

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

三年级 下册

主编 安 忠 黄步高



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

三年级 下册

主编 安 忠 黄步高



CS  
PUBLISHING & MEDIA

湖南教育出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

足球 . 三年级 . 下册 / 安忠, 黄步高主编 . —长沙: 湖南教育出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5539-3349-8

I . ①足… II . ①安… ②黄… III . ①足球运动—小学—教材

IV . ① G624.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 304992 号

## 足球 三年级下册

安 忠 黄步高 主编

---

本 册 主 编: 万山青 扶健华

出 版 人: 黄步高

责 任 编 辑: 廖 熙 黄永华

责 任 校 对: 刘 源

装 帧 设 计:  张 欣  
WWW.CSWISS.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.hnepi.com>

电 子 邮 箱: [hjychs@sina.com](mailto:hjychs@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: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本: 787 × 1092 16 开

印 张: 5

字 数: 90 000

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-3349-8

定 价: 15.00 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：**万山青 扶健华
- 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 协调性是基础 / 1
- 第 2 课 1vs2 攻防 / 9
- 第 3 课 二过一攻防 / 17
- 第 4 课 2vs2 攻防 / 25
- 第 5 课 双脚推、拨、拖、拉球 / 32
- 第 6 课 双脚扣、踩、挑球 / 40
- 第 7 课 无球假动作 / 48
- 第 8 课 左、右跨球假动作 / 56
- 第 9 课 接球转身 / 65



## 第1课

# 协调性是基础

本课主要进行协调性练习，开展有趣的足球游戏，了解欧洲冠军联赛，以及介绍万人迷贝克汉姆。

## 一、协调性练习



协调素质是指身体在各种非常规运动的条件下，迅速、正确地改变身体运动的能力，是人体的一种综合素质体现。

### 技术要领

#### 1. 肩绕环



由直立双臂上举开始，两臂同时向前、向下、向后绕环，听到哨声后，一臂向前、向下、向后、向上划圆摆动，同时另一臂向后、向下、向前、向上划圆摆动，均以肩关节为轴。如图 1-1 所示。

