

Fall for football

The text 'Fall for football' is rendered in a stylized, hollow font with a black and white checkered pattern. The word 'Fall' is in uppercase, 'for' is in lowercase, and 'football' is in lowercase. The two 'o's in 'football' are replaced by soccer balls. Above the 'F' and 'a' of 'Fall' are two balloons, one red and one orange. The background features green brushstrokes at the top and bottom.

编写 刘欢欢



# 前言

足球，英文Football，被誉为“世界第一运动”，是全球体育界最具影响力的体育运动。

古代足球起源于中国，又名蹴鞠，现代足球起源于英国。在大街小巷，你会时不时的看到拿着球在与同伴玩耍的孩子，足球作为孩子最喜欢的运动之一，是孩子不可或缺的童年“伙伴”。

在足球的世界里，你不仅能收获知识，还能收获健康，收获友谊。在学习的过程中，也许你会遇到困难，遇到挑战，但在你战胜困难后收获的喜悦是无可替代的。你将在足球的世界里体会到成功、体会到团队的魅力、体会到无限的可能。

本课程主要由自主篇、时尚篇、活力篇和飞跃篇四个篇章组成，分别为足球理论知识、球性球感、个人技术和战术四大板块。在自主篇中，球员们将担任课堂的小导师进行理论教学；在时尚篇中，足球与英语、科学等学科有趣融合；在活力篇中，球员们学会积累与运用，高手过招；在飞跃篇中，球员们学会团队合作、共同发展。

整个课程每一课时都由易到难，螺旋上升，单元之间相辅相成，形成一个有机整体，做到在学生可接受的范围内逐步提升学习难度。课程以理论知识进行铺垫与打底，让学生走进足球的世界，了解足球的发展历史与比赛规则，激发学习热情与兴趣；接着学习的球性球感是足球里最基础的个人技术，旨在让学生在练习的过程中逐渐培养球性球感，从不习惯用脚踢球到能用脚踢球再到可以自如控制球，从而达到能够真正的爱上足球；在能够基本掌控足球的情况下学习足球的基本技术，包括运球、传接球、射门、头球等，这些最实用也最常见的足球基本技术可为后续的协作与比赛做铺垫；最后学习简单的足球战术，实现技术与战术的完美结合，模拟真实的比赛场景，最后达到能够上场比赛的预期目标。

注：本文所用部分图示说明

球员移动路线



自定义球员移动路线



传球路线



射门



# 目 录



## 第三篇 活力篇

——个人技术

- 第一课时 运球游乐园
- 第二课时 “拱形门”里的地滚球
- 第三课时 我是“得分王”
- 第四课时 “脑门”上的足球



## 第四篇 飞跃篇

——足球战术

- 第一课时 一鼓作气---个人进攻
- 第二课时 铜墙铁壁---个人防守
- 第三课时 并肩作战---局部进攻
- 第四课时 实践出真知---实战演练

## 第二篇 时尚篇

——球性球感

- 第一课时 动物园里的“1”
- 第二课时 灵活可变的“V”
- 第三课时 富有挑战的“L”
- 第四课时 丰富多彩的“S”
- 第五课时 时尚字母大创造



## 第一篇 自主篇

——理论知识

- 第一课时 足球朋友的前世今生
- 第二课时 五人制足球赛的规则
- 第三课时 足球里的礼仪



# 第一篇 自主篇



## 本章提要

本章分别从足球的发展历史、五人制足球的规则以及足球中的礼仪三个方面对足球知识进行了阐述，鼓励小球员们自主思考、探索与实践，要求队员们以小组为单位根据课本知识进行自主上课与学习



## 学习目标

1. 知道足球的演变过程，了解足球运动的特点与好处
2. 能够自行梳理基本的五人制规则，清楚球员、裁判的职责
3. 知道并遵守训练时、比赛时、比赛后球员的基本礼仪，体会自主学习的乐趣



## 关键词

古代足球 现代足球 五人制 规则 礼仪





# 第一课 足球朋友的前世今生



第一篇——自主篇/2

姓名：足球

性别：不详      民族：全球

出生：春秋战国时期

住址：世界各地

公民身份号码    xxxxxxx春秋战国xxxx



## 常住球口登记卡

姓名	足球	户主姓名	朱尔斯·雷米特
曾用名	蹴鞠	英文名	Football
籍贯	中国（现代）；英格兰（现代）		



古人蹴鞠图



现代足球赛

 查一查：从古代到现代，足球朋友都经历了什么？



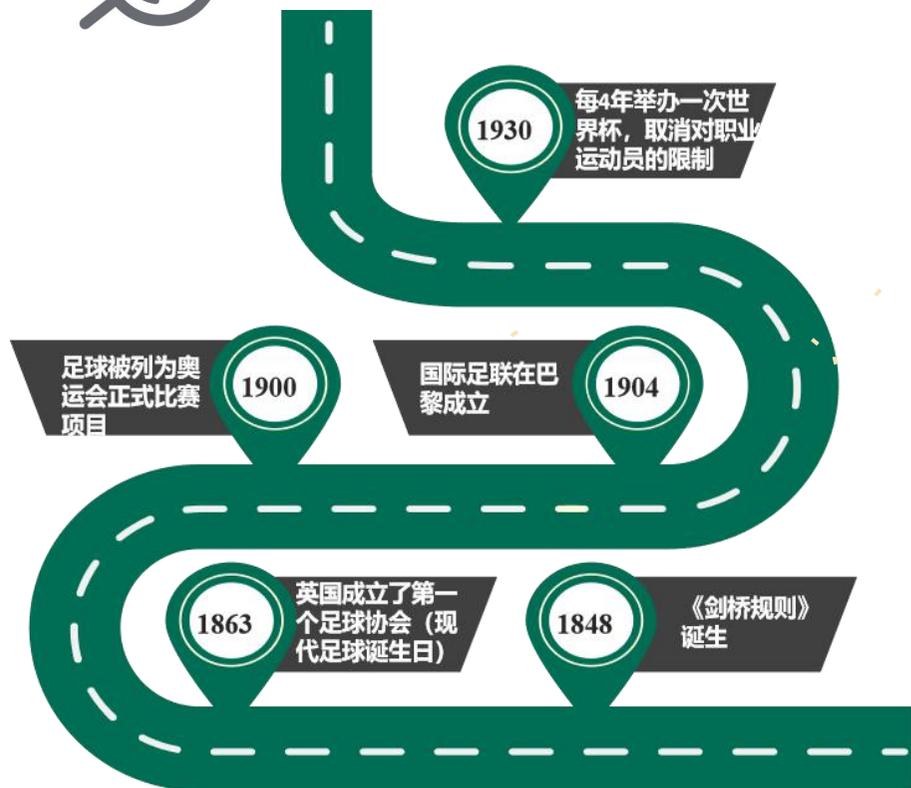
古代的我



现代的我

教学建议：  
让学生提前  
查阅资料，  
课中分组讨

## 学一学：足球朋友的重要“日子”



## 讲一讲：足球运动的好处

提高身体素质



改善身体机能

培养意志品质



影响一生



第一篇——自主篇/3



## 想一想：足球运动的特点

- ⚽ 整体性
- ⚽ 多变性
- ⚽ 易行性

- ⚽ 对抗性
- ⚽ 大局性

你还能想到足球的哪些特点？



**做一做：**和家人一起制作一张足球朋友的简历吧，然后在课堂上分享吧~



我学会了：

- 1.
- 2.
- 3.

