十字变向跑跳	26
练习 2	多向跑跳跨越障碍前移	26
练习 3	折线运球	27
练习 4	内外圈移动传接球	27
练习 5	移动中顶球	28
练习 6	运球绕小栏架射门	29
练习 7	夹球收腹传球	29
练习 8	小型比赛 5vs5 带守门员比赛	30

第六单元 第 11-12 周兴趣足球实践练习

练习 1	拉弹力带颈后臂屈伸	32
练习 2	拉弹力带弓步转体	32
练习 3	走“独木桥”	33
练习 4	定起点多向运球	33
练习 5	传抢球	34
练习 6	移动听哨声稳定泡沫轴	35
练习 7	凌空射自抛落地反弹球	35
练习 8	4 人两球“V”形坐姿转体传球	36
练习 9	小型比赛 5vs5 带守门员比赛	36

第七单元 第 13-14 周兴趣足球实践练习

练习 1	“滑雪”式拉弹力带	38
练习 2	弓步转体单臂拉弹力带	38
练习 3	“翻山越岭”	39
练习 4	“蝶”形运球	39
练习 5	3 人一组两球传接	40
练习 6	直传斜插“二过一”射门	41
练习 7	斜传直插“二过一”射门（带守门员）	41
练习 8	双人交替蛙跳持球接原地纵跳	42
练习 9	小型比赛 5vs5 带守门员比赛	42

第八单元 第 15-16 周兴趣足球实践练习

练习 1	单脚点地蹲起抓握小沙球	44
练习 2	单腿平衡抛接小沙球	44
练习 3	单腿弓步上推举平衡	45
练习 4	转体小沙球砸地	45
练习 5	运球综合练习	46
练习 6	三人侧面顶球传递	46
练习 7	斜传直插“二过一”射门	47
练习 8	斜传直插“二过一”射门（带守门员）	47
练习 9	不同角度跪姿单臂扶球俯卧撑	48
练习 10	小型比赛 5vs5 带守门员比赛	48





第一单元

第 1-2 周兴趣足球实践练习

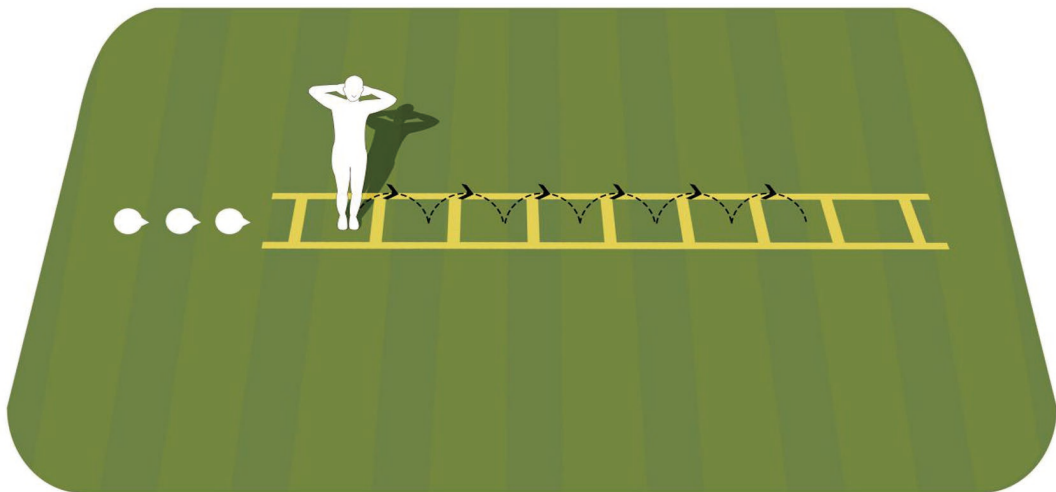
帽子戏法

帽子戏法是英文 Hat-trick 的意译，起源于板球比赛。自有板球以来，凡进板球场观赛的球迷都严格遵守着一条规矩：一迈进球场大门便需脱帽，这意味着对球场上所有球员、裁判和观众的尊重。早在 19 世纪，板球俱乐部碰到连续得 3 分的事情，便授予那个投手一顶帽子，作为一种至上的荣誉象征，这叫作“帽子戏法”。现在由板球比赛到橄榄球、足球比赛，以及其他一些比较类似的球类比赛中，如果有独中三元的表现，就叫作上演了“帽子戏法”。





