



贝贝足球

BEIBEI ZUQIU

丁炎良 张金铨 编著

上海教育出版社

贝 贝 足 球

丁炎良 张金铨编著

上海教育出版社

贝 贝 足 球

丁炎良 张金铨编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 宜兴南漕印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 122,000

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数 1-5,900 本

统一书号: 7150·3949 定价: 1.10 元

前 言

中国足球要“冲出亚洲，走向世界”必须从儿童抓起。当前，世界足球发展状况表明，要成为绿茵场上的强者更困难了。它将要求一个足球运动员必须具有良好的身体素质，高度发展的战术意识，还要有科学的训练手段和现代化的运动技能。因此，要使我国足球运动踏上成功的台阶，必须组织成千上万的儿童，从小开始持久不懈地有指导地进行科学训练，为走向世界打好牢固的基础。基于这一思想，为了探索足球成材之路，我们借鉴诸如巴西、联邦德国、荷兰、波兰等足球强国的经验，编写了这本小册子。

根据儿童生长发育的规律以及生理和心理特点。本文所指的是7岁到12岁的学龄儿童。这个时期是人的一生中重要的长身体时期，同时也是学习知识、掌握运动技能的宝贵时机。

儿童本体感觉的发展和对时间、空间、距离、方位概念的建立，对他们掌握扎实的足球基本功十分有利。实践证明，通过系统训练后，这一时期的儿童不仅能掌握良好的足球基本技术，而且能掌握较复杂的技术动作。经过训练的儿童，在13岁以后就能直接投入高水平训练，在技术、战术素养、身体训练等方面达到较高的水平，16岁就参加世界杯赛的不乏其人，如果从小没有科学系统的训练是不可能的。抓好这一宝贵的时光就可以使我国足球运动获得一个具有战略意义的、坚实的立足点，才能出现像贝利、贝肯鲍尔、马拉多纳这样的世界级球星。

足球运动所需要的速度、柔韧、灵敏等身体素质，在9~12岁儿童时期增长率最大，抓好这段时期的科学训练，可以取得较大的效果，如果失去这一最佳时期，要想赶上和超过世界足球强国几乎是不可能的。

我们要儿童热爱足球，对足球运动逐渐产生浓厚的兴趣，这是培养的目的之一。根据儿童的生理、心理特点，过早地给他们踢大足球显然是不合适的。大型足球既大又重，不利于儿童学习，并且势必影响他们的兴趣。而小橡皮球球体小、重量轻、富于弹性。优点在于儿童踢得动、传得出，不会使动作变形。对提高儿童踢球的兴趣，提高身体的柔韧性和踝关节的灵活性，学习正确的技术动作及必要的战术意识培养大有好处。各种型号的“贝贝”牌橡皮足球，适应不同儿童的生理。我国不少优秀足球运动员都是从踢小橡皮球开始逐步过渡到踢大型足球，从而走向足坛的。

我们不仅根据儿童的生理、心理及现代足球发展的特点，对儿童必须掌握的基本功，足球技术、战术、规则等作必要的阐述。而且在每个章节后面都附有由简到繁、适合儿童掌握现代足球特点的训练方法及注意事项。另外，本书最后还附有儿童喜爱的足球游戏五十例，供教师和足球爱好者参考。

本书在编写过程中得到上海市足球协会、上海市老年人体育协会、东华足球协会及沙州橡胶厂的指导和支持；王善良、陆小弟同志为本书绘图，在此一并表示谢意。

由于我们对儿童足球研究得还不深，编写水平有限，如有不妥之处，恳切希望读者和同行们提出宝贵的批评和建议。

编 者

一九八六年七月

目 录

第一章 儿童生理心理特点简介	1
第二章 儿童足球规则简介	5
第三章 儿童的身体素质训练	16
第一节 速度练习	17
第二节 灵敏练习	20
第三节 柔韧练习	21
第四节 力量练习	22
第五节 耐力练习	24
第四章 儿童足球技术的教法	26
第一节 教儿童科学地学踢球	26
第二节 教儿童处理球的艺术	35
第三节 教儿童获得球的技巧	67
第四节 教儿童控制球的能力	72
第五节 如何教守门员技术	80
第五章 儿童足球战术基础教法	89
第一节 几种比赛阵形	89
第二节 教儿童无球跑动进攻	92
第三节 教儿童防守中的紧逼	98
第四节 教儿童定位球的配合	102
第五节 教儿童如何“一过一”	114
第六节 二、三人的进攻配合	118

第六章	贝贝足球游戏五十例	124
第一节	游戏的说明	124
第二节	踢球 接球	125
第三节	带球 (运球)	141
第四节	头顶球 界外球	148
第五节	拦截 假动作	153
第六节	射门	158
第七节	综合练习	163