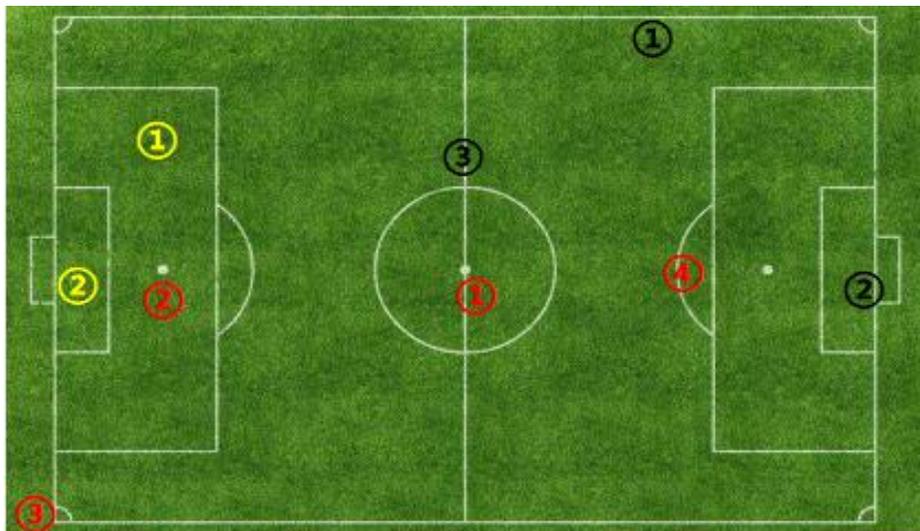
教学建议：展示优秀作品，引导学生跟随简历复习相关知识点



## 第二课 五人制足球赛



画一画：亲手画一张足球“地图”，  
足球场由什么组成？



想一想：你知道五人制与十一人制足球比赛规则有哪些不同吗？



写一写：

你能把数字和线的名称对号入座吗？

- ①边线
- ②球门线（底线）
- ③中线

球场上的点和弧线又是什么呢？

- ①发球点
- ②点球点
- ③角球区
- ④罚球区

球场上的正方形代表哪些区域？

- ①大禁区
- ②小禁区



第一篇——自主篇 / 4



提示：连结球门的两条短线叫球门线  
连结球门线两条较长的线叫边线  
横穿球场中间连结两条边线的叫中线

教学建议：  
课外拓展部分11人制足球比赛规则

在场上我们最多五人，  
其中必须有1人为守门

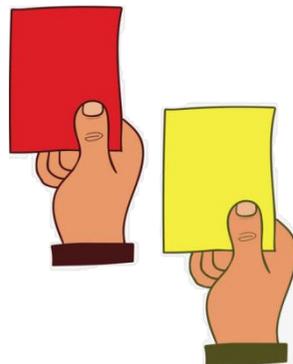


每场比赛由一名裁判员控制，  
具有全权执行与比赛  
有关的竞赛规则的权力



哥们儿~人齐了，咱们  
开始比赛吧~

替换队员次数不受  
限，可以重复替换  
上场



裁判员能向违规队  
员出示黄红牌



比赛分为上下两个半场  
每个半场20分钟

每场比赛委派一名助理裁  
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



别慌！我来开球~  
注意：1. 掷币选择场地，猜中的选择场  
地，下半场开球和场地互换。  
2. 开球时所有队员站在己方半方场内，  
开球队的对方队员距球至少3米  
3. 中圈开球不能直接射门得分



**讲一讲：回家后和你的家人讲  
一讲足球的规则吧**

**教学建议：在  
日常教学中逐  
步渗透规则，  
教学效果更加**

# 第三课 足球里的礼仪



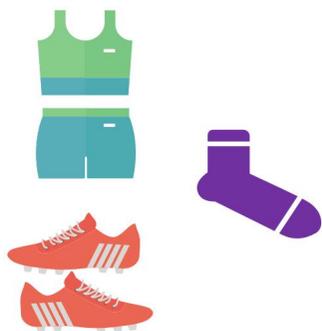
听说足球里也有礼仪，你知道吗？

当然啦，我给你讲讲吧！



## 训练时：

1. 参加训练不能迟到、早退
2. 训练服装要规范
3. 听教练指挥
4. 不随意离开
5. 训练积极认真



**写一写：**训练时还有哪些足球礼仪？（答案没有限制，尽可能的引导学生结合实际回答）



## 比赛时：

1. 尊重规则、尊重对手、尊重裁判、尊重观众、尊重他人
2. 升旗仪式：升国旗、奏国歌时，保持立正姿势，双手握背后，少先队员敬队礼，切不可随意走动或与他人交谈
3. 比赛开始前：比赛开始前由队长带领依次与对方球员以及裁判握手
4. 比赛结束后：全体队员包括替补队员，一起手拉手走向裁判、对方教练、对手、观众鞠躬致谢



**做一做：**球员进球后可以做个性的庆祝动作，想想属于你的专属动作吧~

# 足球大闯关



## 一、评一评（60分）

本单元我们在“小老师”的带领下学习了足球的理论知识，请给每个小组的教学情况打一个分吧！  
分数从低到高分别为☹——☹☹☹☹☹，每一☹代表4分，每项满分20分哦！

	课前准备	课堂组织	教学内容
第一小组			
第二小组			
第三小组			
第四小组			
第五小组			
第六小组			



## 二、足球知识知多少（4X10=40分）

- 世界第一大运动是什么？  
A. 篮球      B. 排球      C. 足球
- 现代足球的生日？  
A. 1946. 3. 28      B. 1857. 12. 6      C. 1863. 10. 26
- 足球运动的特点？（多选题）  
A. 整体性      B. 多变性      C. 易行性      D. 对抗性      E. 趣味性      F. 合作性
- 五人制比赛上场球员的装备？（多选题）  
A. 球衣      B. 球裤      C. 护腿板      D. 球袜      E. 足球鞋      F. 头盔
- 国际足球联合会（FIFA）哪一年成立？      1940. 5. 21



- 在中国古代，足球又称为 **蹴鞠**
- 五人制比赛每队同时上场人数最多几人？      5人
- 五人制比赛中替补队员上场的的规则是什么？（简答）  
先下后上，下场队员离开场地，上场队员才能进场，这时换人的时机必须掌握好；重复替换，有别于11人制，五人制比赛球员可以重复上下场；
- 足球比赛的礼仪有哪些？（简答）  
(1) 尊重规则、尊重对手、尊重裁判、尊重观众、尊重他人  
(2) 升旗仪式：升国旗、奏国歌时，保持立正姿势，双手握背后，少先队员敬礼，切不可随意走动或与他人交谈  
(3) 比赛开始前：比赛开始前由队长带领依次与对方球员以及裁判握手  
(4) 比赛结束后：全体队员包括替补队员，一起手拉手走向裁判、对方教练、对手、观众鞠躬致谢

# 第二篇 时尚篇



## 本章提要

本章将足球与英语与科学学科融合，主要为了培养学员的球性球感，根据球的运动路线将练习分为“l”“v”“L”“S”四种，分别对应颠球、拨球、拉球、变向等足球基本技能



## 学习目标

1. 知道脚的各个部位，了解各种“字母”的练习方法，知道练习要点
2. 学会颠、拨、踩、拉等基本动作方法，增加球性球感，会书写英文字母，学会发力方式，培养脚下控球能力
3. 能与同伴合作配合完成练习，共同进步，提升创造力与想象力



