



全国青少年校外教育活动指导教程丛书

王勇川 徐 浩 编著

教你**玩**俱乐部

少儿 假日 足球



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



全国青少年校外教育活动指导教程丛书

主 编 © 陈沪铭
执行主编 © 顾家城
陈亚然

教你玩俱乐部

少儿假日足球

——球性球感

王勇川 徐 浩 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你玩俱乐部: 少儿假日足球.球性球感/王勇川, 徐浩编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2013. 11

全国青少年校外教育活动指导教程丛书

ISBN 978-7-307-12032-7

I. 教… II. ①王… ②徐… III. 足球运动—少儿读物 IV. G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第264422号

责任编辑: 孙 丽 责任校对: 王 蕾 装帧设计: 马小宁 管 兰

出版发行: 武汉大学出版社(430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: whu_publish@163.com 网址: www.stmpress.cn)

印刷: 武汉市金港彩印有限公司

开本: 720×1000 1/16 印张: 12 字数: 193千字

版次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-12032-7 定价: 37.00元

版权所有, 不得翻印: 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

丛 书 前 言

面向广大青少年开展多种形式的校外教育是我国教育事业的重要组成部分,是与学校教育相互联系、相互补充,促进少年儿童全面发展的实践课堂,是服务、凝聚、教育广大少年儿童的活动平台,是加强未成年人思想道德建设、推进素质教育、建设社会主义精神文明的重要阵地,在教育和引导少年儿童树立理想信念、锤炼道德品质、养成良好行为习惯、提高科学素质、发展兴趣爱好、增强创新精神和实践能力等方面具有重要作用。因此,适应新形势、新任务的要求,切实加强和改进校外教育工作,提高校外教育水平,是一项造福亿万少年儿童、教育培养下一代的重要任务,是社会赋予校外教育工作者的历史责任。

为了深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》(中发【2004】8号)和中共中央办公厅、国务院办公厅《关于进一步加强和改进未成年人校外活动场所建设和管理工作的意见》(中办发【2006】4号)精神,深化少年儿童校外教育活动课程研究,总结我国校外教育宝贵经验,交流展示校外教育科研成果,为广大校外教育机构和学校课外教育活动提供一套具有现代教育理念、目标明确、体系完整、有实用教辅功能的参考资料,促进我国校外教育进一步科学化和规范化,我们根据近年来我国校外教育发展状况和实际需求,以开展少年儿童校外活动名师指导系列丛书研究工作为基础,编辑出版了“全国青少年校外教育活动指导教程丛书”。

丛书在指导思想、具体内容和体例上,都坚持一个基本原则,就是按照实施素质教育的总体要求,立足我国校外教育实际,以满足校外教育需求为目的,坚持学校教育与校外教育相结合,坚持继承与创新相结合,坚持理论与实践相结合。从少年儿童的情感、态度、价值观,以及观察事物、了解事物、分析事物的能力等方面入手,研究少年儿童校外教育活动的课程设置,运用最先进的教育理念和最具代表性的经验进行研究、实践和创新。

我们对丛书的内容进行了认真规划。丛书以少年宫、青少年宫、青少年活动中心等校外教育机构教师、社区少年儿童教育工作者、学校课外教育活动指导教师,以及3~16周岁少年儿童为主要读者对象。丛书是全国校外教育名师实践经验的结晶,是少年儿童校外教育活动课程建设的科研成果。丛书从论证校外教育活动课程设置的科学性入手,具体介绍行之有效的教学方法,并给教师留有一定的指导空间,以发挥他们的主观能动性,从而提高教学效果。丛书采用讲练结合的方式,注重少年儿童学习兴趣的培养和内在潜能的开发,在表现方式上注意突出重点,注重童趣,图文并茂,既有文化内涵,又有可读性,让少年儿童在快乐中学习。丛书的基本架构主要包括

