

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小学校园足球

ZU

QIU

足球

高中三年级 下册

主编 安忠 黄步高



CMS
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

根据教育部《关于开展全国青少年校园足球活动通知》精神编写

中小学校园足球

ZU

QIU

足 球

高中三年级 下册

主编 安 忠 黄步高



图书在版编目(CIP)数据

足球. 高中三年级. 下册 / 安忠, 黄步高主编. ——长沙: 湖南教育出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5539-3358-0

I. ①足… II. ①安… ②黄… III. ①足球运动—高中—教材
IV. ①G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第304975号

足球 高中三年级下册

安 忠 黄步高 主编

本册主编: 黄 森 杨小雄

出 版 人: 黄步高

责任编辑: 汪文达

责任校对: 刘 源

装帧设计:  张 欣
WWW.CS1WSS.COM

出版发行: 湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)

网 址: <http://www.hnepb.com>

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

微信服务号: 多点学习

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 虎彩印艺股份有限公司

开 本: 787×1092 16开

印 张: 6

字 数: 100 000

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-3358-0

定 价: 18.00元

编委会名单

主 编：安 忠 黄步高

策 划：刘新民 黄永华 陈 钢

执行主编：谷贻林 刘新民

执行策划：胡茂永 罗佳鑫 胡 旺 汪文达 邹楚林

编委会成员：万山青 马 也 邓 毅 皮德华 安 忠 刘新民 刘庆伟

刘剑珠 许文诗阳 宋 毅 刚 良 陈 钢 谷贻林 杨小雄

李昇乐 李 科 吴生海 汪文达 邹楚林 周扬帆 罗佳鑫

胡茂永 胡 旺 贾 宏 唐 奎 唐 咏 袁 帅 黄步高

黄永华 黄 森 曾 琥 黎 冬

审稿统筹：黄 森 杨小雄（高中组）

刘剑珠 谷贻林（初中组）

贾 宏 万山青（小学组）

本册主编：黄 森 杨小雄

视频摄制：久驰体育专业摄像

插图绘制：魔韬动漫制作工作室

视频剪辑：魔韬动漫制作工作室

视频配音：魔韬动漫制作工作室

鸣 谢：长沙市雅礼中学 长沙市雅礼雨花中学

长沙市南雅中学 长沙市德馨园小学 马王堆小学

前言

“欢乐足球，快乐成长！”让足球走进中小学校园，让足球伴随学生成长，使学生感受足球运动带来的魅力和文化氛围，是推行中小学校园足球的初衷。

编写足球教材是为了贯彻落实党中央、国务院关于开展青少年校园足球活动的精神，遵循育人为本的教育理念，将足球精神、足球文化融会贯通于足球技术、足球战术（游戏）的学习中，激发青少年认识足球、参与足球、热爱足球的热情；在促进青少年强身健体的同时，面向全体学生培养兴趣、提高技能，培养团队意识、规则意识、合作意识，培养吃苦耐劳、乐观向上、拼搏进取的精神，使之健康快乐、强健体魄、磨砺意志、完善品格，体现足球运动的教育价值，为实现中国足球梦想奠定坚实的基础。

编写足球教材是为了普及足球运动。通过学习足球技术，了解足球知识，掌握足球技能，促进综合素质的提高和身心健康发展。本套足球教材分成若干课时，每课由足球技术、足球战术（游戏）、足球知识、足球文化构成。教材通过三维视图的技术动作示范和有趣的战术图解阐释足球技术的训练方法；通过扫描二维码，链接到互联网，可以观摩学习训练的微视频，听取生动的配音讲解，体验足球教学比赛氛围；通过普及足球知识和学习足球文化，可以在潜移默化中领悟足球运动的丰富内涵。在掌握足球运动技能的同时，体验足球运动激情，追求快乐，健康成长，使学生在与同伴的合作与竞争中更加自信、阳光，在运动中学会分享成功的喜悦和承担责任。