练习1 并腿连续侧跳移动



组织形式 多路纵队，侧对敏捷梯练习。

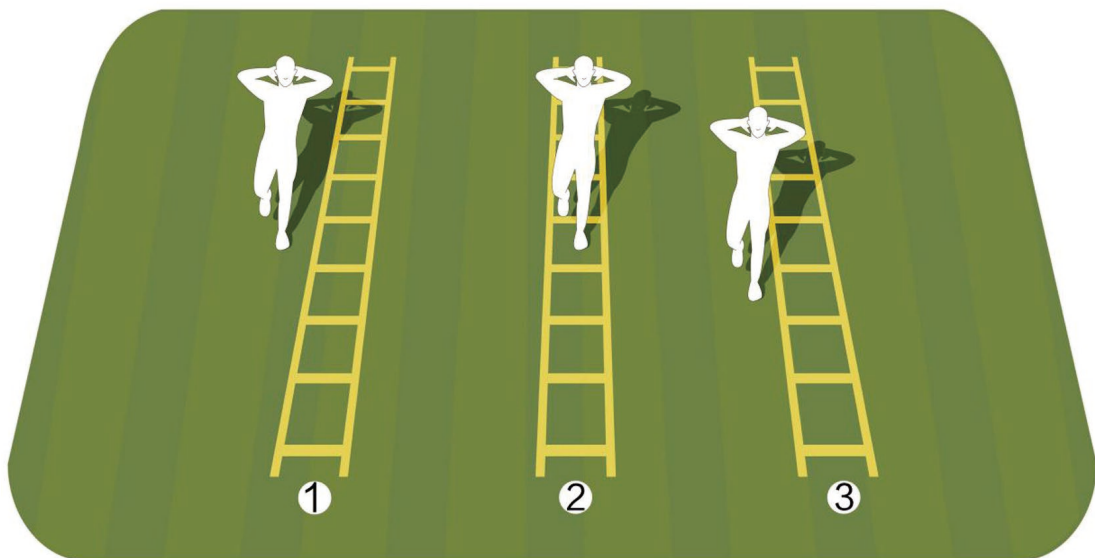
动作描述 侧对移动方向，并腿单格跳跨越每个方格，全部完成后慢跑回队尾，准备换方向练习。