教育理念、教育内容、教材教法、活动案例、专家点评等内容，强调体现以下特点：表现（教学内容、教学案例、教学步骤和教学演示）、知识（相关的文化知识）、鉴赏（经典作品赏析、获奖作品展示和点评）、探索（创新能力训练、基本技能技巧练习）。在各种专业知识、技能、技巧培训的教学过程中，注重培养少年儿童的以下素质：对所学领域和接触的事物应采取正确的态度，在学习过程中掌握一定的知识、技能以及科学的方法，提高自身能力，养成良好的行为习惯。丛书力争在以下五个方面有所突破：一是课程观念。由单一的课程功能向多元化的课程功能转化，使课程更具综合性、开放性、均衡性和适应性。二是课程内容。精选少年儿童终身学习必备的基础知识和技能、技巧，关注课程内容与少年儿童生活经验及现代科技发展的联系，引导他们关注、表达和反映现实生活。三是强调人文精神。在教学过程中，不仅注重技能、技巧，还强调价值取向，即理想、愿望、情感、意志、道德、尊严、个性、教养、生存状态、智慧、自由等。四是完善学习方式。将单一的、灌输式的、被动的学习方式转化为自主探索、合作交流、操作实践等多元化的学习方式。五是课程资源。广泛开发和利用有助于实现课程目标的课内、课外、城市、农村等各种资源。所以，丛书不是校外教育的统一教材，而是当代中国校外教育经验展示和交流的载体，是开展培训工作的辅导资料，是可与区域教材同时并用、相辅相成、相得益彰的学习用书。

为了顺利地完成丛书的编辑出版任务，我们有计划地组织全国有较大影响的校外教育机构和学校，按照统一标准推荐在校外教育活动课程研究方面有一定建树的研究人员、一线教师参与设计和编著，增强了丛书的针对性；我们面向国内一流大学和重要科研单位，特邀知名教育专家对各个环节进行指导和把关，强化了丛书的权威性。该书的编辑出版得到了教育部基础教育一司、共青团中央少年部、全国妇联儿童工作部有关负责同志的肯定，得到了中国教育学会及其分会主管部门、全国青少年校外教育工作联席会议办公室等有关单位的重视和支持，同时得到了各省（直辖市、自治区）校外教育机构的大力配合。

丛书在国家高度重视未成年人思想道德建设的形势下应运而生，是校外教育贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要》的具体措施，更是校外教育工作者为加强未成年人教育工作所做的又一件实事。我们相信，它将伴随着我国校外教育的进程和发展，在为少年儿童健康成长提供服务的过程中发挥应有的作用。

2013年8月

序

学生节假日在家的时间占全年的三分之一还多，让学生利用节假日业余时间到青少年活动中心参加他们感兴趣的体育活动，有利于增强体质，愉悦身心，具有积极的现实意义。

为了少年儿童的健康成长，上海市黄浦区青少年科技活动中心充分利用课外教育单位的资源，因地制宜地开设了各种丰富多彩的体育活动。“在户外、小场地、趣味性、活动量”是我们活动的定位；“帮助青少年释放压力，调节情绪，协助他们的人际交流，提高他们对足球的兴趣，促进家庭和谐，最终提高孩子的幸福感”是我们工作的目标。

深受孩子和家长喜爱的“少儿假日足球”活动便是其中一项。与其说它是一项体育项目，不如说它是一项有趣好玩的体育游戏。它对于儿童人格的健康发展有很好的教育功能，将儿童难以理解的动作变成具体的游戏情节，从而提高儿童练习的兴趣，使儿童在轻松、愉快的氛围下开展活动并达到锻炼身体和增强体质的目的。我们开创的这一体育游戏遵循培养“完整儿童”的教育观念。“完整儿童”是为适应未来社会科技飞速发展、全方位社会竞争而提出的一种新的教育观念，它要求儿童能在教育的影响下，各方面素质全面发展。

“少儿假日足球”项目不同于一般的活动，这种开创性的体育游戏是以身体练习为主要手段、以游戏活动为形式、以发展身心为目的的一种有意识的活动。“少儿假日足球”将身体锻炼融合在玩中，以新颖有趣的训练方法吸引孩子，但是我们的最终目的不是为了培养运动员和球星，而是以开发足球兴趣为理念，以培养国家需要的、健康向上的综合人才为最终追求。