足球要回归体育，体育要回归教育，教育要回归文化。青少年强，则国家盛；青少年兴，则国家旺！同学们，在绿茵场上奔跑吧，为了中华民族的伟大复兴，为了中国的足球梦想，共同谱写灿烂乐章！

编委会

2016年1月

目录

- 第 1 课 后卫发球门球 / 1
- 第 2 课 前卫堵拦截球传球组合 / 10
- 第 3 课 前锋抢点补射 / 19
- 第 4 课 托蒂踢跨转身 / 28
- 第 5 课 克鲁伊夫后扣转身 / 37
- 第 6 课 齐达内外扣转身 / 46
- 第 7 课 马拉多纳踩球转身 / 55
- 第 8 课 福勒后挑球过人 / 64
- 第 9 课 罗纳尔迪尼奥旋风剪刀步 / 74
- 第 10 课 贝贝托向后拉球转身 / 83



第 1 课

后卫发球门球

本课学习后卫发球门球技术，以及球点球罚球进攻和防守战术，了解 11 人制足球比赛阵型的演变与发展，探讨梅州足球文化。

一、后卫发球门球技术



发球门球是足球比赛中重新开始比赛的一种方法，可由守方任何一个球员将球从球门区踢出罚球区开始比赛。通常情况下，由守门员来发球门球，但如果需要大力将球发往对方半场时，往往由腿部力量较好的后卫队员来发。因此，发球门球是后卫必须掌握的技术。后卫向对方半场发球门球，需要踢得高，让球在空中有足够的运行时间；需要踢得远，因为球离对方球门越近，就越有利于进攻；需要踢得准，即将球准确传到本方队员脚下，以掌握控球权。因此，后卫一般采用脚背内侧踢球技术来发球门球，以确保发球门球的进攻效益。



图 1-1 后卫发球门球

技术要领

斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45° ，最后一步稍大，以支撑脚底积极着地，脚尖指向足球方向，距球内侧后方 20 ~ 25 厘米，膝关节微屈。在支撑的同时，踢球腿已完成后摆，并开始以髋关节



为轴，大腿带动小腿由后向前摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，此时脚尖外转、脚背绷直，以脚背内侧部位触击球。击球后，踢球腿及身体继续随球向前。

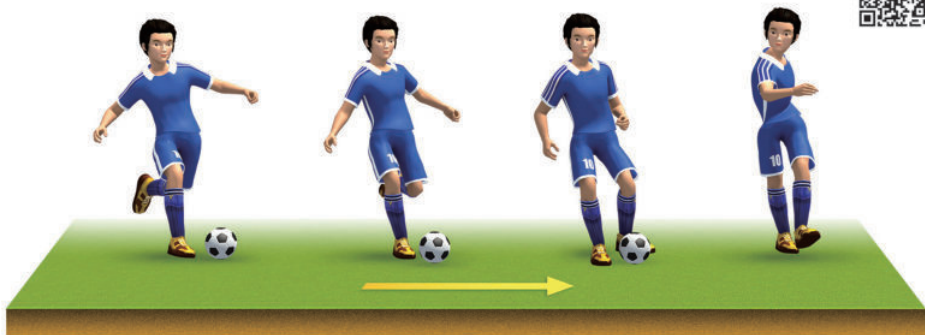


图 1-2 后卫发球门球技术要领

训练方法

1. 大力踢球练习

如图 1-3 所示，两人一组一球，相距 20 米。将球放在原地，距离球一大步，快速上一大步用脚背内侧大力量踢球。要求：一定要斜线助跑，注意支撑脚的位置与姿势、踢球腿的摆动、脚触球的部位要正确。

