水平四

（初中各年级适用）



校园足球1+1

2.0版

《校园足球1+1》编写组 编

江苏人民出版社

《校园足球1+1》编写组

（按姓氏笔画顺序）

于环楼　王　亚　王竹平　王国斌　王　制
王　姣　王　勇　王宿东　尹　亮　卢　伟
申倍倍　白　雪　刘成兵　刘　勇　刘银军
刘　磊　关　勇　江建伟　池兆圣　孙伟光
孙晓庆　孙晓青　孙　彪　李　虎　李爱霞
李　悦　吴亚香　邱冬英　何　灿　何　桉
张　卫　张恒瑞　张　望　张燕青　陈　军
陈厚林　范德举　郑　近　郑海艳　赵帅然
赵国海　赵　建　顾大洪　徐　乐　徐兴国
高小燕　高新斤　唐逸飞　黄继东　黄　磊
葛　云　董广宇　程　斌　曾　斌　帅世民

本册主编

吴亚香

致老师和同学们

2015年，《中国足球改革发展总体方案》发布，重点提出要发挥足球育人功能，把“校园足球”作为扩大足球人口规模、夯实足球人才根基、提高学生综合素质、促进青少年健康成长的基础性工程。为进一步推进当前青少年校园足球发展形势，我们编写了这套丛书。

“1+1是什么概念呢？”“1+1”是我们根据校园足球一线教学实际需求，在编写丛书时遵循的三个指导思想：

一是教师用书与学生用书的融合。学校开展校园足球活动往往面临兼职体育老师多、足球专业体育教师少，足球器材和足球场地欠缺的难题。本丛书将教师用书和学生用书合一，并结合一线足球教学实际情况，力图使老师看到书就知道怎样上课，同学们拿到书就明白怎么玩足球。

二是足球学习与足球游戏的融合。丛书编写遵循《全国青少年校园足球教学指南（试行）》的教学要求，将知识点进行归纳总结，每个专题“以问题为开头、以游戏为依托、以安全为保障、以知识为落脚”，方便老师通过游戏帮助同学们安全、轻松地开展校园足球活动，寓教于乐。

三是体质锻炼与德育熏陶的融合。除足球技术、足球活动的教学内容外，在相关板块，本丛书通过足球游戏、足球安全知识和足球故事等知识小贴士，帮助同学们从小建立团队、协作意识，树立起对规则和对队友、教练、裁判的尊重，努力帮助同学们在参与校园足球活动的过程中潜移默化地完成德育培 养。

通过这套丛书，我们希望能够给热爱足球的老师和同学们提供帮助，为国家建立足球人才储备机制上的创新探索出路，让同学们获得足球运动的快乐！

目录

主题一　运控球　2

主题二　传接球　17

主题三　头顶球　33

主题四　守门员　42

主题五　定位球战术　55

主题六　个人战术　65

主题七　局部战术　72

主题八　整体战术　79

主题九　规则与裁判　86

主题十　校园足球班级联赛　95

图例使用说明



学生



守门员



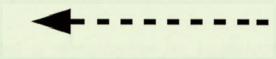
传球路线



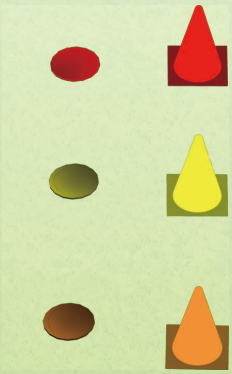
运球路线



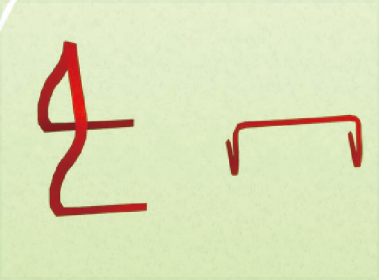
教师



无球跑动路线



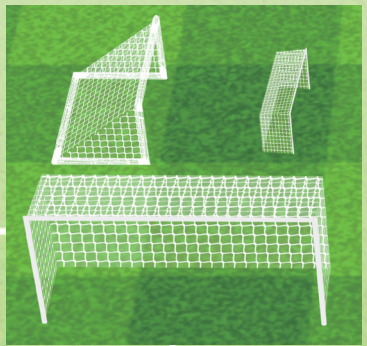
标志物



障碍物



绳梯



球门

主题一　运控球

你知道优秀足球运动员必须具备哪些足球技能吗？世界优秀足球运动员都具备超强的运控球能力、娴熟的传接球能力、精湛的射门能力，这些能力是赢得比赛的关键。

技术展示

一、脚内侧运球



①运球跟进跑动



② 支撑腿微屈降重心，摆动腿的髋、膝外展



③ 脚内侧（足弓）向前推球中后部，脚掌与地面平行



④ 运球脚随前，接下一动作



运球时注意降低重心，运球脚与运球方向成直角。



二、脚背内侧运球



① 支撑腿微屈，摆动腿屈膝外展



② 脚跟抬起，脚背绷直，脚尖斜指前下方



③ 脚背内侧推运球



④ 随前摆动，顺势接下一动作



推拨球时脚跟抬起，脚尖外转哦。



三、脚背正面运球



① 随球跟进



② 支撑腿微屈，降重心，摆动腿屈膝后摆



③ 脚跟抬起，脚背绷直，脚尖指地，推球中后部



④ 随前摆动，顺势接下一动作



口诀：脚背“粘球”轻轻推，人随球行紧紧追，人球合一紧相随。



四、脚背外侧运球



① 支撑腿屈膝降重心，摆动腿屈膝内摆



② 脚背绷直，脚趾下扣，脚尖内转



③ 脚背外侧触球的后中部，小腿屈膝外摆推拨球



④ 随前摆动，接下一动作



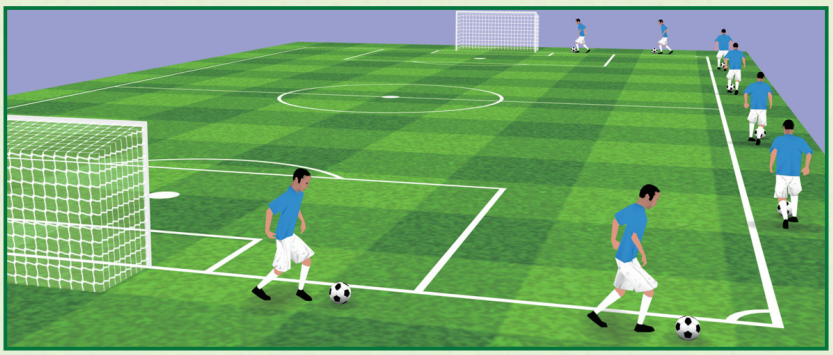
要控制好踢球的力量，球不能离自己太远哦。



活动设计

一、脚内侧运控球

1.绕场运球慢跑



方法与要求：

学生以脚内侧运球为主，体会脚触球的力量和身体对球的控制，带球时注意保持前后距离。

2. 熟悉球性



原地拨球



左右拉球



踩球前进



踩球后退



做上述练习时，要能做到用余光看球，或不看球，人球不分离。

3.拉伸



弓部压腿



跪姿压腿



牵拉大腿

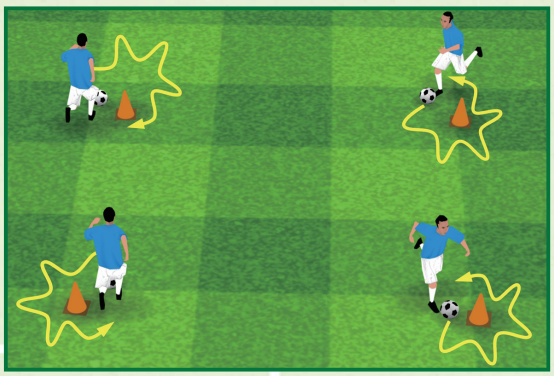


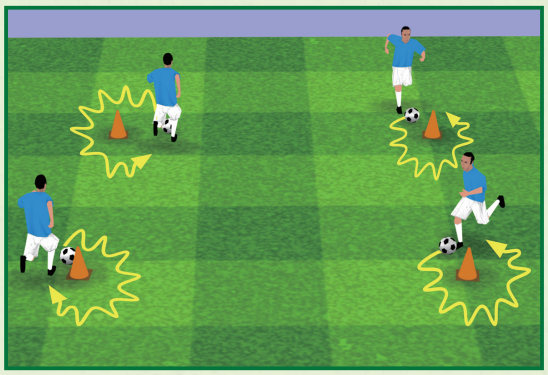
外翻压腿

尽力拉伸，每个动作坚持20秒，你行吗？



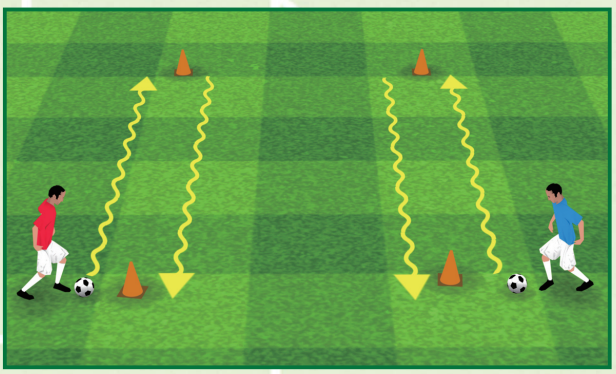
4.脚内侧运球转圈





方法与要求：一人一球，绕标志物用脚内侧运球一圈后，换脚反向继续练习。

5.“影子”游戏

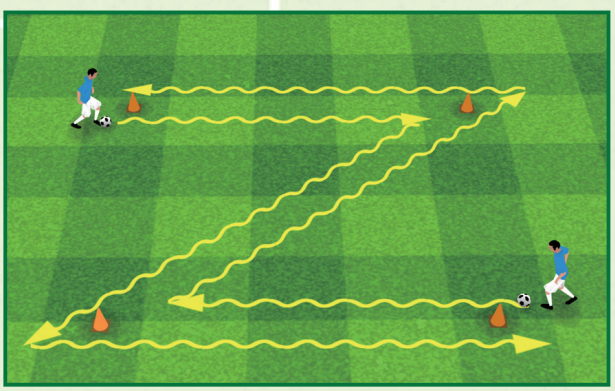


方法与要求：两人一组，一人一球，一人横向用脚内侧运球，对面同学模仿练习（像影子一样），看同学们模仿得像不像。

注意快慢结合，提高控球能力。

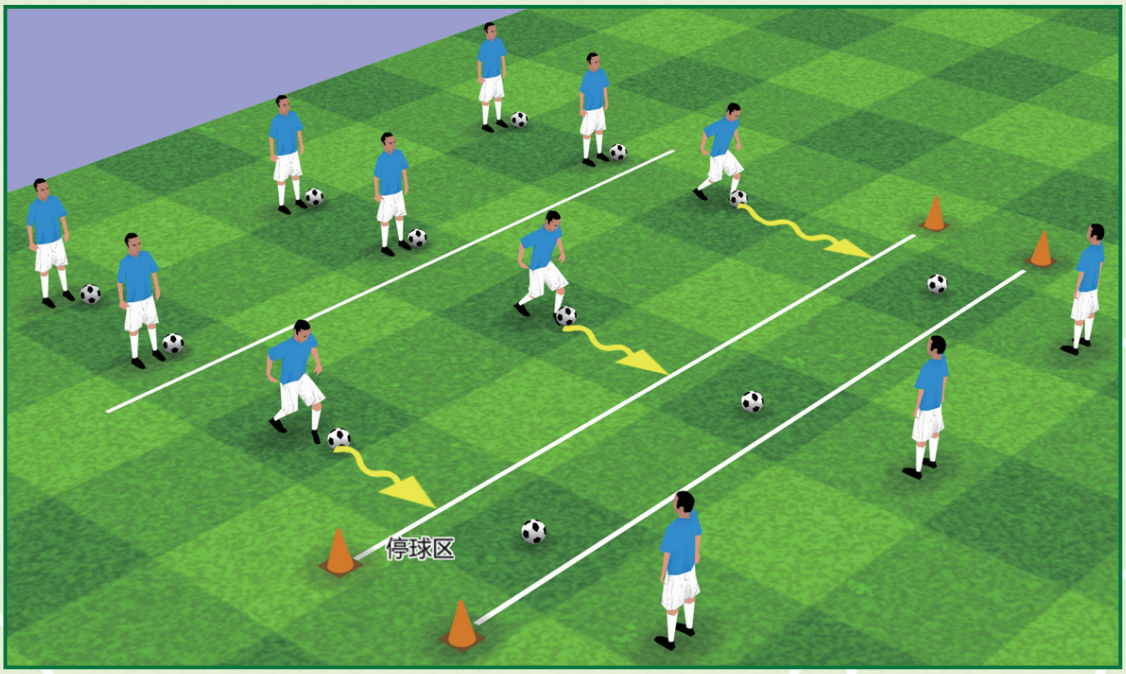


6.“Z”字形运球



方法与要求：两名学生同时按“Z”字形运球，看谁先到终点，并且中途不掉球。注意触球的力量，避免碰撞。

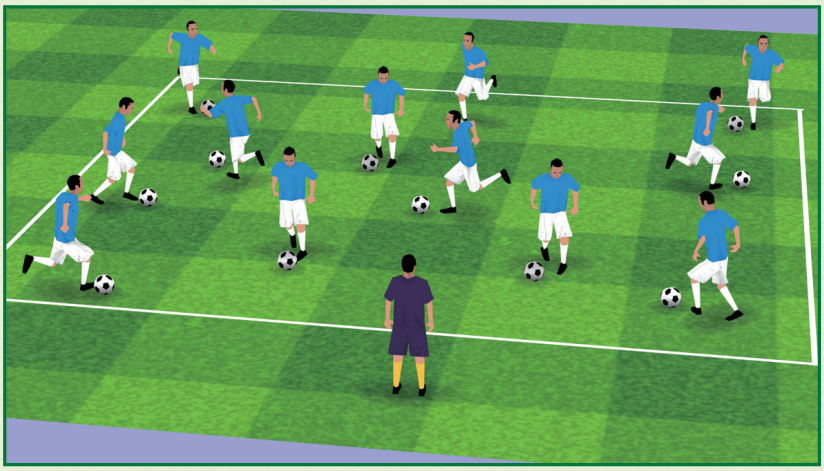
7. 运球接力



方法与要求：用脚内侧将球运至停球区内，停好后下一位学生出发，看哪组最先完成。

二、脚背正面运控球

1.规定区域自由运球



方法与要求：在规定区域内，一人一球，自由运球，在运球过程中，不要发生碰撞，老师哨声一响，迅速踩住球，哨声再次响起，继续运球跑。

2.熟悉球性



行进间侧拨球



左右拉球



原地绕圈

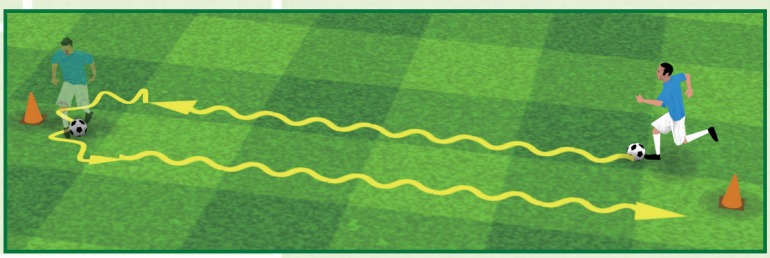


抛踢球



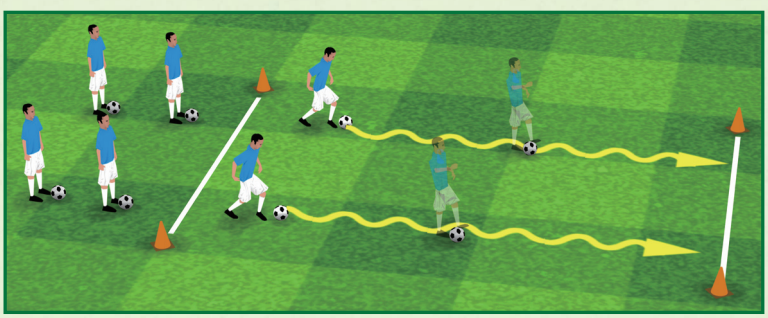
控球时，降低重心，体会身体对球的控制。

3.脚背正面运球转身



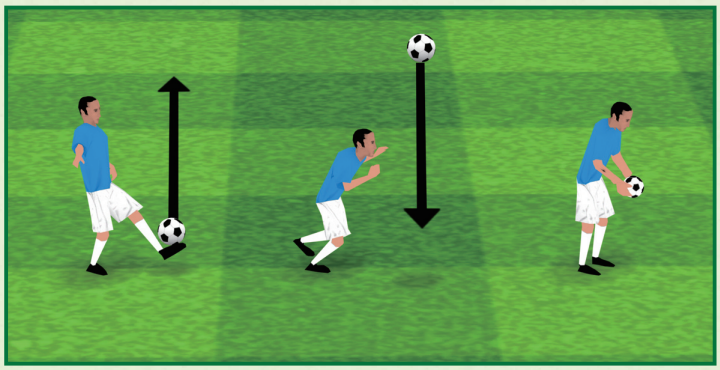
方法与要求：脚背正面直线运球至标志物前，脚内侧扣球转身，运球往返练习。

4.脚背正面快速运球



方法与要求：脚背正面直线快速运球，中途听到哨声，立即将球踩在脚下，听到下一哨声继续运球，冲过终点。

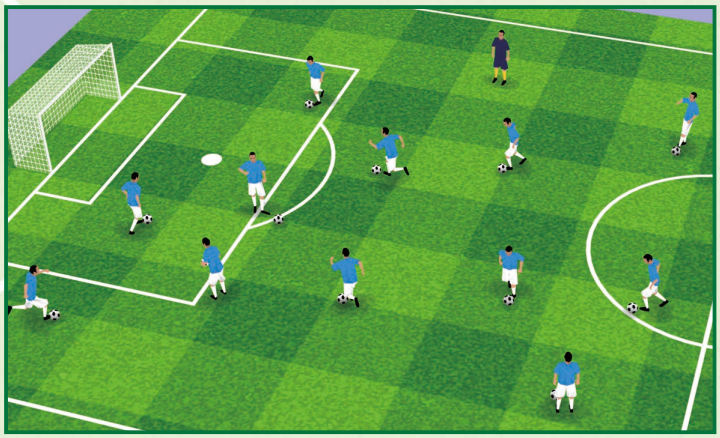
5.挑球游戏



方法与要求：用脚背正面原地将球挑起，看谁把球挑得高，并能用手接住球。

三、脚背内侧运控球

1.快速反应游戏



方法与要求：学生半场内自由运球，注意控好球，避免发生碰撞。当听到老师喊“手”时，学生立即用手抱球；听到喊“脚”时，立即用脚踩住球；听到喊“头”时，立即趴下用头顶住球。动作出错，立即出场，看谁能坚持到最后，谁就是冠军。

2.拉伸



肩部



颈部



腰腹部

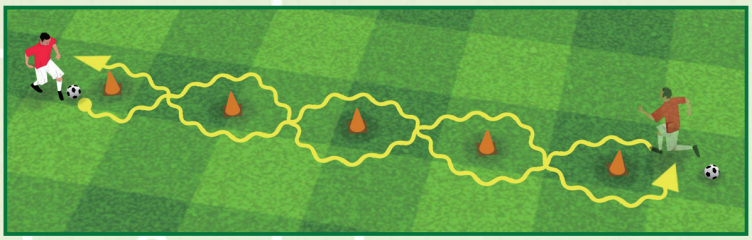


腿部

可以结合快速反应游戏，每停一次球做一个拉伸练习。

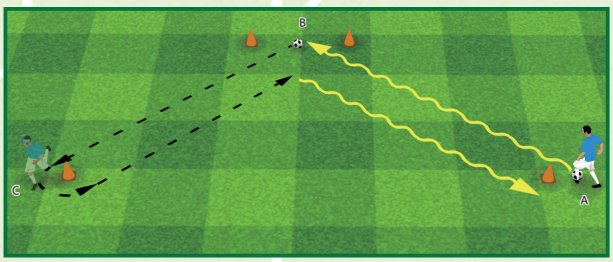


3.脚背内侧运球绕标志物往返



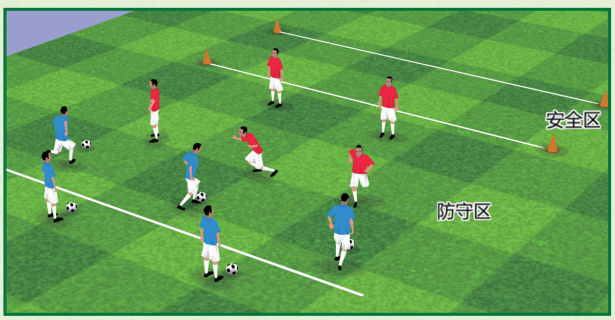
方法与要求：学生运球行进路线呈“S”形，遇标志物，换脚变向，往返练习。

4.组合练习（运球、停球、无球跑动）



方法与要求：学生从A点运球到B点，将球停住，然后快速跑向C点，绕过C点返回B点拿球，再运球到A点。

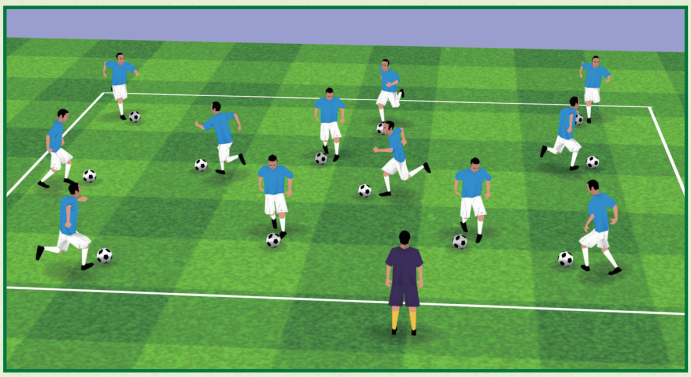
5.比赛



方法与要求：学生分两组，一组进攻，一组防守。进攻方的学生用脚背内侧运球经过防守区，通过运球变向、变速、假动作摆脱防守方的同学，将球运到安全区得一分。两组轮换攻守，看哪组得分多。

四、脚背外侧运控球

1.自由运球跑



方法与要求：学生在规定区域内运球，老师哨声一响，迅速踩住球，哨声再响继续运球跑，三次停不住球的同学出场，看哪位同学坚持到最后。



同伴之间运球不要发生碰撞。

2.熟悉球性



脚背正面颠球



大腿颠球



原地绕圈

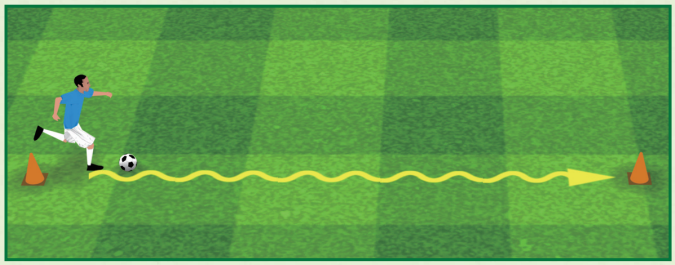


行进间跨球

原地绕圈时，用脚背外侧哦。

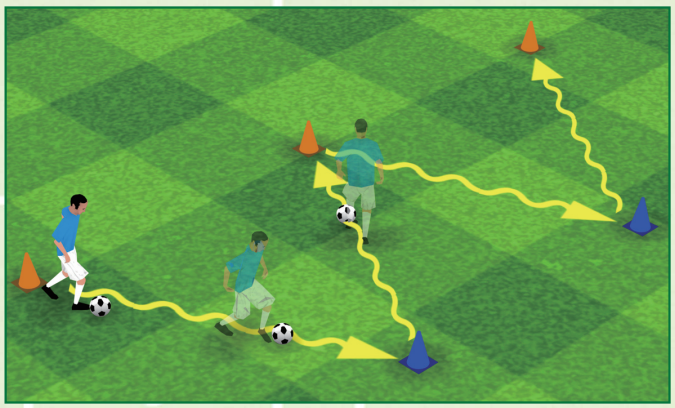


3.直线运球



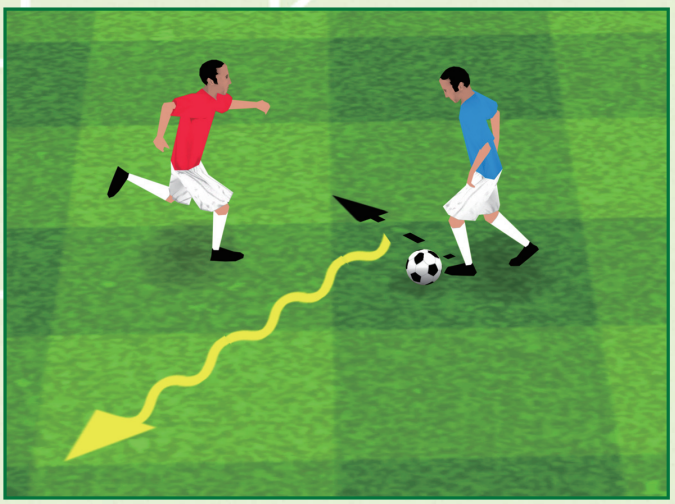
方法与要求：学生脚背外侧运球，小步幅连续触球三次为一个组合，在规定距离内，看哪位同学做的组合多。