## 关键词

颠球 拨球 拉球 脚背内侧 脚背外侧 前脚掌



# 第一课 动物园里的“1”

学一学：

## 一、上蹿下跳的“1” (脚背正面颠球)

小诀窍：脚背击球  
踝要紧，击球下部  
用力匀



第二篇——时尚篇/9



脚背正面

### 无球模仿颠球动作

脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围



### 球网里的足球

用足球网袋将球网住，自抛自颠，体会发力方式和触球部位



### 自由自在的足球

在脱离球网的情况下，一人一球进行练习，要能稳住球，可颠一下接住球，再抛，再颠

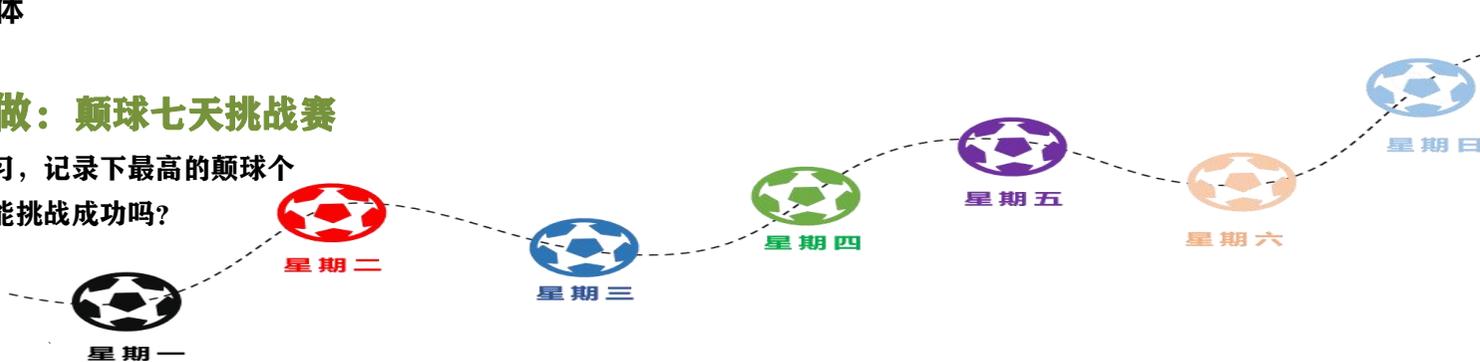


### 两脚连续交替颠球

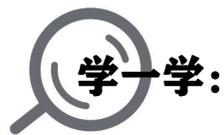
可先用惯用脚连续颠球，熟练后，两脚交替

### 做一做：颠球七天挑战赛

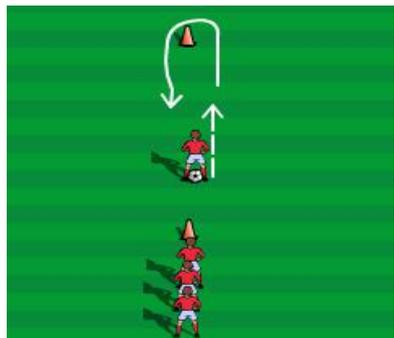
每天练习，记录下最高的颠球个数，你能挑战成功吗？



教学建议：颠球属于较难的球性练习，重在日积月累，掌握基本动作后勤加练习即可，无需过多要求

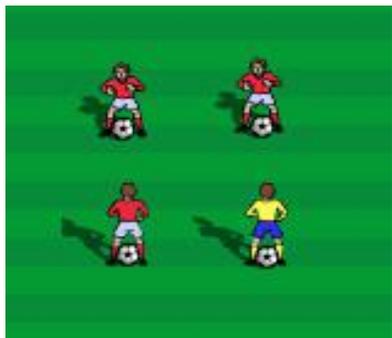


## 二、左右移动的“I” (①脚内侧拨球)



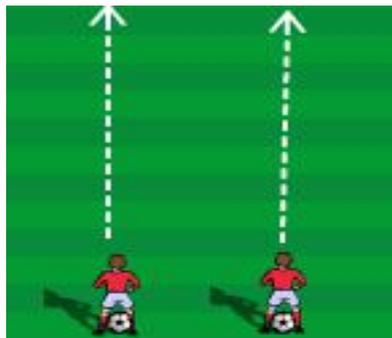
### 夹球跳

用双脚夹住球，听哨声，往前绕过前面的标志物，返回起点把球交给下一位同学依次进行  
目的：认识脚内侧



### 原地脚内侧拨球

以右脚为例，将球放置两脚之间，两膝微曲，重心落在两脚间，用右脚内侧拨球右侧中部，将球拨向左脚，左脚同样用脚内侧将来球拨向右脚的来回拨球动作



### 行进间脚内侧拨球

加快速度，熟练后，把球控制在两脚之间，慢慢拨球向前移动



### 拨球接力赛

将人数均匀的分成数队，第一位队员行进间脚内侧拨球到标志物绕过标志物返回到起点把球交给下一位同学，看那一对最快



**讲一讲：**练习后，和你的同伴讨论一下原地脚内侧拨球和移动中的脚内侧拨球有什么区别？  
**脚的发力、脚型等**



### 玩一玩：拨球我最快

回家以后在地上画个圈（可以越来越小哦~），在圈里面拨球30s，出界则无效，和你的小伙伴们比一比谁拨的多吧！（每触球一次算一个）

### 30s拨球评价表

个数	等级
25	⊙
30	⊙⊙
35	⊙⊙⊙
40	⊙⊙⊙⊙
45	⊙⊙⊙⊙⊙

# 学一学：

## 二、左右移动的“I” (②前脚掌侧拉球)



前脚掌揉球

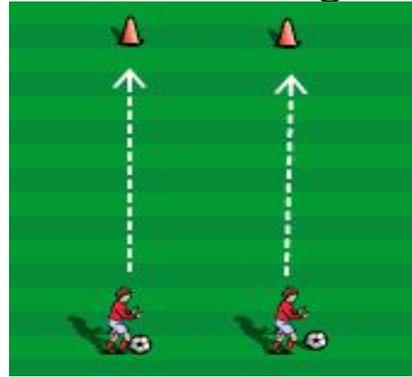
单腿支撑，膝关节微屈，触球的脚落在球的上部。两臂自然张开保持身体的平衡，做由内向外的画圆或者由外向内画圆，从用眼睛看球，到最后不用眼睛看球



前脚掌侧拉球

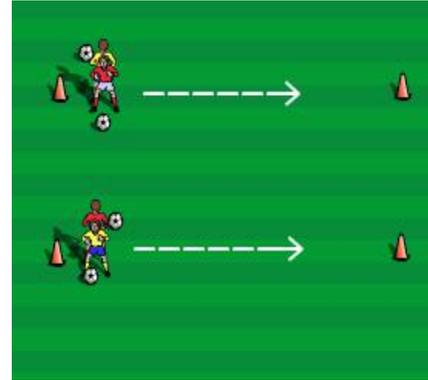
双腿分开略比肩宽，膝盖微微弯曲，右脚脚底由外向内横向拉动足球，左脚停球换对侧，左脚脚底由外向内横向拉动足球，右脚停球，左右脚交替进行

小诀窍：脚掌触球  
头顶部，身体侧向  
脚交叉



拉球比赛

侧身拉球15米的距离，看看谁用时最少



默契大考验

两人一组，背对背挽手，一人一球，将球侧拉过终点线，比比哪一队用时最少



讲一讲：我们的脚都有哪些部位？



脚背内侧、脚背外侧、脚背正面、脚内侧、前脚掌

做一做：

成长记录表

项目/日期						
颠球						
踩球 (30s)						
侧拉球 (15米)						
总评 满分 (☆☆☆☆)						

只要每天坚持练习，你就会发现不一样的自己哦~



# ✌️ 第二课 灵活可变的“V”



**学一学：**V字拉球是比赛中常见又实用的摆脱过人方式，难度和要求不高，适用的范围却非常广。多数情况是在我们停下球来，与对方形成僵持局势时运用。



1. 先用脚内侧把球向斜前方推去

2. 在推球的过程中脚部要随着皮球的前进慢慢的提升



3. 用脚底把球踩住



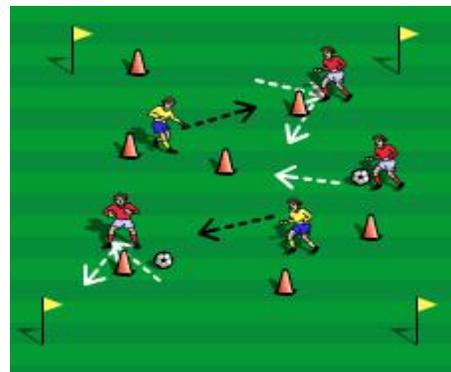
5. 用脚内侧把球推向另一个方向完成整个动作

4. 踩住之后用脚底把球朝自己身体的方向拉回



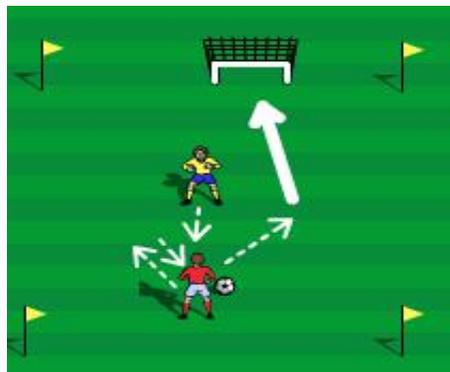
**讲一讲：**和同伴两人一组进行练习，一人做动作另一人指导纠错，你发现“V”字球的奥秘了吗？

**玩一玩：营救伙伴**  
随机挑选两人作为“抢球大盗”，其余人在指定区域内带球，遇到标志盘做4个“v”字拉球，当球被“抢球大盗”碰到时则原地不动等待其他队友击掌“营救”，时间一分钟



**做一做：活力展示1V1**

在实战比赛中，当我们身前有防守者向我们步步逼近时，可以抬头向一方看去，假装在这一侧看到有自己的队友，然后用这个假传V字拉球的动作。先把球拨向反向，然后再做V字拉球从另一侧完成突破