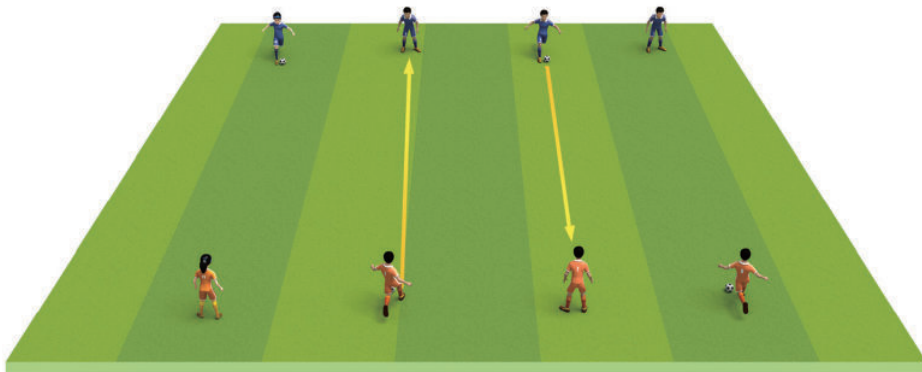


图 1-3 大力踢球练习

2. 踢准练习

如图 1-4 所示，两人一组，距离球墙 20 ~ 25 米。用脚背内侧大力踢球，依次助跑踢定位球，将球踢向球墙上的左区、中区、右区 3 个不同方向目标。要求：注意支撑脚的位置与姿势、踢球腿的摆动、脚触球的部位要正确，踢出球的方向要按照不同要求变化。

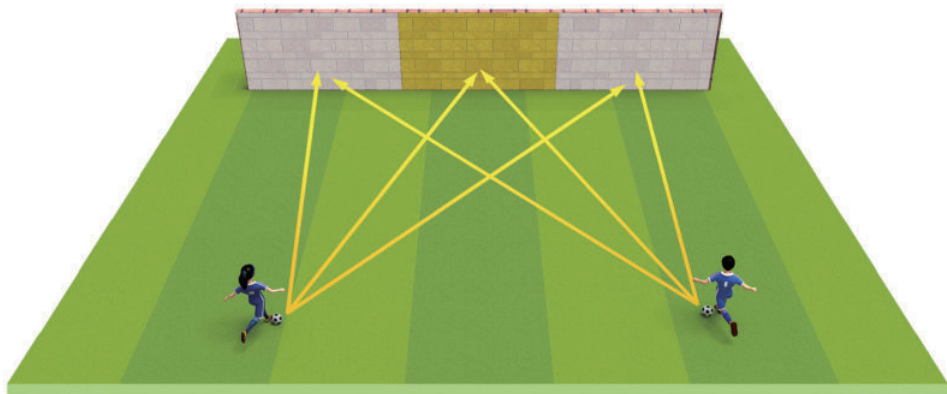


图 1-4 踢准练习

二、点球罚球进攻和防守战术



点球战术越来越受到世界各国的重视。除比赛中在罚球区内犯规被判罚点球之外，许多重大比赛平局后都以点球决胜负。各队都安排专项时间，运用多种手段，对全体队员进行点球攻守战术训练。

主踢点球队员应具备良好的心理素质，主踢点球队员与守门员相比，主踢点球队员的心理负担更重。因此，首先要求主踢点球队员的心理稳定，能够排除一切私心杂念，树立坚决踢进的信念；其次，主踢点球队员要苦练两三种踢点球的技战术，方可在比赛中做到游刃有余。