4.变向运球



方法与要求：学生右脚背外侧斜线运球到标志物前，做跨步虚晃假动作，接着做左脚外脚背变向运球，以此类推，直至绕过所有标志物。

5.一对一摆脱防守

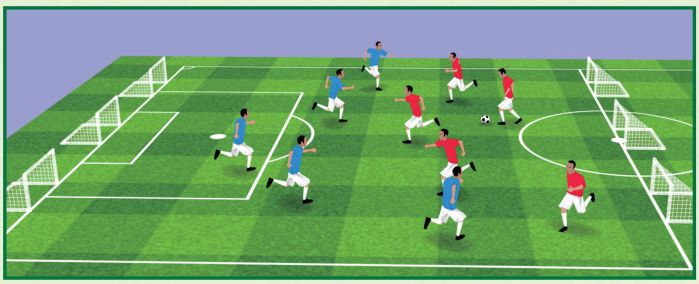


方法与要求：两位同学面对面站立，间隔1–2米，拿球学生用脚内侧横拨球，同伴随球移动，拿球学生重心转移时，迅速用脚背外侧反向拨球摆脱同伴。



要想快速变向，重心一定要低，注意观察对手的身体移动。

6.半场多门比赛



在比赛中，要注意抬头观察、拓宽视野。进攻时，球要往学生少的区域转移，尽量用脚背外侧运控球。



方法与要求：两组学生比赛，每组各三个球门，球踢进对方任何一个球门均算得分，看哪组得分最多。

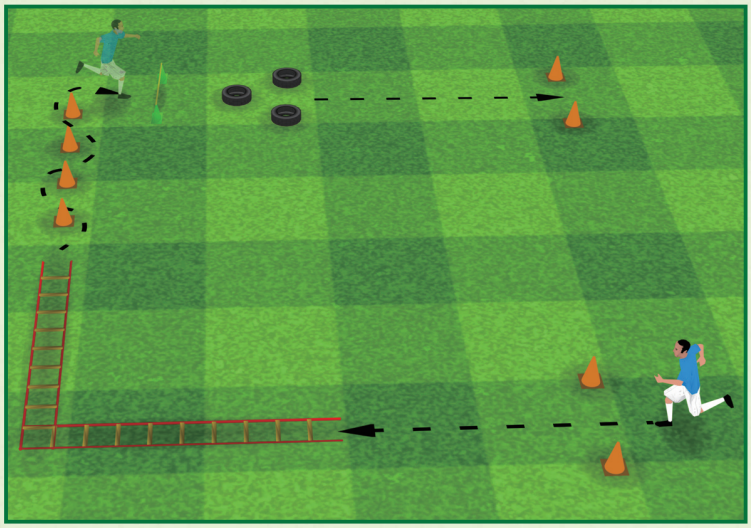
五、运控球综合练习

1.运球慢跑



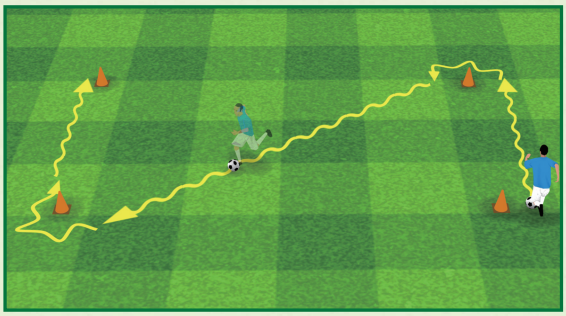
方法与要求：学生一路纵队，在运球过程中听到老师的哨声立即扣球转身，三次失误者到场内做五次深蹲跳后，再继续回到队伍中运球跑。

2.无球综合素质练习



方法与要求：学生快速跑过绳梯，绕过标志物，跨过圈，冲刺跑过终点。通过障碍时可采用侧向移动、后退跑、单脚跳、双脚跳、跨步跳等形式。

3.“N”字形运球

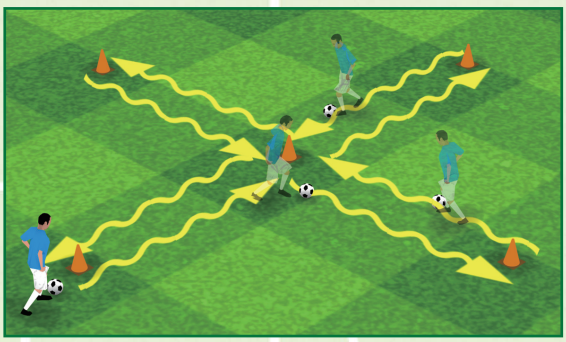


方法与要求：学生直线运球时，用脚背正面快速推进，遇到标志物时脚背外侧拨球变向绕过标志物，运球路线呈“N”字形。

注意对运球速度以及身体重心的控制，以便快速地转身变向。

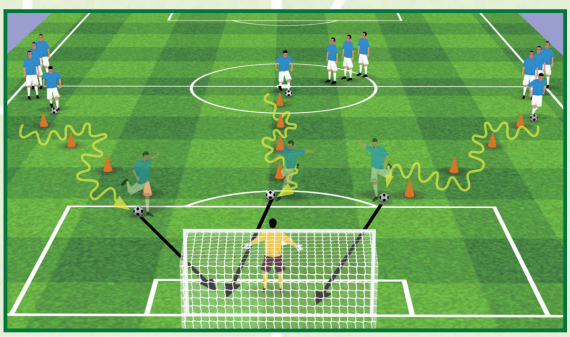


4.四个方向运球



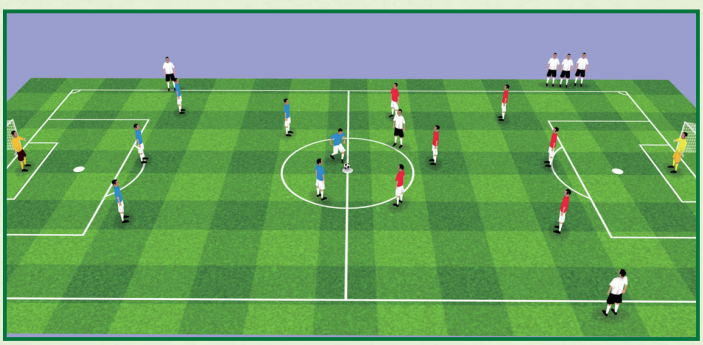
方法与要求：学生运球到中心标志物前，用扣球、拉球，结合假动作等做转身变向运球。

5.运球射门



方法与要求：学生运用脚内侧、脚背内侧、脚背外侧等运球方式绕过标志物后射门。（各组轮换不同角度进行练习。）

6.比赛



方法与要求：学生分三组，两组比赛，一组做裁判。比赛时间10分钟。输的队与裁判组交换，继续比赛。

知识拓展

潇洒、灵动的运球过人是足球赛场上最为激动人心的时刻之一，足球明星行云流水、高超娴熟的运球过人技巧，令人惊叹和仰慕。你是否也希望像他们一样拥有过人绝技，成为场上的灵魂呢?

马赛回旋与齐达内



马赛回旋是法国球星齐达内最擅长的过人动作，因为他出生在马赛，所以这一动作就叫做马赛回旋。在运球转身的时候用左右脚交替踩球来改变球的运行方向和路线，躲过对方的铲抢，同时利用身体将对方挡开，使对方碰不到球。齐达内的“马赛回旋”屡屡在实战中绽放光芒，尤其在双方得球机会看似均等的情况下，能出其不意地占据场上主动。

齐达内是当今世界上最优秀的足球运动员之一，球风洋溢着古典主义的气息，脚法细腻、优美、准确，盘球技术干净利落，场上视野开阔，善于把握场上形势，传球巧妙而精确，射门方法多，门前冲击力强。在法国，他被认为是法国前球星普拉蒂尼的接班人，是法国队的中场核心。他为法国队赢得了1998年世界杯冠军和2000年欧洲杯冠军两项国际足坛的最高荣誉，就连普拉蒂尼也无法与之媲美。

踩单车过人



踩单车过人指足球运动员双脚不断在球的四周快速绕圈做假动作，双脚轮番跨绕，以迷惑对方来摆脱防守，这项技术易于掌握。运用此技术最经典的足球运动员是“盘球大师”德尼尔森，该项技术运用较好的还有小罗、C罗和罗比尼奥。

不同地域球员踩单车过人技术风格各异。

拉美风格的代表球员有：德尼尔森、罗比尼奥、小罗。其风格特点是：凭借全身肌肉协调性与身体柔韧性，结合南美音乐的独特节奏感，全身协调律动

般地与脚下动作结合，降低重心，身体前倾。这样的好处是：增加对防守队员防守的干扰，上身动作更加逼真，可迷惑防守方，使其重心移动。在拉美风格中还有一种大罗钟摆形单车，其特点是不绕过球进行变向左右晃动，充分展示过人的连续变向能力。代表人物是罗纳尔多。

葡萄牙新生代球员做踩单车动作时，大多选择双腿连续跨绕这一方式，代表人物有：C罗、纳尼、夸雷斯马。其风格特点是眼花缭乱的腿部晃动，像响尾蛇的尾巴一般震慑，麻痹对手是这一动作的最大杀机。所以它也就有了十分漂亮的名字——响尾蛇单车。相比拉美风格运用全身的“重心”踩单车，C罗在做踩单车动作时，上身保持很高的高度，给人错觉像是在“站”着踩单车。

牛尾巴过人



牛尾巴过人最早由巴西球员里维利诺在比赛中使用，通过一次触球两次变向来迷惑防守球员，达到突破的目的。球员的单脚在瞬间快速地分别用脚背外侧和脚背内侧拨球，通过假动作来使对方防守球员失去重心而完成过人，这就是所谓的“牛尾巴过人”。牛尾巴过人也是巴西球星小罗代表性的过人动作。

“牛尾巴过人”第一次展现于世人面前是在1968年巴西的马拉卡纳体育场进行的一场巴西与西德的友谊赛中。里维利诺首次在十几万球迷面前展示“牛尾巴”假动作。而更加具有纪念意义的是，首次被“牛尾巴”假动作戏耍的正是德国的足球“皇帝”贝肯鲍尔。

在2005–2006赛季欧冠联赛巴塞罗那与切尔西的次回合交锋中，小罗数次秀出牛尾巴过人绝技，令反应慢半拍的葡萄牙后卫费雷拉屡屡上当。小罗的牛尾巴过人有着鲜明的特色，干净利落，毫不拖泥带水，他那一次触球完成两次变线的大幅度动作，是绿茵场上的一道亮丽风景。

在比赛中，运球过人的方法很多，而只有熟练掌握各种运球过人技术，并善于观察和判断，才能在激烈的比赛中完成突破。如何才能做到快速突破呢？① 观察对手移动；② 选择过人方式；③ 迷惑对手；④ 掌握过人时机和距离；⑤ 突破后身体要快速跟进。



主题二　传接球

传接球是足球比赛中运用最广泛的技术，是队员间相互配合，将技术与意识完美融合的手段。传接球的运用次数和成功率，是控制比赛的关键。

技术展示

一、脚内侧踢球



① 直线助跑



② 支撑站稳，向后摆腿



③ 屈膝外转，小腿加速前摆



④ 击球后中部，脚尖略翘



脚形固定能使踢出的球更准哦。



二、脚背正面踢球



① 直线助跑



② 支撑站稳，向后摆腿



③ 脚尖下指，脚背绷直



④ 击球后中部，腿随球前摆



支撑脚脚尖正对踢球方向，身体要前倾，不能后仰。



三、脚背内侧踢球



① 斜线助跑



② 脚撑侧后方，身体倾斜



③ 大腿带小腿前摆，脚尖稍外展



④ 击球后中下部，腿随球前摆



脚尖指向出球方向，踢球脚脚背要绷直，指向斜下方。



四、脚背外侧踢球



① 直线助跑



② 支撑脚脚尖对准出球方向



③ 小腿快速前摆，膝盖、脚尖内转



④ 击球中后部，随球前摆



注意脚尖不能碰到地面。



五、接地滚球

1.脚内侧接地滚球



① 身体正对来球



② 支撑屈膝



③ 脚内侧对准球， 脚尖稍翘



④ 触球后撤，缓冲护球

接球方式有缓冲，也有迎球向前，根据需要将球接停到各个方向。



2.脚背外侧接地滚球



① 面对来球，移动选位



② 膝、脚内转



③ 脚背外侧迎球



④ 脚与球接触的瞬间向外侧轻拨



触球瞬间，接球脚力量适中。

六、接反弹球

1.脚内侧接反弹球



① 眼看来球，移动到位



② 脚内侧对准球反弹方向



③ 当球弹离地面瞬间，脚内侧推压球中上部



④ 将球接停在下一动作的行进路线上

看准落点，接球瞬间重心倒向支撑腿。



2.脚外侧接反弹球



① 眼看来球，移动到位



② 支撑腿微屈，小腿与地面呈一定角度，脚内翻，裸关节放松



③ 当球弹离地面瞬间，用脚背外侧触球侧上部



④ 将球接停在体侧



要判断好球的落点，身体重心要跟上。

七、接空中球

1.脚内侧接空中球



① 看准来球，支撑平衡



② 屈膝抬腿



③ 脚内侧对准来球



④ 迎撤（切挡）缓冲



身体要保持平衡，便于停球后的动作衔接。

2.大腿接球



① 面对来球，判断落点



② 大腿抬起，中部触球



③ 放松肌肉，后撤大腿



④ 落地护球，衔接下一动作



触球瞬间，注意后撤缓冲。

3.胸部接球（挺胸式）



① 面对来球，移动选位



② 看准来球，两臂张开



③ 上体后仰，微收下颌



④ 两脚蹬地，胸部上挺



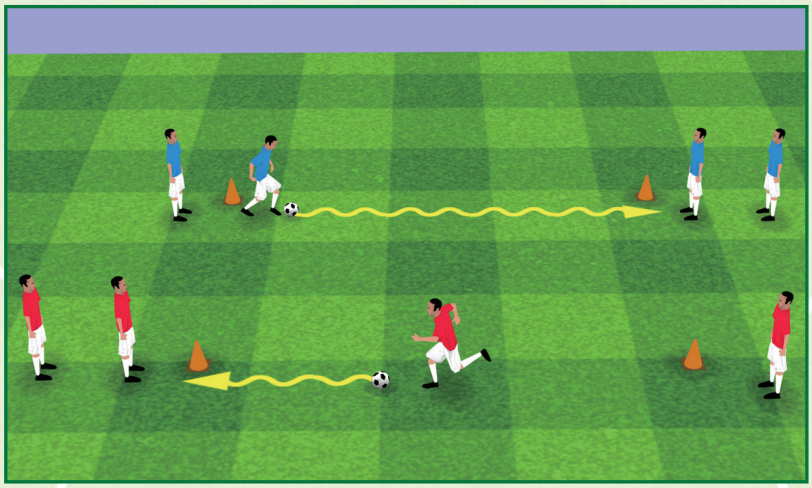
面对力量较大的来球，还可以用收胸式的接球方法。

活动设计

一、传接地滚球

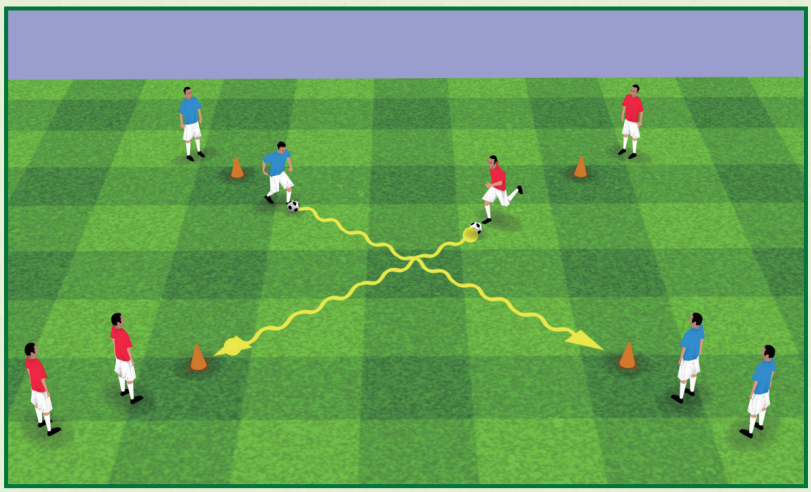
1.直线运球

（1）直线运球接力



方法与要求：
学生分两组，每组一球。一位学生脚内侧运球到对面标志物后，下一位学生接球出发。

（2）斜线交叉运球接力



方法与要求：
学生分两组，每组一名同学同时沿对角线斜向运球，两人交叉后运球接力。

运球过程中要抬头观察，不能碰到其他队员或球。



2.拉伸



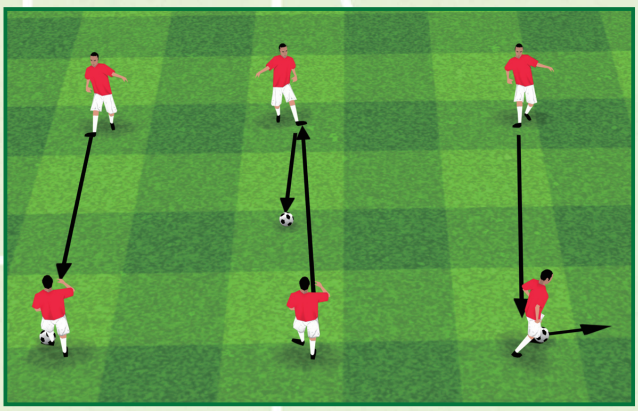






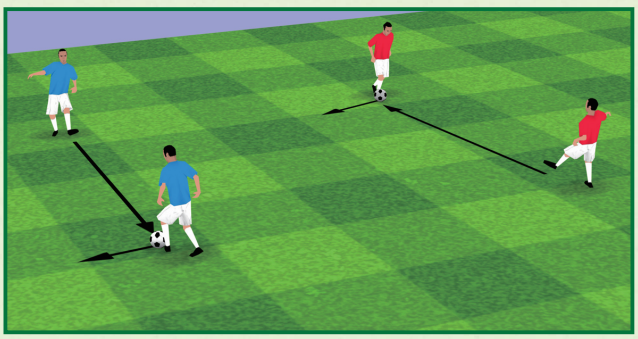
要将上、下肢韧带全部拉开哦。

3. 原地脚内侧传接球



方法与要求：学生两人一组，间距约5米，一名学生用脚内侧传球，另一名学生用脚内侧接球，可将球停在原地，或向前、或向两侧停。

4. 脚内侧踢—脚外侧接

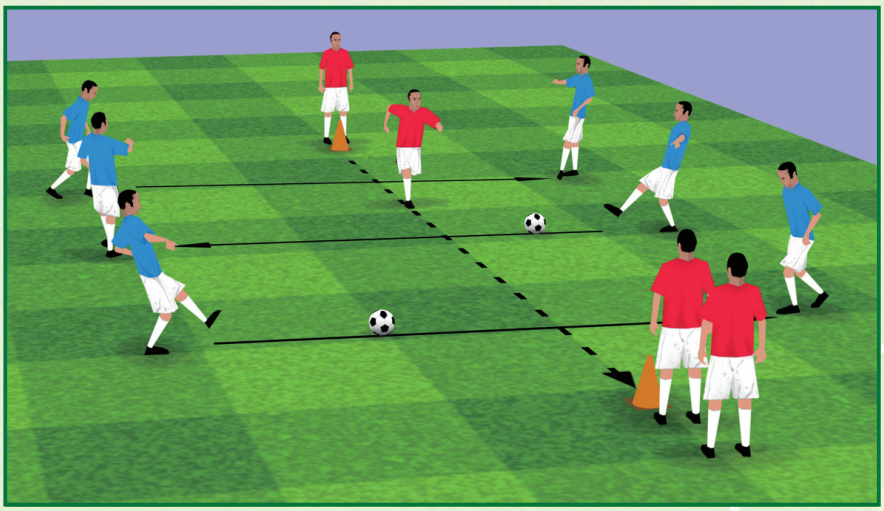


方法与要求：学生两人一组，间距5–10米，踢球学生用脚内侧踢地滚球，接球学生用脚外侧向两边停球。

接球力量要适中，接球后快速跑动跟上。



5．传空当球

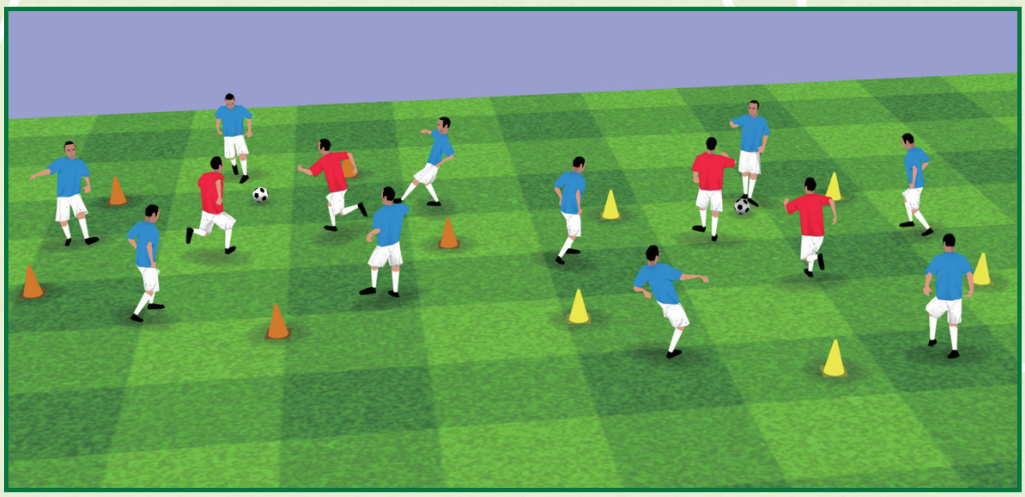


方法与要求：学生分两组，一组学生进行冲刺跑练习，另一组学生寻找空当进行传接球练习。



踢球看准时机，不要踢到防守学生身上。

6. 传球比多



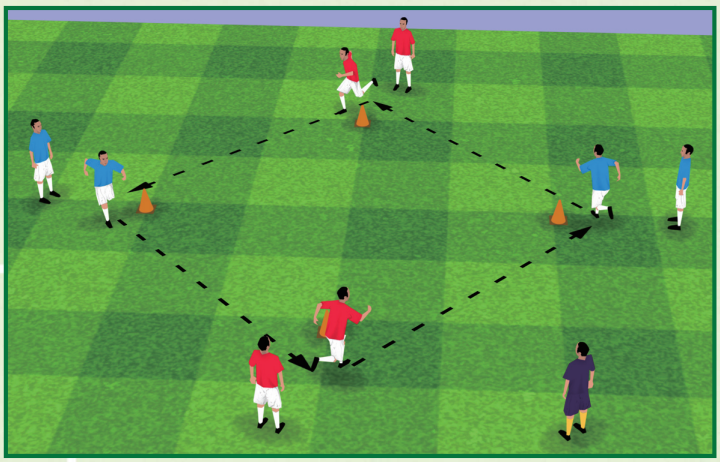
方法与要求：学生分成两组各围成一圈，在每组中，五名学生相互传接球，另外两名学生抢断，规定时间内，看哪一组传球次数多。



怎样让传球更快，可以尝试一脚出球。

二、运动中的传接球

1.追逐跑



方法与要求：学生分成四组，按逆时针（或顺时针）方向追逐跑，看谁被追上，四组学生听教师口令同时出发。

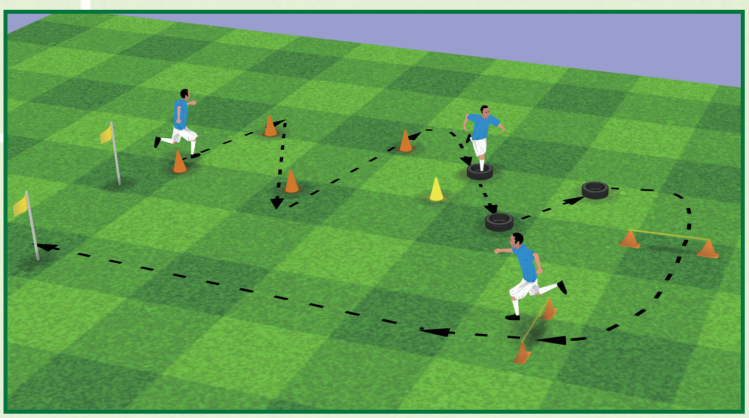
2.拉伸





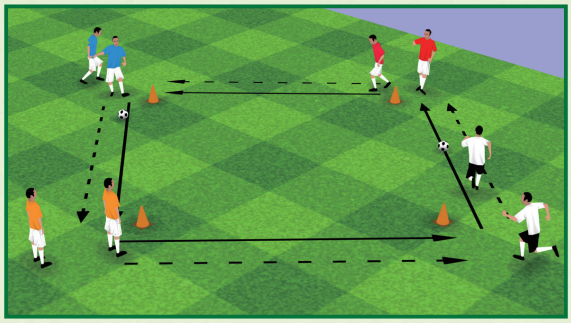


3. 无球跑跳综合练习



方法与要求：学生从起点出发，依次完成跑动、跳圈、过障碍、冲刺跑练习（跑动采用侧向跑、后退跑；跳圈过障碍时，可采用单脚跳、双脚跳、跨步跳等形式）。

4.顺（逆）时针跑动中传接地滚球

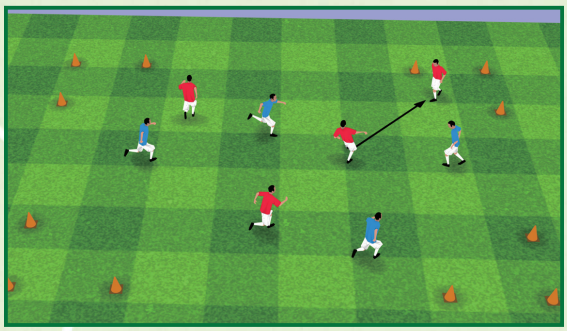


方法与要求：用标志物围成一个四边形场地，学生分四组站在四个角。按顺（逆）时针方向传球，传完后迅速向传球方向跑动。

学生接球时，将球向传球方向接停，不能把球停在原地，便于衔接下一动作。



5.看谁传接多又准



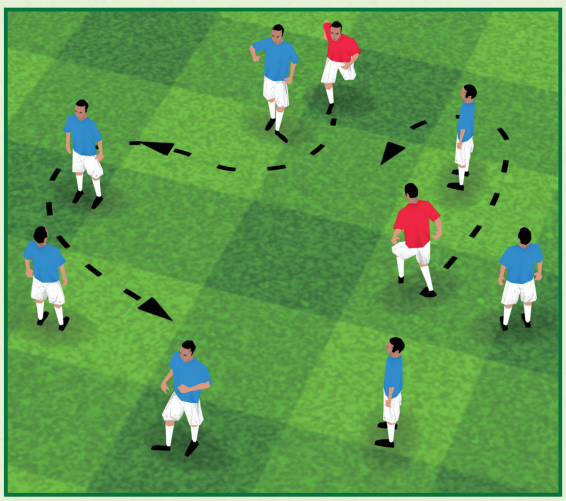
方法与要求：学生分两组，在规定场地内进攻方任意传接球，另一方抢断，接球学生要在场地四角规定区域内接球才算得分。传接球失误则球权交换。规定时间内，完成次数多的组获胜。