技术要点 ①并腿跳注意屈膝缓冲和躯干稳定；②前脚掌落地快速轻巧地反弹起。

【练习强度】 面朝两个方向，各完成两组练习，总练习时间2分钟。

【阶段目标】 提高弹跳力，强化核心部位的稳定。

练习2 单腿左右跳前进





组织形式 多路纵队，面向敏捷梯练习。

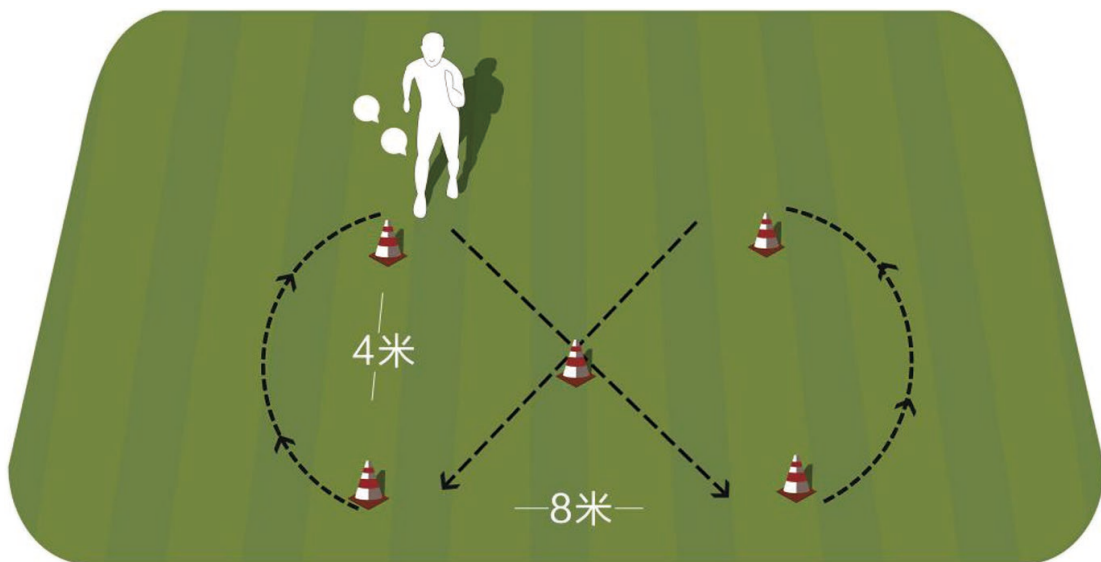
动作描述 双手扶头单腿跳跃，从敏捷梯一侧跳至方格内，然后跳至同一侧的斜前方，依次重复前进，完成练习后慢跑回队尾，准备换腿做另一侧练习。