# 练习秘籍

一开始，我们还是从最基础原地“V”字拉球开始

1.推 2.拉 3.反方向推



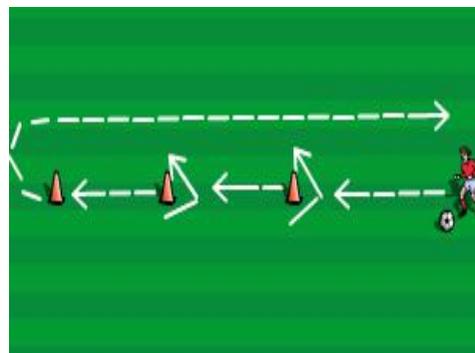
练习无数次

当你很熟练之后你可以选择

这样

## 运球+“V”字拉球：

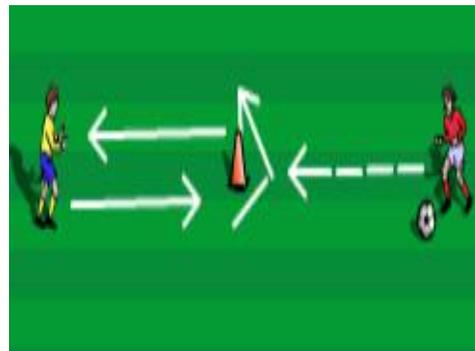
运球到有标志盘的地方，做一次拉球变向后，向下一个标志盘出发



这样

## “V”字拉球+传球：

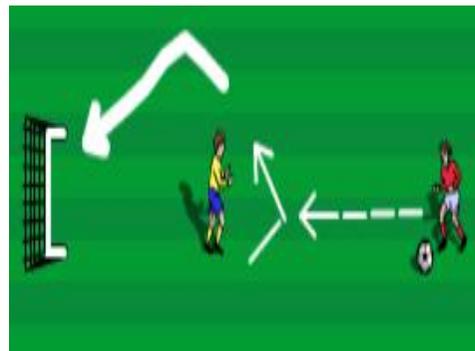
运球到标志盘做一个“V”字拉球后，将球传给你对面的搭档，接回传球后用脚内侧推到下一个方向，再做一次拉球变向，再传球如此反复