积极寻找场内空当，学生少的地方才有机会接到球。



三、快速传接球

1.快速穿越



方法与要求：学生分两组，一组学生按顺序围成一圈，另一组学生依次进行穿插快速跑。

不能漏过每一个人，降低重心才能提高速度。



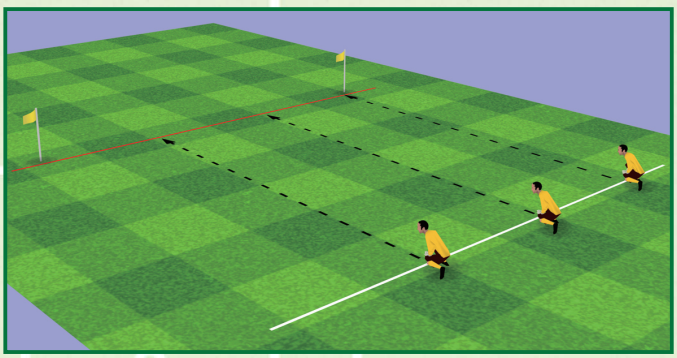
2.熟悉球性





方法与要求：学生进行脚底交替踩球、左右脚拉球、左右脚行进间拨球练习。

3.速度练习

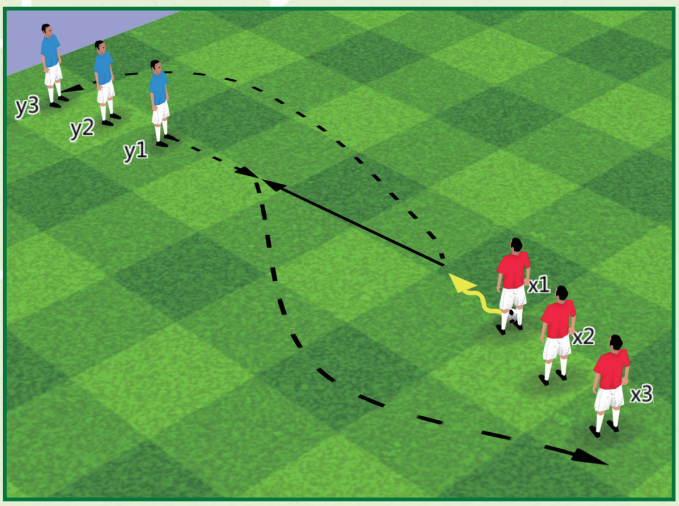


方法与要求：学生在起跑线位置，用站、坐、蹲、跪等姿势准备，听口令迅速起动，冲向终点线。

注意力要集中哦，起动时要控制好重心。



4.接球交叉换位跑动



方法与要求：学生分两组，x组与y组，$x1$学生移动中传球，传球后跑向y组队尾；$y1$学生接球后，跑动到x组队尾；$y2$上前传球跑动，依次循环。学生传球时可以用脚内侧传地滚球，也可用脚背内侧、脚背正面传高远球；可采用多种方式接球。

注意：球要向前停，与自己的跑动方向一致。



5.寻找小伙伴

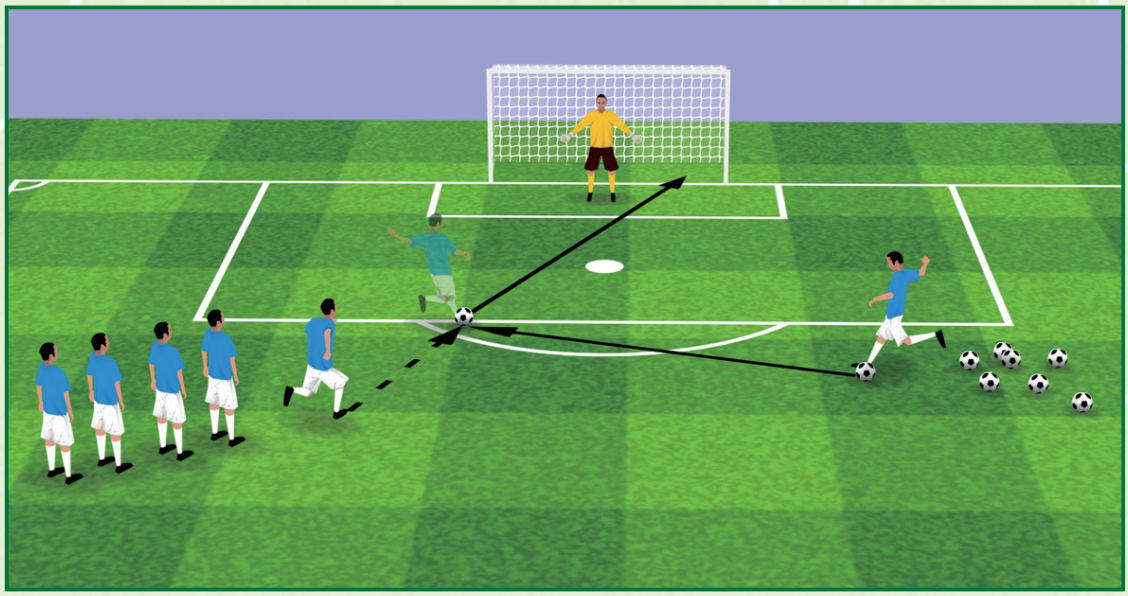


方法与要求：学生分两组在规定区域内进行三对三传球练习，场地两端各站一名自由人（穿黄色上衣的学生）。自由人可横向移动，但不得进入场内。双方均可将球传给自由人，此时自由人被视为本方成员。在规定时间内，比比哪组传球成功次数多。

要善于观察场上的位置，尽可能将球传给自由人。



6. 传接射门



方法与要求：如图，一名学生将球横向传给另一侧学生，接球学生接球后不做调整（或调整一次）后进行射门，射门结束后下一位学生继续练习。老师可按照需要，让学生变换其他射门角度进行练习（可先进行接地滚球射门练习，然后再根据学生情况进行接半高球、高球射门）。

知识拓展

在足球比赛中，华丽的过人、漂亮的传接配合经常令人叹为观止。而球星们的灵光一现，往往就改变了一场足球比赛的结果。

中场发动机——哈维

“巴萨大脑”哈维是拉马西亚青训营成立23年以来培养出的最优秀中场组织者，他优雅、稳健的盘带和精确到厘米的传球，是巴萨和西班牙国家队战术体系的源动力。作为拉马西亚的杰出代表，哈维技术动作并不花哨但却非常实用。作为巴萨的“中场的发动机”，哈维用无与伦比的场上视野和妙到毫巅的传控技艺，成为当今世界的“第一传球大师”。

长传大师——皮尔洛

皮尔洛出生于意大利布雷西亚的小镇费莱罗。皮尔洛当年练球的方式很极端，在睡觉前，躺在床上用双脚颠球，一直到困得不行了才入睡，这也练就了他后来的精湛球技。他最早在布雷西亚俱乐部效力，他是当今足坛为数不多的技术型组织后腰，脚下功夫细腻，是意大利国家队和尤文图斯队的绝对核心，曾担任意大利国家青年队队长，帮助球队赢得2000年欧洲21岁以下青年锦标赛冠军。

皮尔洛的脚法丝毫不逊于导师巴乔，他以自己独具特色的点球功力、手术刀般精准的直塞和出神入化的组织才能，逐渐迈入大师行列。此外，皮尔洛还拥有一脚任意球绝技，他的任意球不似贝克汉姆那样的“圆月弯刀”，也不像卡洛斯那样势大力沉，而是一种好似“落叶”式的射门，继承了米兰前辈阿尔贝蒂尼的精髓。

任意球大师——贝克汉姆

当英格兰最需要他的时候，贝克汉姆用一脚补时阶段的超级任意球打破希腊大门，把自己的祖国送入了2002年世界杯。那是贝克汉姆的黄金时刻，在他引人争议的众多表象背后，总有天才的东西在闪光。超强的知名度与帅气的外表，贝氏弧线的弯刀绝杀，已成为武林绝响。



同学们，你们想和这些球星一样，做到想踢哪就踢哪吗？那就得加倍练习了。

主题三　头顶球

在足球运动中，面对高的来球，我们会选择怎样的处理方式呢？头顶球是足球运动技术的一种,在足球场上想要在空中获得优势，必须拥有良好的头球技术。

技术展示

一、额正面头顶球



① 注视来球，判断落点



② 手臂张开，身体后仰



③ 蹬地收腹，前额顶球



④ 上体前摆，将球送出



头顶球时，顶击球的中上部、中部、中下部，顶击出的球的效果可不同哦！



二、原地双脚起跳头顶球



① 注视来球，判断落点



② 双脚起跳，身体后仰



③ 前额顶球，位置准确



④ 屈膝缓冲，平稳落地

顶球瞬间，颈部紧张，下颌微收，眼睛不能闭！



三、单脚起跳头顶球



① 看准来球，单脚起跳



② 身体展开，张开手臂



③ 摆腰发力，前额击球



④ 屈膝缓冲，平稳落地

注意判断落点，找准起跳时机。



活动设计

一、原地抛顶球

1.向上抛接球

方法与要求：学生在规定区域内，原地双手抛接球，抛起后完成击掌、转圈、下蹲、坐下等动作后再接球。



2.拉伸





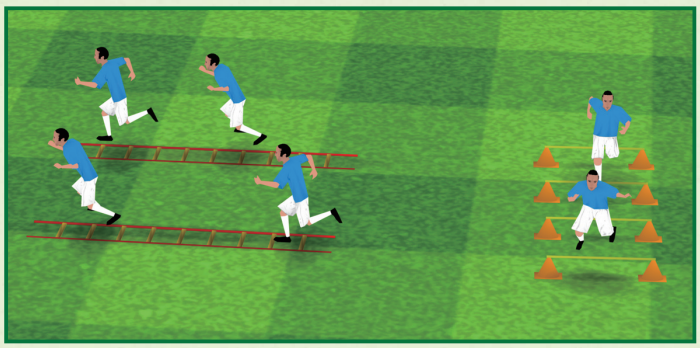




认真做好拉伸练习，每个动作要能坚持30秒，颈部是重点哦。

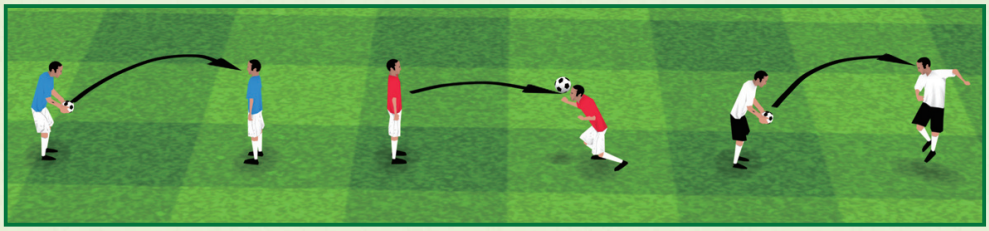


3.跳跃组合



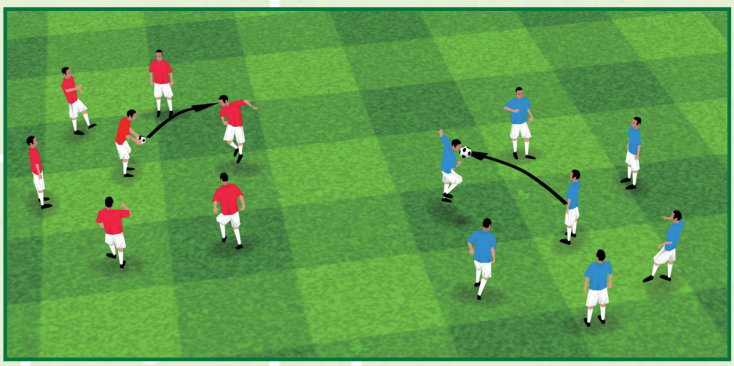
方法与要求：学生利用绳梯、标志物等进行如下跳跃动作：开合跳、单足跳、侧向跳等。

4.一抛一顶



方法与要求：学生两人一组，相距2–3米，一人抛球，一人头顶球并把球顶还给同伴。动作熟练后，可拉长两人之间距离。

5.反应游戏

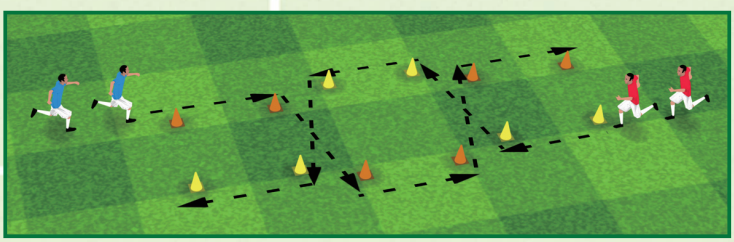


方法与要求：学生多人一组围成圆圈。中间一人抛球，并喊口令。喊“手”时，其他学生用头顶球，喊“头”时用手接球，做出错误动作的学生坐下。规定时间结束，看哪组站立的学生多。

二、向前跑动中的头顶球

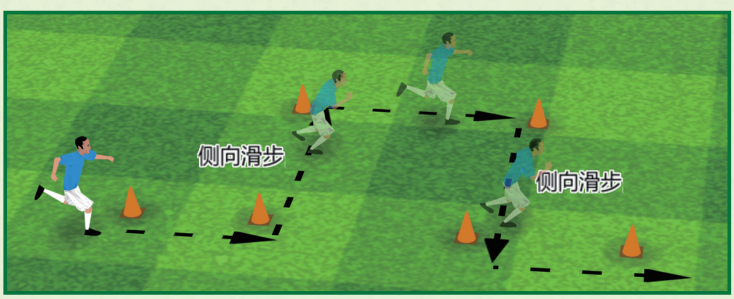
1.无球变向跑动

（1）直线跑—斜线跑



方法与要求：两组学生分别从两端同时出发，沿箭头方向，进行直线、斜线跑动练习，跑动中应注意观察同伴，及时避让。

（2）直线跑—侧向滑步



方法与要求：学生沿箭头方向进行直线跑接侧向滑步练习，滑步时要降低重心。

2. 拉伸

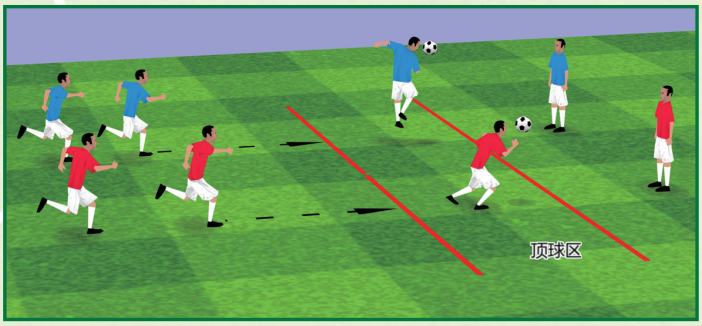





拉伸要认真，尤其腰部和颈部要活动到位。

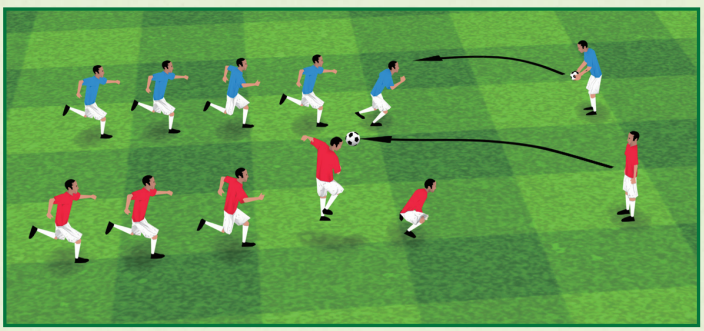


3.向前跑动头顶球



方法与要求：学生两人一组，两组之间相距7–10米，一组学生向前抛高球至顶球区，另一组学生向前跑动判断落点并用头顶球，将球顶给抛球者。

4.看谁顶得远和准



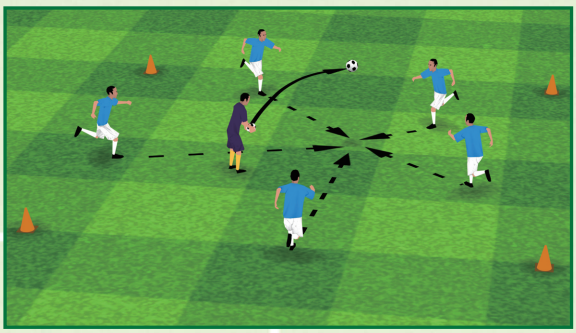
方法与要求：学生多人一组，排成一队，一人抛球，从排头开始每人依次头顶球，顶完后迅速蹲下，比比哪组完成得又稳又快。（此练习老师可以根据需要，演变成“看谁顶得低、平、快”。）

抛球要能到位哦。



三、不定向的头顶球

1.快速抢球

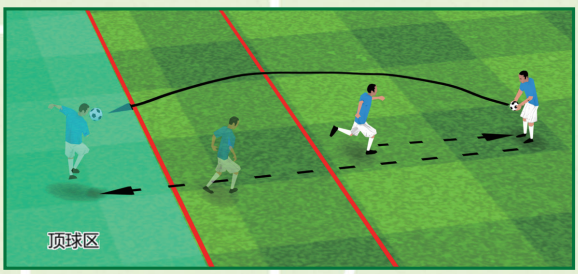


方法与要求：在规定区域内，学生自由跑动，老师随机往任意方向抛球，看哪位同学最先抢到球。

判断落点，快速移动，注意自我保护，避免冲撞。



2.防守后退中的头顶球

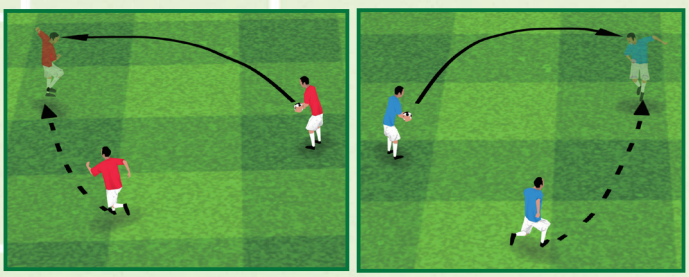


方法与要求：学生两人一组，一人向前跑动手触对方球后，迅速后退跑，头顶对方抛出的球。

抛球学生尽量将球抛进顶球区内。

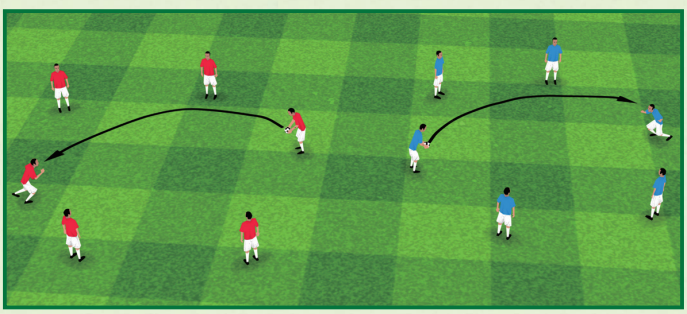


3. 顶不同方向的球



方法与要求：抛球学生向任意方向抛球，头球学生迅速跑到球落点位置，将球顶回给抛球学生，尽量争第一落点。

4. 比比哪队顶得多



方法与要求：学生分两组，在规定区域内，一人将球抛起，同伴之间相互连续顶球，看哪组最先累计完成20次。

四、接手抛球头顶球射门

1.熟悉球性



向后踩拉球



左右拨球



横跨拉球



运球绕圈



做到人球合一，重心降低。

2.拉伸









拉伸到位，将各部分肌肉韧带活动开。



3.相互抛顶

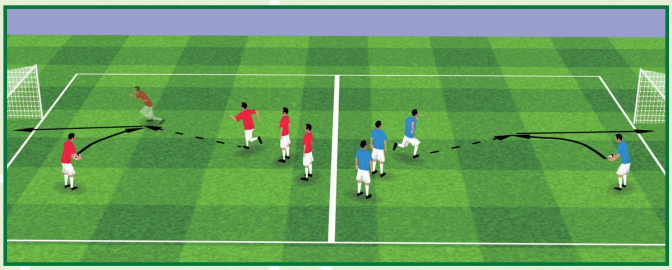


方法与要求：学生两人一组，两人向同一方向移动，一人抛球，一人顶球回传。

一人前进，一人后退跑。



4. 接手抛球头球射门



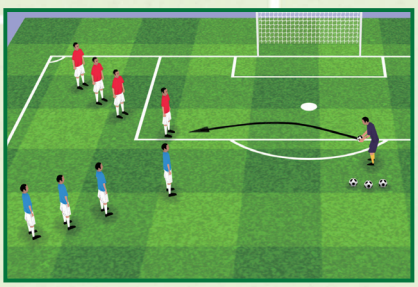
方法与要求：学生分两组，每组一人站在固定点抛球，其余队员依次向前跑动，接手抛球头球射门。

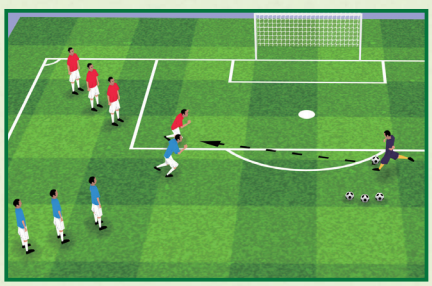
5. 接传球头顶球射门



方法与要求：如图，一名学生传球，其他学生依次进行头顶球射门练习，传球位置可从禁区两侧、底线以及斜45° 等角度进行。（传球学生要把球传准确、到位。）

6. 头顶球对抗





方法与要求：如图，红蓝两组学生每次各出一人跳起争抢老师传的高空球，争到球的一组得一分，一轮结束后，得分少的一组接受“惩罚”。（练习开始阶段老师用手抛球，几轮后过渡到用脚传球。）

