



小足球游戏

人民体育出版社

小 足 球 游 戏

旅大市小学体育教师集体编写

*

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

1965年6月第1版 1973年4月第2次印刷

印数：50,001—350,000册

统一书号：7015·1289 定价：0.10元

目 录

一、游戏教材 1

第一组游戏 (一、二年级适用)

- (一) 踢带绳球 1
- (二) 正脚背对墙踢球 1
- (三) 踢球射门墙 2
- (四) 看谁踢的准 3
- (五) 脚掌停手抛地滚球 4
- (六) 简易分队比赛 5
- (七) 脚内侧(脚弓)踢球停球 5
- (八) 直线运球接力 6
- (九) 直线运球停球 7
- (十) 掷界外球打躲避球 7
- (十一) 简易五人制小足球赛 8

第二组游戏 (三、四年级适用)

- (十二) 曲线运球 9
- (十三) 曲线运球停球 10
- (十四) “8”字运球接力 11
- (十五) 原地正面头顶球 12
-  四球门分队比赛 12
-  掷界外球游戏 13

(十八) 掷界外球停反弹球	14
(十九) 跑动传球	15
(二十) 踢球射门	16
(二十一) 跑动运球射门	17
(二十二) 五人制小足球赛	18

第三组游戏 (五、六年级适用)

(二十三) 十字接力运球	18
(二十四) 设障碍物的跑动传球	19
(二十五) 助跑正面头顶球	20
(二十六) 运球传球	20
(二十七) 半场攻守练习	21
(二十八) 九人制小足球赛	21
(二十九) 个人抢截	22
(三十) 两队互相抢截	22
(三十一) 叫号抢截射门	22
(三十二) 传球射门和守门	24
(三十三) 小足球赛	25

二、基本功动作要领简介	25
-------------------	----

编后	29
----------	----

一、游 戏 教 材

第 一 组 游 戏

(一、二年级适用)

(一) 踢带绳球

1. 准备工作：每人准备一个直径八至十五厘米的小布球，球上拴一根一米长的绳。学生每人持一带绳球，排成两列或四列横队(或站成圆圈)。

2. 踢球方法：用右(左)手扯绳，以右(左)脚脚背正面或脚内侧(足弓)踢球，反复进行练习。

3. 注意事项：

(1) 教育学生用正确部位踢球。

(2) 踢球脚每踢一次后应立即落地，防止用错误方法乱踢。

(3) 踢球时要用力向前踢。

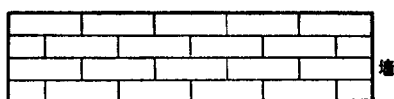
(4) 结合踢毽子游戏的比连踢数目等方式引起学生兴趣。

(5) 结合教学中的准备活动注意经常复习。

(二) 正脚背对墙踢球

1. 准备工作：在场上离墙十米左右，画一条与墙平行的

直线做为起点线。线前画四个间隔三至五米、直径五十厘米的小圆，每个圆内放一小橡皮球或小足球。把学生分成人数



相等四个队，正对圆圈和墙站好。(如图一)

2. 游戏方法：教师发令后，每队第一名学生用脚背正面对墙踢球。接着，再把反弹回来的球捡回放在本队圆内，然后跑回本队队尾站好。其余学生以同样方法依次进行，以先做完的队为胜。

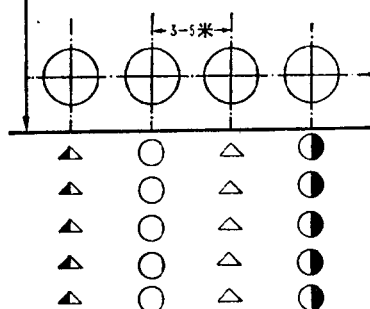


图 一

3. 规则及注意事项：

(1) 要求学生用脚背正面向正前方踢球。

(2) 待踢球学生捡回球放在圆内后，下一学生方准踢球。

(3) 围墙太低时，墙外应派一组学生专门帮助捡踢出墙外的球，以免浪费时间，但要注意及时轮换。

(三) 踢球射门墙

1. 准备工作：同对墙踢球，另外再在墙上正对踢球圆圈画一高一米、宽一米三十厘米的小球门。

2. 游戏方法：与对墙踢球基本相同，但要求学生踢中球门。比赛时可以中门次数多的一队为胜；中门次数相等则以较快者为胜。

3. 注意事项：同对墙踢球，但应多要求学生踢准。

(四) 看谁踢的准

1. 准备工作：在场上画两个直径二十到二十五米的大圆，两圆间留出约五米距离。在两圆中用同一圆心，再各画上直径两三米的小圆。两小圆上竖立数目相同的小木柱若干个，木柱间距离要相等。把学生分成两队，绕于大圈外，面对圆心站好，间隔相等。每队可分给两三个小足球或橡皮球，两队球数要相等。(如图二)