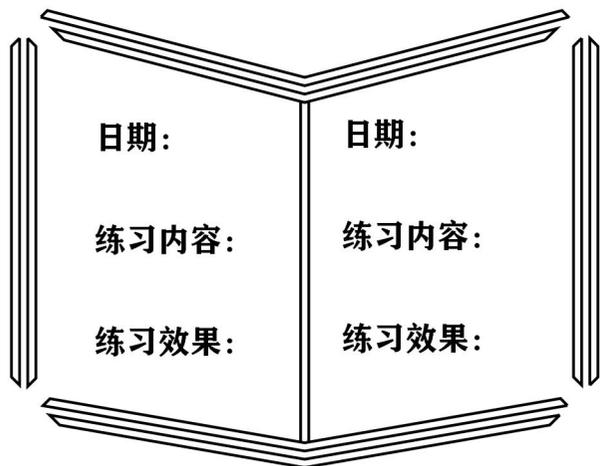
甚至这样

## “V”字拉球过人：

快速运球到防守队员身前一米左右，提前做推球动作，当防守队员重心变换后，拉球变向突破射门



教学建议：“V”字拉球要注意勿将球踩的过紧，灵活运用前脚掌，远端脚拉球，脚内侧推球，支撑脚左右转换方向



“修炼”记录册





# 第三课 富有挑战的“L”



**学一学：**“L”型身后拉球一般都是躲开或者逗引对方出脚抢球的瞬间将球拉回，造成对方抢球落空，使其重心随抢球脚前移，趁对手难于返回的瞬间，将球迅速推送出，越过对方的防守。



1.脚底踩球并向后拉球



2.拉球后脚内侧向侧方拨球



3.另一只脚将球拉回，反复练习

升级难度

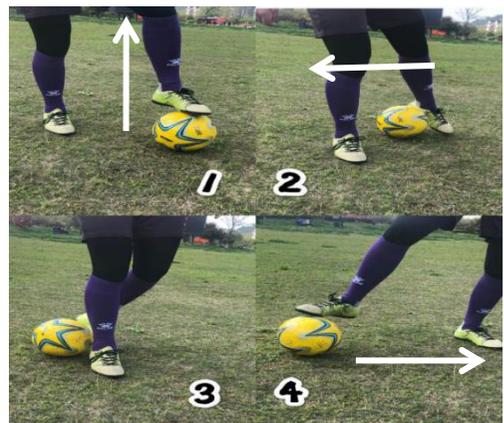


做一个“L”型身后拉球，用前脚掌将球横拉到另一个标志盘，停住球后做一个“L”型身后拉球，在两个标志盘之间左右移动



左右“L”型拉球

原地“L”型拉球



1.做一个“L”型身后拉球



2.脚外侧向外拨球到另一个标志盘



3.停住球换脚后做一个“L”型身后拉球，在两个标志盘之间左右移动



难度再升级

“L”型拉球+拨球



**讲一讲：**和同伴两人一组进行练习，一人负责喊口令，另一人做动作，反复练习，熟练后口令加快。学完后给你的同伴打个分吧~

学习互评表

姓名	动作学习	学习态度
满分⊙⊙⊙⊙⊙		

### 做一做：实战演练1V1

和同伴两人一人防守，一人带球进攻，当防守队员在较近距离时，选择合适的时机回拉球，再变向突破射门



### 玩一玩：照镜子

两人一组，面对面进行“L”型身后拉球练习，一人做动作，另一人模仿。看看哪一队的默契100分

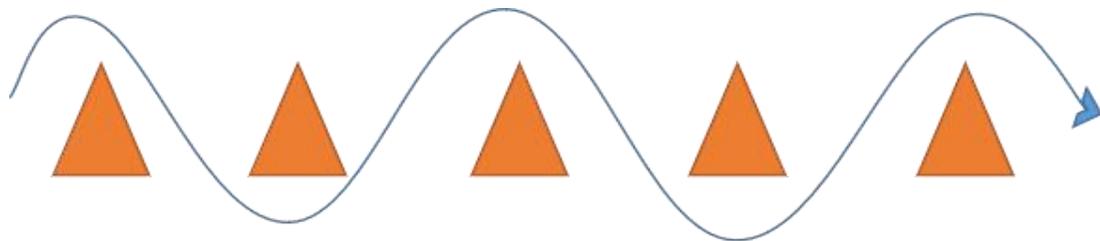


教学建议：“L”型身后拉球有一定的难度，教师要尽可能的多做示范，让学生模仿学习。向身后拉球时注意提醒学生脚勿粘球，否则球无法完成变向，动作别扭。



# 第四课 丰富多彩的“S”

**学一学：** 面前有一座又一座的“大山”，怎么把它们“绕”过去呢？



**脚内侧控球要点：** 支撑脚落在球侧方，身体稍向支撑脚一侧倾斜，运球脚屈膝，脚尖稍外转，用脚背内侧部位推拨球的后中部，拨球后运球脚及时落地支撑

**脚外侧控球要点：** 身体自然放松，上体稍前倾，两臂协调摆动。运球脚提起，膝关节微屈，脚跟提起，脚尖稍内转。在迈步前伸着地前，用脚背外侧推拨球



第二篇——时尚篇/16



- 方法一：双脚脚内侧绕杆
- 方法二：双脚脚外侧绕杆
- 方法三：单脚脚背内外侧绕杆
- 方法四：双脚脚背内外侧绕杆

不论怎么做  
脚踝灵活很  
关键哦~



脚背内侧



脚背外侧

原地两人一组，一人踩球，一人脚背内外侧触球



脚背内外侧控球绕杆

脚踝灵活度

**教学建议：** 绕杆作为基本技术，只要提升脚踝灵活度，增加球性球感，并多进行练习就能掌握诀窍。



**讲一讲：** 你觉得哪种方法最快呢？为什么？  
没有标准答案，适合学生情况即可

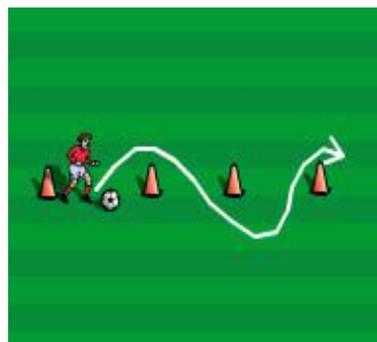
**做一做：学了这么多字母，让我们用“S”把它们串联起来吧！**



脚背正面颠球6个



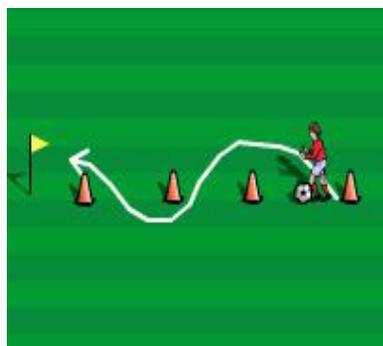
侧拉球4米



绕过4个相距2米的标志桶



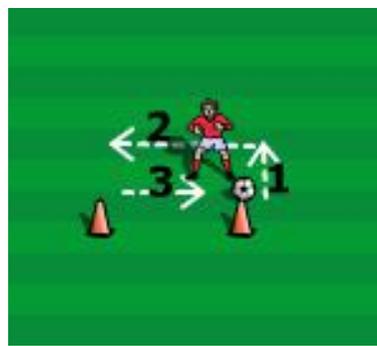
“V”字拉球4个



绕过4个相距2米的标志桶将球踩停



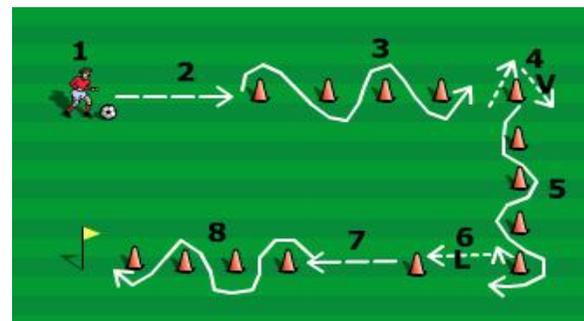
行进间左右拨球4米



“L”型拉球4个



绕过4个相距2米的标志桶



**自评表**

等级	⊙	⊙⊙	⊙⊙⊙	⊙⊙⊙⊙	⊙⊙⊙⊙⊙
时间	30s	28s	26s	24s	22s



# 第五课 时尚字母大创造



**做一做：巩固已学的足球字母（看图片，你还记得这些字母吗？）**



**讲一讲：和同伴展示并讲一讲你创造的足球字母**



教学建议：鼓励学生多尝试创新

足球大闯关

本单元我们学习了用脚画多种多样的足球字母，你达标了吗？分数从低到高分分别为⊙——⊙⊙⊙⊙⊙，每⊙代表4分，每项满分20分哦！总分100分，测一测你能拿几分？

内容/等级	⊙	⊙⊙	⊙⊙⊙	⊙⊙⊙⊙	⊙⊙⊙⊙⊙
连续颠球	3个	5个	7个	9个	12个及以上
脚内侧拨球（10秒）	12个	14个	16个	18个	20个及以上
原地“V”字拉球（20秒）	10个	12个	14个	16个	18个及以上
原地“L”型拉球（20s）	2个	4个	6个	8个	10个及以上
组合练习	30s	28s	26s	24s	22s以内



# 第三篇 活力篇



## 本章提要

本章主要学习足球的基本个人技术，包括运球、传接球、射门和头球四个部分，每个部分都介绍了技术动作的动作要领及练习方法和注意事项，旨在让球员们积累知识并学会灵活运用。



## 学习目标

1. 知道足球个人技术的动作要领，能分清脚的各个部位并说出名称
2. 学会运球、传接球、射门和头球的基本动作方法，能够在各种情境下做出动作
3. 提高对足球的喜爱程度，培养自主学习与思考的良好行为习惯



## 关键词

脚背正面 运球 脚内侧 地滚球 脚背内侧 射门 头球





# 第一课 运球游乐园



**想一想：**之前带球走“S”型的时候，我们用到了哪些部位？如果让我们的球走直线，用什么部位触球比较好呢？

## 学一学：

**脚背正面运球特点：**  
直线推送动作自然，速度快。但运球路线单一，多在前方纵深距离较长的情况下运用。



### 动作要点：

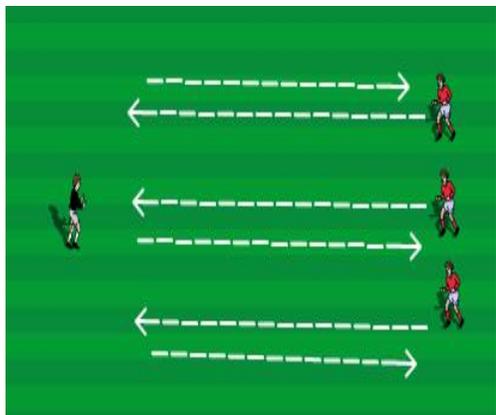
1. 身体持正常跑动姿势，上体稍前倾
2. 运球腿提起，膝关节稍屈
3. 脚背紧绷，脚尖向下
4. 在着地前用脚背正面触球后中部推拨球前进



## 1 红绿灯



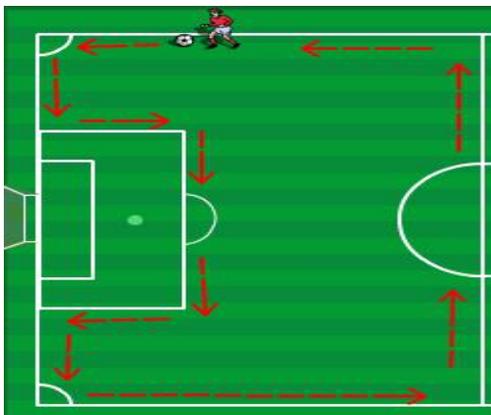
游玩方法：直线来回运球，看到教师举起红色标志盘时原地踩球20次，看到黄色标志盘时降低运球速度，看到绿色标志盘时快速运球 挑战程度：☹



## 2 球场上的斑马线



游玩方法：沿足球场半场的白线运球，如果偏离较大，则回到起点重新开始 挑战程度：☹☹



## 3 爬楼梯

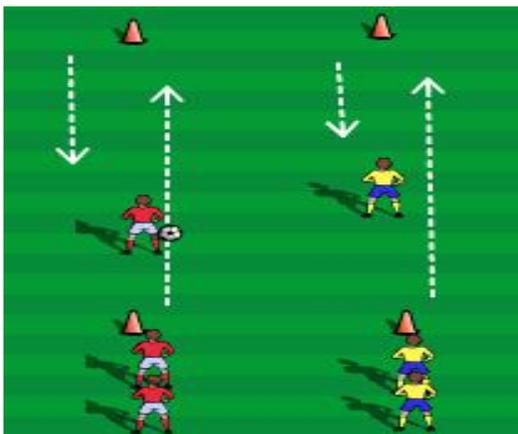


游玩方法：一脚踩在绳梯格子中，一脚在绳梯外用脚背正面带球，每走一个格子要触球一次带球 挑战程度：☹☹☹



# 1 运球接力赛

游玩方法：每组的第一名队员听到口令后向前带球，绕过标志桶后将球交给本组下一名队员  
挑战程度：☺



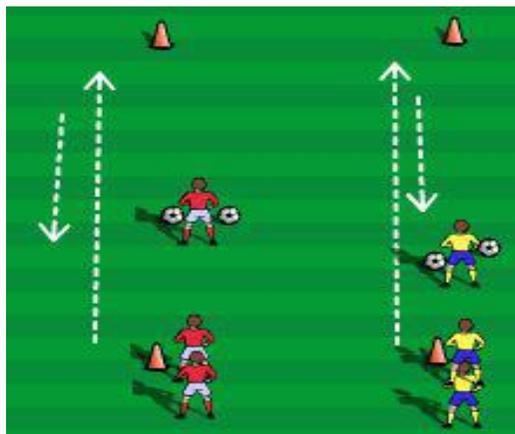
# 2 抢占堡垒

游玩方法：运球到指定地点拿标志盘，一次只能拿一个（教师可指定颜色），拿回自己的阵地后可再出发拿下一个，场地上所有的标志盘全部拿完结束  
挑战程度：☺☺



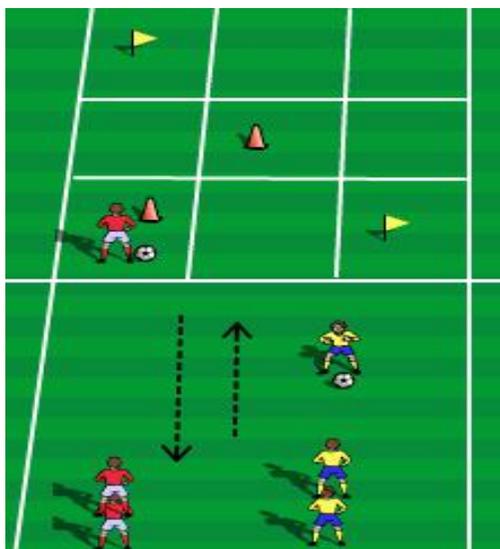
# 3 孪生兄弟

游玩方法：每组的第一名队员听到口令后向前同时带2个球，绕过标志桶后将球交给本组下一名队员  
挑战程度：☺☺☺



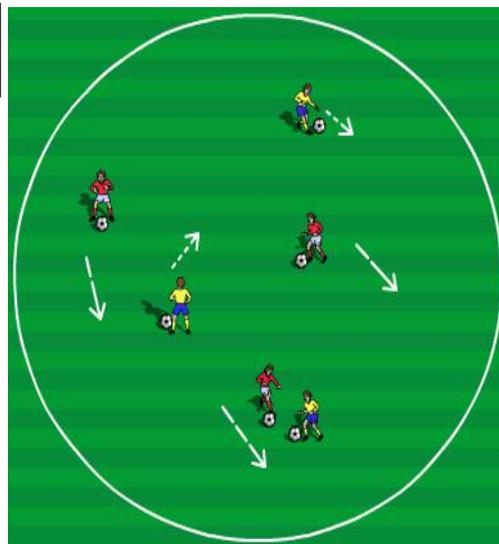
# 1 五子棋

游玩方法：两组队员分别拿有三个标志盘，每次带球只可进行一个动作（在格子里放一个标志盘或盖住对手的标志盘等），先将相同颜色的标志盘连成直线则获胜  
挑战程度：☺☺☺☺