技术要点 ①单腿跳注意屈膝缓冲和躯干稳定；②前脚掌落地快速轻巧地反弹起。

【练习强度】每条腿各进行两组练习，总练习时间 2 分钟。

【阶段目标】提高单腿跳跃能力，强化核心部位的稳定。

练习 3 “8”字跑



组织形式 分组练习，练习的空间是由 5 个蛋糕桶摆放成长 8 米、宽 4 米的长方形。

动作描述 沿图示方向先对角线穿越，然后按“8”字形跑回起点。

技术要点 ①首先明确路线；②变向前减小步幅，降重心。

【练习强度】每人完成两组“8”字跑，总练习时间 3 分钟。

【阶段目标】提高变向跑动速度和灵敏性。

练习 4 四组轮转变向运球

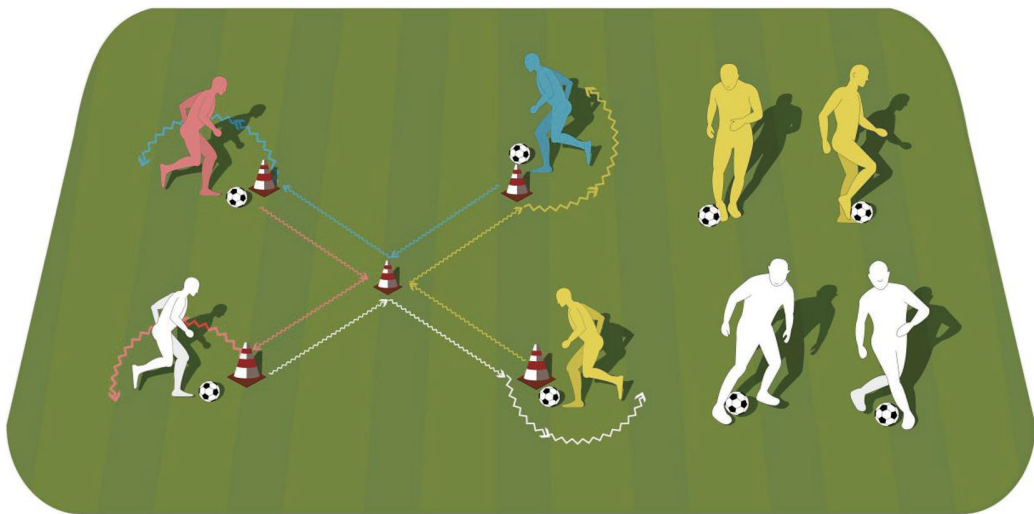
组织形式 分组练习，每组的练习区域由 5 个间隔 5 米的蛋糕桶来划定。



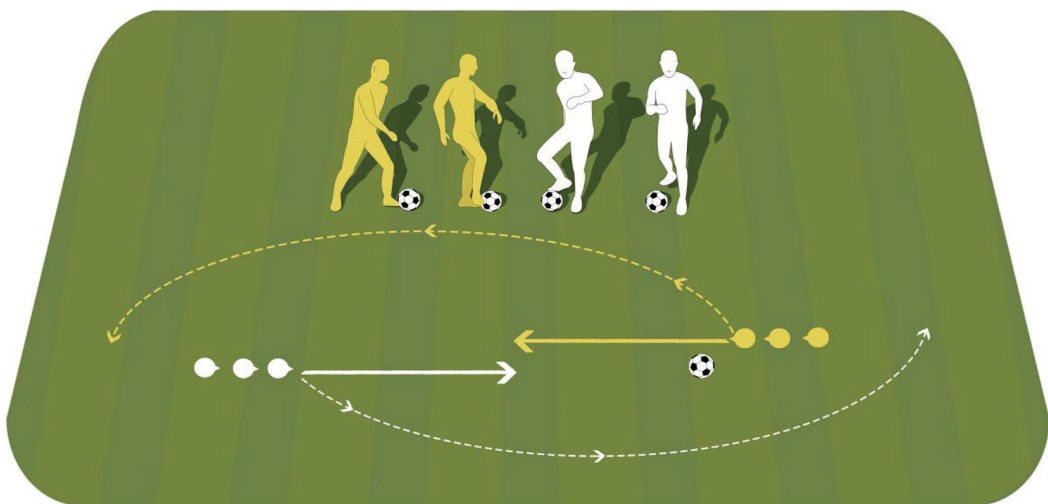
练习过程 四组练习者同时向中心蛋糕桶运球，接近标志时变向右转向下一蛋糕桶运球，然后将球交给下一位练习者，自己跑到队尾，依次轮转练习。