“少儿假日足球”是我们在假日体育活动的实践中探索和创新成果，训练时有很多家长与孩子们一样充满了兴趣，表现出了强烈的与孩子同乐的欲望。我们意识到这是一个很好的亲子过程，可以加强父母与孩子之间的交流和互动，体验共同的失败和共同的成功。这样的亲子互动，不仅仅营造出浓浓的亲情氛围，更重要的是我们搭建了一个家庭教育的动感平台，以便于父母在这样特定的氛围中将勇敢、坚毅、克制和忍耐等品质传递给孩子。在大的教育磁场中还自动

运转着很多小磁场，这使“少儿假日足球”的魅力更加凸显。

“少儿假日足球”除了上述谈到的对少年儿童健康成长的各种好处之外，还有另外一个常常被忽略的但却是非常重要的育人功能——自控能力的培养。

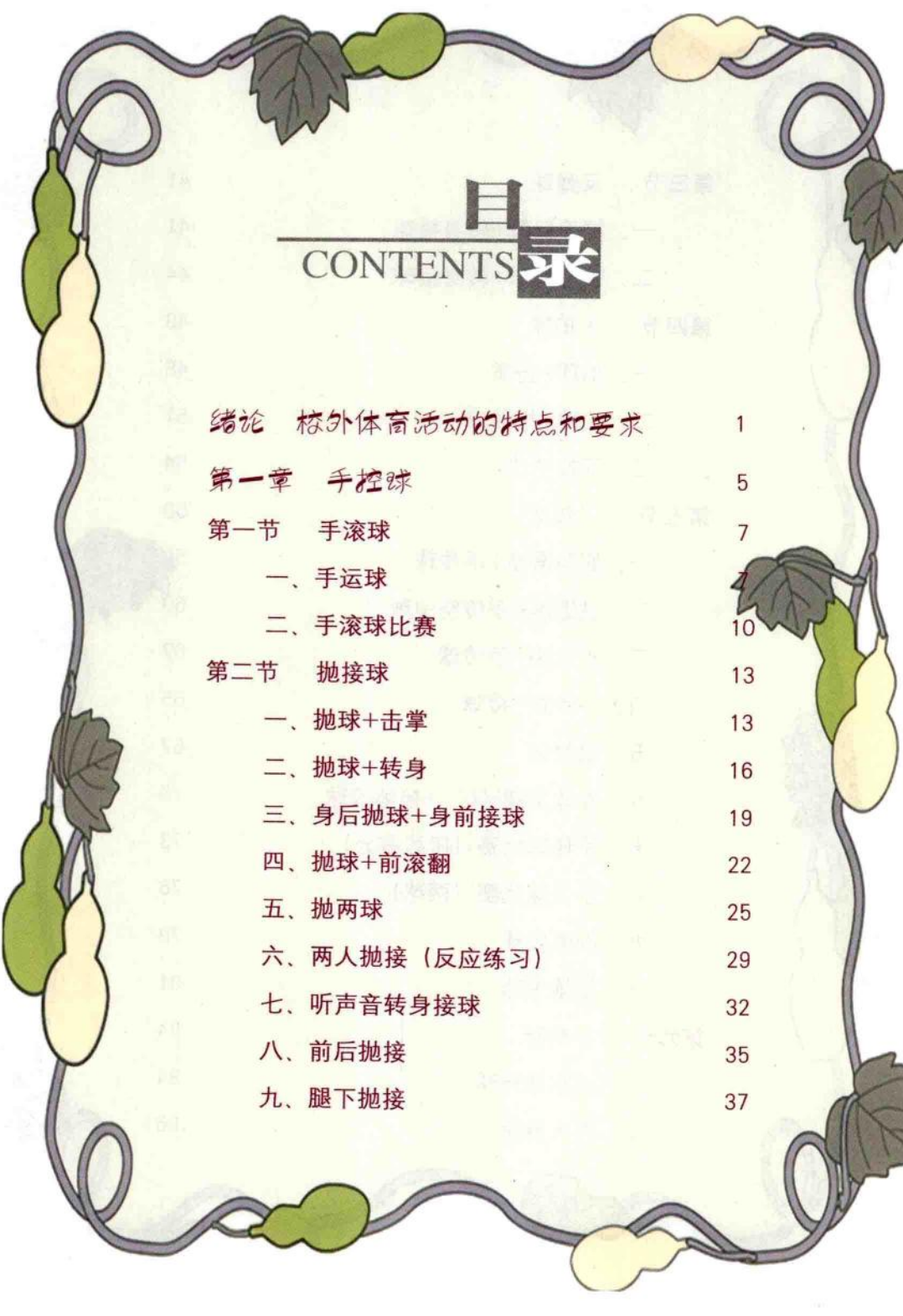
足球活动体现的是人对球的控制，在足球活动中遵守规则和纪律，这就是自控能力的培养。长大后走到社会上也需要掌控自己的言行举止，遵守社会和公共的规则，规则意识在当前社会里尤其需要。