技术要领

1. 点球进攻战术

(1) 射角度。以准确为主，用脚内侧推射球门下角。

(2) 劲射。以力量为主，用脚背内侧或正脚背劲射球门上角。

(3) 点球战术注意事项

①心理要稳定，有必进的信心。

②先看守门员位置，决定射门方向，不能轻易改变决定。

③罚点球前不要暴露踢球的方向。眼光注视的方位、身体的方向等方面的信息，有时会流露出踢球队员的意图。

④踢点球时可利用假动作迷惑守门员。

⑤除主踢点球队员外，其他攻方队员应严阵以待，点球踢出后立即包抄、补射被守门员扑出或触门柱、横梁弹出的球。

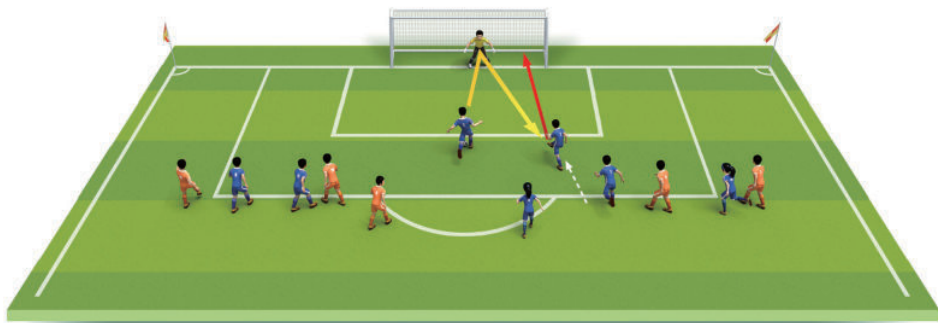


图 1-5 攻方队员补射被守门员扑出的球

(4) 特别介绍：勺子点球

勺子点球是足球比赛中的一种射门技术。之所以称为“勺子”，是因为足球在飞行时划出的弧线类似勺子的形状。勺子点球是将点球进攻战术发挥到极致的典型代表。踢勺子点球的要领是：①踢勺子点球需要一定的脚法和力度。②踢出勺子点球，不但对球员脚法要求比较高，还对心理有很高的要求。③起脚前要带有很强的欺骗性，假装射向球门边路而实际上是轻轻地吊向中路，并且要掌握好球的速度、

高度及下坠时机。④罚球者要有不凡的勇气，如果有一点点的不彻底，就会被守门员识破意图而将球扑住。



图 1-6 2006 年的世界杯，在意大利和法国的决赛中，齐达内以一个美妙的勺子点球彻底戏弄了世界第一门将布冯，不仅让法国队以 1 : 0 领先，也让齐达内的金球奖实至名归

2. 点球防守战术

一般说来，后卫队员与中前场队员相比不太喜欢冒险，他们趋向于更保险地踢球，喜欢将球推向踢球脚的同侧。而诡计多端、技术出色的球员，则喜欢以假动作蒙骗守门员，向动作的反方向射门。

(1) 守门员在心理和气质上要压倒主踢点球队员，有必胜的信心。

(2) 认真观察主踢点球队员踢球前眼光注视的方位、身体的方向和踢球动作，分析判断踢球的方向并进行扑接。

(3) 守门员利用假动作诱骗或故意站偏位置迷惑主踢点球队员，使其上当，将球踢向守门员预想的一侧。

(4) 对付主踢队员劲射的点球，可奋力扑向一侧。因为从理论上讲，守门员从观察到扑球的神经传导和动作时间，要长于劲射出的点球的运行时间，所以靠判断来扑球是来不及的。

(5) 掌握对方射手惯用的脚法、射门的方位等特点，有针对性地防守。

(6) 除守门员外，其他守方队员要严阵以待，点球踢出后，立即冲过罚球区将守门员扑出的球或触门柱、横梁弹出的球夺过来或踢出罚球区。



11 人制足球比赛阵型的演变与发展

比赛阵型是指比赛场上队员的位置排列、攻守力量搭配和职责分工的形式。阵型的序列一般是从后卫排向前锋。守门员的人数、职责固定，一般不予计算。例如，3-5-2阵型是从后至前分为三条线，即后卫线3名队员，前卫线5名队员，前锋线2名队员。