7. 头球攻防（定位球、下底传中）





方法与要求：如图，一名学生在禁区外侧发定位球（或运球下底传中），将球传向禁区内（高球），两组学生争抢头球进行攻防。

知识拓展

足球场上，有人以娴熟的脚下技术出名，有人以势大力沉的射门力量出名，有人以精准的传球能力出名，当然也有以头球精湛、称霸高空而成名的球星。

头球之王——克洛泽

世界杯决赛阶段头球进球记录：克洛泽（德国）7球。

世界杯决赛阶段头球争顶成功率历史第一。

欧洲杯决赛阶段头球进球记录：克洛泽（德国）3球。

欧洲杯决赛阶段头球争顶成功率历史第一。

世界足球历史上国际洲际大赛头球进球记录：克洛泽（德国）10球。

世界杯、欧洲杯、国际洲际大赛所有和头球有关记录都由克洛泽保持，他的头球能力，毫无疑问是世界足球历史上最强的。

除了他之外，你还知道哪些球星是以头球见长的吗？



主题四　守门员

你知道比赛中本方最后一名防守队员是谁吗？是守门员。

优秀的守门员能确保球门不失，不仅可以提高本队士气，增强信心，而且是赢得比赛的关键，是全队的核心之一，你愿意成为一名优秀的守门员吗？

技术展示

一、接低平球



① 面对来球，双脚平行站立



② 小臂并拢，手掌向前，手指张开



③ 小拇指触球后侧，接球后顺势后引



④ 抱起球

接球时两脚不能分开过大，以免球从裆下漏过哦。



二、接平高球



① 正对来球，移动选位



② 手臂与手对准来球，小拇指并拢



③ 手触球的后下部，接球后靠向身体



④ 上体下压，将球抱紧



抱紧球后，注意观察场上情况，尽快发动进攻。

三、接高球



① 判断落点，移动到位



② 手臂前伸迎球



③ 手指张开接球



④ 将球接稳，护球



接球时双手食指与大拇指成三角形。



四、跳起接高球



① 判断落点，快速移动



② 单脚起跳，手臂与摆动腿尽力向上



③ 双手手指张开，接球后下部



④ 落地缓冲并护球

屈膝摆动，身体向上，尽量在高点接住球哦。



五、侧扑地滚球



① 判断来球，快速移动



② 降低重心，蹬地发力



③ 上肢前伸侧扑球



④ 快速将球抱紧

为保证安全，学生触球后应直接将球带向身体。



六、跳起双拳击球



① 注视来球，快速选位



② 单脚起跳，肘关节弯曲，对准来球



③ 双拳用力击球



④ 缓冲着地，做好自我保护





击球时双拳一定要握紧，并能保持一个平面哦。

七、抛踢球



① 体侧持球，上体前倾



② 轻抛球，踢球腿后摆



③ 脚背正面踢球的后下部



④ 踢球腿随前摆动

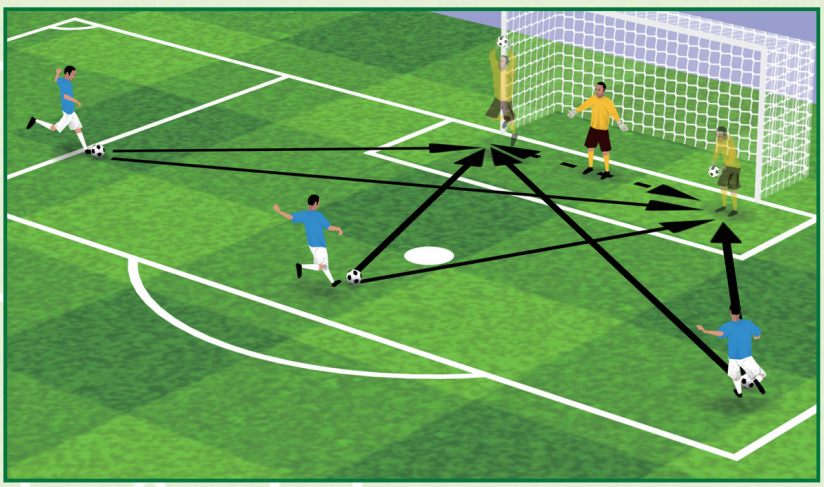


学生踢球时脚面一定要绷紧哦。

活动设计

一、下手接球

1.移动选位



方法与要求：

守门员根据来球方向选择合理的防守位置。移动时重心要平稳，选位时既要封堵球门的左右两侧，又要注意前后位置。

2.左右侧向滑步练习



方法与要求：

学生降低重心横向移动，每次碰触标志物后再返回，往返练习。

3.拉伸









守门员有别于其他运动员，尤其要做好头颈和上肢的拉伸练习。

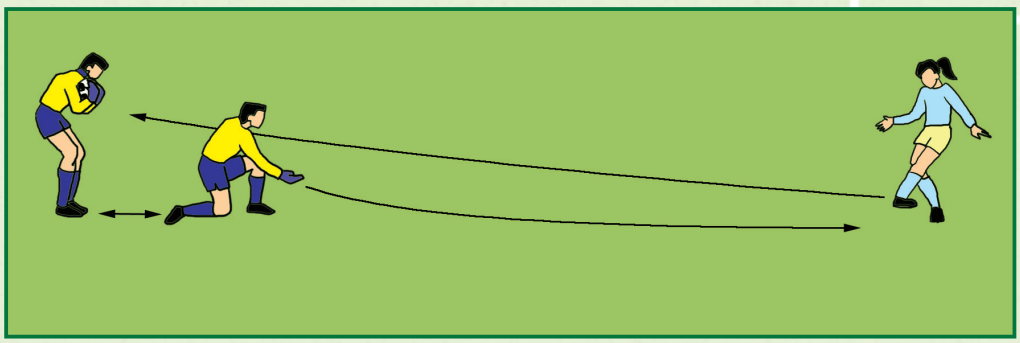


4.变向折返跑



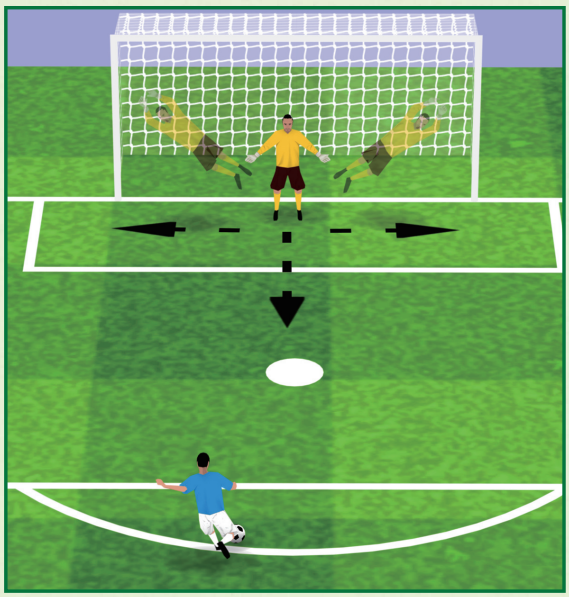
方法与要求：学生从场地中心点出发，依次放倒或扶正场地四角的标志物，每一轮返回中心点时，也要放倒或扶正中心点标志物。

5.守门员接球练习



方法与要求：一人供球，守门员原地接地滚球、半高球，接球后抛回。

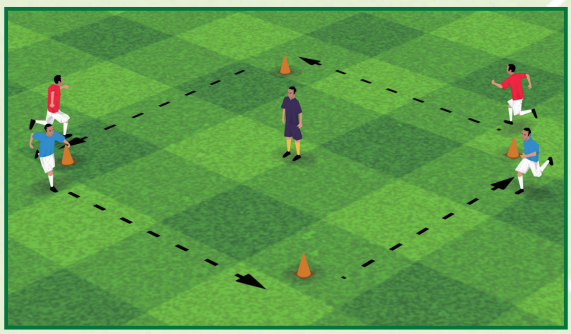
6.守门员移动中接球练习



方法与要求：守门员左右移动中做接地滚球、低平球、半高球练习。

二、上手接球

1.转身跑



方法与要求：学生绕场慢跑，在途中听到老师的哨声立即转身向后跑，根据老师示意变换跑动方式。

2.拉伸





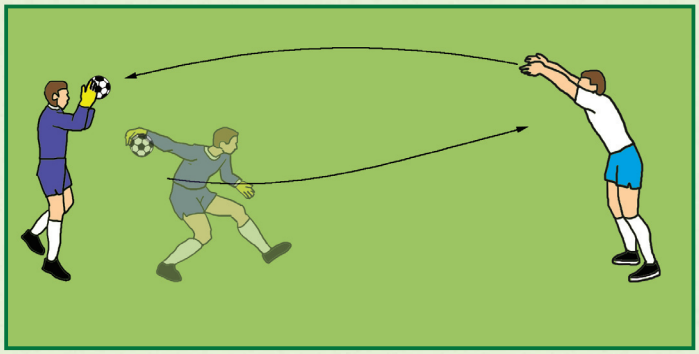




守门员准备活动要充分到位，重点是牵拉上肢与腰背。



3.原地接高球



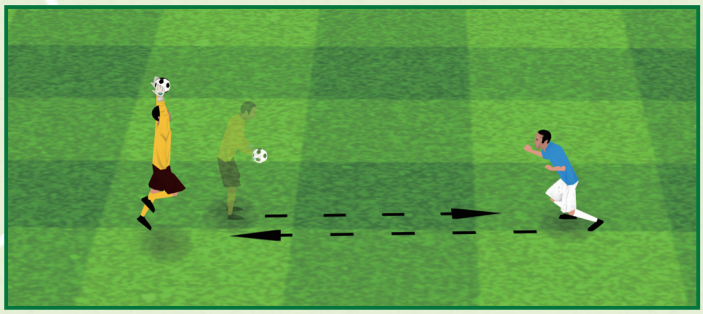
方法与要求：学生两人一组，间距5–6米，相互抛接高球，接球学生接球后做出收球动作，将球贴于胸前，再抛给对方，来回练习。



持球的侧后方，大拇指与食指成三角形，防止球脱手。



4.跳起接高球



方法与要求：学生两人一组，间距5–6米，相互抛接高球，接球学生跳至最高处接球，收球后抛给对方，来回练习。

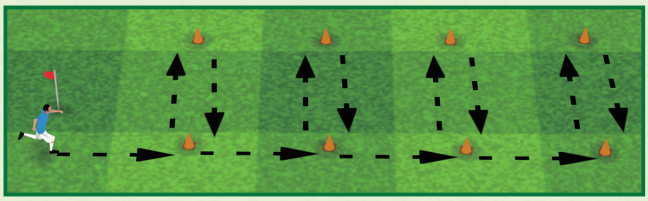
5.移动中跳起接高球



方法与要求：踢球学生踢不同方向的高球，守门员左右移动中跳起接球。

三、侧扑地滚球

1.变向转身跑



方法与要求：学生按箭头方向，依次跑动。注意转身时降低身体重心，可采用各种跑动方式练习（如侧身跑、交叉步跑、后退跑等）。

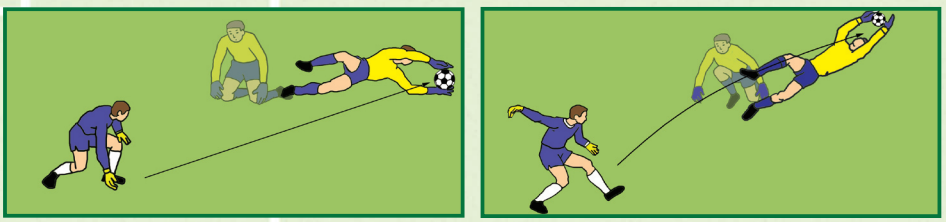
2.拉伸



准备活动要充分拉伸各部分肌肉、韧带，防止伤害事故的发生。

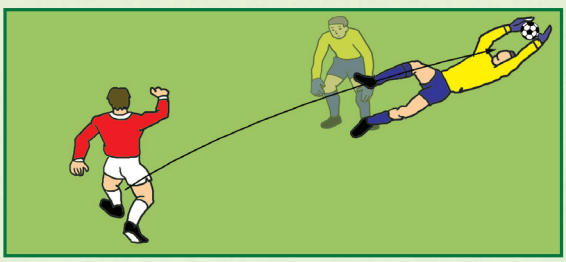


3.跪姿、蹲姿侧扑球



方法与要求：学生两人一组，间距3–4米，一位学生抛地滚球或半高球，另一位学生以跪姿或蹲姿准备，判断来向并扑球。

4.原地站立侧扑球

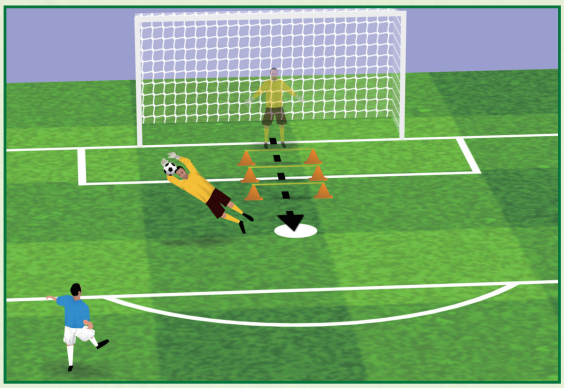


方法与要求：学生两人一组，间距7–8米，一人踢球，另一人侧扑球。

学生落地时应注意自我保护。



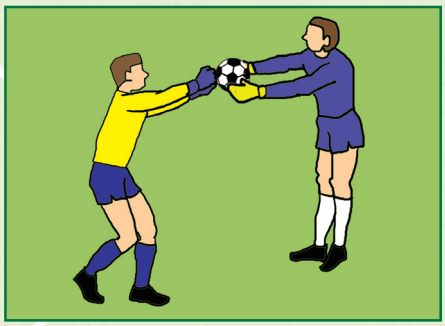
5.移动中侧扑球



方法与要求：守门员连续跳过多个障碍，判断来球，快速选位做扑球练习（侧扑球向左或向右）。

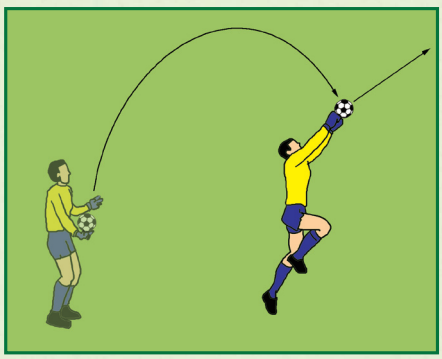
四、跳起双拳击球

1.双拳击静止球



方法与要求：学生两人一组，一人双手持球于胸前，另一人做双拳击球动作，注意力度适中。

2.跳起双拳击球

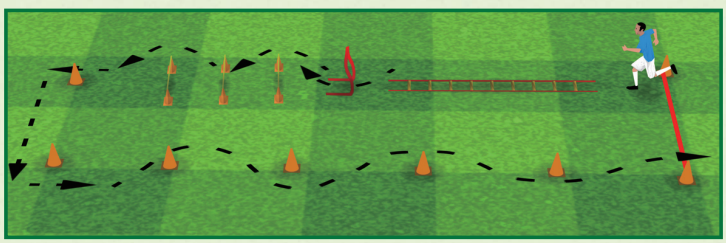


方法与要求：学生向前上方高抛球后，跑动并跳起，用双拳击下落的球。

注意单脚起跳，摆动腿膝关节向球方向摆起。



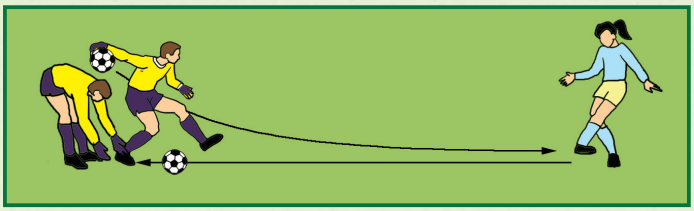
3.综合素质练习



方法与要求：学生快速跑过绳梯，钻过栏架，跳过障碍，转身跑，绕过标志物冲过终点。

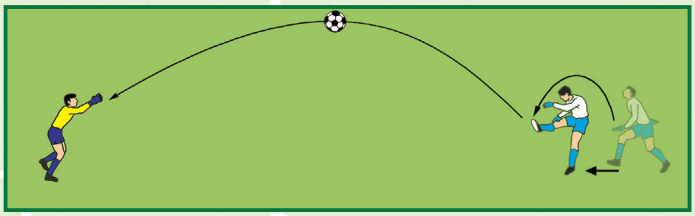
五、手抛球和抛踢球

1.手抛球



方法与要求：学生两人一组，间距8–10米，一人踢球，另一人接球后，抛地滚球给对方，来回练习。

2.抛踢球

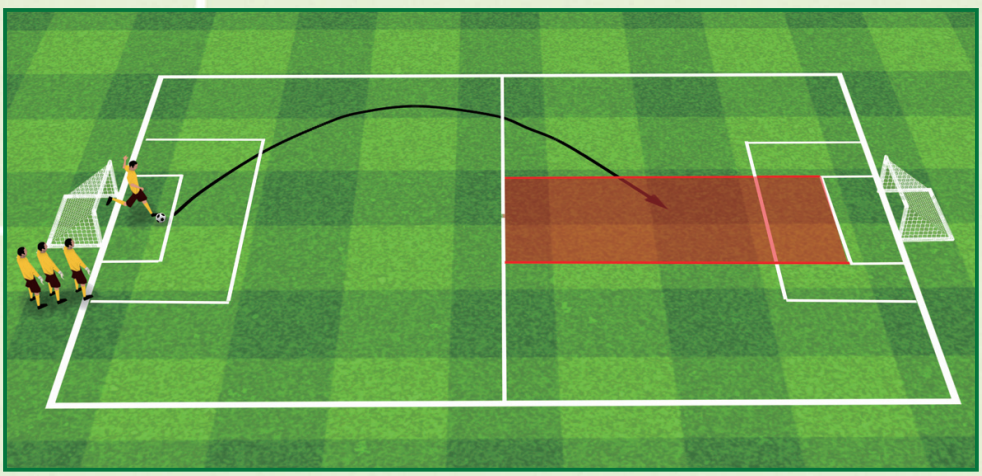


方法与要求：学生两人一组，间距20–40米，一人持球，向前跑动后，抛踢球给对方，对方接球后，以相同方式，抛踢回。

抛踢时，以脚背正面踢球哦。



3.看谁踢得远和准



方法与要求：守门员在球门区抛踢球，球落点必须在规定区域内。多名学生练习，看谁踢得远，远者为胜者。

知识拓展

你知道南美门神“三驾马车”、“三个疯子”是谁吗?

任意球大师——齐拉维特

国籍: 巴拉圭

生日: 1965年7月27日

身高: 188厘米

世界上可能有比他守门技术更好的门将，却没有比他更善于进球的门将。张扬的个性、火暴的脾气和出色的技术，使他成为巴拉圭足球的象征。齐拉维特曾代表萨斯费尔德队获得了1993年、1995年和1996年阿根廷足球联赛冠军；1994年解放者杯冠军和同年的丰田杯冠军。1995年和1997年他还荣获“世界最佳门将”称号。

奇拉维特不仅具有极强的扑球能力，还有美妙绝伦的任意球绝技。其职业生涯中一共射入62球，全部来自于任意球和点球。齐拉维特有比其他守门员更细腻的脚下功夫，曾经在距离球门长达60米的位置直接射门得分，也曾在自家球门前用运球技巧戏耍对手，这对守门员来说，可谓是“疯子”的表现。他曾代表巴拉圭国家队出战1998年和2002年世界杯。巴拉圭拥有出色的防守完全得利于他对球门的保护。而他在国际比赛中有8个入球，都来自于任意球或点球。

“花蝴蝶”——坎波斯

国籍: 墨西哥

生日: 1966年10月15日

身高: 174厘米

身材矮小的他反应敏捷，是世界众多优秀门将中很特别的一个。坎波斯虽然是一名门将，但脚下功夫出众，活动范围大，常跑出禁区进行防守。他除了守门，还可以踢前锋，曾有过踢前锋的经历，职业生涯进球数为40个，曾获得过联赛的最佳射手。坎波斯在1993年被评选为世界第三号门将，从1991年至1995年连续五年获得墨西哥足球联赛最佳守门员称号。个性十足的花哨球衣和

大号的手套也让他享有“花蝴蝶”的美誉。

坎波斯曾参加过1994年美国世界杯和1998年法国世界杯，在1999年 8 月的国际足联联合会杯赛上为墨西哥队夺得冠军立下汗马功劳。他被墨西哥政府树为青年的学习楷模。

世界上有许多优秀的门将，他是其中最矮的。

世界上有许多酷爱进攻的门将，他是其中唯一“专业对口”的前锋。

世界上有许多身穿 9 号的球星，他是其中最特别的。

“蝎子摆尾”——伊基塔

国籍: 哥伦比亚

生日: 1966年8月28日

身高: 178厘米

如果说谁是世界上最优秀的守门员大家会有争议的话，那么伊基塔是世界上最有个性的守门员这是毫无异议的。他开创了守门员加自由人的踢法，他的“蝎子”救球功令后人惊叹。

伊基塔是球场上的“疯子”，但他疯得可爱，疯得出奇，疯出了一种足球风格。伊基塔是一位传奇门将，在为哥伦比亚国家队出战的68场比赛中打进了8粒进球。1995年，他在温布利球场上与英格兰的友谊赛中上演惊世骇俗的“蝎子摆尾”，将安德顿的射门拒之门外，这个镜头在7年后入选了意大利电视4台的《体坛100个伟大瞬间》。2009年伊基塔获得了“足球传奇”称号。

他和齐拉维特、坎波斯一同被称为南美门神“三驾马车”、三个“疯子”。



良好的身体素质是成为一名优秀守门员的基础要素，他们平时不仅要练技术，还要加强身体素质的练习。

主题五　定位球战术

定位球已成为足球比赛战术体系中极为重要的一部分，在势均力敌的比赛中，定位球战术往往起决定胜负的作用。你知道比赛中有几种定位球吗？它们有什么区别呢？

定位球有很多种。这里主要介绍掷界外球战术、角球战术和任意球战术。

战术介绍

一、掷界外球



掷界外球：是当球出边线后，重新开始比赛的一种方法。

动作要点：① 双脚均不可离地。② 站在边线上或边线外。③ 身体正对出球方向。④ 双手将球从头后经头顶掷入场内，动作连贯。



二、角球



角球：当本方学生将球碰出球门外的球门线时，由攻方学生踢角球。

要根据本方的学生特点来制定角球战术：如本方身高有优势，头球好就尽量传高空球；若本方没有空中优势，就传低平球。



三、任意球



任意球：是一种在足球比赛中发生犯规后重新开始比赛的方法。

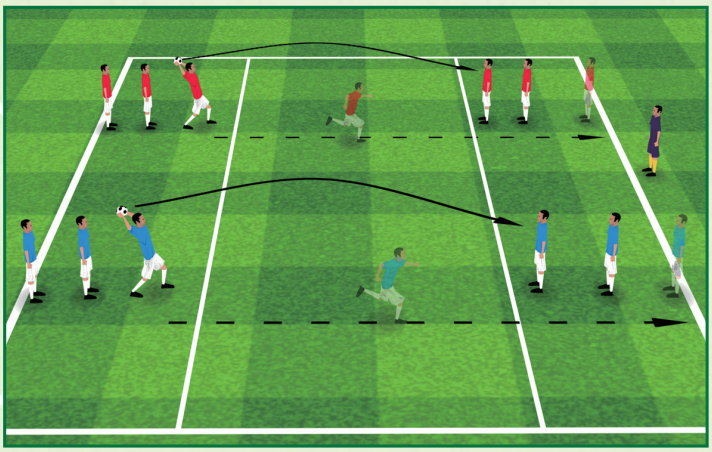
任意球分两种：直接任意球（踢球队员可将球直接射入犯规队球门得分）以及间接任意球（踢球队员不得直接射门得分，球在进入球门前必须被其他队员踢或触及）。



活动设计

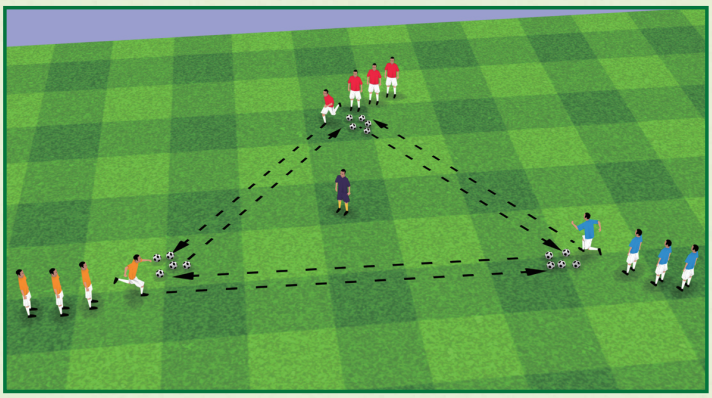
一、掷界外球战术

1.两分钟穿梭传球比赛



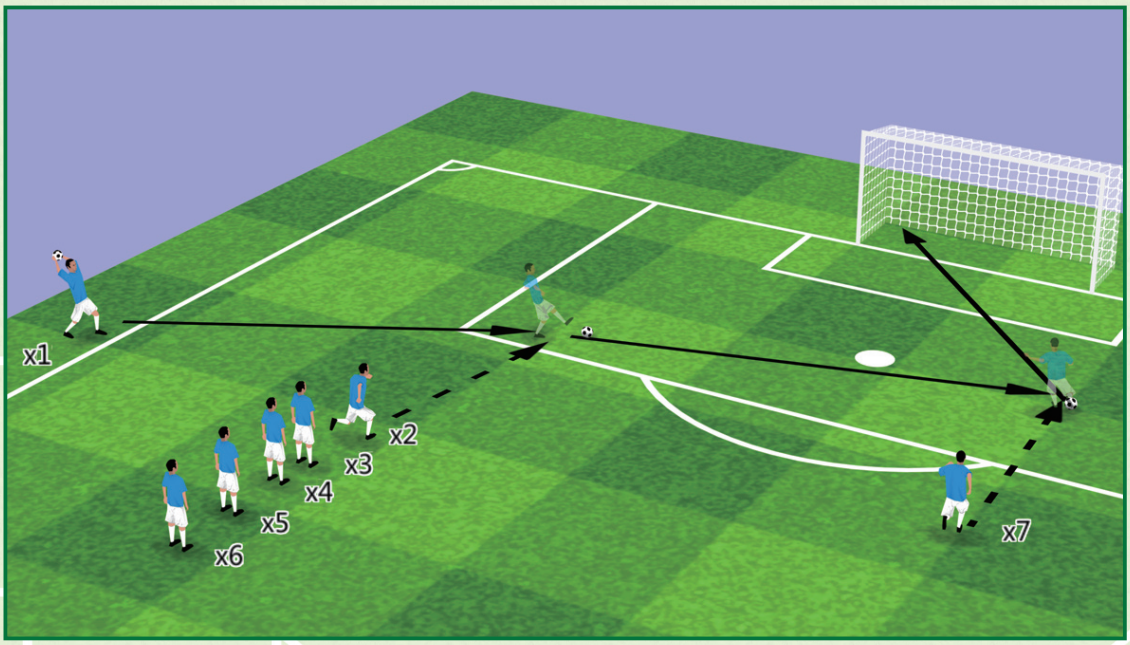
方法与要求：（1）两组学生相距8–10米，教师哨声响起后，持球学生迅速把球抛给对面同学，然后跑到对面组的队尾。对面同学接球后，以同样方式抛回。（2）每传一次计数一次。（3）若球“出界”，回到原位重新开始。（4）需在线后传球，球出手才可跑向对面。

2.搬运工



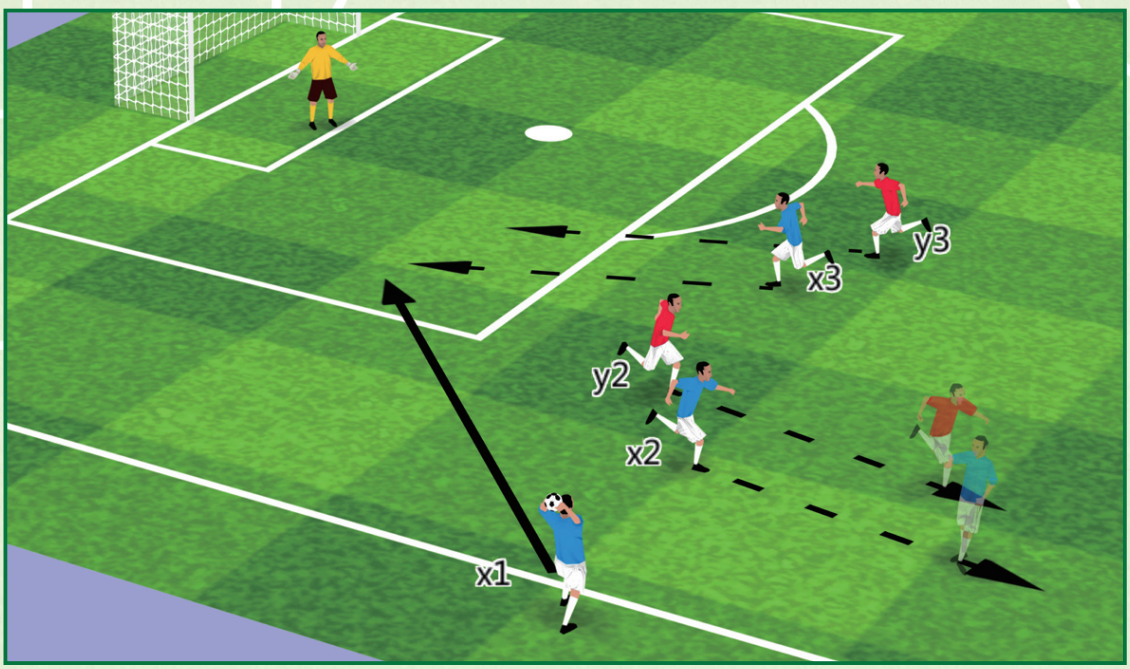
方法与要求：学生分三组，老师哨声响起后，第一组队列中第一人逆时针方向跑向另一组，抢一球后迅速跑回将球放下，击掌接力。规定时间内球数多的一方获胜。