一个小小的足球可以充分调动孩子们的身体，他们可以全身心地投入到流汗的游戏中……如此，一个有益身心的爱好将会伴随他们的一生。

上海市黄浦区青少年科技活动中心主任

陈沪铭

2013年8月



目 CONTENTS录

绪论 校外体育活动的特点和要求	1
第一章 手控球	5
第一节 手滚球	7
一、手运球	7
二、手滚球比赛	10
第二节 抛接球	13
一、抛球+击掌	13
二、抛球+转身	16
三、身后抛球+身前接球	19
四、抛球+前滚翻	22
五、抛两球	25
六、两人抛接（反应练习）	29
七、听声音转身接球	32
八、前后抛接	35
九、腿下抛接	37

第三节 反弹球 41

一、裆下反弹+转身接球 41

二、掷反弹球+转身接球 44

第四节 手拍球 48

一、拍球+击掌 48

二、拍球+推传球 51

三、互换拍球 54

第五节 手传球 58

一、侧向滑步+手传球 58

二、进退跑+手传空中球 60

三、折返跑+手传球 62

四、小步跑+接球 65

五、跳栏架 67

六、直体滚翻360°+接地滚球 70

七、手传球比赛（压线得分） 73

八、手传球比赛（两球） 76

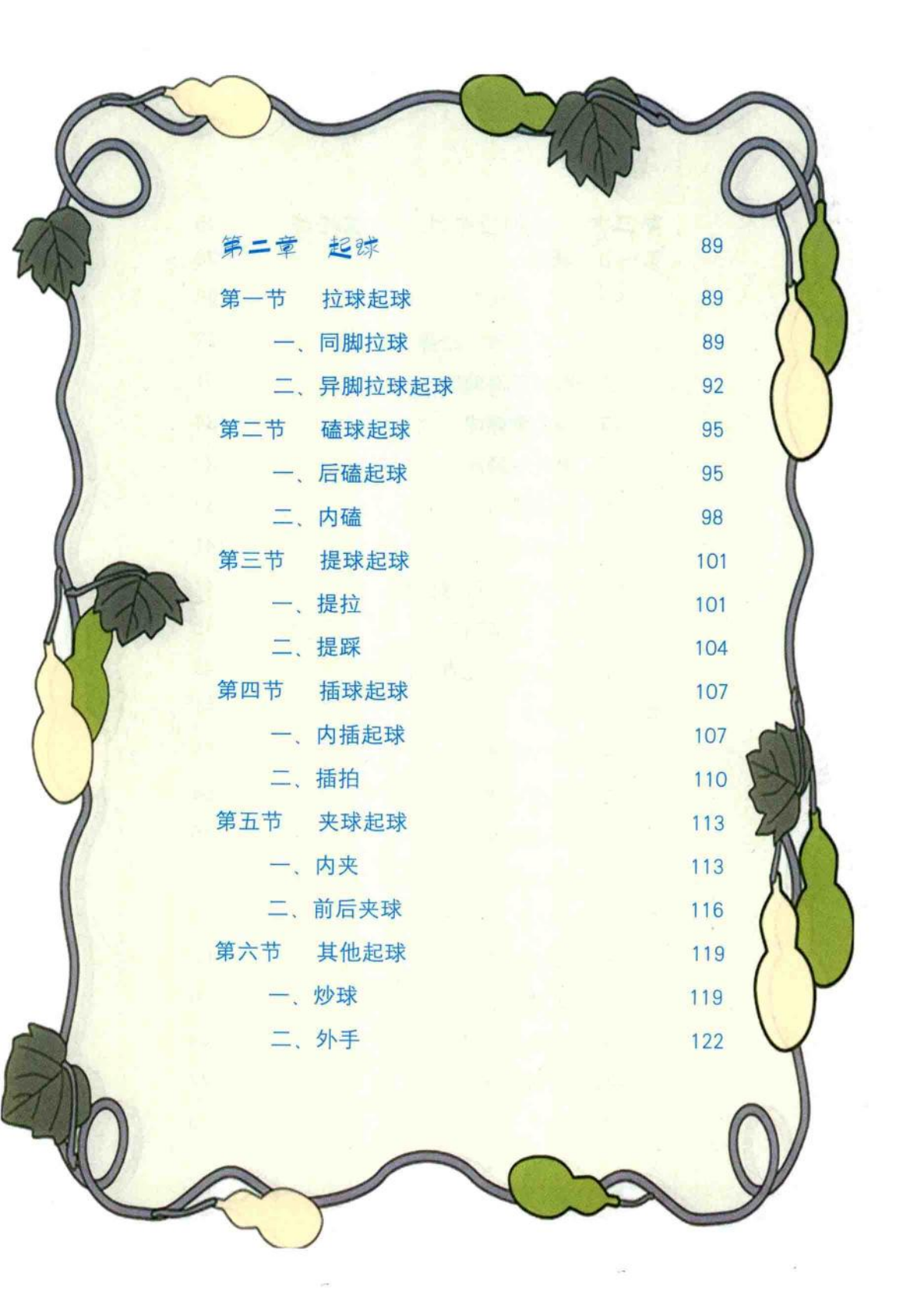
九、圆圈传球 78

十、接地滚球 81

第六节 手转球 84

一、手指顶转球 84

二、两人推手 86



第二章 起球 89

第一节 拉球起球 89

一、同脚拉球 89

二、异脚拉球起球 92

第二节 磕球起球 95

一、后磕起球 95

二、内磕 98

第三节 提球起球 101

一、提拉 101

二、提踩 104

第四节 插球起球 107

一、内插起球 107

二、插拍 110

第五节 夹球起球 113

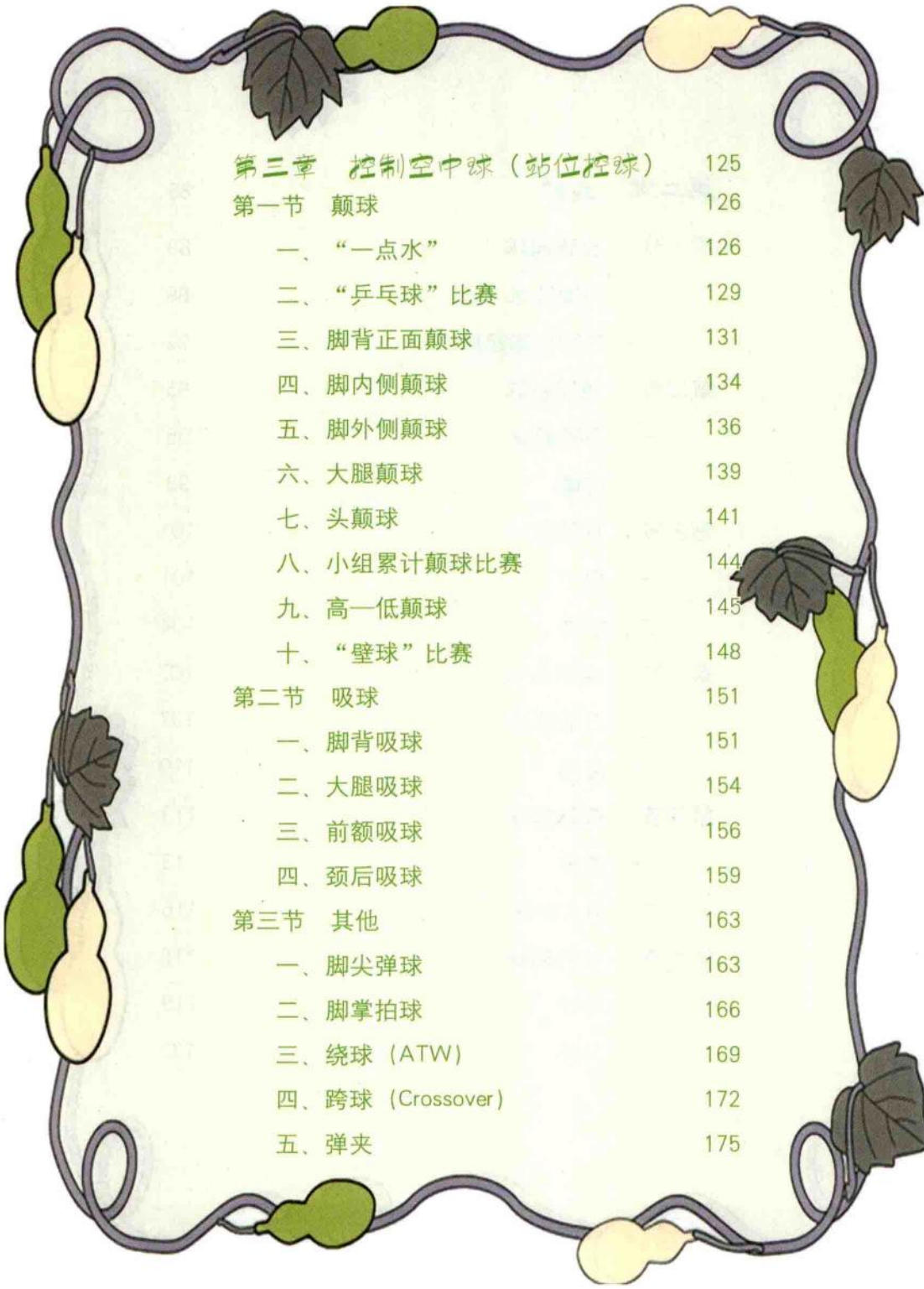
一、内夹 113

二、前后夹球 116

第六节 其他起球 119

一、炒球 119

二、外手 122



第三章 控制空中球 (站位控球)	125
第一节 颠球	126
一、“一点水”	126
二、“乒乓球”比赛	129
三、脚背正面颠球	131
四、脚内侧颠球	134
五、脚外侧颠球	136
六、大腿颠球	139
七、头颠球	141
八、小组累计颠球比赛	144
九、高一低颠球	145
十、“壁球”比赛	148
第二节 吸球	151
一、脚背吸球	151