【练习强度】 每人两轮练习，一轮练习指（逆时针或顺时针）四次运球，总练习时间4分钟。

【阶段目标】 强化直线和变向运球技术。



练习 5 两组面对面传接球加速跑



组织形式 分组面对面间隔8米，一球集体轮转练习。

练习过程 一人传球后加速跑向对方队尾，对面练习者接球后同样将球传回并加速跑向对方队尾，依次轮转练习。

【练习强度】 每人两轮练习，总练习时间3分钟。

【阶段目标】 ①巩固传接球技术；②提高加速跑能力。



练习 6 左右跳弹力带射门

组织形式 分组练习，离球门或标志性球门 12~15 米摆放足球，再间隔 2 米纵向平铺弹力带射门练习。

练习形式 以弹力带为中轴左右滑冰跳前进，然后跟进跑动射门。

【练习强度】 两腿各 8 次射门，总练习时间 5 分钟。

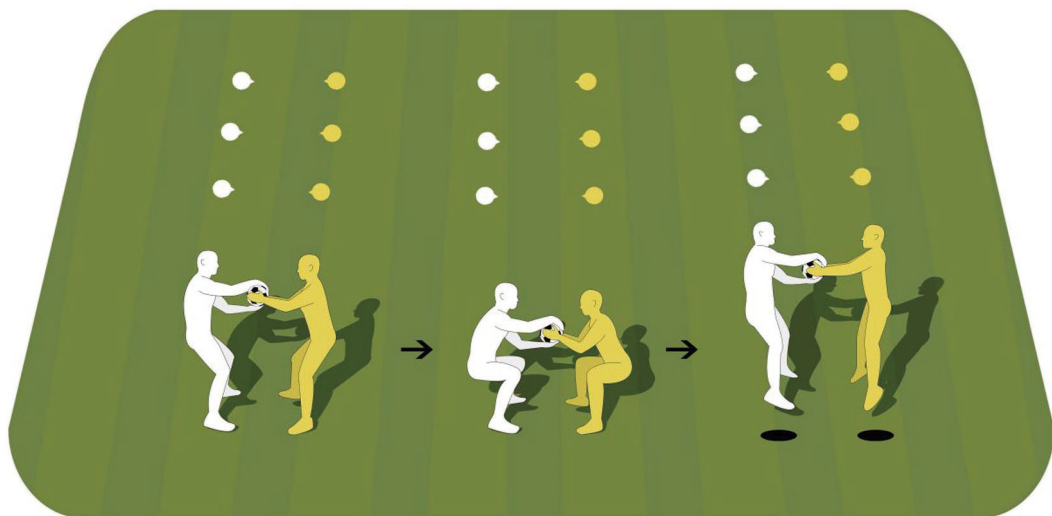
【阶段目标】 提高移动时的调整射门能力。



练习 7 双人抱球对拉蹲起

组织形式 两人一组，面对面一球练习。

练习过程 两人面对面，一人上下、一人左右抓握球保持稳定平衡；重心同时向后，双臂保持拉力的前提下同时完成蹲起。



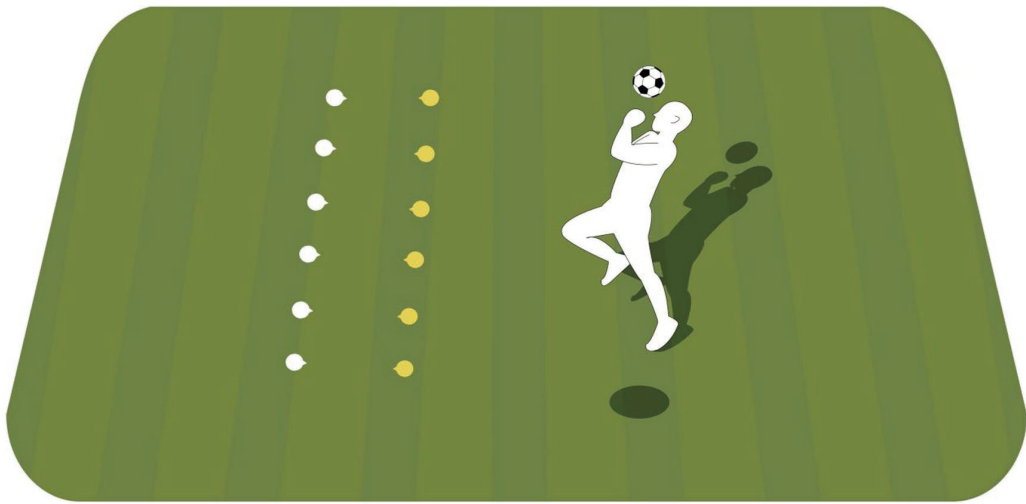


技术要点 ①双臂始终保持对抗拉紧状态；②重心向后移。

【练习强度】连续 60 秒练习。

【阶段目标】增强下肢力量，培养协作意识。

练习 8 单腿跳起头顶球



组织形式 分组横排面对面双人练习，两人间隔 5 米。

练习过程 一人向前上方抛球，另一人助跑单腿起跳顶球；5 次后交换角色练习。

练习要求 ①抛球高度至少要达到一个半人高；②提前跑动，判断好球的运动轨迹后尽量跳起在高点顶球。

【练习强度】每人顶球 10 次，总练习时间 3 分钟。

【阶段目标】①掌握跳起空中头顶球技术；②提高判断力和反应能力。

练习 9 小型比赛 3vs3 两球门

足球小贴士

世界杯

全称 FIFA 世界杯，是由国际足球联合会统一领导和组织的世界性足球比赛。每届比赛从预赛到决赛前后历时 3 个年头，它是世界上规模最大、影响最广、水平最高的国家队足球比赛，与奥运会、F1 锦标赛并称为世界三大顶级赛事。目前，夺冠次数最多的为巴西队，共夺得五次世界杯冠军。