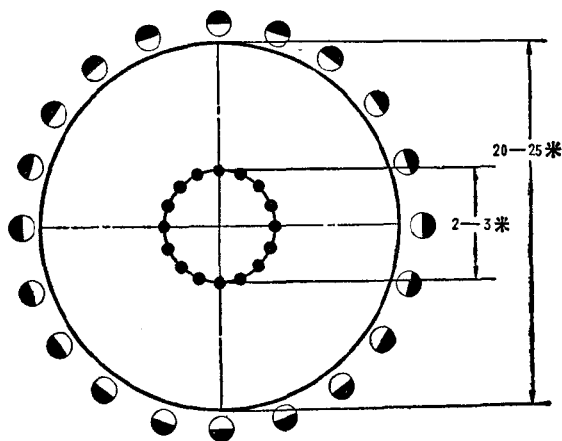


图 二

2. 游戏方法：教师发令后，两队队员在圈外向圈内踢球。踢球目标是击打小圆上的木柱。以最先把木柱全部打倒的队为胜。亦可规定在一定时间内，以打倒木柱较多的队为胜。

3. 注意事项:

(1) 踢球时以用脚背正面踢地滚球为宜, 应教育学生在游戏中掌握踢球方法。

(2) 木柱不宜放的过多, 间隔以五十至六十厘米为宜。

(五) 脚掌停手抛地滚球

1. 准备工作: 在场上画两条相距十米的平行直线。把学生分成人数相等的两个队, 每队再分成甲、乙两个组。两组学生在平行线外面对面站好。队与队之间要间隔五米左右, 各队甲组第一名学生持一小足球。(如图三)

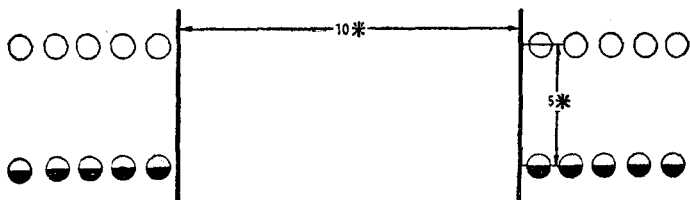


图 三

2. 游戏方法: 教师发令后, 两队甲组第一名学生, 用手抛地滚球给乙组第一名学生。乙组第一名学生用脚掌把球停住。停后再把球拿起, 并抛地滚球给甲组第一名学生。甲组第一名学生停住球后, 两组第一名均回本组排尾站好。其余学生依次进行, 以先进行完的队为胜。

3. 规则及注意事项:

(1) 教育学生用正确方法停球。

(2) 要求抛球学生准确地向对方队员脚下抛球, 速度不宜过快。

(3) 一定要在球用脚停好后, 才准用手抛球, 违者重做。

(六) 简易分队比赛

1. 准备工作：根据实际情况画几个小场地，两端放上小球门，亦可用栏杆或其他标志代替，如插两面相距一到一点五米的小旗或放两堆衣服均可。把学生分成人数相等的两个队，每队五到十人为宜。

2. 比赛方法与规则：规则力求简单，只判罚手球、球出界、推绊人犯规。两队队员应设法把球踢进对方球门，以得球较多队为胜。

3. 注意事项：

- (1) 教育学生在开球时只准向前踢，不准向后踢。
- (2) 教育学生不要用粗野动作，不要成群地聚在一起。
- (3) 尽量多分几场，每队人数不宜过多。
- (4) 养成学生经常进行比赛的习惯。

(七) 脚内侧(脚弓)踢球停球

1. 准备工作：在场上画两组相距五到十米的平行线，把学生分成人数相等的两队，各队学生分别站在各组平行线的两侧，间隔三米左右。(如图四)