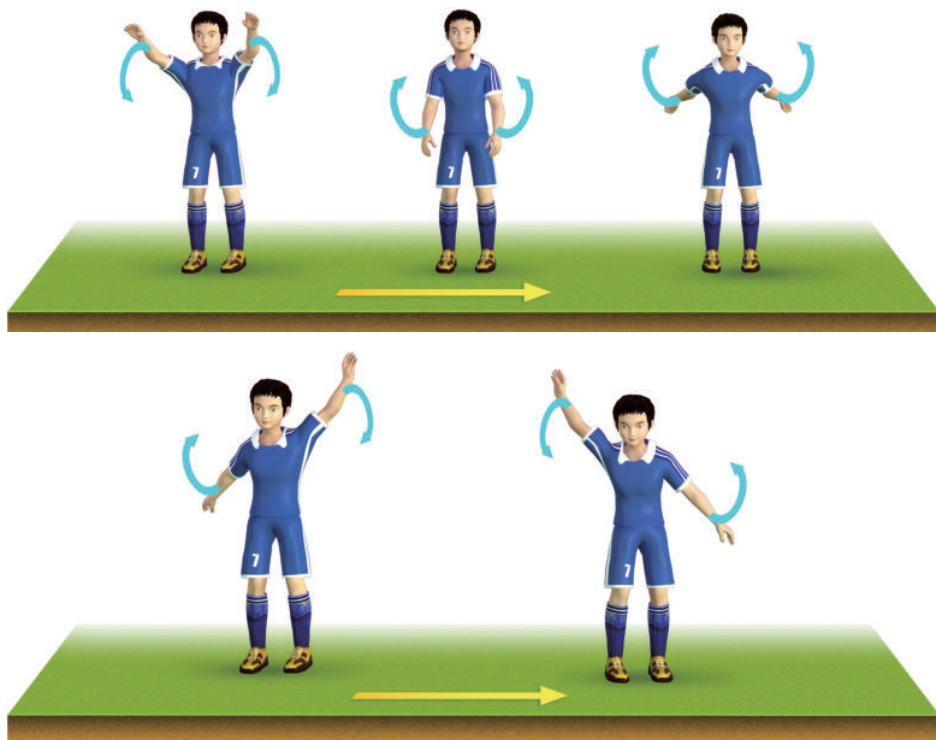


图 1-1 肩绕环



## 2. 行进间绕杆练习



这是一种很好的锻炼协调性的方法，绕杆时，右脚或左脚向侧前方跨跳步前进，身体侧向穿过两杆之间，通过时，保证过渡时双脚交替向前的平顺性。如图 1-2 所示。

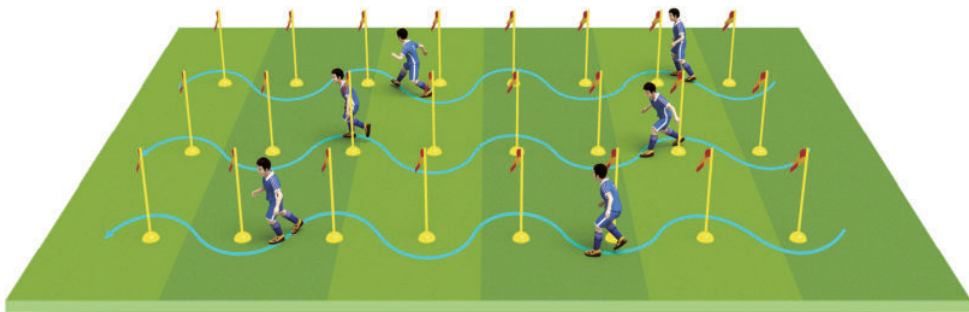


图 1-2 行进间绕杆练习

## 3. 侧滑步跳起转体 360 度练习



在 20 米的长度内，身体侧向行进方向，进行侧滑步，在听到教师口令后，向上跳起，并转体 360 度，落地后继续向侧滑步。如图 1-3 所示。



图 1-3 侧滑步跳起转体 360 度练习

#### 4. 爬行



摆放好绳梯，每梯间隔 30 厘米，四肢同时触地支撑，双手交替依次爬过每一格，双脚随之交替前行，动作始终保持转胯，至终点后再反向爬行至起点。如图 1-4 所示。

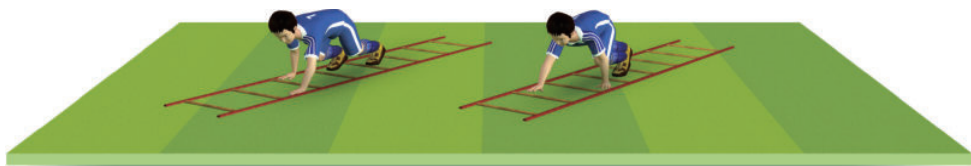


图 1-4 爬行