3.掷向门前

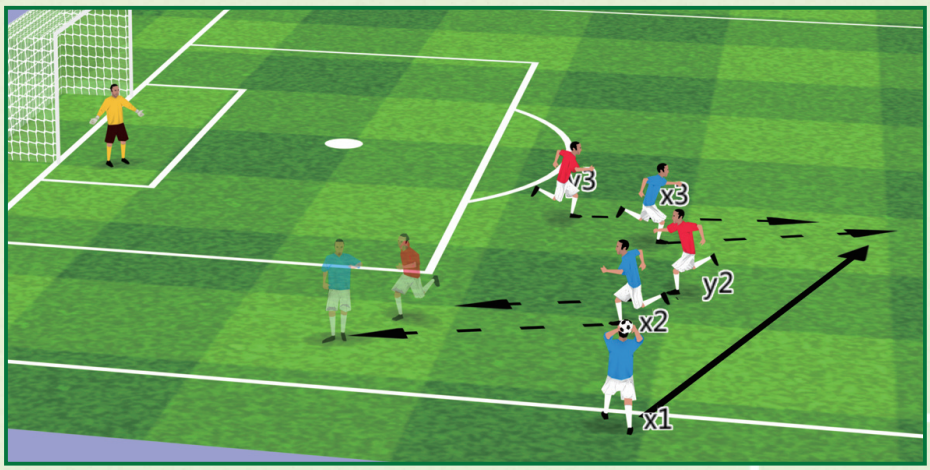


方法与要求：如图，学生*x*1将球掷进禁区后，*x*2接球并将球传到球门前，后点的*x*7抢点攻门。完成后，*x*2到*x*7的位置，*x*7到队尾进行轮换练习。

4.交叉跑位



方法与要求：如图，学生*x*2把防守方学生*y*2吸引走，*x*3向底线方向跑动接球，*x*1把球掷向*x*3，*x*3拿到球后摆脱*y*3下底传中。



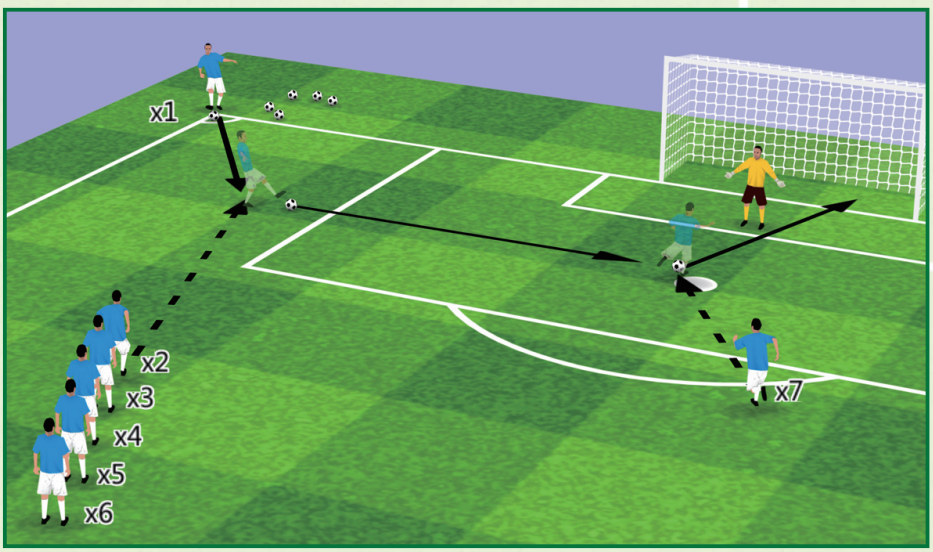
方法与要求：如图，学生*x*2向底线跑带走*y*2，*x*3向中路跑动接球后横向运球，摆脱*y*3，射门。



中前场界外球可根据情况快速发出，攻其不备，打对手立足未稳。

二、角球战术

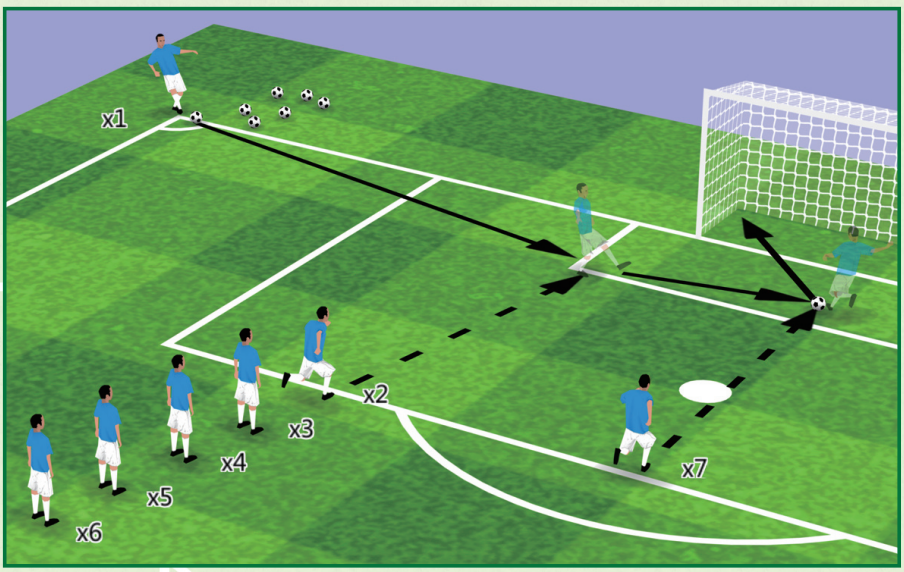
1.短距离角球战术



方法与要求：如图，在学生*x*1助跑准备踢球时，*x*2迅速沿线跑向*x*1，接球后直接传中，门前的*x*7抢点射门。结束后，*x*2到*x*7位置，*x*7到队尾，*x*3继续下一轮的练习。

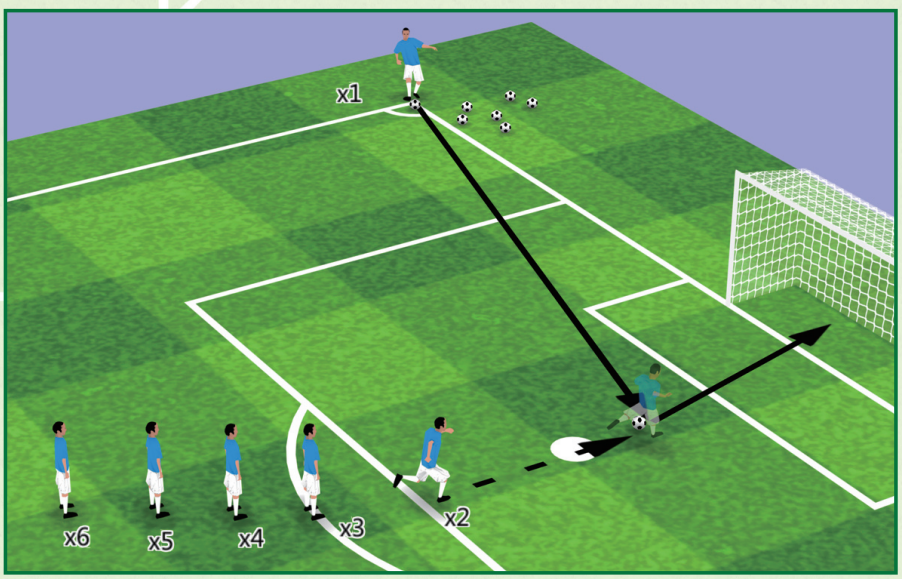
2.长距离角球战术

（1）传前点练习



方法与要求：如图，学生*x*1将球传至近门柱的前点区域，*x*2接球后传球，同学*x*7包抄射门，其他同学轮流练习。 练习完成4–5轮后，学生换到另一侧角球区反方向完成同样练习。

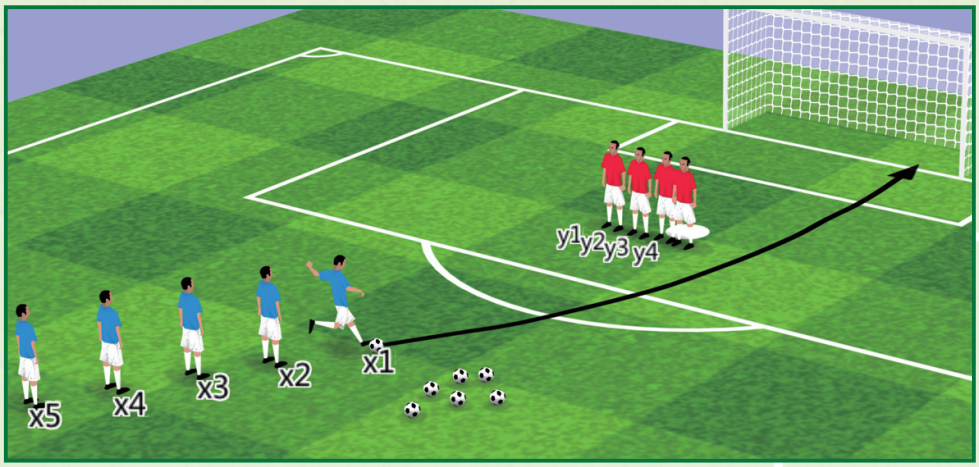
（2）传中后点练习



方法与要求：如图，学生*x*1将球传至球门前，*x*2由外向内跑动抢点射门，射门后迅速跑到队尾，由*x*3继续练习，以此类推，轮流练习。练习完成4–5轮后，学生换到另一侧角球区继续进行练习。

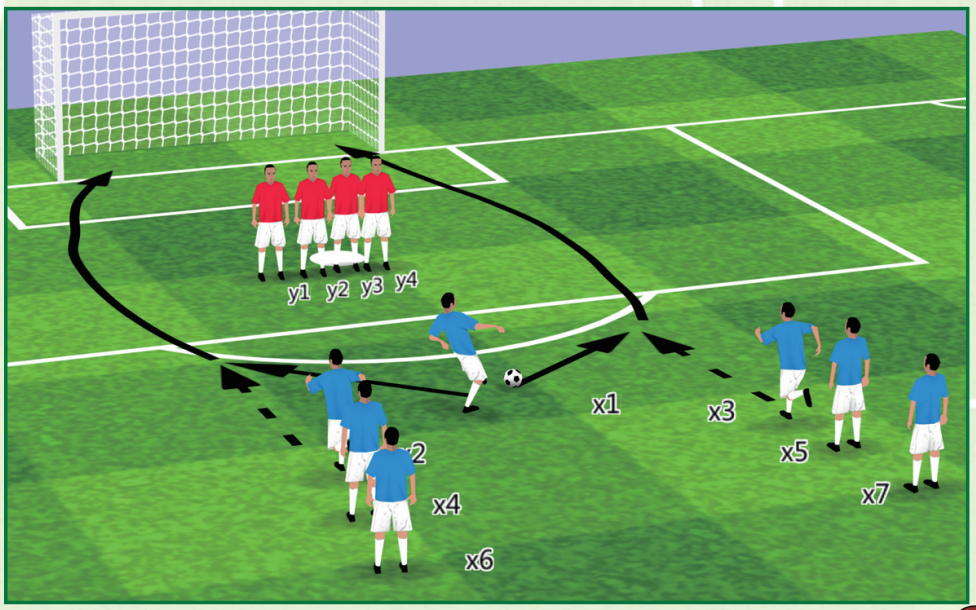
三、任意球战术

1.任意球直接射门



方法与要求：学生分两组，一组做“人墙”，另一组轮流踢任意球，练习3–5轮后，两组交换。练习若干组后，变换罚球位置。

2.一拨一射

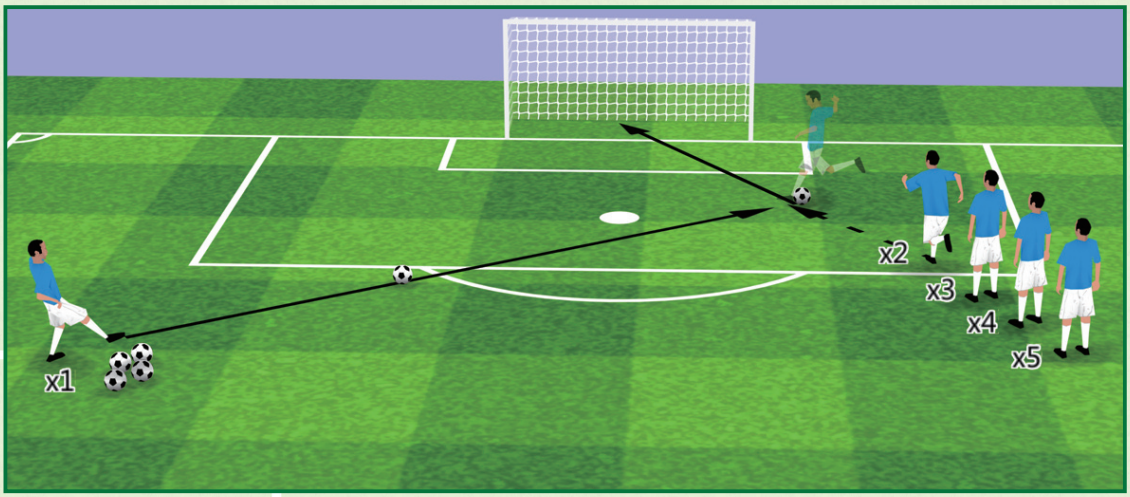


方法与要求：如图，学生*x*1站在球前，两侧各站一组同学，*x*1将球向左侧（或右侧）轻推，后方同学*x*2或*x*3快速助跑上前射门，其他学生依次练习。

要注意传跑时机的把握。

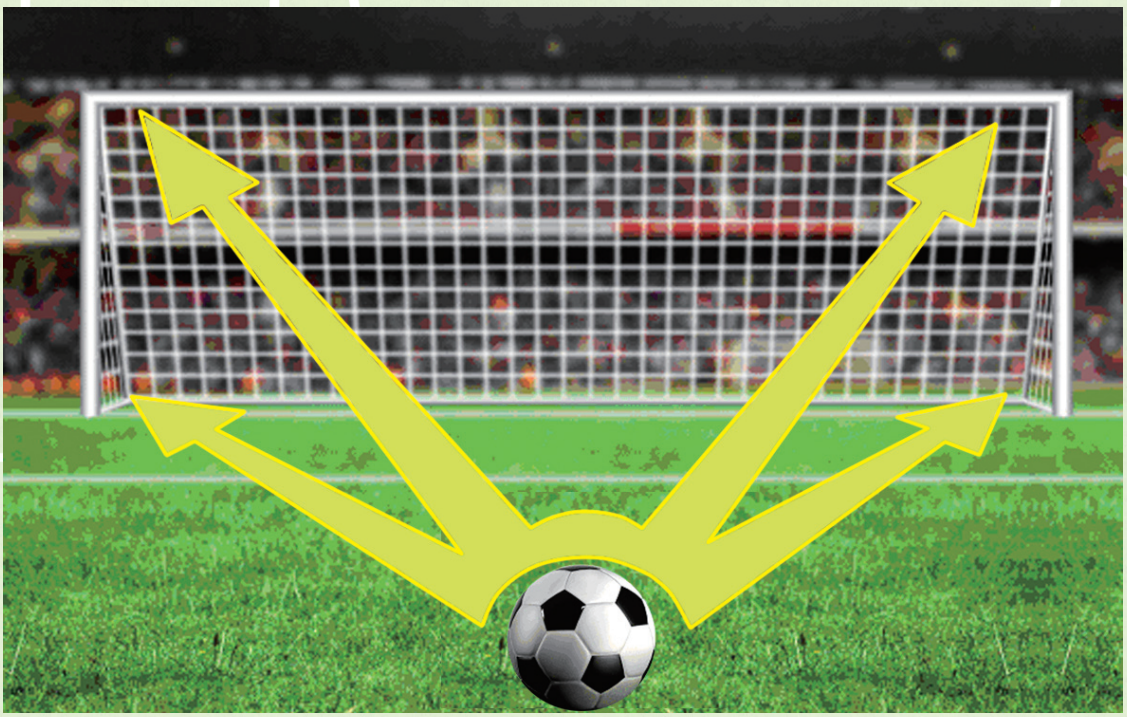


3.传球配合射门



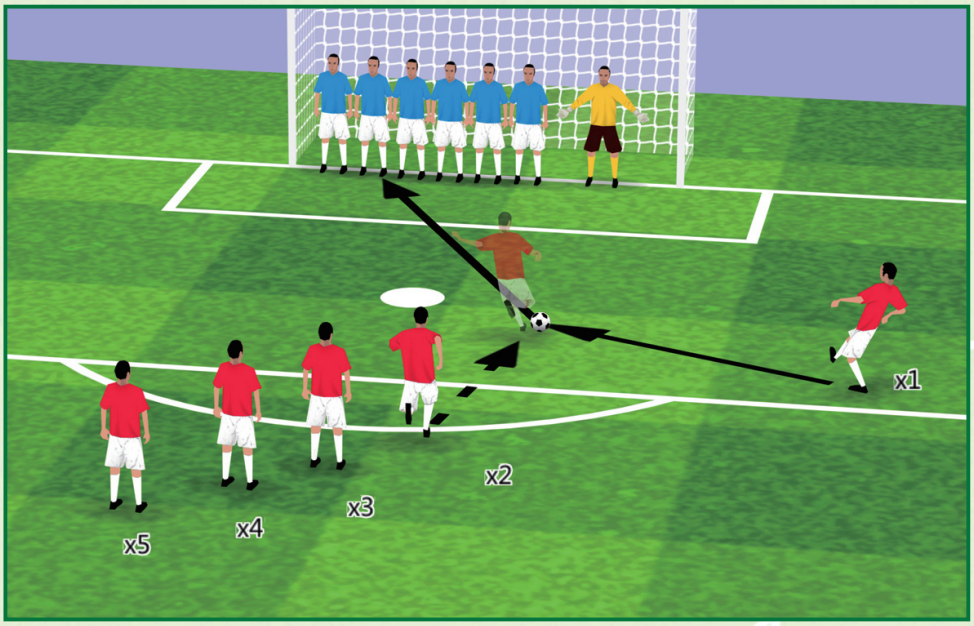
方法与要求：如图，学生*x*1将球传向小禁区，*x*2插上抢点射门，*x*2射门后，迅速跑回队尾，*x*3继续下一组练习，几组练习结束，学生变换罚球位置。

4.罚球区内直接任意球——点球



方法与要求：在学生射门练习中，要求每个人射门时，踢向两侧贴近球门柱区域，力量要大，依次练习。

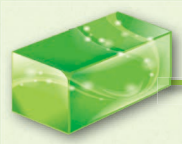
5.罚球区内间接任意球



方法与要求：一般采取一拨一射战术，*x*1拨球，*x*2开始助跑，要做到球到人到，大力射门，依次练习。



罚任意球时，防守队员要距离罚球点至少9.15米。防守定位球时，要注意力集中，人球兼顾。



知识拓展

定位球战术在比赛中的作用越来越大，所以各支球队也越来越重视定位球战术，随之产生很多经典的定位球进球。



远程炮弹

曾经效力于斯托克城队的罗里·约翰·德拉普出众的臂力使得他可以在30米开外直接将球送进对方禁区，而他发球的准确度和力度又适合队友争顶，屡屡上演助攻，因此他也成为在足球场上手比脚金贵的第一人。

任意球帽子戏法

1998年12月13日，米哈伊洛维奇首次穿着拉齐奥球衣与效力多年的桑普多利亚对抗。在进入奥林匹克球场之前，他对桑普多利亚门将费隆善意地威胁说：“请注意，如果在我罚任意球时你移动，我就打你的空当一侧。”那场比赛他总共主罚了4个任意球，取得3个进球结果，演出了帽子戏法，使拉齐奥最后以5比2取胜。任意球帽子戏法，至今还是一个世界纪录。

价值连城的任意球

2002年韩日世界杯预选赛上，英格兰队在第89分钟仍以1比2落后希腊，如果这个比分保持到终场哨响，“三狮军团”将无法晋级世界杯决赛圈。关键时刻，贝克汉姆挺身而出，在自己最擅长的位置将任意球直接罚进，攻入一粒金子般的入球。入球后的贝克汉姆直奔角旗振臂高呼，球场也成为了英格兰球迷欢乐的海洋。几年后，贝克汉姆自己也承认这粒进球让他走出了1998年世界杯被红牌罚下的心理阴影。而事实上，这粒入球也是贝克汉姆为英格兰国家队做出的最大贡献。

反物理学规律的任意球

1997年6月3日的那场法国与巴西之战让人难忘。法国四强赛是1998年世界杯的前奏，而法国与巴西一战则是四强赛的揭幕战，在比赛最后阶段巴西球员罗伯特·卡洛斯踢进了那粒不可思议的进球。在距球门35码开外，他用左脚脚背外侧将球踢向右侧，法国队门将法比安·巴特兹根本没有移动。但是皮球飞到一半突然剧烈地向左边拐弯，然后便坠入球门，比赛最终以平局收场。

在比赛中，不但要把握住本方定位球机会，更要注意防守对方的定位球，不能掉以轻心哦！

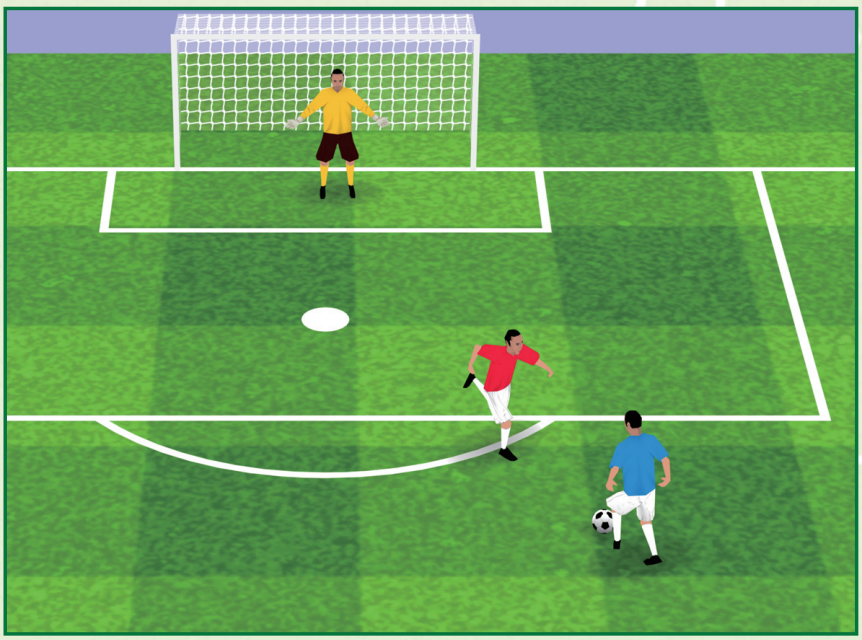


主题六　个人战术

在足球比赛中，个人战术是整体战术的一部分，个人战术水平的高低直接影响局部和整体战术的质量，甚至会影响整个比赛的胜负。那么如何提高个人战术能力呢?