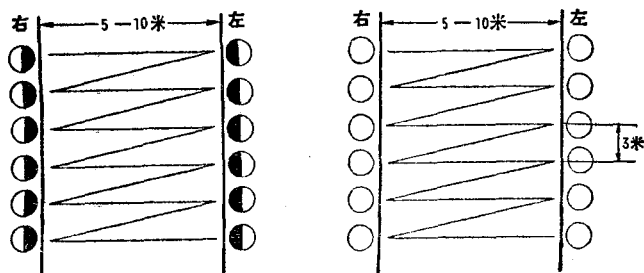


图 四

2. 游戏方法：教师发令后，两队右侧第一名学生，用脚弓踢球方法把球传给左侧第一名学生。左侧第一名学生，用脚弓停球方法把球停住，然后再用脚弓踢球，把球传给右侧第二名学生，依次循环进行，先做完的一队为胜。

3. 规则及注意事项：

- (1) 禁止用手拿球，必须先停好球再踢球。
- (2) 传球秩序不准乱，错误时要重做。
- (3) 教育学生用正确方法踢球和停球。

(八) 直线运球接力

准备工作：在场上按图五画四个直径五十厘米的圆圈，圆圈间横距二十五米左右，纵距五至十米。把学生分成人数相等的两队，每队再分成甲乙两组，各队甲乙两组学生对面站在相距二十五米左右的圆圈后面。在甲组的圆圈内各放一球。（如图五）

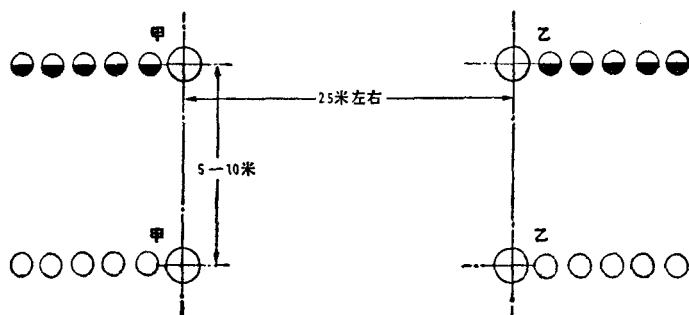


图 五

游戏方法：游戏开始后，两队甲组第一名学生，把球沿直线运到乙组，并把球停在乙组队员面前的圆内，然后再站到乙组队员的排尾。接着，两队乙组第一名队员，用同样方

法将球运回，依次往返进行，先做完的一队为胜。

3. 规则及注意事项：

(1) 教育学生用正确的运球方法沿直线运球，运球时不要大脚踢球。

(2) 运球后必须将球停在圈内，否则算犯规应重做。

(九) 直线运球停球

1. 准备工作：沿运球的直线，在场地上每隔五米画上一个直径一米的圆。

2. 游戏方法：同直线运球方法，要求学生在运球时，每过一个圆时把球停在圆内片刻，然后才能继续运球，否则作为犯规论。注意事项与直线运球相同。

(十) 掷界外球打躲避球

1. 准备工作：在场上画一长三十米、宽十五米的长方形，中间画上中线，把场地分成两个十五米的正方形（也可利用篮、排球场地）。把学生分成甲乙两队，每队再分成甲乙两组，分别站在场内和边线外。（如图六）

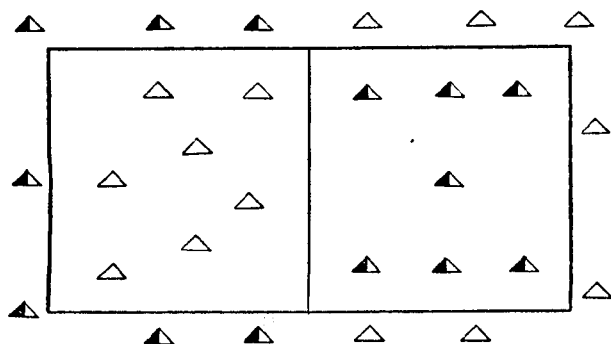


图 六

2. 游戏方法:

(1) 要求用掷界外球方法向场内投球, 否则打中无效。

(2) 游戏开始后, 进攻队用球投打场内对方学生, 被打中的人出场站在本队场外, 继续参加比赛。

(3) 场内学生可以直接接住打来的球, 然后把球传给本队场外学生, 但不得用球直接攻打对方场内学生。

(4) 被反弹球打中的不算失败。

(5) 比赛进行三至五分钟为一场, 以场内剩人较多的一队为胜。然后可交换场地再进行三或五场, 以胜场较多的队为最后胜利。

3. 规则及注意事项:

(1) 投球时必须按掷界外球要求去做, 否则算犯规, 把球交由对方进攻。

(2) 投击胸部以下部位, 避免打伤人。

(3) 为增加活动量可用两个球同时进行。

(4) 游戏时亦可让攻队全体队员站在场外, 守队全体队员在场内。规定一定时间为上半时, 下半时再交换攻守。全场终了时, 以剩人较多的队为胜一场。

(十一) 简易五人制小足球赛

按国家体委审定的《小足球竞赛规则》中所附的“五人制小足球规则”进行练习赛。主要是让学生了解一下规则, 熟悉场地和比赛方法, 养成比赛习惯。

第二组游戏

(三、四年级适用)

(十二) 曲线运球

1. 准备工作：在场上画两条相距十六米的平行线。其中一条做起点线，另外一条做终点线。在终点线上插两面小红旗，两旗相距八至十米。在起点线后两米处画一与起点线平行的预备线，两条线之间的两米区域为预备区。在起、终线间并排放两行小木柱或实心球，每行三个，相距均为四米。把学生分为人数相等的两队，分别在预备线后面面向红旗站成一列纵队。在每队排头前面放一小足球或橡皮球。(如图七)

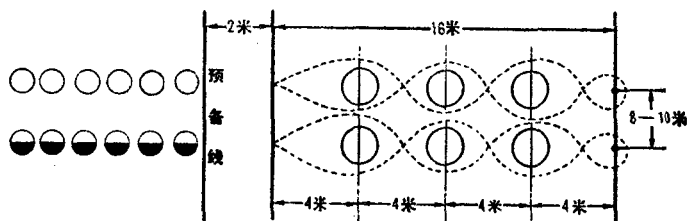


图 七

2. 游戏方法：教师发令后，两队排头同时向前运球，沿图上注明的路线，绕过三个小木柱和小旗后折回。折回时，再绕过三个小木柱，返回接球区，并把球交给本队第二人，然后站到排尾。其余学生按相同要求依次进行，先做完的队为胜。

3. 规则及注意事项:

- (1) 必须按规定路线进行, 错误的重做。
- (2) 不准碰倒木柱; 碰倒时, 要把它扶起来再运球。
- (3) 交接球不得超出预备区。
- (4) 注意教育学生用正确方法运球和自觉地遵守规则。

(十三) 曲线运球停球

1. 准备工作: 在三十平方米的场地上, 画四条 对 角 平 行 线。把学生分成甲乙两队, 每队再分成两组, 分别站在四角的线上。场内画两条曲线, 两曲线上画若干个 对 称 的 小 圆, 圆的直径一米, 相隔五六米。(如图八)

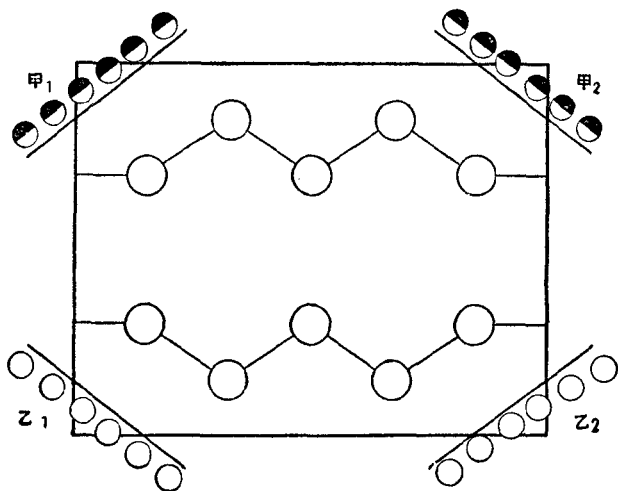


图 八

2. 游戏方法: 教师发令后, 两队第一组排头把球运出, 沿曲线进行, 分别在每个圆内做停球动作。依次运球, 遇圆停球, 到最后的一个小圆时, 把球停住, 跑向第二组, 和二

组第一名学生击掌后，跑往乙组排尾站好。乙组第一人照前述方法运球停球，依次进行，先做完的队为胜。

3. 规则及注意事项：

(1) 运球必须沿规定路线，遇小圆圈时把球停住，违者重做。

(2) 教育学生遵守规则，按运球要领进行，不要踢大脚。

(十四) “8”字运球接力

1. 准备工作：在场地一端画一条长十米的预备线，线前一米处画两个相距八米、直径五十厘米的小圆，圆内各放一球。两圆正前方十到十五米处画一直径一米五十的圆，在这个小圆前面再画一直径三米的大圆。把学生分成人数相等的两队，站在预备线后。(如图九)