## 二、足球游戏



### 训练方法

#### 1. 持球绕杆

将队员分为人数相等的两组，每组的第一名队员拿一个足球，在每组队员的前方设置 5 个间隔距离不等的标志杆，两组队员以足球进行接力赛，哪组队员最快完成接力即为胜。

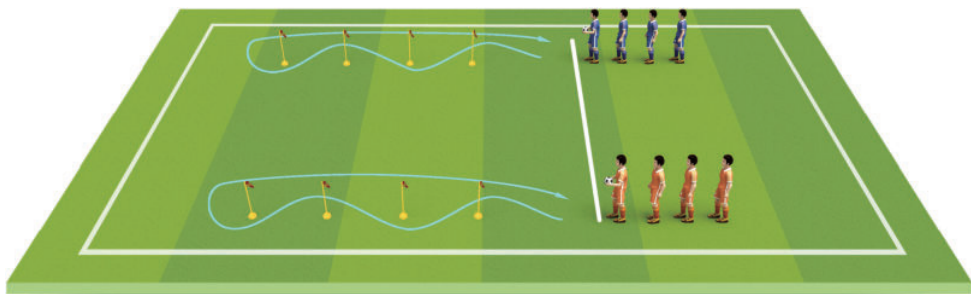


图 1-5 持球绕杆



## 2. 开弓还有回头箭

在距离墙 2 米的地方画一条直线与墙底平行。甲组队员站在墙壁前的线上，在距离甲组 4 米的地方再画一条直线，乙组队员持球站在该线上。游戏开始时，乙组队员用球射击甲组队员，如果击中甲队员得 1 分，如果球是从墙壁上弹回来再击中甲组队员则得 2 分。当乙组队员全部把球射出后，与甲组队员交换角色，这样轮流 5 次，得分高的小组获胜。

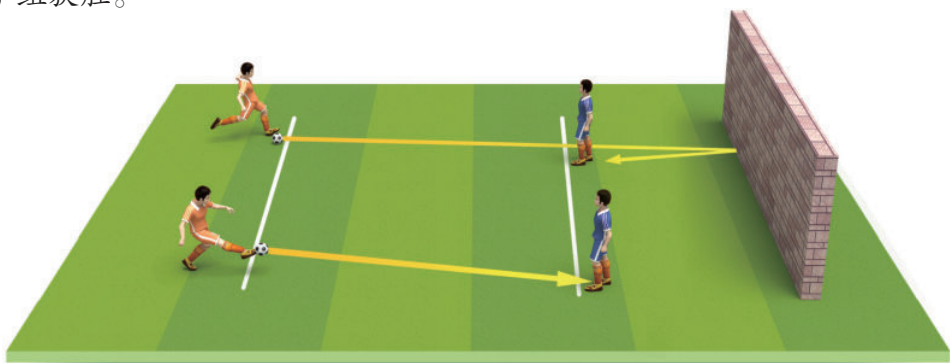


图 1-6 开弓还有回头箭

## 3. 打龙尾

将队员分成人数相等的两个组，甲组围成直径 10 米的一个圈，乙组站在圈里成一路纵队，双手扶住前面人的腰部成一条“龙”。甲组一人拿球，听到发令后，运用脚内侧传球技术击打龙尾“下肢”，被击中者变为甲组的人，继续打新的“龙尾”，如果三次没击中龙尾，则甲组的一人成为乙组的“龙尾”。