第二单元

第 3-4 周兴趣足球实践练习

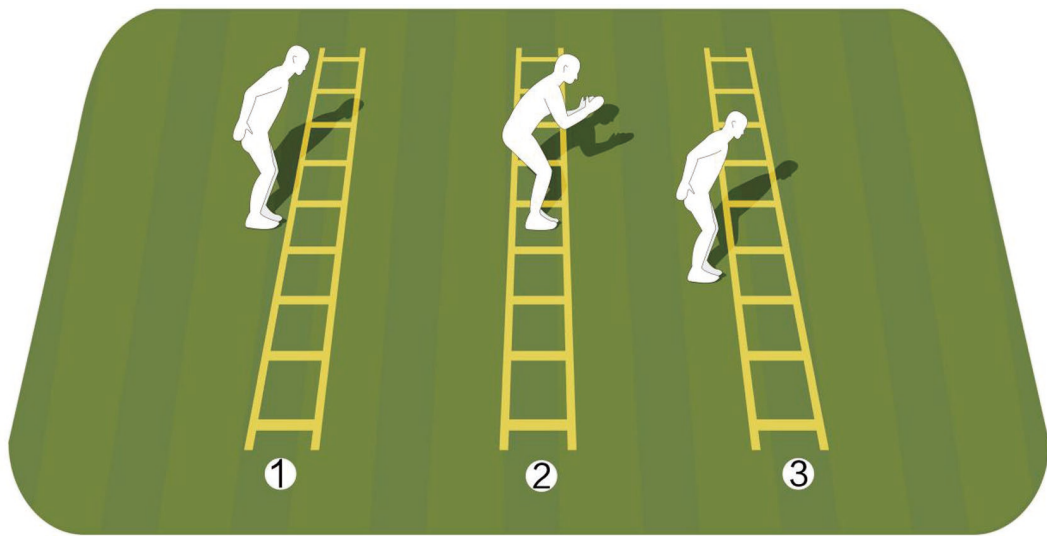
乌龙球的由来

“乌龙球”一词英语为“own goal”，意思是自进本方球门的球，与粤语的“乌龙”一词发音相近。而粤语“乌龙”有“搞错、乌里巴涂”等意思。“自摆乌龙”是乌龙球的成语说法。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，将球踢入自家大门，不仅不得分，反而失分，这与民间传说的主旨十分吻合。