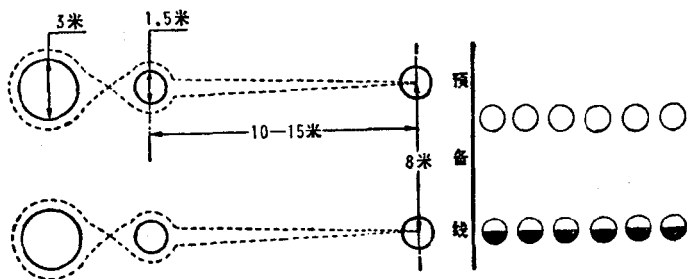


图 九

2. 游戏方法：教师发令后，两队第一名学生运球前进。运到第一个小圆后，按“8”字形路线绕过两圆再返回。回到预备线前，将球停于线前的小圆中，然后跑回排尾。以下学生依次进行，先做完的队为胜。

3. 注意事项:

(1) 最好要求学生在绕“8”字时,用外脚背运球。通过游戏让学生掌握脚背外侧运球的方法,不要急于进行比赛。

(2) 如进行比赛时,运球方法可以不限。但应要求在绕“8”字时必须沿圆圈外运球,不得进入圈内。

(十五) 原地正面头顶球

1. 准备工作:在场地上画二到四个直径十米的圆圈。把学生分成人数相等的两队或四队,每队选一名学生站在中央做抛球人,其余学生面对抛球人,站在圆圈周围。

2. 游戏方法:游戏开始后,各队抛球人按自左至右方向顺次抛球给站在周围的学生,让他们用正面顶球的方法,把球顶给抛球人。先做完的队为胜。

3. 规则及注意事项:

(1) 顶球人只准用头顶球,违者重做一次。

(2) 抛球人要准确地把球抛向顶球人的前额上空。

(3) 进行一周后,轮换抛球人。

(十六) 四球门分队比赛

1. 准备工作:根据场地情况画一比赛场地,在端线上各设两个小球门(可用跳栏架代替)。每个球门前五米处画一开球点,右侧对角点上,各放一小足球。把学生分成两队,分散站在场内。(如图十)

2. 游戏方法:游戏开始时,两队同时开球。双方用两个球,同时进攻两个球门。任何一球攻入对方任何一个球门均为胜一球。最后胜球多的队为胜。

3. 规则及注意事项:

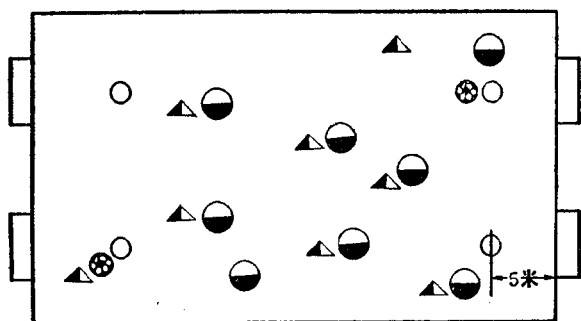


图 十

(1) 不设守门员，不判罚点球及越位球，其他按规则进行。

(2) 教师应亲自主持比赛，发现问题要及时予以适当解决。

(3) 严格要求学生遵守规则，养成积极防守和进攻的习惯。

(十七) 掷界外球游戏

1. 准备工作：把学生分成两队，每队再分成甲乙两组。在场上每组画相互平行的两条直线。两组学生面对面站在平

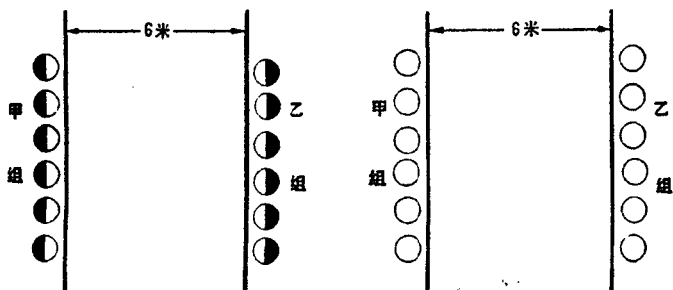


图 十 一