二、大腿吸球	154
三、前额吸球	156
四、颈后吸球	159
第三节 其他	163
一、脚尖弹球	163
二、脚掌拍球	166
三、绕球 (ATW)	169
四、跨球 (Crossover)	172
五、弹夹	175



绪论 校外体育活动的特点和要求

校外体育活动是指非学校的有组织的体育活动，因此它是有目标、有计划、有手段、有方法、有活动场所的体育教学与训练活动。校外体育活动旨在为每个孩子提供体育锻炼的机会，并提供练习指导。校外体育的目标、对象和条件等有其特殊性，所以了解和掌握这些特点对于开展校外体育活动非常重要，它是青少年活动中心领导决策的依据，是教练员制订训练计划的基础，将直接影响孩子的训练效果和校外活动的开展。

一、学生特点

1. 享受快乐时光

应试教育给孩子幼小的心灵施加了沉重的负担，节假日可以使他们暂时抛开紧张的学习。他们渴望在精神上得到放松，有一种摆脱内心束缚的冲动，希望像小鸟一样在蓝天中自由飞翔。

节假日是学生最期待的时光，同时也是开展校外体育活动的有利时间，体育活动不仅可以锻炼身体，还可以放松紧张的神经。与那些节假日依然奔波在补习路上的孩子相比，参加校外体育活动的孩子体现的是属于他们这个年龄段的童真。