# 2 撕名牌

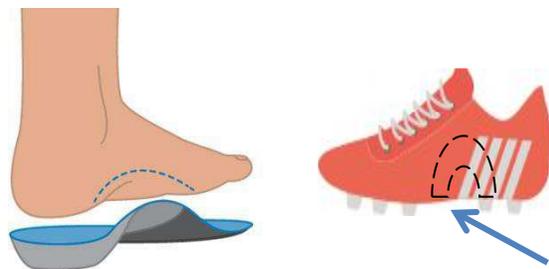
游玩方法：两组队员分别在背后夹上分队服，在指定区域内运球，哪组队员的分队服先被拿完，则另一组获胜  
挑战程度：☺☺☺☺



## 第二课“拱形门”里的地滚球



想一想：脚内侧在哪里？



像不像一个拱形门？

脚内侧又叫脚弓。脚内侧是踢球时最常用的部位。脚内侧踢球一般用于短距离的地滚球传输或者比较近的推射，因为脚内侧的踢球方式比球的路线较稳，球的路线比较直。

接球时同样用脚内侧，动作方法和脚内侧踢地滚球几乎一样哦~

### 学一学：脚内侧踢地滚球五步曲



#### 一、直线助跑



#### 三、摆动：

1. 髋关节为轴
2. 膝踝关节外展，脚尖稍翘
3. 由后向前摆动



#### 二、支撑：

1. 支撑脚脚尖对准传球方向
2. 距球一拳半
3. 球的中心延长线对准脚尖



#### 四、击球：

1. 脚跟前顶
2. 脚型固定
3. 击球的后中部



#### 五、随摆

1. 身体和髋关节向前送
2. 摆动方向为目标方向





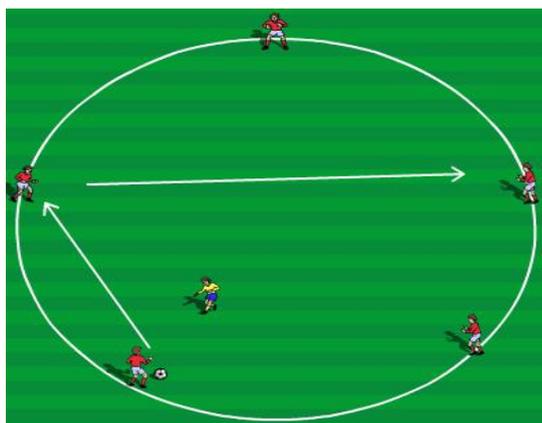
## 讲一讲：和你的搭档边说边做吧



### 击固定球练习

一人踩球并说出踢球五步曲，一人根据指挥做动作，互相指导纠错

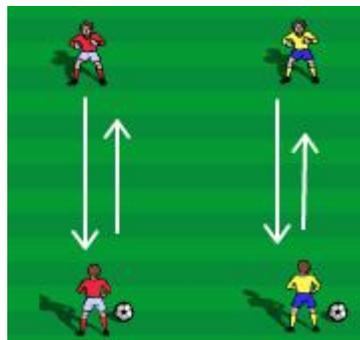
## 玩一玩：抢圈大作战



队员在指定区域围城一个圈，中间一人负责截抢球，其余队员尽可能多的传球，若球被抢或出界，则交换位置

## 做一做：各式各样的传接球

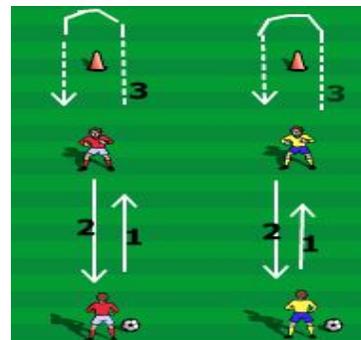
1



### 原地传接球

两人一组，相距5米面对面传球，熟练后逐渐拉开距离

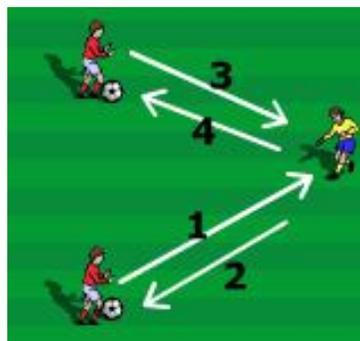
2



### 运动中传接球

两人一组，相距6米，队员传球，另一队员回传球后向后退绕过标志桶，然后迎着队友的传球跑动，接球再回传

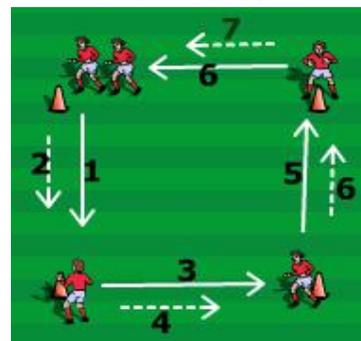
3



### 快速传球

两名队员站在同一侧交替向对面队员传球，接球队员接球后快速回传

4



### 传球跑动

五人一组，在四个标志桶围成的正方形里传球，传完球就逆时针跑向下个标志桶



第三篇——活力篇/23



一个人的练习：回家以后找一面墙壁，对着墙练习传球，只要坚持不懈，效果非常好哦！

教学建议：传球技术十分重要，一定要精讲勤练，才能打下扎实基本功，为后期比赛服务



# 第三课 我是“得分王”

## 学一学：脚背内侧射门



想一想：脚内侧和脚背内侧的区别



脚背内侧踢球适用于中远距离传球和射门。踢球球的速度很快，力度很大。

### 相同与不同

	脚内侧踢地滚球	脚背内侧射门
助跑	直线	斜线
支撑	对准出球方向，离球15厘米	相同
摆动	从前向后	相同
击球	脚内侧，击球中部	脚背内侧，击球下部
随摆	顺势前摆	相同