第一章 儿童生理心理特点简介

未来的足球运动员仅有良好的身体素质是不够的，还必须具有良好的心理素质。没有这种气质，成不了大业，将来不可能登上足坛的高峰。

儿童踢小足球对增强体质，学习足球技术带来的好处毋庸置疑。但儿童正处在生长发育阶段，6~8岁的儿童与9~12岁儿童的生理、心理特点，男孩与女孩的生、心理特点均有明显的区别。因此，教师必须了解儿童的生、心理特点，根据儿童的解剖生理规律和训练的原则，科学地进行身体和心理素质训练，合理地安排训练内容与运动量。如果操之过急，急于求成，心理上会挫伤儿童锻炼的积极性，生理上会使儿童缩短运动寿命，造成过度疲劳，损伤健康。

一、6~8岁年龄阶段

生理特点：

(一)身高：处于缓慢稳定增长时期。

(二)体重：稳步增长期。

(三)心脏：心跳频率较快，血压较低，与身体体积相比，本年龄组儿童的心脏比各年龄的都小。7岁儿童的心脏体积仅是成人的三分之一。因此，在安排锻炼时应适当提高课的密度，锻炼的总时间可相应地缩短些，中间休息次数要多些。身体训练应以速度、灵敏、柔韧练习为主，长距离及超长距离的内容一般宜少安排或不安排。

(四)骨骼：儿童的骨骼骨化尚未完成，骨骼的主要特点

是胶原组织较多,故儿童的骨骼富于弹性。由于骨的硬度小,韧性大,所以不易骨折,但容易弯曲变形。因此,在锻炼时应注意使儿童形成正确的姿势,避免某一肢体做长时间负荷较大的练习,在做一些静止性动作时,要注意多休息,以免发生畸形。例如:单脚踏跳、运球内容过多,负重练习的负荷过大,时间过长,练习次数过多,不注意对称性练习及上下肢和侧肢的相应锻炼等,很容易造成不良后果。

(五)力量:发展得较差。臂和肩部力量特别弱。工作耐力差,易产生疲劳,但神经细胞的物质代谢旺盛,所以疲劳后恢复也快。因此,儿童做准备活动的时间可以比成人短些,可较快地过渡到正式练习。教学、训练课的内容要生动活泼,多样化,可穿插些游戏和小型比赛。

(六)协调性:对简单的动作刚能控制,精细动作控制还很差,动觉控制正在发展。儿童大脑皮质神经过程的兴奋和抑制不均衡,兴奋占优势,易扩散。因此活泼好动,做动作时易出现多余动作或动作不准确、不协调。但建立条件反射快,消退得也快,重新再恢复也快。

心理特点:

(一)模仿性很强,学到的技术牢固难忘。因此,技术训练要求要严格强调动作的正确性。儿童第一信号系统的活动占主导地位,主要靠直观形象建立条件反射。因此,对儿童应多用直观教学和示范教学,多做模仿练习,多用简单易懂和形象化的语言或口诀进行讲解。

(二)对锻炼和活动有欲望并充满活力。但兴趣短暂,因此需要多样化的活动内容。

(三)好奇心也是很突出的特征。对活动本身较有兴趣,但并不对活动产生的结果感兴趣。不喜欢参加技术训练。

(四) 对大肌肉活动较感兴趣，对小肌肉活动不感兴趣。

(五) 特别渴望学习。因此，对他们的要求要适当，在经过个人努力能够达到的范围内。

(六) 喜欢得到教师或成年人的赞扬。

(七) 注意力：注意力集中和分配能力较差，精细活动和快速移动的目标分辨能力差。

二、9~12岁年龄阶段

生理特点：

(一) 身高和体重：处于稳定增长时期

(二) 心脏：强壮多了，能够承担较大强度工作。

(三) 骨骼：骨骼仍然较软，但骨化加快。

(四) 耐力：提高很快。

(五) 力量：提高了，但还是很弱，特别是上肢。

(六) 协调性：很多技能形成自动化了，不必再把过多的智能用在身体活动上，能够思考提高活动效率的一些打法和战术。

心理特点：

(一) 喜欢仿效优秀运动员。

(二) 开始爱好参加集体活动。

(三) 对竞赛和竞争性活动的兴趣提高了。

(四) 兴趣持续时间逐渐增加。

(五) 兴奋性较高，喜欢挑战。

(六) 对发展技能的练习产生兴趣。到11岁，同伴的水平 and 赞扬往往变为参加运动的重要因素和动力。

9~12岁年龄阶段的儿童属于童年期并过渡到青春期前期，这时的发展有两个突出特征。首先是他们不再依赖于成年人了，开始发展独立性，出现了“自我指导”的正常愿望，对

问题的看法逐步有了自己的见解。其次是他们和成年人的联系少了，他们从其他地方寻求能使自己健康发展的必要条件。于是，他们经常与同伴互相交换意见，从同伴的看法里调整自己的行动，改变自己的意愿。此时他们对学习技能的愿望非常强烈，参加运动和游戏的要求占了主导地位。如果组织得法，他们的进步将会突飞猛进。因此，教师要特别注意这个年龄儿童的发展，注意合理安排训练计划，全力地发展儿童的思维能力，提高儿童的技能。