战术介绍

个人进攻战术和个人防守战术



个人战术包括个人进攻战术和个人防守战术。

个人进攻战术：指为战胜对手采取的与整体进攻目的相匹配的个人行动。在足球进攻战术中，个人进攻战术是构成局部和整体进攻战术的重要组成部分。

个人防守战术：指比赛中为了阻止对方进攻和重新获得球权所采取的个人行动。

个人进攻战术包括传球、射门、运球突破和摆脱跑位等；个人防守战术包括选位与盯人、抢球和断球。



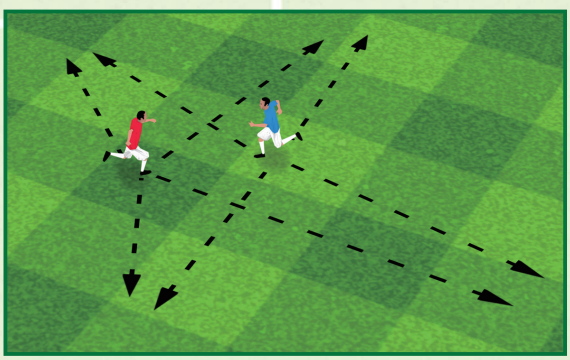
活动设计

一、抢球游戏



方法与要求：全体学生在罚球区内做自由运球，在每位学生控制住自己球的前提下，可伺机破坏其他同学的球，规定时间内，成功破坏他人球次数多者为胜。

二、摆脱对方



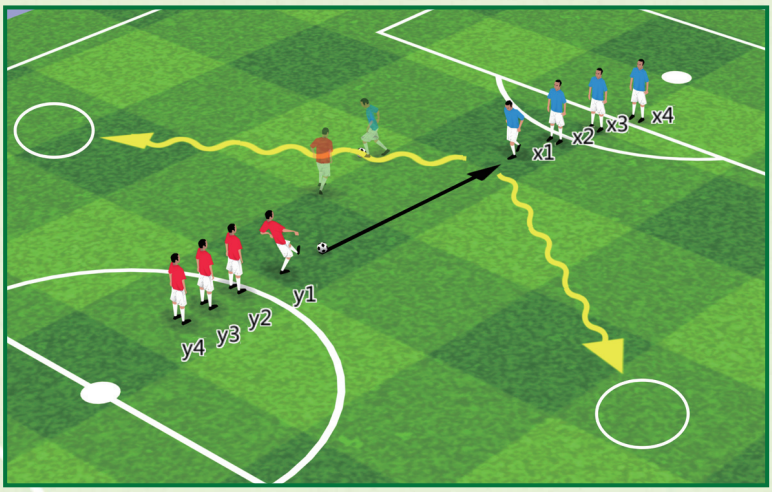
方法与要求：学生组成红蓝两队，蓝队学生前后左右移动，设法摆脱红队学生的“跟踪”，红队学生要始终紧跟蓝队队员。

红队学生要尽可能面对蓝队学生。



三、一对一攻守

1.左右逢源



方法与要求：学生分两组，x组与y组，y组学生每人一球，两侧各相距6–7米画两个直径一米的圆。y1学生将球传给x1后，上前正面抢截，x1要想办法摆脱y1，将球运到两侧任一目标区域。

2.圈内PK

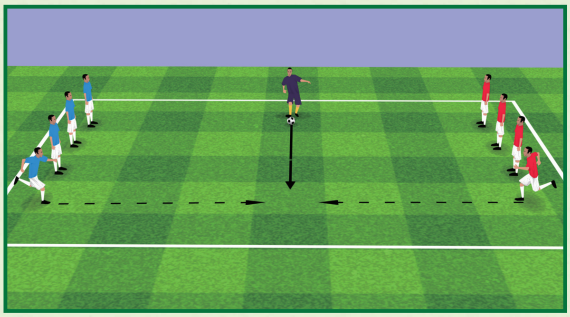


方法与要求：学生分多组，两人一球，在直径为3米的圆形区域内，做运球正面过人和抢截球练习，球被抢到后，攻守转换；若出界，则由最后触球者负责防守。

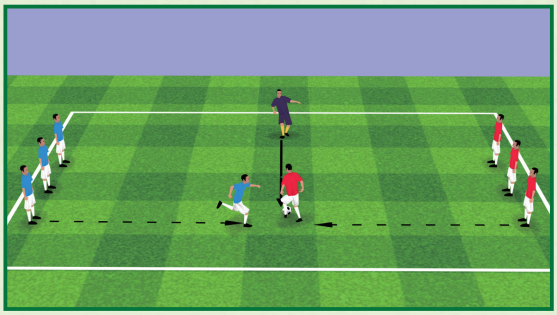
学生过人时，可以采用假动作、变向、变速等方法来摆脱对手。



3.争夺主动权



①

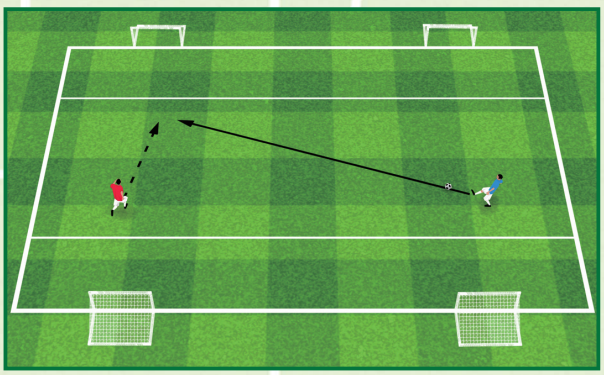


②

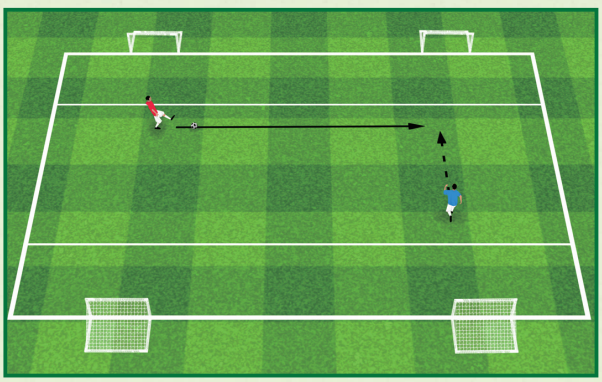
方法与要求：学生分成两队，当老师传球后，两队第一名学生迅速跑向足球，先抢到球者摆脱对手，并运球到对方“阵营”即得一分，其他同学依次练习。

四、传球和跑位

1.传跑结合



①



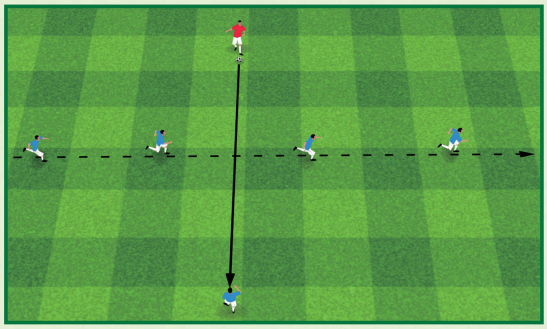
②

方法与要求：学生分成红蓝两队，在规定场地内蓝队学生将球传向红队学生的侧方，红队学生移动接球后，再直线回传，反复练习。

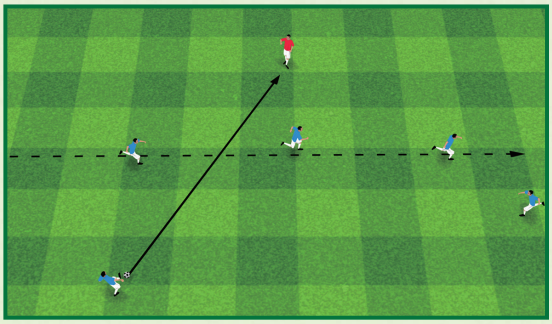
学生要注意双脚交替传接练习。



2.见缝插针



①



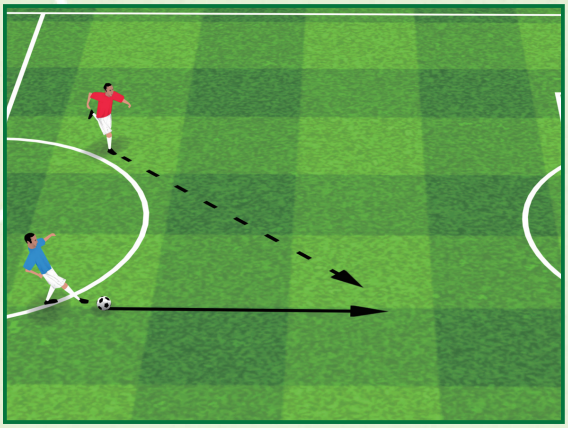
②

方法与要求：三至四名学生相互之间相距3米左右，从场地一侧向另一侧慢跑，两名学生在场地两侧传球，传球时要避开跑动学生，且传接双方要横向跑动寻找接球空间。

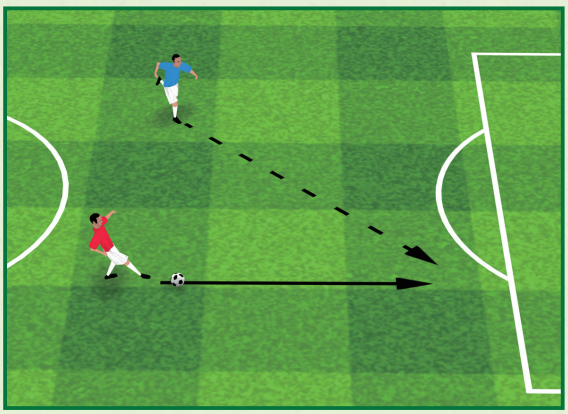
随着练习的深入，跑动学生的速度可适当提高。



3.直传斜插



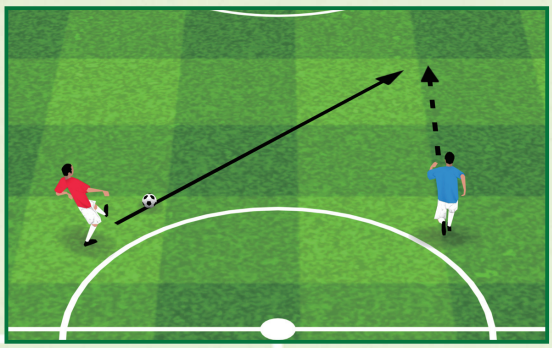
①



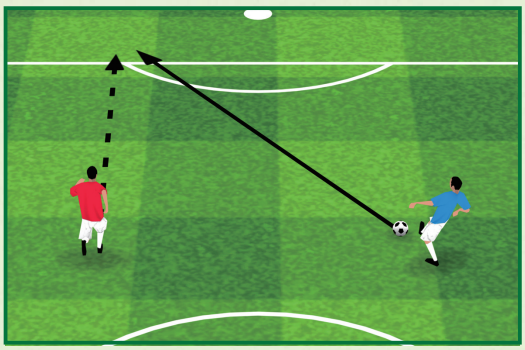
②

方法与要求：在半场内，学生两人相距3–5米距离，同时慢速前进。传球学生直线向前传球，接球学生斜线跑动接球，依次进行，直至射门。

4.斜传直插



①



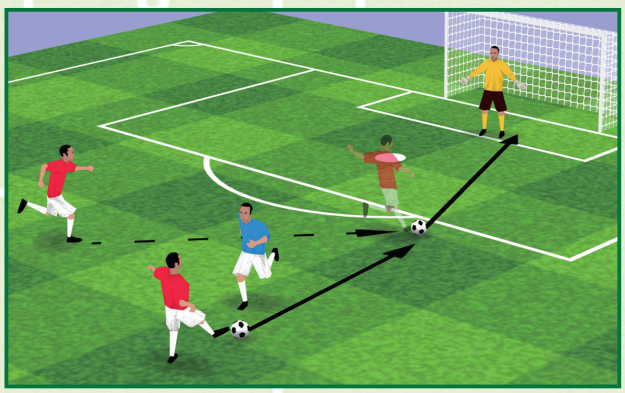
②

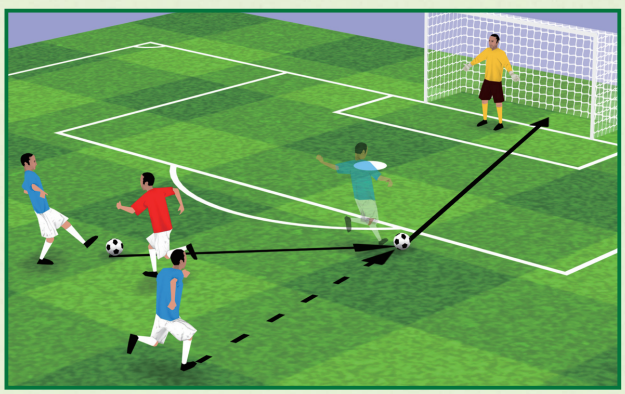
方法与要求： 传球学生斜线传球，接球学生直线跑动接球，依次进行练习，直至射门。

传球学生要控制好力度，接球学生要控制好跑速，做到人到球到。



5.传切射门





方法与要求： 如图，控球学生将球传向空当处，接应学生切入后接球射门。（传、接球学生的位置可以根据训练需要自行调整。）

知识拓展

当今足坛“绝代双骄”

里奥·梅西（Lionel Messi）

1987年6月24日出生于圣菲省罗萨里奥市，阿根廷足球运动员。

2000年，梅西加入巴塞罗那俱乐部。2005年，阿根廷青年队夺取世青赛冠军，梅西赢得了金球奖和金靴奖双项大奖。2007年4月18日，梅西在国王杯半决赛对赫塔菲时复制了马拉多纳在世界杯上的连过五人进球。2008年北京奥运会上，梅西随阿根廷国奥队夺取了金牌。2009年底，他当选了欧洲足球先生和世界足球先生。梅西2008–2009赛季率领球队连夺西甲、国王杯和欧冠三个冠军。2011年，梅西获得首届国际足联金球奖，还获得了欧足联欧洲最佳球员。2014年，梅西随阿根廷队参加2014年巴西世界杯。2014年巴西世界杯上，阿根廷队获得世界杯亚军。2015年8月，梅西当选欧洲超级杯最佳球员。2016年1月12日，梅西荣膺2015年度FIFA金球奖，五度得奖创纪录。

克里斯蒂亚诺·罗纳尔多（Cristiano Ronaldo）

1985年2月5日出生于葡萄牙马德拉岛丰沙尔，简称C罗，葡萄牙足球运动员。

2003年，加盟英超曼联，期间获得了英超冠军、欧冠冠军、世俱杯冠军等十个赛事冠军，囊获了英超最佳射手、欧冠最佳射手、英格兰足球先生、世界足球先生、金球奖、欧洲金靴奖等个人荣誉。2009年6月，C罗以身价9600万欧元转会至西甲皇马。前四赛季在199场比赛中共有201个进球和49次助攻，以场均1.01球的进球率成为皇马历史上进球率最高的球员。 2014年1月，C罗获得2013年度国际足联金球奖；8月29日，获得欧洲最佳球员奖。2015年1月，C罗蝉联2014年度国际足联金球奖，是职业生涯中第三次获得金球奖；5月，福布斯公布2014年球员总收入，C罗以7900万美元蝉联第一。至2016年7月7日欧洲杯半决赛，C罗在欧洲杯比赛中总进球达到9球，追平普拉蒂尼，成为欧洲杯历史上进球最多的球员之一。7月11日，他率领葡萄牙队夺得欧洲杯冠军。2016年8月26日，C罗获得欧洲最佳球员奖。12月，C罗获得2016年金球奖，这是C罗足球生涯第四次赢得金球奖。2017年1月10日，C罗当选2016年世界足球先生。

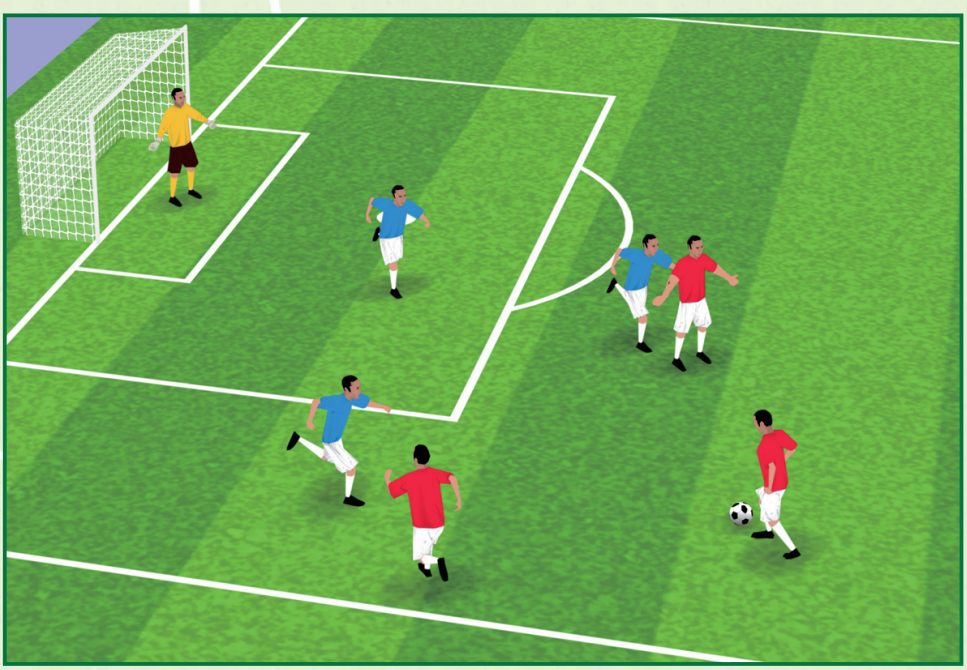
同学们，你们想不想成为像梅西和C罗一样的球星呢？努力训练吧！加油！

主题七　局部战术

足球局部战术一般是指由二至三名队员在局部范围内进行的战术配合，是构成整体战术的重要组成部分。局部战术实施的成效是决定整体战术成败的关键。

战术介绍

局部进攻战术和局部防守战术



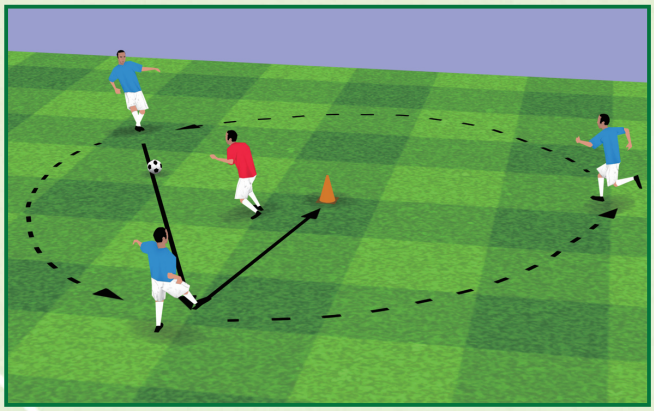
局部战术包括局部进攻战术和局部防守战术。

局部进攻战术：局部进攻一般是指由二至三名队员在局部范围内进行的战术配合。

局部防守战术：指两个或两个以上防守队员之间的配合方法。

活动设计

一、三对一攻守



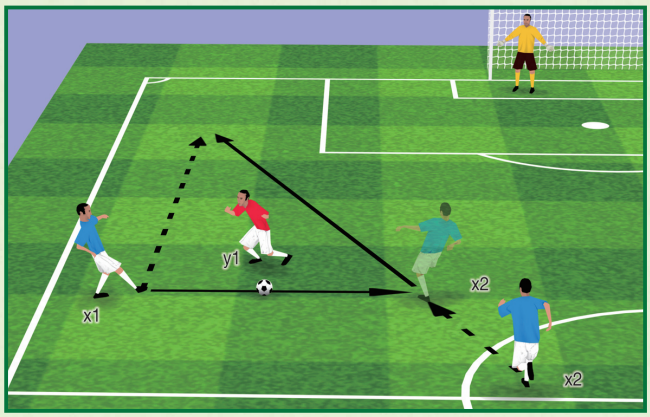
方法与要求：学生一人站在标志物前防守，其他三人进攻。凡踢球直接命中标志物，即判防守者失分，如防守者阻挡成功一次，防守得分。游戏每次为两分钟，依次换人防守。

进攻学生不准进入圈内，只允许头顶球和踢地滚球，并直接命中才有效。



二、二过一

1.直插斜传

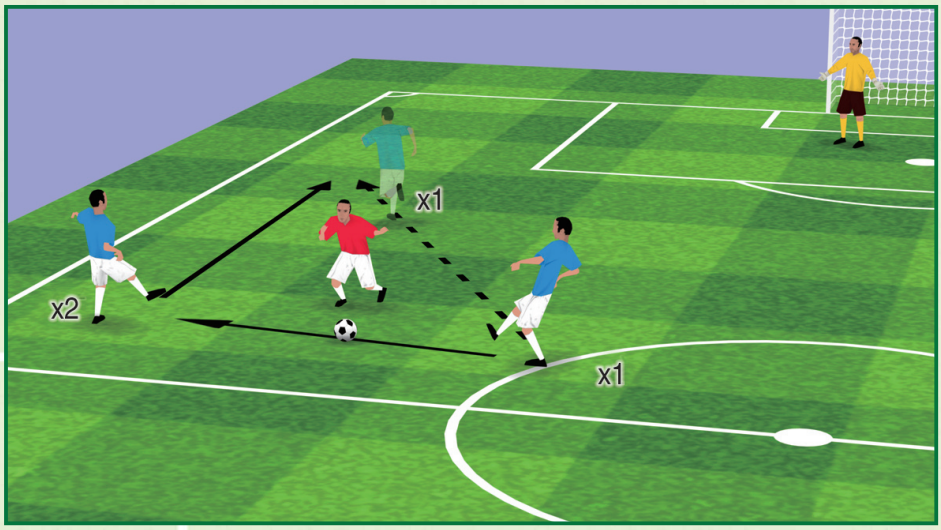


方法与要求：学生$x1$将球横传，传球后向底线跑动，$x2$迅速跑向来球并将球斜传给$x1$，完成二过一配合。

此活动可在球场不同区域进行练习。

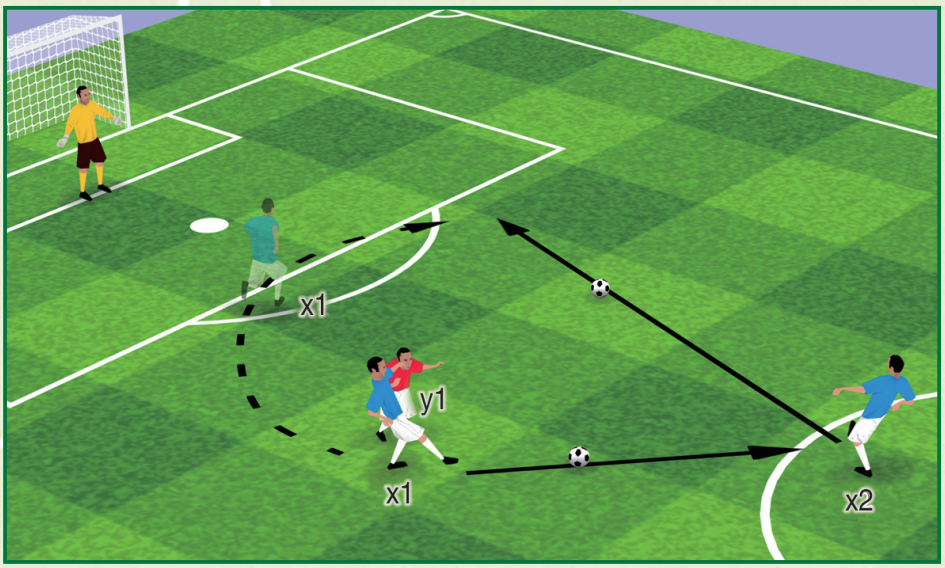


2.斜插直传



方法与要求：学生*x*1将球横传给*x*2后迅速向斜前方跑动，*x*2接控球后，看准*x*1跑位，再将球直传给*x*1完成二过一配合。

3.回传反切



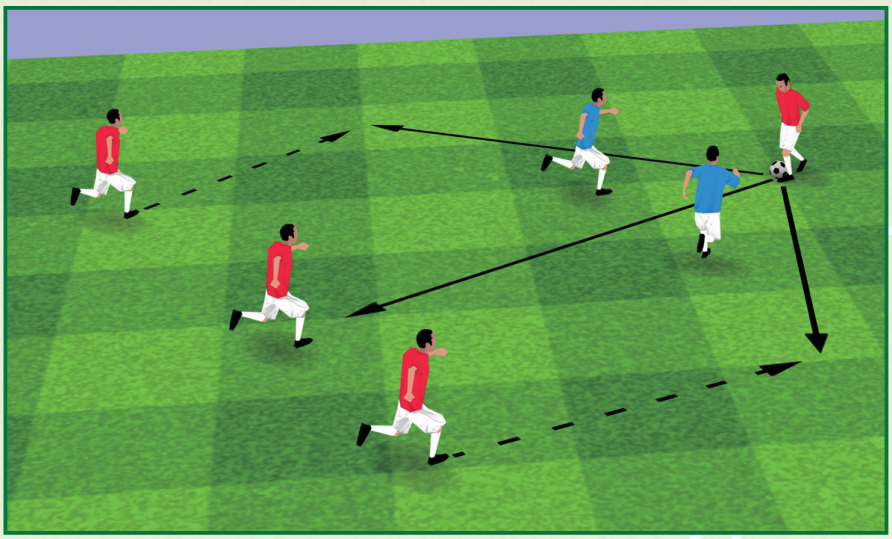
方法与要求：学生*x*1将球回传给*x*2，然后迅速反身切入，*x*2接球后，看准*x*1跑位后，迅速将球传给*x*1。

传跑学生要行动一致，时机要掌握好。



三、区域攻防

1.四对二攻防

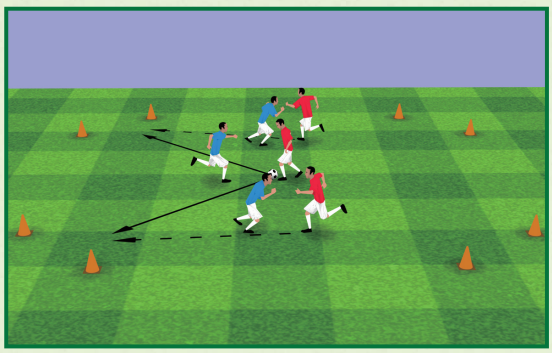


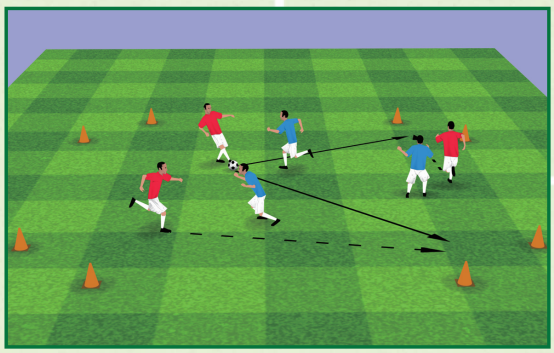
方法与要求：在规定区域内，学生分两队，红队四名学生在区域内控球，蓝队两名学生负责抢球。