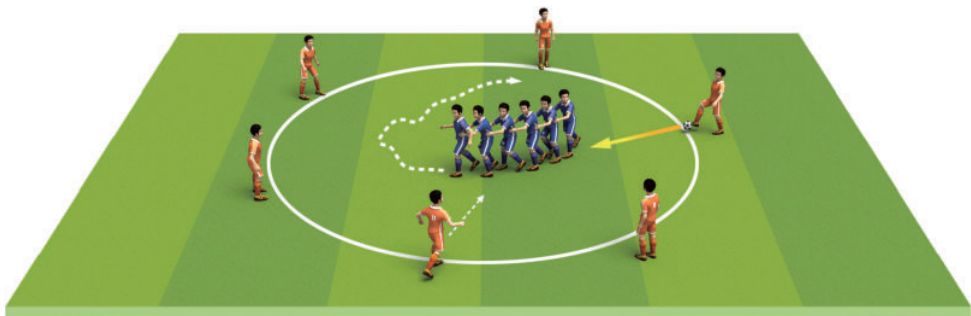


图 1-7 打龙尾



## 欧洲冠军联赛

欧洲冠军联赛，简称欧冠，是欧洲足球协会联盟主办的年度足球比赛，代表欧洲俱乐部足球最高荣誉和水平，被认为是全世界最高素质、最具影响力以及最高水平的俱乐部赛事，亦是世界上奖金最高的足球赛事和体育赛事之一。欧洲冠军联赛共分为三个阶段进行，第一个是资格赛阶段，第二个是小组赛阶段，第三个是淘汰赛阶段。参加第一阶段资格赛有两种途径，分别是冠军途径和排名途径，进入第二阶段小组赛的球队数量为32队（31支球队+卫冕冠军），32支球队分成八个小组，每组四队进行积分赛。成绩最好的两名进入淘汰赛阶段。淘汰赛阶段除冠军争夺战为中立场地一场定胜负外，其余均采用主客场两回合制的淘汰赛。另外欧洲冠军联赛只设有冠军和亚军这两个奖项，没有季军争夺战。决赛采用单场决胜形式，规定时间内打和会进入加时，加时仍然打和则以点球大战定胜负。赛事会在大会事先选定的球场进行，即使球场为其中一方之主场，赛事仍会以中立球场的方式进行，即门票分配、座位分配、更衣室分配、球衣颜色等等，俱以公平原则决定。



图 1-8 欧冠奖杯



图 1-9 欧冠标志



图 1-10 2014年欧冠赛事足球



图 1-11 多特蒙德欧冠主场，球迷用望远镜表达对欧冠夺冠的渴望



图 1-12 皇家马德里 10 次夺得欧冠冠军，成为历史上夺得欧冠最多的队伍



图 1-13 在 2007 年 3 月 8 日凌晨的欧冠联赛 1/8 决赛次回合比赛中，孙祥替补上场，成为中国球员欧冠第一人



图 1-14 2007 年 12 月 13 日，在曼联客场挑战罗马的欧冠比赛中，董方卓替补出场，成为中国球员欧冠第二人

## 足球文化



### “万人迷” 贝克汉姆

贝克汉姆，英格兰退役足球运动员、前英格兰足球代表队队长，1999 年及 2001 年世界足球先生第二名，授大英帝国勋章。贝克汉姆出生于伦敦雷顿斯通，司职右中场，职业生涯在英超俱乐部曼联开始，17 岁起为该队上场，英超期间夺得 6 次英超冠军、两次足协杯冠军和一次欧冠冠军，随后效力过西甲皇家马德里俱乐部、意甲 AC 米兰俱乐部等。球场上贝克汉姆最为著名的是其“黄金右脚”，能够精准地进行远距离长传、传中及任

意球攻门。其踢出的任意球，由于弧度大，极难扑救，被称为“贝氏弧线”或者“圆月弯刀”。



图 1-15 贝克汉姆于 1999 年和 2001 年两度收获世界足球先生第二名



图 1-16 贝克汉姆和妻子维多利亚以及他们的儿女一起看时装表演



图 1-17 贝克汉姆踢出的任意球由于弧度极大，很难扑救，被称为“圆月弯刀”

## 第2课

# 1vs2 攻防

本次课主要介绍 1vs2 攻防，开展有趣的足球游戏，了解国际足联世界俱乐部杯赛，欣赏世界各地的著名球场。

## 一、1vs2 攻防



1vs2 攻防是指只有一名防守队员时，如何应对对方两人的进攻，以及面对对方两人防守时，如何形成有效的进攻。

### 技术要领

#### 1. 1vs2 进攻技术

①如果面对的队员防守能力强，自己突破能力一般，就往边路带球，等待队友的中路包抄支援，或者将球往回传。例如 A 队员后场断球后一个长传到前场，前场 C 队员接球后，面对两名防守队员，一种情况是将球往边路带，等待 B 队员中路包抄，另一种是将球往回传给 B 队员，放慢进攻节奏。如图 2-1 所示。

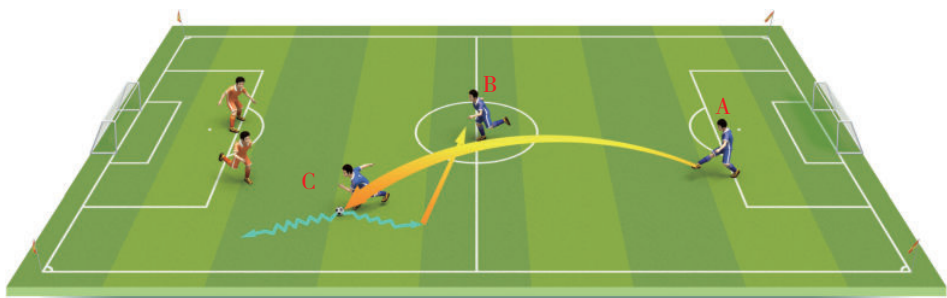


图 2-1 1vs2 进攻技术示意图(1)