男孩和女孩生长发育的速度是不相等的。在10岁之前，增长速度相似，女孩稍低于男孩。但10~14岁的阶段，女孩超出男孩。因此，在训练女孩踢球时应注意女孩的特点，特别是12岁以后女孩的生理、心理特点，更要注意区别对待。

第二章 儿童足球规则简介

教师应要求儿童从一开始就学会根据足球比赛规则合理踢球，这对儿童将来向更高水平发展是相当重要的。作为一个教练员必须教会小队员懂得遵守规则的重要性和好处，懂得违反规则的不良后果。

任何触犯比赛规则的行为都会导致出现一次定位球，而任何罚球、定位球都会招致对方一次新的攻势，甚至使全队失利。无论如何，队员应该理智地踢球，使每个动作都符合规则的要求，并设法将球控制在自己一方而不是违反规则或粗野地踢球。

儿童足球比赛规则除因为场地小可有几条特殊规定外，一般应按正规比赛规则教育儿童，在训练中严格要求儿童，这有利于儿童从小养成正确的技术动作及良好的个人战术意识。

有关儿童必须掌握的比赛规则：

一、服从裁判员的判决

裁判员是球场上的执法官，规则赋予赛场上的裁判员主宰一切的权力。裁判员在比赛进行中，根据事实情况和比赛结果所作的判决为最后判决。因此，球场上不允许对裁判员的判决提出异议，只能服从，尊重裁判员的判决。球队队长也没有特殊权利，他主要是管理好自己的球队。

裁判员在比赛暂停或成死球时，均有判罚权。对某些犯规如果裁判员认为判罚后反而使犯规队有利时，裁判员可以

不判罚。

要使儿童明白,对裁判员的判决表示不满,犯有粗暴或不正当行为的队员,将受到裁判员的警告。如果裁判员认为有粗野行为,严重犯规,使用粗言秽语或辱骂性语言时,有权罚令出场,罚令出场后不能再替补,这对全队的损失是很大的。

二、界内与界外,区内与区外

足球场是有边线、端线及各区、点等组成,场上所有的线宽度都是一样的。那么,球怎样才算出界?怎样才算球在区内或区外?怎样才算进门得分有效?这些都是儿童必须了解的主要内容。

足球场上所有的线都属于场内或区内。因此,球必须在地面或空中整体越过边线、端线的外沿或区域线的外沿,才算球出界或出区(图1)。图中①②③球均属界内球,图④因整体已越过边线外沿为界外球。在罚球区内,图⑤⑥⑦为区内球,图⑧则已出罚球区线的外沿为区外球。同样道理当球整体从空中或地面越过球门柱之间横木下面一段端线的外沿时,则算球已进门,得分有效。

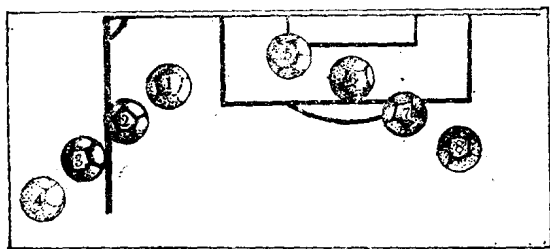


图 1

三、球门区与罚球区

球门前面的小方块叫球门区。球门区的作用有两条:一

是保护守门员。在此区内，守门员手中未持球也未阻挡对方队员时，对方队员不能冲撞守门员。二是踢球门球。当球被攻方踢出端线，应由守方队员将球放在离球出界处较近的球门区的半边内任何地点踢球门球，球门球必须直接踢出罚球区，比赛方为开始。

球门前的大方块叫罚球区。罚球区的作用主要有三条：一是守门员在本方罚球区内可以用手触球。二是守方队员在此区内犯规(规则上明文规定九条)则应判罚球点球，三是踢球门球或守方罚任意球时，球必须踢出罚球区比赛方为开始。如果球未踢出罚球区，攻、守双方任何队员在区内触到球均应重踢。

四、比赛开始、死球与活球

开球、角球、任意球等定位球都必须待球滚动至与球的圆周相等的距离后，比赛方为开始。掷界外球时，球进场即为比赛开始。开始比赛后，球未经其他队员触及前，原踢球者或掷球者不得再次触球，须等其他队员触球后才能第二次触球，否则即为连踢，要被罚间接任意球。