2. 来源多样

校外体育活动是公益性和开放性的，因此其学生来源呈现多样性的特点，他们来自不同的社区、学校和家庭，年龄不同，也拥有不同的家庭条



件。相对于学校体育教学，校外体育活动更像是一个公共聚会场所，不设门槛。要将孩子的注意力吸引过来，要求我们的教练员要更加认真地备课，要注意区别对待，根据孩子的年龄或能力进行分组练习，设计丰富多彩的训练方法，促进他们身心条件的和谐，兼顾每人的发展。

3. 水平参差不齐

由于校外体育活动不设门槛，对青少年采取“零拒绝”，因此生源来自各个方面。少年儿童参与假日足球活动的目的各不相同，据调查主要有以下这些目的：锻炼身体、喜欢足球、放松身心、家长要求等。参与假日足球活动的少年儿童的年龄不同、身体素质不同、性别不同、国别不同，导致水平参差不齐。这就要求指导员在训练内容和方法上有更大的灵活性，要兼顾少年儿童的能力水平的发展，牢记我们的宗旨“零拒绝、共发展、巧安排”。

4. 流动性大

校外体育活动是自主、自愿的，家长和孩子会根据自身的情况选择是否参加，因此流动性很大，人员变化多，人数难以固定。文化补习和生病是影响学生出勤率的主要因素，在我们的训练实践中，掌握了一些规律，如刚开学一段时间人数较多，考试前人数较少；当文化补习与训练冲突时，多数人选择文化补习；暑假中外国小朋友较少。

根据这一特点，要求教练员具有灵活应变的能力，及时调整教学计划和训练方法。当新生来到时，加强对他们的个别辅导，使他们跟上整体节奏。

二、家长的特点

1. 家长的心态

家长是孩子的监护人，是孩子最亲近和依赖的人，家长的意志往往体现在孩子的身上，决定他们是否参加校外活动。能够来参加活动的孩子，几乎都有一个积极支持的家长，这些家长经历了童年到成人的过程，亲身经历了中国社会的变化发展。当他们回首童年时，总是感叹如今的孩子“生活得太沉重”，而且他们在陪伴孩子成长的过程中，更细致地观察到了“应试教育”对孩子身心的影响，他们强烈地感觉到了健康的身心发展对孩子成长的



重要性，虽然不同的孩子对于体育有不同的天分，但是健康的身体是不可或缺的。他们冒“应试教育”落后的险，实践均衡发展的“综合素质”，他们是家长中积极帮助孩子释放压力的人。所以节假日也是对家长的教育理念、生活态度和家长对子女期望值的观察日。

2. 家长的希望

家长是成年人，拥有一定的生活阅历，他们来自不同的工作岗位，对于活动中心的管理、教练员的工作会有自己的标准。家长最关心的是活动的安全性、健身性、心理调节作用和专业性。如果家长的期望与校外体育活动现状相吻合，家长就会积极支持孩子参加体育活动。

这提示我们，校外体育活动的安全性是最重要的，安全意识要贯穿校外体育活动的管理、组织、训练中，开设活动项目时就要对项目进行安全性的评估。活动的主体是提高孩子的身体素质和调节心理，因此，训练的内容上注意突出适合各年龄段的内容，小学阶段多安排能提高灵敏性、反应力、判断力等素质的项目，努力营造愉快的训练氛围，多安排游戏和竞赛。专业性不是家长们最希望获得的，他们一般没有希望孩子成为专业运动员的愿望，运用体育的手段，锻炼身体、调节心理、促进人际交往、培养兴趣，这是他们的主要目的。校外体育活动为孩子参加体育活动提供了机会，参加校外体育活动或许可以当作一种发现兴趣的尝试，或许在不经意间开启了某些孩子将体育作为事业的可能。

三、教练员的特点

1. 热心公益事业

青少年活动组织的校外体育活动是免费的公益事业，教练员要有奉献精神，在制订教学方案和执行训练中要牺牲一定的时间，要有强烈的责任心。节假日孩子们身心放松、神经兴奋，新鲜的环境和久违的伙伴容易分散注意力，不利于教学和安全，教练员的注意力要保持高度的集中，随时观察孩子的变化；体育活动中是激烈的也是有序的，教练员要处理好活泼与有序的关系，对于发生的冲突要及时调解，褒奖分明，表明教练员的是非观点，传递