一、斜线助跑：最后一步，步幅应适当加大



二、支撑：

- 1.支撑脚脚尖对准出球方向
- 2.球的侧面10~12厘米



三、摆动：

- 1.髌关节为轴
- 2.膝关节外展，脚尖稍翘
- 3.大腿带动小腿

射门前观察周边情况，选择合适的时机和角度是关键！



脚背内侧

四、击球：

- 1.脚背绷紧
- 2.脚型固定
- 3.击球的后下部



随摆

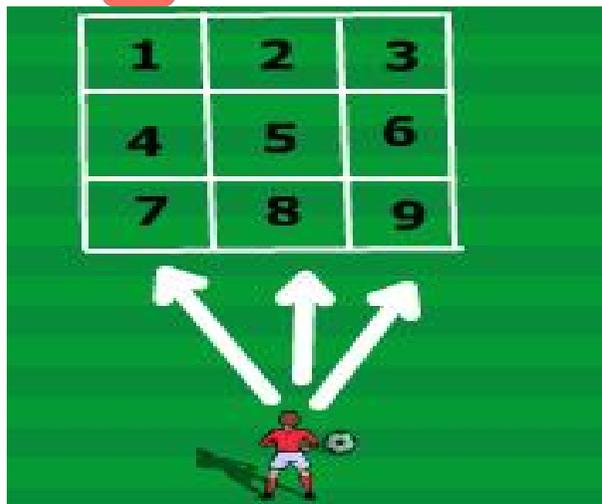
- 1.身体和髌关节向前送
- 2.摆动方向为目标方向



# 做一做：得分高手

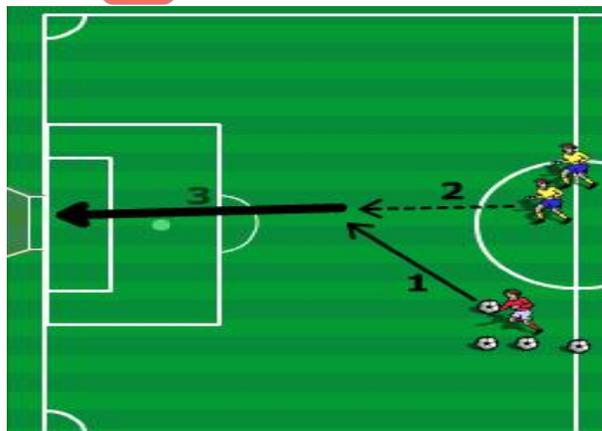


## 1 指哪打哪



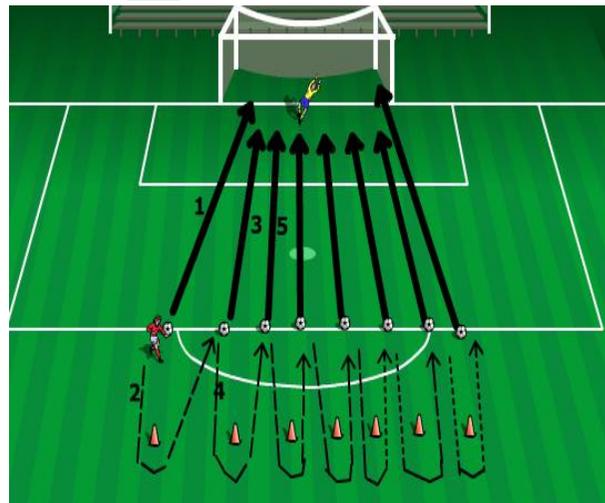
面对足球墙上的数字，根据要求进行射门，打中要求的数字则得分

## 4 默契配合



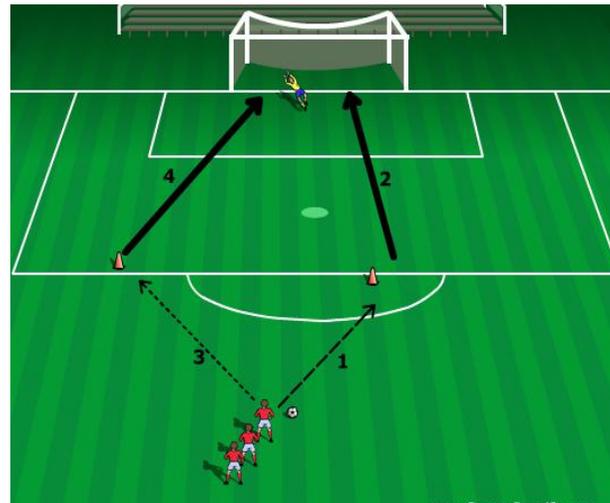
一名队员向射门区域侧面传球，其他队员追上球后直接射门

## 2 十面埋伏



禁区线附近各个角度摆一排球，队员完成一次射门后跑到中圈弧线再折返，完成下一次射门

## 3 快速出击



队员快速向前带球，带到指定位置后直接射门



## 玩一玩：射门大比拼



进行3v3小场地比赛，规定时间看哪对射门得分多

还有哪些部位可以射门，在比赛中找答案吧~

教学建议：射门尽可能结合传球、运球等技术动作进行移动中的组合练习，行进间的练习效果更佳，更贴近实战



# 第四课 “脑门”上的足球

## 学一学：头球

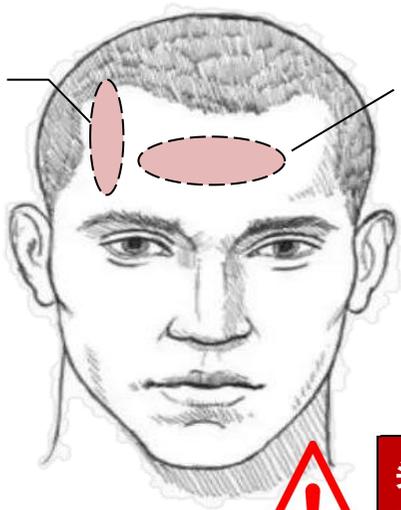


听说脑门也能踢球？



你说的是**头球**吧！不过正头球正确的部位只能是**前额骨**的**正面和侧面**哦！

前额骨侧面



前额骨正面

头球时一定要注  
意安全！

预备姿势：

身体正对来球方向，两脚前后开立，膝关节微屈，重心在后，两眼注视来球

球来时：

胸部上提、下颌平收、两臂自然张开，上体后倾、身体重心放在后脚上

顶球时：

后脚迅速蹬地，上体由后向前摆动，在即将触击球的刹那，两腿迅速用力蹬伸，以腰腹和颈部的快速摆动主动迎击来球

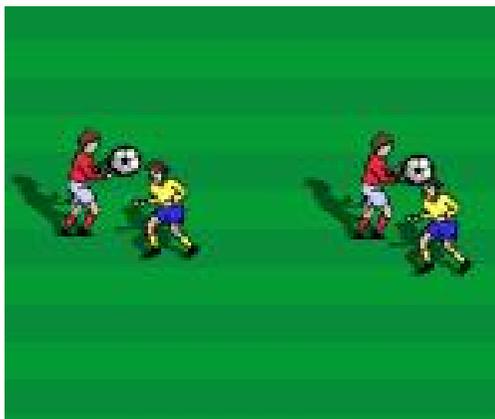
注：颈部肌肉保持紧张，两眼视出球方向





## 做一做：

1

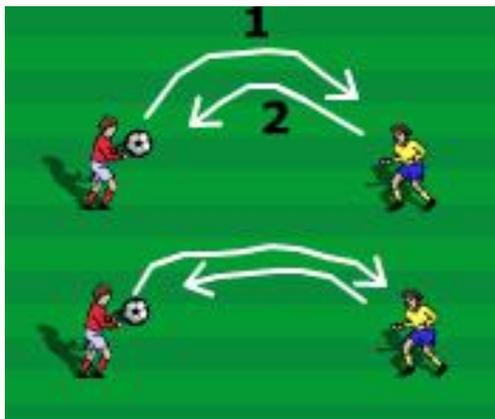


### 原地头球

一人双手举球至对方头高，另一人用额正面、额侧面顶球。领会顶球时接触部位和击球点。然后逐渐加大顶球力量。

**注意：睁开双眼**

2

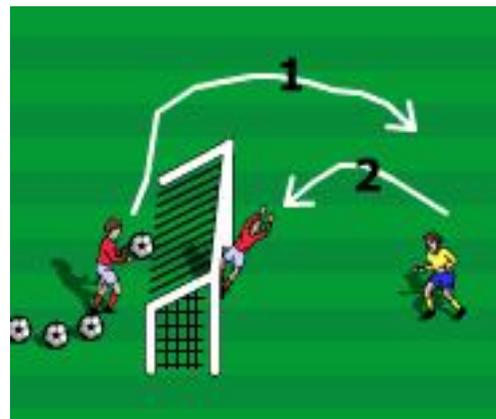


### 运动中头球

一名队员进行抛球，另一名队员将球顶回抛球队员手中

**注意：根据球的方向和力度移动脚步**

3



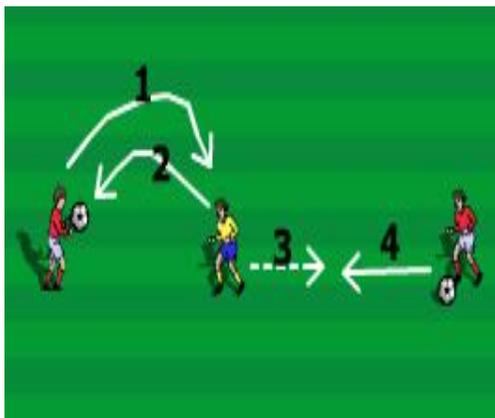
### 头球攻门

一名队员从球门后掷球，另一面队员在球门前直接头球攻门

**注意：击球部位与发力**



4

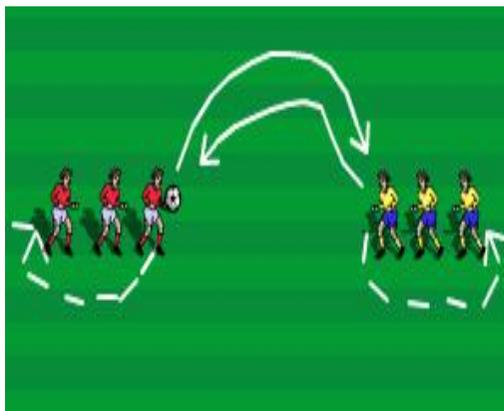


### 手脚并用

一名队员在两人之间，先向一侧跑动用头将抛起的球顶回，再跑向另一侧接这侧队员传球，再传回

**注意：头球时机**

## 玩一玩：空中传递



两组队员面对面站立，将球抛起后用头给对面队友传球，使球在空中传递不落地。队友用手接球后继续传球，球落地则失败

**教学建议：头球练习次数不宜过多，要强调练习安全，切不可戴眼镜**

# 足球大闯关

本单元我们学习了运球、传球、射门、头球四个技术动作，你能标准的做出动作吗？分数从低到高分分别为⊙——⊙⊙⊙⊙⊙，每⊙代表4分，每项满分100分哦！看一看你能拿几分？