1. 比赛阵型萌芽阶段（1863—1924年）

1863年现代足球运动诞生，制定了统一的竞赛规则，使足球比赛在公平竞争的条件下进行，队员在场上需要基本的位置排列和职责分工，随之创立了比赛阵型。由现代足球运动诞生前的10个、9个前锋，“一窝蜂”式地只顾进攻、射门的踢法，逐步发展到1-2-7式、2-2-6式和2-3-5式，即塔式阵型，攻守人员配备逐渐趋向平衡。塔式阵型在足坛沿用了近半个世纪，对足球运动的发展起到过积极的作用。

2. 比赛阵型平稳发展阶段（1925—1953年）

1925年国际足联修改了越位规则，将进攻队员与对方球门线之间防守队员不足3人改为不足2人时为越位后，促进了战术打法与比赛阵型的变革。经过不断的实践总结，1930年英国H. 契甫曼创造了WM阵型。这个阵型分工明确，攻守力量平衡，卫线负责防守，锋线负责进攻，适合于当时队员的比赛能力。这个阵型使英国称雄世界足坛20多年，并在很长一段时间内为各国所采用。

3. 比赛阵型迅速变革阶段（1954—1974年）

由于训练水平的不断提高和优秀运动员的涌现，以及人们对足球比赛规律认识的不断深化，比赛阵型与战术打法经历了三次大的变革。

20世纪50年代初，匈牙利队根据本队的特点，针对WM阵型3名后卫防守的不足，运用“四前锋”阵型打法彻底摧毁三后卫制的防守体系，打破了英国队在本土保持90年不败的纪录，各国纷纷效仿。

20世纪50年代末期，巴西队在第六届世界杯赛上，吸取了“四前锋”阵型的成功经验，首创4-2-4阵型。这种阵型既保持了“四前锋”阵型攻击力强的优点，又弥补了3名后

卫防守的不足，荣获冠军。于是，4-2-4 阵型在世界上迅速得以普及。

由于匈牙利队和巴西队卓越的技术、凌厉的攻势，加剧了攻守矛盾，促进了防守战术不断改革。20 世纪 60 年代清道夫式、锁链式、混凝土式防守打法应运而生。消极防守打法笼罩足坛，进球率降到最低点。

20 世纪 70 年代，荷兰队和德国队在战术指导思想上进行了革新，摒弃前锋单纯进攻、后卫单纯防守的陈旧观念和打法，摆脱刻板阵型的约束，依据队员的能力和特点及比赛的具体情况随时即兴发挥，有机组合，形成整体全攻全守的先进打法。1-3-3-3 阵型和 4-3-3 阵型的全攻全守打法，对运动员技、战、体、心、智诸素质的要求更高，倡导创造性，加快了比赛的攻守转换速度，提高了进球率和观赏性。

4. 比赛阵型进一步探索与发展阶段

20 世纪 80—90 年代，在欧洲足球锦标赛和世界杯赛上，一些优秀球队采用了 3-5-2、5-3-2、4-4-2 阵型，其最鲜明的特点是：减少锋线人数，增加中场人数；压缩三线之间空当，力争主动控制中场；强化攻守转换速度和时空争夺力度；进攻要求两前锋积极穿插扯动，前卫及时灵活轮番插上，攻击点多面广；防守强调逼迫攻击或整体防守。这些阵型的采用，进一步加强了攻守的机动性，最大限度地发挥了整体的力量，这标志着现代足球运动在战术打法上趋于成熟。

总之，比赛阵型是在足球运动长期实践中逐渐形成的。攻守矛盾相互斗争、相互促进是阵型演变与发展的动力，竞赛规则的重大变化是引起阵型变化的重要因素，运动员技、战、体、心、智诸素质的水平是阵型演变与发展的基础。

足球文化



梅州足球文化

广东梅州曾名梅县，为客家人比较集中的聚居地，是著名的“世界客都”“华侨之乡”。据史料记载：1873 年，外国传教士将近代足球技术介绍到梅州五华长布。20 世纪五六十年代，梅州籍球员已成为国内各级球队的中坚力量，不久梅州足球就以“小、快、灵”为技术特点的南派足球代表称雄国内足坛。1956 年，国家体委授予梅县“足球之乡”