比赛已经停止即为死球。裁判员令比赛停止以及球出边线、端线、进球等均为死球。死球时才能替补。

比赛在进行中均为活球，包括球触门柱、横木或球碰角旗杆弹回场内，以及球触及在场内的裁判员落于场内，都应该继续比赛。但球触中线旗杆就算界外球了，因为中线旗杆是插在边线以外1米的地方。

五、直接任意球

直接射进对方球门得分有效的罚球称直接任意球。队员在本方罚球区内踢直接任意球时，对方队员应站在罚球区外。

根据规则规定，队员故意违反下列九项中任何一项者均

应被判罚直接任意球。如果在本方罚球区内违反该九项之一，则被判罚点球。

(一)踢或企图踢对方队员。

企图踢对方队员是指有明显的故意踢人动作，但并未踢到对方。铲球时先铲到人，后碰到球也属踢人犯规。

(二)绊摔对方队员。如在对方身前或身后伸腿或屈体绊摔或企图绊摔对方。

(三)跳向对方队员。

(四)猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员。

足球比赛时允许合理冲撞，合理冲撞是指队员之间为了争夺球，在双方将接近球时用自己肩以下，肘关节以上部位去冲撞对方的相应部位，以达到得到球的目的的一种抢球方法。

(五)除对方正在阻挡外，从背后冲撞对方队员。

(六)打或企图打对方队员，或向对方队员吐唾沫。

(七)拉扯对方队员。

(八)推对方队员。

(九)手触球。指用手或臂部携带、击或推球(守门员在本方罚球区内用手触球例外)。

手触球犯规是队员故意用手去碰球，而不是指近距离来球较急，来不及回避的球触手，后者应不予判罚。

六、间接任意球

间接任意球是指踢球队员不能直接射门得分的罚球，间接任意球踢出后必须经过非主踢队员踢或触及后进门方为有效。在罚球区内的间接任意球和区外一样，在哪里犯规就在那里罚。

队员违反下列几项中任何一项者罚间接任意球：

(一)裁判员认为其动作有危险者，如企图去踢守门员手中的球。

危险动作是指有可能伤及对方或伤及自己的动作。如抬腿过高可能伤及对方头部，对球蹬踏可能伤及对方的踢球腿等。

(二)队员用肩部做合理冲撞，但目的不在争球，而球又不在其控制范围以内者。

合理冲撞必须在双方都有可能控制球的2米左右的范围内，否则不属于合理冲撞的范围。

(三)队员不踢球，故意阻挡对方队员者。例如在球与对方之间跑动或停留，阻挡对方队员。

(四)冲撞守门员者。但下列情况除外：

1. 守门员手中持球时。
2. 守门员阻挡对方队员时。
3. 守门员在本方球门区以外时。

(五)守门员违反下列规定时：

1. 当球已在守门员控制之下，行走四步以上，未将球发出，——如已将球发出，在球未经其他队员触及前，再行触球。

所谓控制球是指用手拿到球。守门员拿到球后只能行走四步，在四步之内可以将球在地上拍运或者将球抛起再接住，但不允许明显地将球放置于地面。如果已放置于地面，就不能再用手拿球了。四步后必须将球发出。

2. 裁判员认为守门员故意延误时间，以使本队获得不正当利益。

七、越位

9岁后的儿童一定要懂得越位规则，否则将直接影响战术

意识的培养。要儿童了解最基本的越位规则，首先必须搞清两个基本概念。一、什么是越位位置；二、什么时候裁判员会判罚越位。

队员在对方半场内，在他的前面守方不是2人，而且他的位置较球更接近于对方端线时，即处于越位位置。

示例1(图2)：

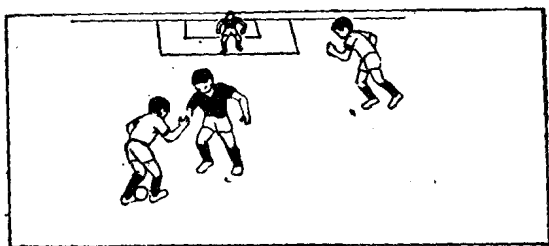


图 2

控球队员控制球，但未传球给同伴，此时同伴符合上列几项条件，即为越位位置。

队员虽处于越位位置，但控球队员未传球给他，他未干扰比赛或干扰对方，未企图从越位位置获得利益，仅仅是处在越位位置，此时不应被判为越位犯规。

示例2(图3)：

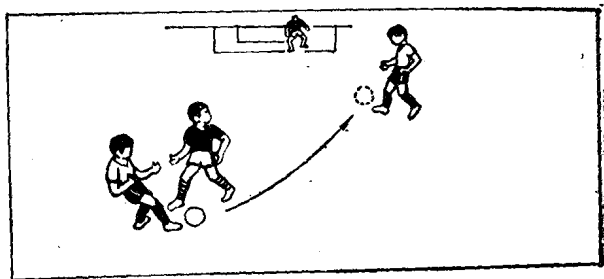


图 3