校外体育活动注重人品培养的理念。

2. 制造快乐的能力

校外体育活动的目的是“锻炼身体、调节心理、促进人际交流、培养兴趣”。与学校体育的目的和要求有所不同，校外体育活动拥有广泛的师资来源和丰富的资源，寻找适合的教师非常重要。教练员除了具有良好的思想品德外，还应熟悉青少年身心发展的规律；具有亲和力，孩子更愿意与和蔼耐心的教练员相处，给孩子多些鼓励，让孩子在教练员的鼓励中建立自信；具有制造快乐的能力，我们每一堂课都希望让孩子们在快乐的足球氛围里成长，教练员首先应以饱满的热情、愉快的心态投入训练，这样的心态可以感染孩子，另外教练员可以通过有趣的训练方法使孩子收获快乐，用幽默的语言、滑稽的动作、逼真的模仿来制造快乐，这样可以收获孩子的笑声、吸引孩子的注意力，使孩子投入更大的热情，校外体育需要教练员有这样的素质，因为校外体育活动是以兴趣为基础的，不是以考试为目的的，不是被动学习，而是发自内心的需要。

3. 具有与家长沟通的能力

许多家长送孩子来活动中心后，就在练习场地边上等待孩子，他们零距离地观察孩子的训练，他们会带着各自的判断标准来评价教练员的训练课。作为教练员，要有与家长沟通的能力，通过与他们的沟通可以了解他们的看法，这是一种沟通更是一种尊重；通过沟通可以收集到孩子反馈的信息，克服训练中的盲目性，及时调整训练。



第一章 手控球

足球活动是以脚控制球为主的运动项目，活动形式多样，花式足球就是其中之一。但是脚控制球的难度大，尤其是对少年儿童来说，他们在最初接触球时，往往因为不能很好地控制球，活动的连续性差，而体验不到踢足球的乐趣，减弱了对足球的兴趣。孩子们早先在追逐中产生的对足球的兴趣，往往在“规范”技术动作的学习中被减弱，成人化的足球训练只会消磨孩子对足球的兴趣，制约他们的创造力，即使他们的单一动作做得很漂亮、很规范，也会给人单板、机械的感觉，缺乏灵感、想象和观赏性。

传统的足球启蒙围绕“脚控制的单一动作”进行，单一的技术动作以肌肉控制为主，低龄儿童神经发育尚不完善，对肌肉动作的控制较差，表现为反应慢、节奏感差、判断能力弱。由于他们脚的控制能力很弱，判断能力差，失误很多，此时向他们灌输“规范”的足球技术，容易使他们的神经疲劳，注意力不集中，导致兴趣减弱。低龄儿童上肢的灵活性、精确度、活动度都较下肢好，传统的足球训练中有很多有趣的训练方法，孩子们用脚无法完成的动作，用手却可以自如地完成，在这些训练中，他们可以体验到集体活动的魅力和对抗的刺激，并能在无意间较早地训练出现代足球运动员最重要的素质——整体意识和对抗意识。

低年龄的孩子刚刚开始接触足球，他们只希望在追逐中获得乐趣，活动时如果不叫他们停止，他们会一直进行下去，哪怕天已黑，仍意犹未尽。对于低年龄的孩子，最主要的是培养他们的兴趣、保持他们的热情，用手控制球能够保持这种追逐、对抗的状态，保持他们的热情。用手控制球可以保持活动的连续性，保证一定的活动量，有利于发展各种素质。相对于用脚控制球降低



了动作难度，易于控制，成功率高，将有趣的足球训练用手来控制，保留了足球活动中的集体性、对抗性、连续性、趣味性。当用手能够控制球时，其他素质，如判断能力、速度感、位置感等就可以更好地得到训练。通过这些训练，孩子们能体会到人与人之间的位置关系和相互支持的重要性，建立起对空间位置的良好感觉。