的称号。近几十年以来，梅州为国家输送了一大批足球运动员和教练员，被足球界誉为“北有足球城（大连），南有足球乡（梅州）”。梅州足球文化被赋予浓郁的区域文化特色。

1. 海纳百川，有容乃大

客家传统文化在对待各种外来文化时，表现出比中国传统文化更强的包容性和开放性，足球传入之初，长期生活在偏僻、封闭、落后的山区环境中的客家人，特别是年轻人很快就喜欢上了这一西方体育运动。印尼华侨温集祥等人提出“强民之身、壮民之志、扬国之威”宗旨，发起成立“梅县强民体育会”足球队后，不少海外爱国客家商贾纷纷出资援助，并为球队创造机会到港澳进行学习交流。1941年，后来被评为“世界五大球王”之一、曾担任过世界足球协会副会长的梅州五华籍球王李惠堂回到家乡献技传艺，并率领五华足球队和航建足球队多次到梅州兴宁、梅县等地进行交流比赛，极大地推动了足球运动在梅州客家地区的普及与传播。

2. 团结精神

客家人以围龙屋为代表的聚落和建筑文化，以聚族而居为根本的血缘家族制度，以及团结互助的行为文化，是在千百年来的迁徙历史中形成的独特的文化特质。现代足球运动讲究场上球员配合默契、团结协作，场下有足够的观众积极参与助威，既能使每一个球员的个体行为得到社会公众的承认，又能增强球队甚至全社会的团体凝聚力。足球运动所要求的队员之间既相对独立，又服从全队的整体技战术，力求团结的团队合作，以争取本队胜利的宗旨，与客家人团结互助、一致对外的文化精神不谋而合。

3. 尚武精神

长期以来，在不断地迁徙和不断地接受迁徙地土著文化的历史发展进程中，社会和自然界的种种艰难困苦砥砺了客家人吃苦耐劳、坚忍不拔、开拓进取、强悍善斗的精神品质，铸造了他们尚武的精神，这是客家人求生自强的特质，在此基础上形成了客家人爱国爱乡、喜斗好胜、奋发向上不服输的精神。足球是一项最艰难、最曲折、最复杂的竞技运动，需要队员艰难地防守，无情地对抗，足球又是一项充满着未知、悬念、波澜和惊险的竞技运动。因此，足球运动既需要运动员具备强壮的体格，又需要具备吃苦耐劳、顽强拼搏、敢于冒险、勇于进取的精神。可见，冒险进取既是客家人的个性特征，也是足球运动内在的要求，从而也形成了梅州足球文化的又一特质。

第2课

前卫堵抢截球传球组合

本课学习前卫堵抢截球传球组合技术和4-3-3阵型的进攻与防守，了解进攻的三个阶段，探讨大连足球文化。



一、前卫堵拦截球传球组合技术



前卫位于中场，当球队防守时，前卫进行中场拦截，协助球队防守；当球队进攻时，前卫是球队衔接后防组织进攻的基础，同时也是控制比赛节奏的核心，关键时刻把握时机向前锋输送机会，协助前锋进攻，是足球比赛中整体攻防是否流畅的关键因素。前卫要求攻守兼备，因此需要熟练掌握防守的堵拦截球技术和组织进攻的传球技术。

前卫攻防技术的综合应用有很多种，我们主要学习边前卫正面堵拦截球、脚内侧传地滚球和中前卫正面堵拦截球、脚背内侧传空中球组合技术。



图 2-1 正面堵拦截球



图 2-2 正面堵拦截球



图 2-3 脚内侧传地滚球



图 2-4 脚背内侧传空中球

技术要领

1. 正面堵拦截球和脚内侧传地滚球组合技术

抢球者两脚前后开立，两膝微屈，身体重心下降并置于两脚间，身体紧贴对手，随着对手的移动而移动，始终位于对手与球门之间。