抢球者注意封堵协防；
进攻队员注意找空当传接。



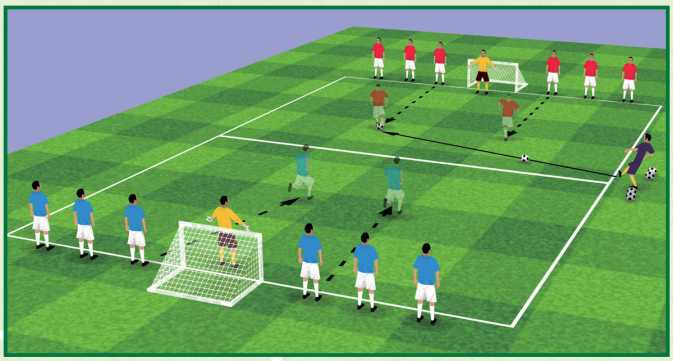
2.三对三传接游戏





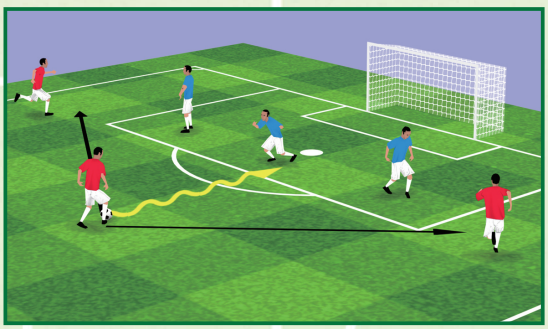
方法与要求：规定区域内做有球对抗，四个角落各摆宽1米的“小门”。有球一方在场地内传控球，当球传给已经在任意“小门”内接应的队友时，得一分；若被对方阻截，或球出界，则交换球权。

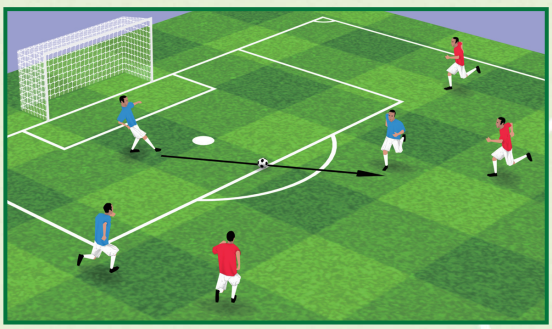
3.二对二攻守



方法与要求：如图，老师将球随机传向场地某处，双方球门两侧各出一名学生争抢球权，得球一方开始进行二对二进攻，防守方获得球权后立刻由守转攻，任一方完成射门后，下一组继续练习。（无论进攻还是防守，都要二人互相配合进行，以求事半功倍。）

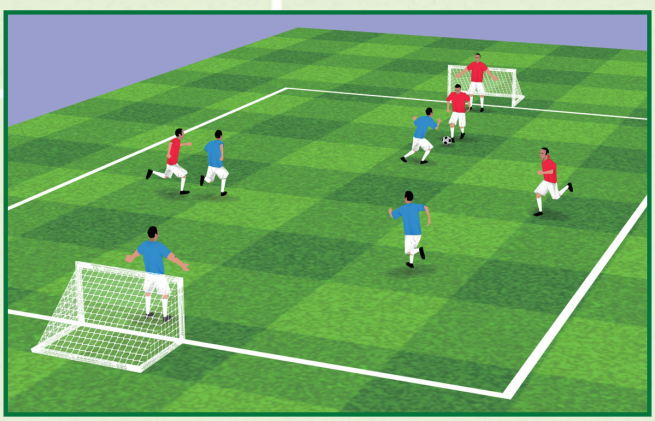
4.三对三攻守





方法与要求：学生分成红蓝两队，红队进攻，蓝队防守。红队三人配合射门取得进球即为得分，而防守方抢断球后通过传递或运球将球带过中线即为得分。

四、四对四对抗赛



方法与要求：学生分成两组，在规定区域内，双方进行对抗赛。（注意：球必须传递3次以上才可射门。）

可规定运用二过一配合取得的进球算得2分，以此鼓励队员在比赛中，运用二过一战术。



知识拓展

在足球比赛中，经常会出现一些精彩的局部战术配合，球员们精准的传球、机敏的跑动让人赞叹不已。

局部进攻——二过一的经典配合

1. 西班牙足球甲级联赛的经典配合

2010年12月13日的西甲巴萨对阵皇家社会比赛中，梅西与阿尔维斯连续三次踢墙式配合，过掉对方5名防守球员，最后由梅西在禁区右路轻松推射破门，制造了这粒教科书般的经典进球。

2. 中超联赛的经典配合

2013赛季中超联赛第20轮广州恒大坐镇天河体育场迎战大连阿尔滨。第87分钟，穆里奇左路得球内切与郜林撞墙式配合，穆里奇面对门将选择回传，荣昊中路跟进打空门得手。最后，恒大队以3比0的比分战胜了前来挑战的大连阿尔滨。

3. 世界杯上的经典配合

2014年巴西世界杯半决赛，德国队迎战巴西队。德国队老将克洛泽迎来他个人世界杯的第23场。他先发上场，在穆勒率先破门之后，第22分钟，托尼·克罗斯禁区周边断球后直塞，克洛泽禁区内与穆勒进行一个交叉掩护配合，穆勒将球让给老大哥克洛泽，克洛泽第一次射门被巴西门将塞萨尔扑出，后再跟上补射入网，德国2比0领先。克洛泽没有浪费这次机会，如愿攻进第16球，超越罗纳尔多，成为世界杯进球王，永载史册。



经典三角攻守

瓜迪奥拉为巴萨梦三队打造的进攻体系，被誉为足球场上的三角进攻。与室内足球的进攻战术相似，巴萨也强调在彼此接近的三名球员中，都必须形成一个三角形。在形成战术三角的情况下，球员们可以通过短传迅速撕开对方防线。巴萨在防守中最大的法宝，就是丢球瞬间的前场逼抢。在防守时，巴萨最为强调丢球后第一时间的前场反抢。巴萨在2010–2011赛季欧冠联赛5比1对阵帕纳辛奈科斯之战中，在丢球之后，巴萨四名球员迅速形成包围圈，奔向皮球的帕纳辛奈科斯球员，则只在包围圈中有一人，就算这名球员得到了球，那么也极有可能被巴萨再次抢断。曾有专业评论指出，要击溃巴萨的前场逼抢，最理想的办法，就是进攻方要在进攻瞬间，通过完美的站位来形成多个出球点，并通过快速传球通过巴萨的包围圈。不过很难有球队能在一瞬间做到这种境界。

比赛瞬息万变，运用局部战术进攻和防守时要见机行事，不要墨守成规哦。

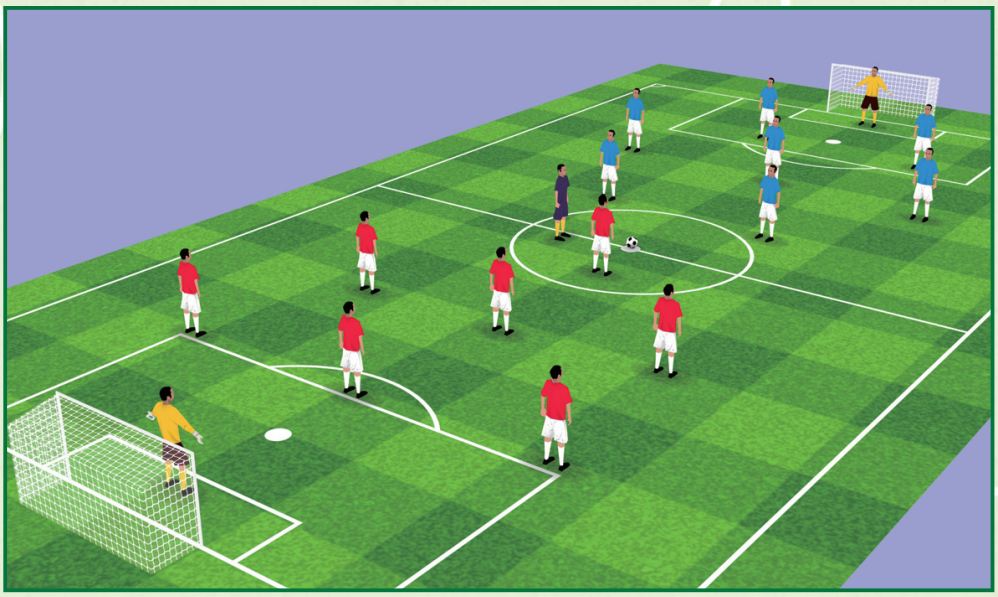


主题八　整体战术

足球整体战术是足球比赛中为了得到预期的比赛目的，针对对手情况而制定并执行的全队战术活动。整体战术的恰当与否对比赛胜负起到举足轻重的作用。

战术介绍

整体进攻战术和整体防守战术



整体战术包括整体进攻战术和整体防守战术。

整体进攻战术：指为了完成进攻战术任务所采用的全局性的配合方法。

整体防守战术：指为了阻碍对方进攻所采取的全局性的配合方法。

足球战术原则包括渗透原则、利用宽度原则、灵活原则和应变原则。



活动设计

一、游戏

1.抢球



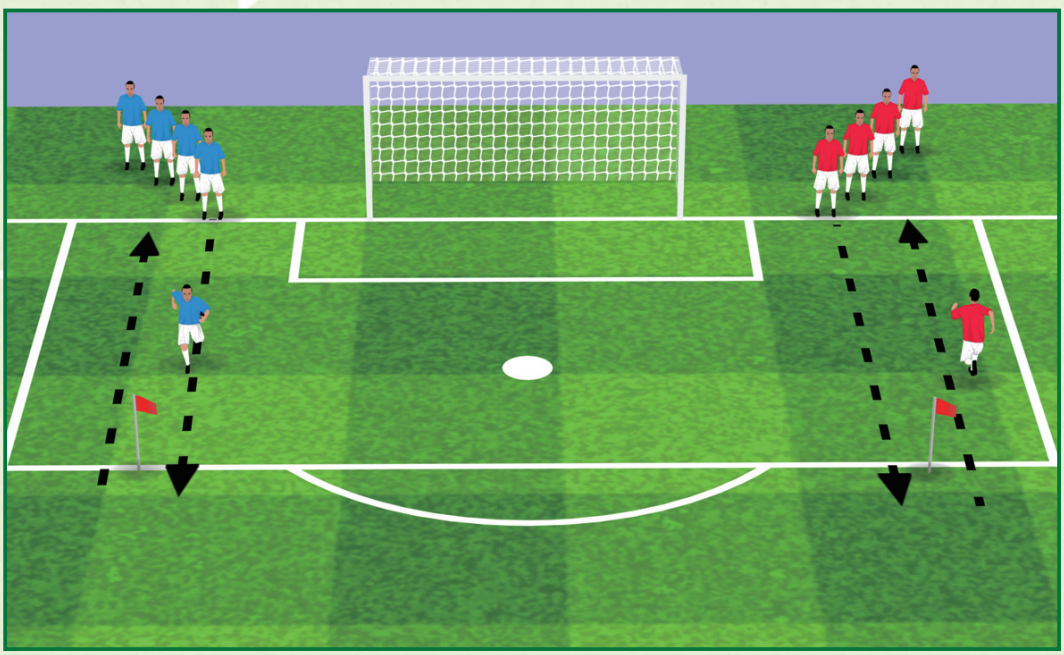
①



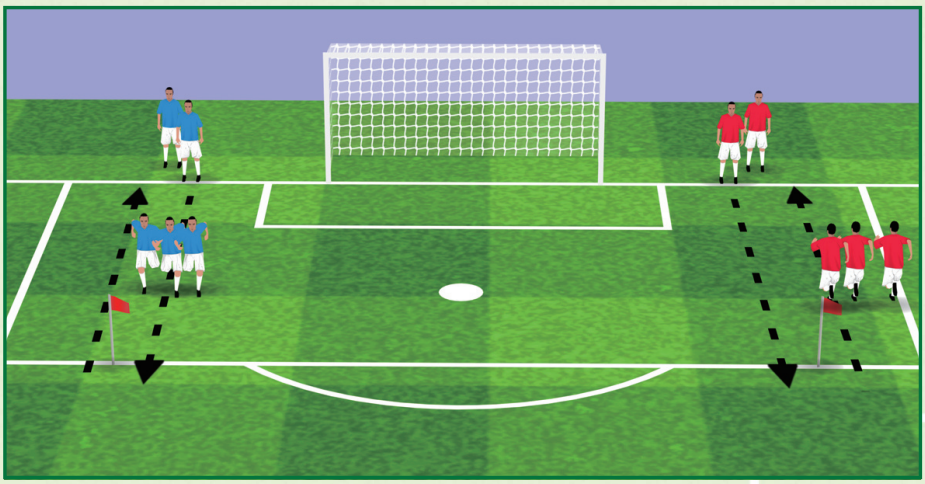
②

方法与要求：在足球场中圆圈内随意摆放五个球，六名学生绕圈慢跑。老师哨声响起后，学生迅速抢球（一人一球），未获得球者即为淘汰，到场外颠球。每轮结束后，圈内减少一球，直到最后一人获胜。

2.“贪食蛇”



①



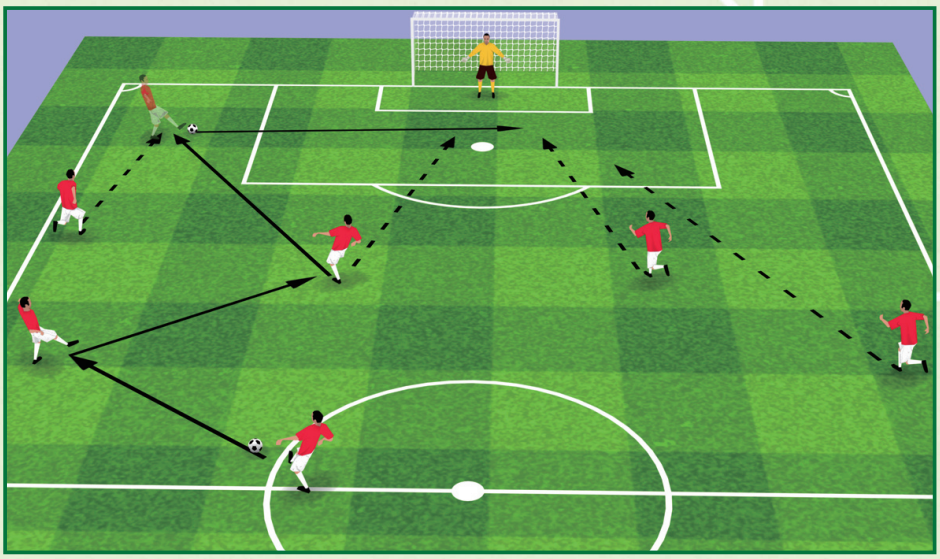
②

方法与要求：老师哨声响起，第一名学生迅速跑向对面绕过旗杆后返回，手拉第二名学生重复跑动，以此类推，直到所有学生都加入队伍。先完成的一方获胜。

第二轮练习时，根据各人的体能，调整先后出发顺序，尽量保证所有同学运动量相当。



二、边路进攻

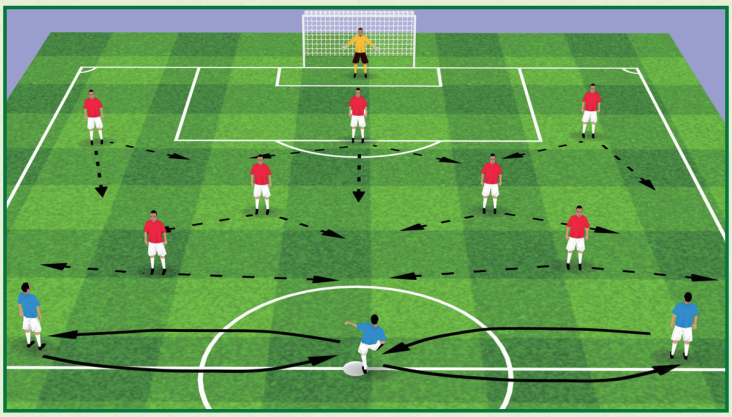


方法与要求：红队学生在中前场站好位，在无防守同学的情况下，球由中场发动进攻，转移至左侧，经过中场学生过渡后，由边前卫下底传中，中路的同学抢点射门；熟练后，可增加一组防守学生进行练习。

三、整体攻防

1.整体防守

方法与要求：学生分成红蓝两队。防守站位，蓝队三名进攻学生相互传球接应，红队所有学生保持合理的队形，整体向有球区域移动。需要做到：（1）加快进攻方学生传球速度。（2）练习几次后，适当增加进攻方学生的数量，形成五对八、六对八等。（3）按照正规比赛规则进行比赛，若红队断球，将球踢到中场，交给蓝队重新组织。

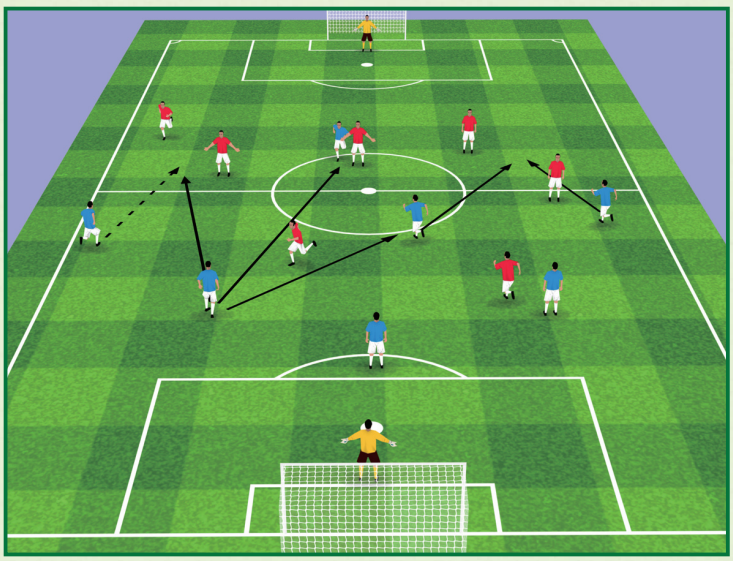


注意观察本方同学场上位置，保持防守阵型。



2.八对八快速攻守

方法与要求：比赛中当防守方在本方半场获得球权时，需要做到：（1）在10秒钟以内让球处于对方半场，否则对方在中场发间接任意球。（2）本方队员（除守门员外）全部过半场后，射门才有效。

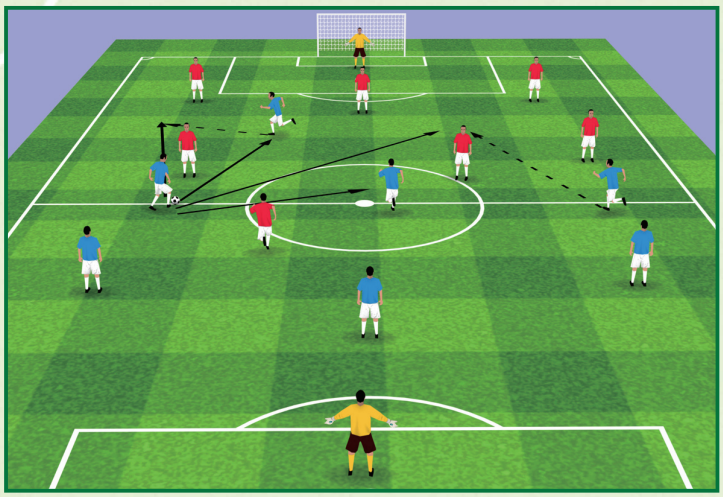


3.拉开宽度



方法与要求：足球场两个边路区域各设一个4米宽的限制区。需要做到：（1）双方在进攻中必须要通过前场限制区内的接应学生传球后，才可进行进攻。（2）限制区内的学生接球后只可以传球，防守方学生不对其进行防守。（3）按照正式足球比赛规则进行比赛。

4.快速出球



方法与要求：进攻时，每名学生获得球权后，触球三次内必须将球传出，否则由对方在违例处罚间接任意球。

此练习可以将要求改为每名学生接球后五秒将球传出，目的是培养学生少运球，尽快出球的能力。



知识拓展

现代足球发展至今，形成了很多典型的足球派别。意大利式的防守反击、英格兰式的高举高打、荷兰式的全攻全守、巴西式的短传渗透、西班牙的控球式打法……无论哪一种流派都凝结了数十年来众多足球理论家和运动员的大量心血，形成了一个近似相生相克的足球风格体系。

一、欧洲派

欧洲派在技术上，讲求实效。他们的运、控球动作简捷，多采用一次性出球并以中长传配合见多，运射频繁有力，头球争抢能力强，抢截凶狠。战术上打法简练，整体意识强，气势逼人；进攻中，充分运用中长距离传球快速将球打到前场，直接威胁对方球门并不失时机地争抢射门机会，前场进攻多以远射、头球、外围传中和包抄为主；防守上多采用区域盯人与人盯人混合运用，逼抢勇猛凶狠。

当然，如今的欧洲各队的风格也不尽相同。人们把以坚持欧洲传统派打法的英格兰称为传统派，把重视速度与技术相结合的荷兰、德国队称为中欧派，把更为注重技术的意大利称为南欧派。但这都是相对而言。因为足球技战术的交流是不受时间和地域束缚的。随着足球运动的发展，欧洲流派和南美流派还在相互交流、学习，在相互取长补短的同时，保留自身固有的特色。

二、南美派

巴西、阿根廷是南美派的典型代表。南美派则讲究个人技术，无论传、接、运、过人、射门均有独到之处，他们的打法细腻。他们认为技术是第一位的，体力和速度是第二位的。尤其善长二至三人的短传配合，快速插上，重视个人突破和随机应变；战术上，整体进攻组织严密，以短传推进为主的配合方式快速通过中场，即兴应变力强。讲求突然性，表现在对方阵地防守中，善于抢点，以突然性进攻渗透防守，以不失时机地突然远射、冷射威胁球门。防守上注重稳妥追求集体作战，注重同伴间的保护与补位，讲究出击时机和效果。

三、欧洲拉丁派

欧洲派和南美派两大流派的风格特点，各有其令人着迷之处。就近些年来足球发展的状况看，两大流派在各取对方之长，以丰富自身的风格特色。在这种追逐中，欧洲拉丁派便应运而生了。所谓欧洲拉丁派是指欧洲与南美流派高度融合的一种派别。此派别讲究技术上的合理性，主要追求对各种常规技术套路的合理组合和运用，更强调运用节奏感和空间感来打时间差和空间差。在这一流派中，目前普遍认为法国、意大利结合得较好，可谓是典型代表。

这一流派的最显著特点是：技术上融南美的娴熟、精巧、细腻与多变为一体;而在战术配合上，则更推崇欧洲的快速、简练和实效。近年来，以往以长传冲吊的欧洲派打法为主的德国队逐渐发展成为将欧洲和南美风格相结合的欧洲拉丁风格。

四、控球式打法（TIKI TAKA）

控球式打法——（TIKI TAKA）是2006年西班牙名帅阿拉贡内斯发明并应用的。在控球式打法战术中以短传渗透为主。

首先在传球的时候，球员们需要形成传球三角，如果持球队员身边有一个传球三角，也就意味着他有两个接应队员可以传球；如果传球三角更多，也就意味着他身边的接应队员更多。三角是可以延伸的，当一名球员接到球之后，这时候需要其他队友们迅速靠近，以便形成另外的三角，这样就可以在防守队员逼抢上来的时候有不少于一个传球选择，丢球的可能性也就减少。

控球式打法最具代表性的两个球队是巴塞罗那足球俱乐部和西班牙国家队。前者在采用控球式打法后，十年获得六个西甲冠军，四次欧冠冠军，无疑是十年来欧洲乃至世界足坛最强的足球俱乐部。而后者西班牙男子足球队夺得2008、2012年两届欧洲杯，成为历史上第一支卫冕欧洲杯的国家队，并且获得了2010年世界杯冠军，史无前例。

同学们，了解了这么多种足球派系，哪一种是你最欣赏的打法呢？



主题九　规则与裁判

你了解足球规则吗？裁判员的手势你能看懂吗？如果组织足球比赛，你能做足球比赛的裁判员吗？足球比赛规则与裁判法是足球运动的一个必不可少的组成部分。本主题通过对足球基本规则的讲解以及足球裁判工作的简单介绍，让同学们学习有关规则与裁判工作的相关知识。

一、队员人数

1. 正式足球比赛中，每队上场人数不多于11人不少于7人，每场最多可以替补3名队员，上场队员中每队必须有1名守门员，在没有守门员的情况下比赛不能进行。

2. 比赛中，守门员可以与场上其他队员调换位置，但必须是在死球时，且必须事先报告裁判员；如未报告，裁判员在死球时警告相关的两名队员，是否调换守门员，以更换服装为标志。