练习1 侧向双脚前后跳移动



组织形式 分组正对敏捷梯方向纵队站立，依次单人练习。

动作描述 侧对前进方向，并腿从敏捷梯一侧跳至方格内，然后向斜后方跳出方格，重复动作，直至跳完所有方格，然后从敏捷梯另一侧慢跑回队尾，准备换方向练习。

技术要点 ①并腿跳注意屈膝缓冲，双臂摆动方向与重心移动方向一致；②始终保持半蹲，重心微向前的姿势。

【练习强度】 每个方向两组练习，总练习时间3分钟。

【阶段目标】 提高灵敏性和跳跃时的核心控制能力。

练习2 侧向连续前进两格后退两格

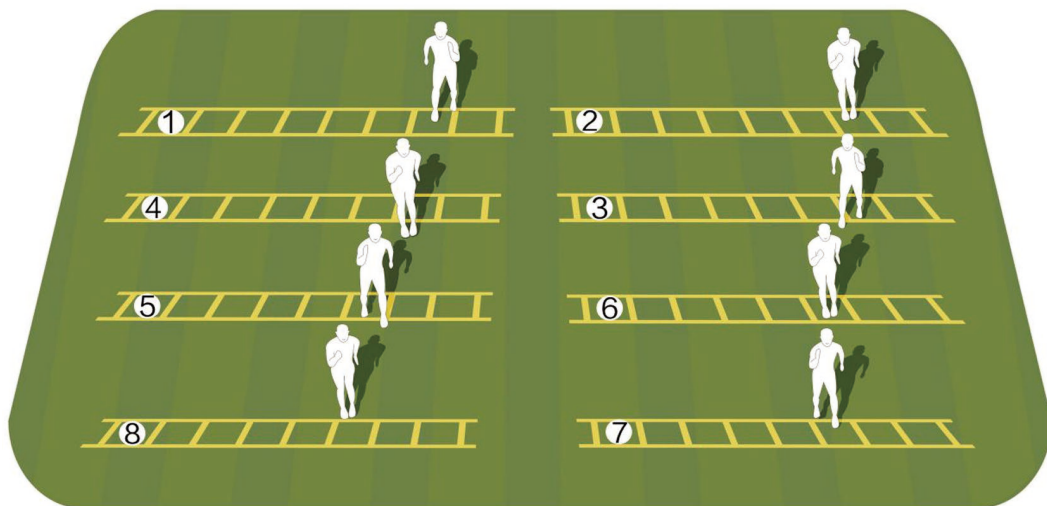
组织形式 分组正对敏捷梯方向纵队站立，依次单人练习。

动作描述 侧对前进方向，从方格外跑入方格再继续向前跑出方格，然后向侧后方跑进下一方格，再跑出，如此重复。直至跑完所有方格，然后从敏捷梯另一侧慢跑回队尾，准备换方向练习。

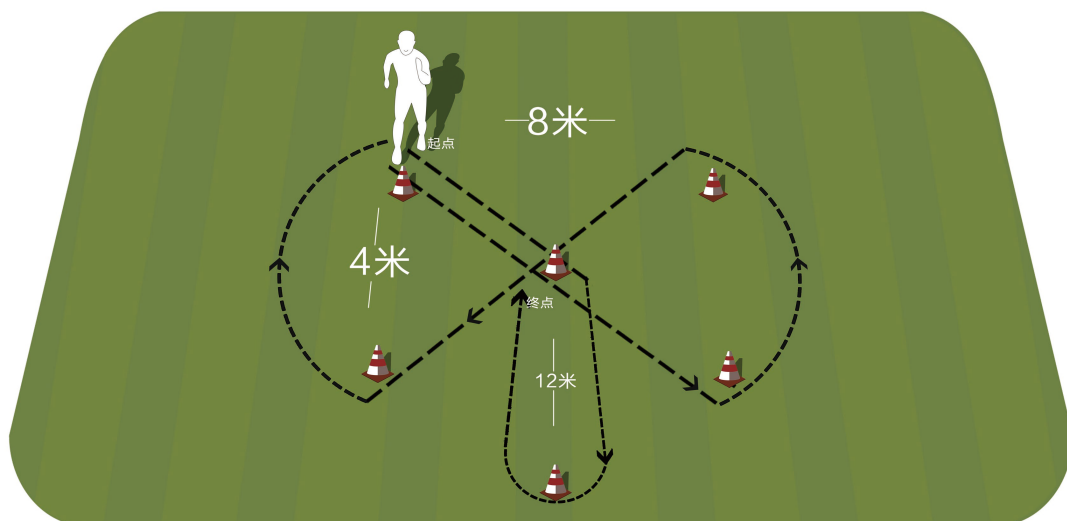
技术要点 ①双臂摆动节奏与下肢保持一致；②始终保持半蹲，重心微向前的姿势。

【练习强度】 每个方向两组练习，总练习时间3分钟。

【阶段目标】 提高灵敏性和变向跑动能力。



练习3 “8”字“T”形折返混合跑



组织形式 分组练习，练习区域由6个蛋糕桶组成；其中，5个蛋糕桶组成8米长、4米宽的长方形，另外两个蛋糕桶间隔12米。

动作描述 沿图示方向“8”字连接“T”形折返跑。

技术要点 ①变向前要降重心减小步幅；②躯干始终保持紧张控制状态。

【练习强度】 每人两组练习，总练习时间5分钟。

【阶段目标】 提高变向跑动速度和灵敏性。

练习4 直线运球加360度绕障碍

组织形式 若干纵队分组练习；每组直线摆放3个蛋糕桶，桶间间隔5米。