②如果面对的队员防守能力不强，自己突破能力较强，可以采取直接从中路突破，或者走边路往中路突破的方式进行，也可以观察门将的位置，如果门将位置较靠前或者被挡住，可以采用远射的方式破门。例如 A 队员后场断球后将球传给 C 队员，C 队员接球后直接突破对方防守，也可以采用中路带球突破的方式进球。如图 2-2 所示。

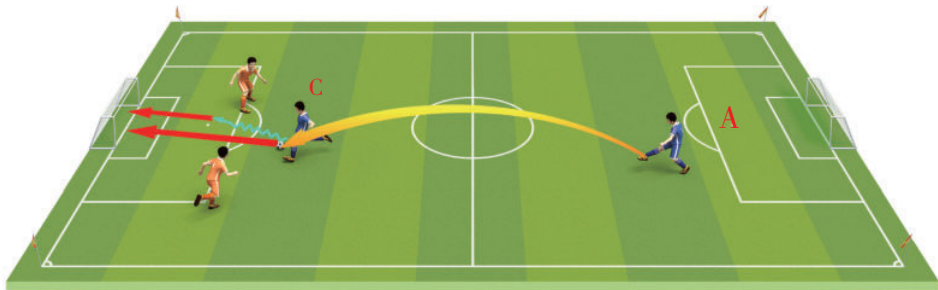


图 2-2 1vs2进攻技术示意图(2)

## 2. 1vs2 的防守方式

1vs2 防守也是在快速反击的时候经常出现的，这个时候由于只有一名防守队员，如果队员被对方突破，进攻队员就直接面对门将，所以这种情况下的处理一定要慎重，注意以下几点：

①不能主动上抢，尽量拖延进攻速度，边退边靠近控球队员，并观察接应队员的位置，防守重点要放在控球队员身上，封堵传球和射门路线。如图 2-3，A、B 队员进攻，C 队员防守，A 队员带球往前，B 队员前插，这时 C 队员也往后撤，但没有去抢 A 队员的球，当 A 队员将球传给 B 队员后，C 队员就往 B 队员方向靠拢，当 B 队员再次将球传给 A 队员时，C 队员又向 A 队员靠拢。

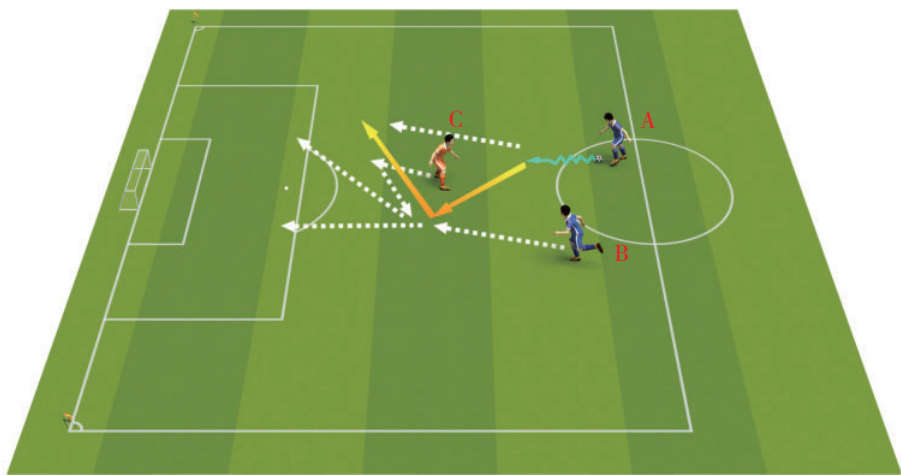


图 2-3 1vs2 防守方式示意图(1)