3. 队员在比赛中不得擅自离场，否则视为不正当行为，应予以警告，重犯者罚令出场。

二、计胜方法

（一）进球得分

当球的整体从球门柱间及横梁下越过球门线，而此前未违反竞赛规则，即为进球得分。

（二）获胜的队

在比赛中进球数较多的队为胜者，如两队进球数相等或均未进球，则比赛为平局。



三、犯规与不正当行为

（一）以下情况判罚直接任意球（在罚球区内要罚点球）



① 踢或企图踢对方队员



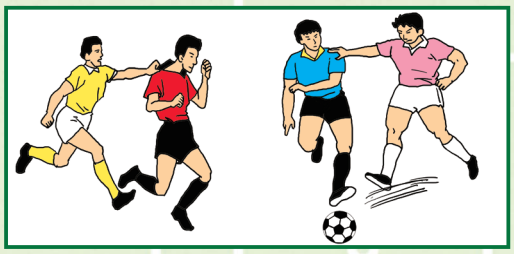
② 打或企图打对方队员



③ 绊摔或企图绊摔对方队员



④ 跳向、冲撞对方队员



⑤ 拉扯、推对方队员



⑥ 抢截对方队员控制的球时，在触球前触到对方队员



⑦ 向对方队员吐唾沫



⑧ 故意手球（不包括守门员在本方罚球区内）

（二）以下情况判罚间接任意球

1. 危险动作。
2. 阻挡对方队员进攻。



3. 阻挡对方守门员从其手中发球。

4. 违反规则犯规与不正当行为以及未提及的任何其他犯规，如在场内吸烟等。

5. 守门员在本方罚球区内的一些犯规：

（1）以手控制球超过六秒以上。

（2）在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球。

（3）用手触及同队队员故意踢给他的球。

（4）用手触及同队队员直接掷入的界外球。

1998年世界杯，著名球星贝克汉姆就是以报复踢人动作得到红牌，从而遗憾地结束了世界杯之旅。



（三）黄牌警告

1. 犯有非体育道德行为。

2. 以语言或行动表示异议。

3. 持续违反规则。

4. 延误比赛重新开始。

5. 当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离。

6. 未得到裁判员许可进入或重新进入比赛场地。

7. 未得到裁判员许可故意离开比赛场地。

（四）红牌罚令出场

1. 严重犯规。

2. 暴力行为。

3. 向对方或其他任何人吐唾沫。

4.故意用手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）。

5. 用可判为任意球或点球的犯规破坏对方向本方球门移动着的明显的进球得分机会。

6. 使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言及动作。

7. 在同一场比赛中得到第二次警告。

2006年世界杯决赛，法国球星齐达内用报复性的头顶人动作结束了世界杯之旅。



四、任意球

（一）任意球的种类

任意球分为直接任意球和间接任意球两种，无论是直接任意球还是间接任意球，踢球时必须将球放定，踢球队员在球未经其他队员触及前，不得再次触球。

（二）直接任意球

1. 如果直接任意球直接踢入对方球门，判为得分。
2. 如果直接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。

在比赛中，很多队员都是利用直接任意球得分从而决定了比赛结果。



（三）间接任意球

1. 当裁判员判间接任意球时，应单臂上举过头，并保持这种姿势直到球踢出后被其他队员触及或成死球为止。
2. 只有当球进门前触及到另一名队员才可得分。
3. 如果间接任意球直接踢入对方球门，判为球门球。
4. 如果间接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。

（四）在罚球区内的任意球

1. 属于守方的直接或间接任意球

（1）所有对方队员距球至少9.15米(10码)。

（2）所有对方队员应站在罚球区外，直到比赛进行。

（3）当球被直接踢出罚球区比赛时，即为进行。

（4）可以在球门区内任何一点踢任意球。

2. 属于攻方的间接任意球

（1）所有对方队员距球至少9.15米(10码)直到比赛进行，除非他们已站在本方球门柱之间的球门线上。

（2）当球被踢并移动时，比赛即为进行。

（3）在对方球门区内踢间接任意球时，应在距犯规发生地点最近的、与球门线平行的球门区线上执行。

（五）在罚球区外的任意球

1. 所有对方队员距球至少9.15米(10码)直到比赛进行。
2. 当球被踢并移动时，比赛即为进行。
3. 在犯规发生地点踢任意球。
4. 球一进入比赛场地，比赛即为进行。

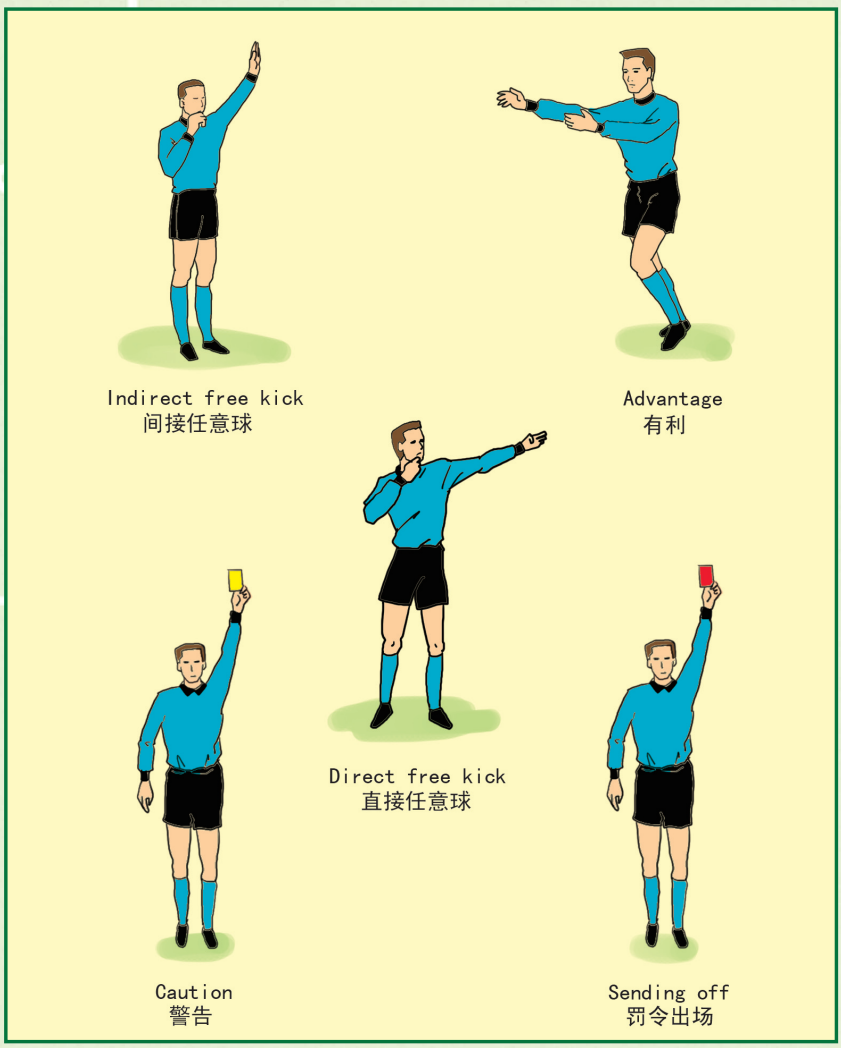


同学们，足球是一项有诸多规则的体育运动。我们必须要学好规则，遵守规则，合理利用规则。



五、裁判员

（一）裁判员的手势



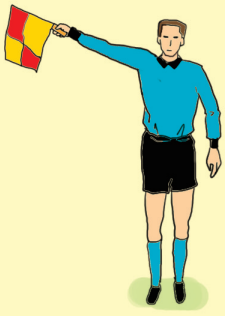
（二）助理裁判员的旗示



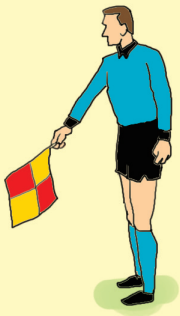
Substitution
替换



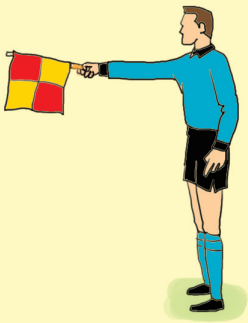
Offside
越位



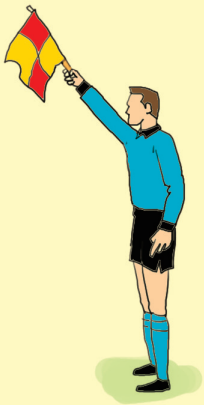
Throw-in
掷界外球



Offside on the near side of the field
近端越位



Offside on the centre of the field
中间越位



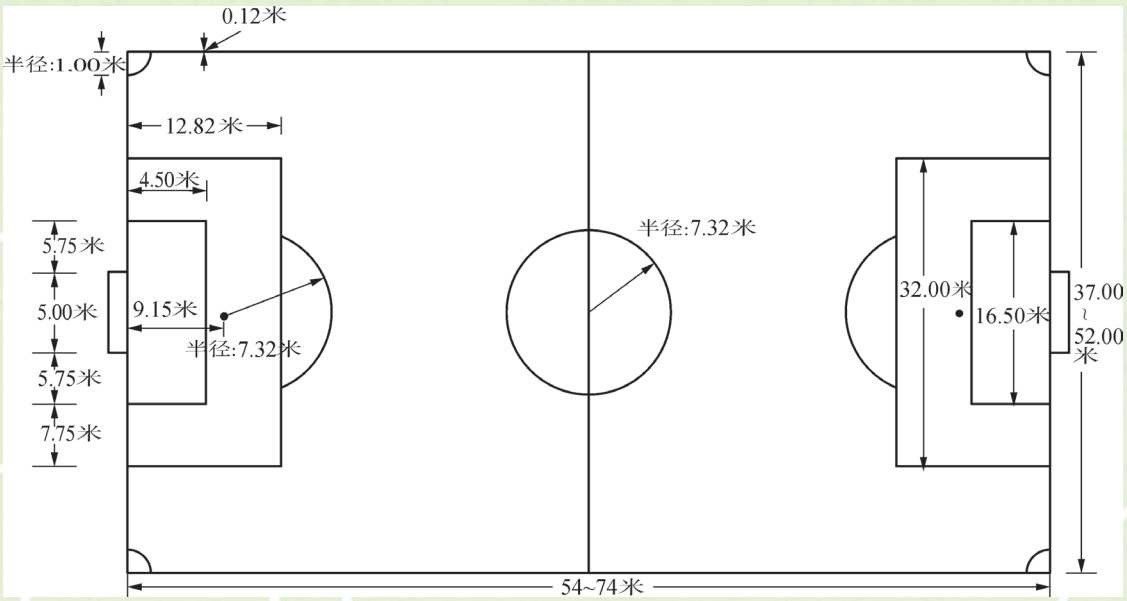
Offside on the far side of the field
远端越位

裁判是足球场上的规则执行者，因此，遵守规则、尊重裁判是每个足球运动员都要做到的。



八人制足球比赛规则（仅供参考）

一、比赛场地



二、队员人数

一场比赛应由两队参加，每队上场队员不得多于8人，其中必须1人为守门员。如果比赛前任何一队队员少于5人或在比赛中队员被罚出场，致使场内队员少于5人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方3 : 0胜，如对方净胜球数超过3个，则按实际比分计。每场比赛准许换3个人。

三、队员装备

运动员上场不准穿钢钉球鞋，队员服装统一，号码必须固定，队长戴袖标。

四、比赛时间

1. 某队迟到5分钟以上按自动弃权处理，本场裁判有权判该队本场比赛0 :3失败。

2. 比赛时间分为两个30分钟相等的半场。每半场比赛因各种原因损失的所有时间应被扣除。在每半场比赛结束时，如因执行罚点球，应允许延长时间执行罚完点球为止。

3. 上下半场之间的休息时间不得超过10分钟。

4. 半决赛及决赛，若在比赛时间内不能决出胜负，立即进行点球决战。

五、任意球

任意球罚球时对方队员距球至少7.32米。

六、互踢球点球决胜的规定（淘汰制点球决胜办法）

互踢球点球程序：

1. 由比赛结束时场上的各5员队员全部轮流踢。在踢满5次前，有一方已明显超过另一方时，比赛结束，进球多的队胜。

2. 踢完第一轮尚未决出胜负的，继续由场上队员轮流踢，在踢球次数相同的情况下，谁进球多谁胜（不用踢满5次）。

五人制足球比赛规则（仅供参考）

五人制足球比赛通常是非正式的，因此比赛规则也相对灵活，有时是在比赛之前当场决定，这与由FIFA官方制定发布的室内足球规则相当不同。

一、球场

1. 球场尺寸

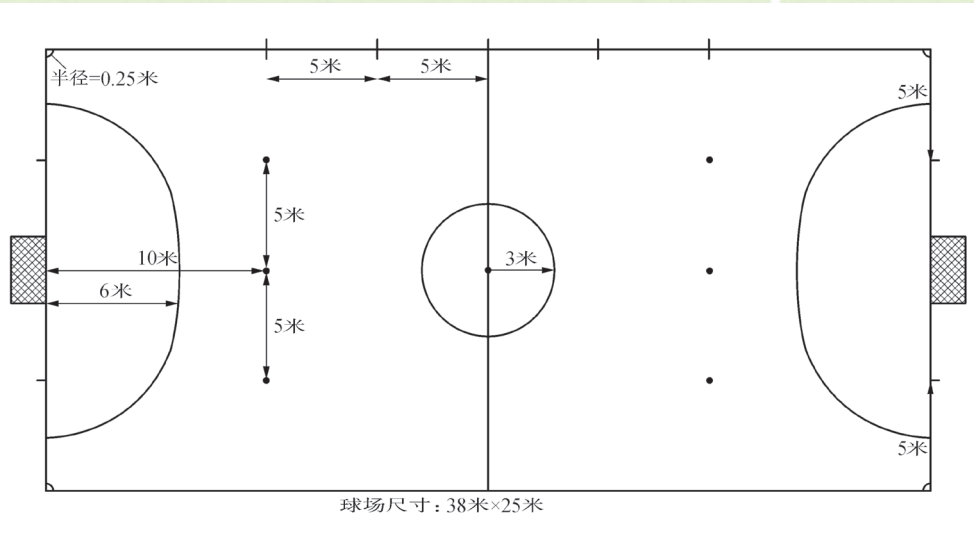
比赛场地必须是长方形，边线长度必须长于球门线的长度。

长度：最长42米，最短25米。

宽度：最长25米，最短15米。

2. 场地

球场地面必须平坦，硬度合适，以不伤害运动员和不影响球的正常弹力为原则。



球场尺寸：38米×25米

3. 球门

球门设在两条球门线的中央。由两根内侧相距3米的直立门柱与一根下沿地面2米的水平横梁连接而成。门柱与横梁的宽度均为8厘米。球门后挂有网，网与门柱、横梁应有一定空间，以不影响守门员活动和便于观察球进门为原则。球门可以固定，亦可以搬动。

二、球

比赛用球为4号球（基层比赛根据主办单位规程规定比赛用球）。

三、队员人数

1. 每队上场队员不得多于5人，不少于3人，其中必须有1人为守门员。赛中队员少于3人时，该场比赛队员少的队为弃权，对方3：0胜。（如对方进球数超过，则按实际进球数计。）

2. 替换队员不得超过5人。

3. 替换队员次数不受限，可以重复替换上场。

4. 替换队员可以在比赛进行中替换（守门员除外），替换时出进场队员均需到替换区进行，先出场后进场。

5. 守门员可以和任何队员互换位置，但必须报告裁判员，并在死球时互换。

6. 队员被红牌罚下，2分钟后可上一名替补队员。其他规则与大场足球相同。

四、裁判员

1. 每场比赛由一名裁判员控制，具有全权执行与比赛有关的竞赛规则的权力。裁判员的权限和职责与十一人制足球规则相同。

2. 裁判员在记分台对面的边线沿边线执法，必要时可适当进入场地内执法。

3. 只有裁判员才能向违规队员出示黄红牌。

五、助理裁判员

每场比赛应委派一名助理裁判员，他与裁判员隔着场地对面沿边线执行任务，必要时也可适当进入场地执法。他的职责由裁判员决定。

六、比赛时间

比赛时间分为两个20分钟相等的半场（也可根据情况适当调整）。每半场比赛因各种原因损失的所有时间应被扣除。在每半场比赛结束时，如因执行罚点球，应允许延长时间执行罚完点球为止。

此外，比赛无越位限制，角球和任意球可直接射门得分。

主题十　校园足球班级联赛

比赛是培养学生足球兴趣、爱好的最好手段，青少年队员能在比赛中获得无穷的欢乐，一届校园足球班级联赛，就是一场全校师生的足球节日，每个人都能从中体会到足球的快乐。



一、班级足球联赛的组织

（一）比赛规程的制定

校园足球班级联赛虽然不是大型赛事，但它是全校师生共同参与，关注度很高的体育活动，要能体现比赛的公平、公正，让学生平时所学、所练的足球技战术在比赛中能充分发挥，因此班级联赛竞赛规程的制定是比赛顺利开展的关键。

（二）比赛规程的内容

1. 主办单位、承办单位。
2. 比赛时间。
3. 比赛地点。
4. 参赛单位。
5. 参赛办法。
6. 参赛资格。
7. 报名程序及人数。
8. 竞赛规则与规定。
9. 比赛弃权与罢赛的处理办法。
10. 奖励及决定名次办法。

（三）比赛编排

班级足球联赛是以班级为单位组队参加的比赛，根据比赛的时间、场地和队伍数量等因素，可以进行单循环赛或分组循环淘汰赛。

1. 单循环赛的编排方法

（1）比赛场数和轮数的计算方法

轮数：在循环制的比赛中，各队都参加完一场比赛即为一轮。

（参赛队数为单数）轮数=参赛队数

（参赛队数为双数）轮数=参赛队数−1

例如：7支球队参赛：轮数=7轮

10支球队参赛：轮数=10−1=9轮

总场数：参赛队数 x（参赛队数−1）/2

例如：10支球队参赛总场数=10x（10−1）/2=45场

（2）轮次表排列方法

第一种：逆时针方向排列。 如：以6支球队为例，以1号球队位置不变，其他队每一轮逆时针循环一个位置。

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1——6	1——5	1——4	1——3	1——2
2——5	6——4	5——3	4——2	3——6
3——4	2——3	6——2	5——6	4——5

第二种：顺时针方向排列。如：以5支球队为例，以0号球队为固定队，那么和0号队相遇的球队则轮空。

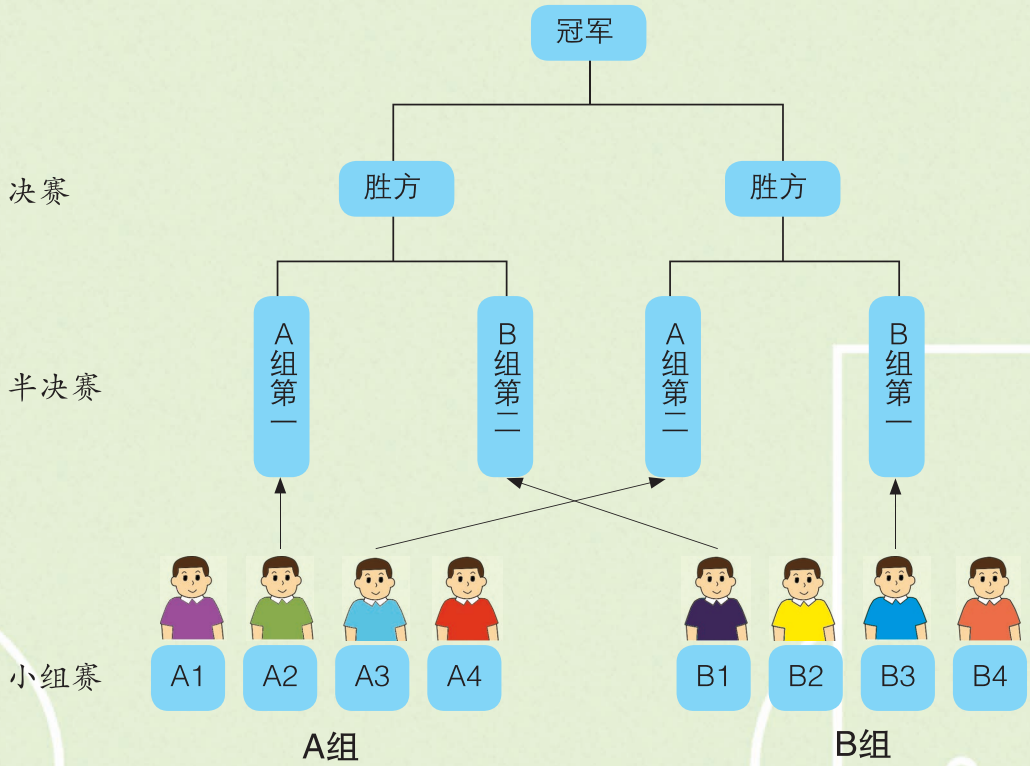
第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1——0	2——0	3——0	4——0	5——0
2——5	3——1	4——2	5——3	1——4
3——4	4——5	5——1	1——2	2——3

2. 循环赛加淘汰赛

根据学校年级班级数，将参赛的队伍分成若干组，各组在第一阶段进行单循环赛决出小组名次，然后进入第二阶段，采用淘汰赛决出名次。要说明比赛名次的产生办法：在循环赛中，一般规定胜一场得3分，平一场得1分，负一场得0分，全班比赛结束后，以积分多少排列名次，如遇积分相等，先看净胜球数，多者列前，如再相等看两队比赛的胜负，胜者列前，如再相等抽签决定名次。淘汰赛阶段不能出现平局，由于是校内比赛，可以采取比赛结束立即进行点球比赛决出胜负。比赛中换人不限，但要征得裁判的同意才能换人。

现以某校初二年级8个班进行的足球比赛为例：8个班可分为A、B两个组，将上届班级足球联赛前两名，列为各组的种子队，其余班级抽签分组。初中阶段班级足球联赛一般采用7人制，每场比赛时间为40分钟，上下半场各20分钟，中场休息5分钟。

比赛分组图



（四）成立联赛组委会、仲裁委员会、办事机构

1. 联赛组委会

   主任：校长

   副主任：书记、教学副校长、德育副校长、总务副校长

   成员：教务主任、德育主任、总务主任、年级组长、体育组长

2. 仲裁委员会

   分管体育副校长、德育主任、年级组长、体育组长

3. 竞赛裁判组

   全体体育教师、本校有足球爱好的教师、部分有足球爱好的学生

4. 场地、后勤组

   体育组、 总务处

5. 摄影组

   电教室

二、比赛过程

（一）赛前准备

1. 赛前热身活动

（1）调动身体状态，做好准备活动，避免受伤。

（2）调整心态，进入状态。

（3）适应场地。

（4）保证技战术水平发挥。

2. 赛前战术布置

（1）了解对手。

（2）安排首发阵容。

（3）布置本队战术。

（4）鼓舞士气。

（二）比赛开始

1. 入场仪式：比赛双方队员应列队入场，交换队旗，相互握手致意。比赛入场仪式体现了尊重对手，具有加强班级交流，加深同学友谊的意义。

2. 挑边：开赛前裁判员主持双方队长挑边选场。由裁判掷硬币，双方队长猜正反面，猜中一方选择半场进攻方向，另一方开球，下半场交换场地和进攻方向，并由猜中方开球。

3. 开球：裁判员鸣哨后，当球被踢并向前移动时，比赛即为开始。

（三）比赛中

1. 控制球权时：尽快向前传球，充分利用场地空间，进行传球、运球、射门。

2. 丢掉控球权时：快速回防补位，积极抢断拦截，延缓对方进攻。

（四）比赛结束

当比赛终场的哨声响起后，双方队员相互致意，并向裁判员握手致谢。

比赛的胜负不是足球的全部，每一个运动员都希望取得胜利，但只要尽力，拼搏到最后一秒钟，就应该昂首走出球场，这就是足球的魅力。

在整场比赛过程中，场上队员必须服从裁判的判罚，当你发现裁判出现了错判、误判、漏判，该如何面对？



三、观赛礼仪

1. 避免阻挡他人视线。
2. 不辱骂、不攻击场上队员、裁判、教练和对方球迷，不喝倒彩。
3. 为双方运动员的精彩表现喝彩。
4. 遵守赛场秩序，不乱抛杂物，比赛结束后带走垃圾并妥善处理。





四、校园足球文化的建设

足球比赛具有一定的对抗性、竞争性和创造性。比赛中，参赛队员不仅要有良好的个人技战术水平，更需要团队成员的密切配合，每个队员要对场上瞬息万变的形势做出及时、准确、有效的判断，并立即采取相关的行动，它对学生的体能、技能及心理品质都有着较高的要求。因此，开展校园足球联赛活动，不仅可以增强学生的体质，还能培养学生的空间感知能力、观察判断能力、团队合作能力以及遵守规则、积极进取、勇敢顽强等心理品质。

同时，开展校园足球联赛活动，可在校园内形成积极的、健康向上的文化氛围，可以极大地丰富学生的校园生活，促进校园足球特色文化的建设。如：比赛前，全校的宣传发动（出海报、墙报，做班旗和班徽），各班组队及训练；比赛中，所有同学参与到比赛中，为比赛加油喝彩、服务；比赛后，除了庆祝比赛的胜利，还可以开展“全校最佳优秀班级组织奖、最佳射手奖、最具潜力运动员奖、最佳道德风尚奖、最佳足球摄影奖”等奖项的评选；以及围绕足球校园文化建设的“演讲比赛、拉拉队创意大赛”等一系列的评选活动。让全校师生都能参与到比赛中来，尽情享受足球运动带来的快乐，并在此基础上，形成本校足球文化特色和传统，为校园足球更深入持久开展奠定基础。

图书在版编目（CIP）数据

校园足球1+1：2.0版. 水平四 /《校园足球1+1》编写组编. — 南京：江苏人民出版社，2017.6
ISBN 978-7-214-20675-6

Ⅰ. ①校… Ⅱ. ①校… Ⅲ. ①足球运动－小学－教学参考资料 Ⅳ. ①G624.83

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第106827号

鸣　谢

镇江市江南学校为本册照片拍摄提供了场地和器材，孙平老师和罗钟、罗金、王嘉祺、赵坤、张昊、沈佳颖、朱娴等同学参与了本册照片的拍摄，在此一并表示感谢！

北京一刻运动网络技术有限公司为本册图书提供AR（增强现实）技术支持，王博文、闫筱辉、李泽超、李国立、孟繁兴、杨雯丽、顾达、平旭辉、刘松、谷成军等参与本册图书三维立体活动示意图的制作，在此一并表示感谢！

书　　名　校园足球1+1　2.0版　水平四
编　　者　《校园足球1+1》编写组
责任编辑　于　辉　朱　烨
版式设计　黄　炜
封面设计　黄　炜
责任监制　王　娟
出版发行　江苏人民出版社
地　　址　南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
照　　排　江苏凤凰制版有限公司
印　　刷　江苏凤凰新华印务集团有限公司
开　　本　787毫米×1092毫米　1/16
印　　张　6.5
字　　数　100千字
版　　次　2017年6月第1版
印　　次　2023年7月第9次印刷
标准书号　ISBN 978-7-214-20675-6
定　　价　18.00元

如发现图书质量问题，请联系我们：严老师，025-83658087，18705186649；朱老师，025-83658123