内容/标准	触球部位准确	动作连贯性	球的方向准确	力度控制	动作完成度
运球					
两人一组传接球					
射门					
头球					



# 第四篇 飞跃篇



## 本章提要

本章主要学习足球的基本战术，包括个人进攻战术、个人防守战术及局部进攻战术，完成从个人技术到团队合作再到实战演练的飞跃，成为一名真正的足球小将。



## 学习目标

1. 知道足球的基本战术及运用场景，了解每个战术的适用条件
2. 学会个人进攻与防守及局部战术的配合方法，能够在有比赛压力的情况下打出相应的配合
3. 提高团队合作意识，培养与他人沟通协作的能力



## 关键词

个人进攻战术 个人防守战术 局部进攻战术





# 第一课 一鼓作气---个人进攻

## 学一学：个人进攻战术

在足球进攻战术中，个人进攻战术是指在比赛中，为了战胜对手采取的符合整体进攻目的个人行动。个人进攻战术是构成局部和整体进攻战术的环节。个人进攻战术行动水平的高低直接影响着局部和整体进攻战术的质量。

个人进攻战术包括传球、射门、运球突破和摆脱跑位。

## 做一做：

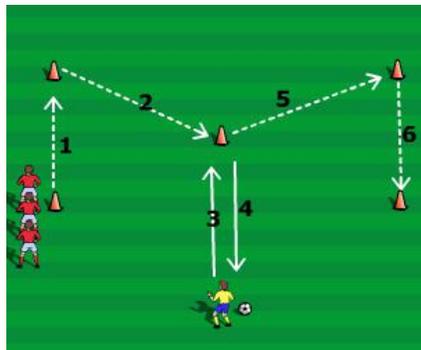
1



### 三角跑动

队员按照路线进行无球跑动  
要点：1.尽量采取交叉步移动  
2.抬头向前观察  
3.速度逐渐加快

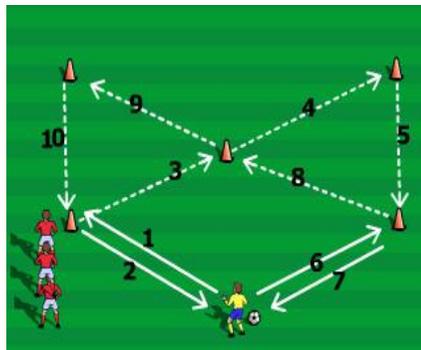
2



### “M”型跑动

队员按照路线跑动，在中间位置接球并回传，然后继续按照路线跑动  
要点：1.移动过程中始终观察球  
2.身体保持平衡

3

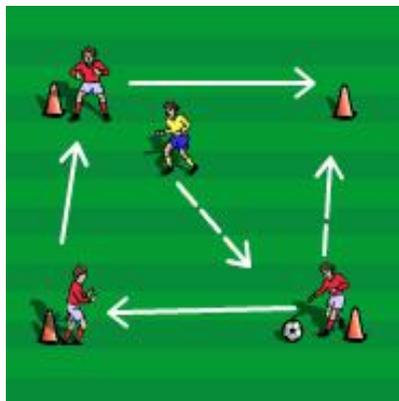


### 对向三角跑动

队员在起点接球并回传，快速按照路线跑动并观察球的位置，再次接球回传跑动  
要点：1.始终注意另一边传球的位置  
2.传球后迅速进行斜线跑动

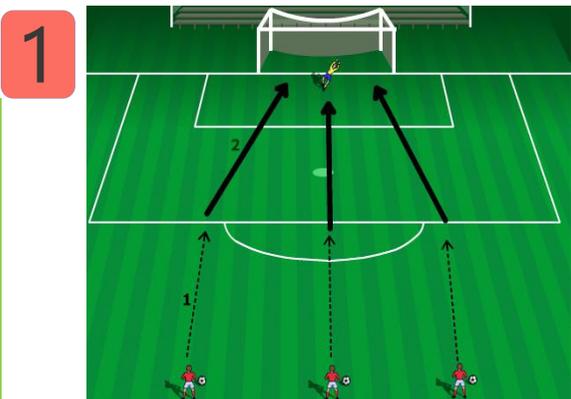
## 传球与跑动

## 玩一玩：四角传球跑动



三名队员在四个标志桶围城的区域内传球，并跑动接应以摆脱中间防守队员的截抢，触球最多不超过两次，传15脚以上成功

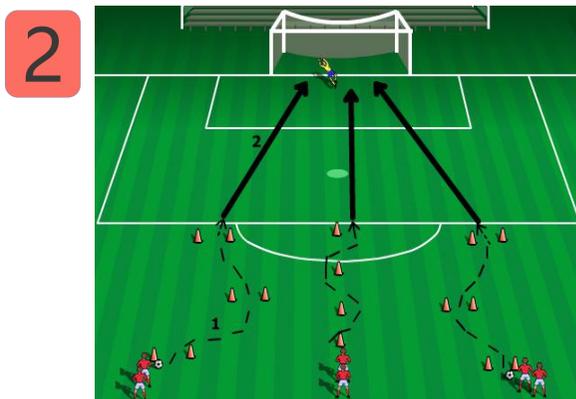




### 直线运球射门

队员从各个方向快速运球，在禁区前选择合适的角度射门

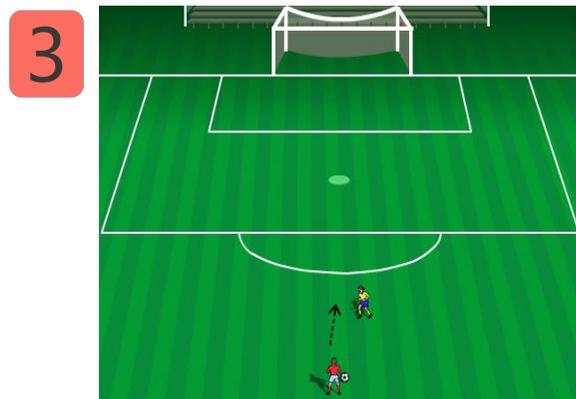
- 要点：1.带球速度快
- 2.抬头向前观察
- 3.选择合适角度



### 弯道带球射门

队员按照路线快速带球通过标志桶，在禁区前选择合适的时机射门

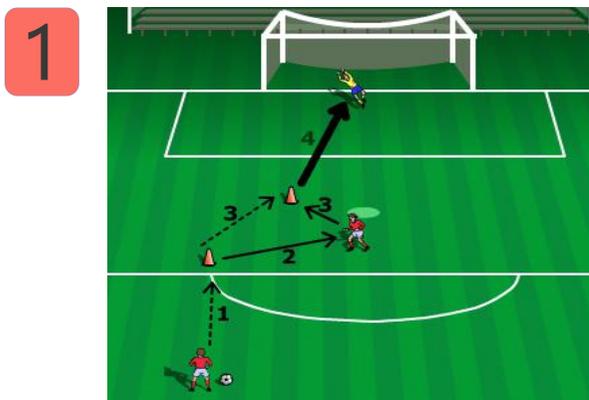
- 要点：1.重心灵活变换
- 2.把握射门时机



### 1v1挑战

两名队员一人带球进攻，找准时机射门，一人防守，若防守队员抢到球则攻防转换

- 要点：1.抬头观察防守队员
- 2.选择合适的时机
- 3.选择合适的角度



一名队员向前快速带球，到指定位置传球给队友并向前跑位要球，队友观察位置后将球传出，另一名队员接球并射门

要点：呼应与观察



两名队员在有一名防守队员的情况下，互相配合，带球向前进攻，选择合适机会打门。必须传球三次以上。

- 要点：1.跑位与呼应
- 2.传球时机与准确性

教学建议：个人进攻技术在日常教学中要逐步渗透，结合实际进行教学

# 第二课 铜墙铁壁---个人防守



和你的同伴讲一讲  
你在防守时遇到哪  
些困难?

## 学一学：个人防守战术

个人防守战术包括选位与盯人、抢断战术。

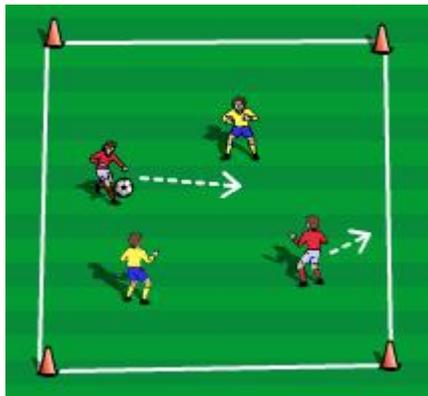
1.选位：防守队员选择位置，原则上是站在对手与本方球门中心的所构成的一条直线上，与对手的距离要根据场区以及球所处的位置来决定

2. 盯人：是指防守者本身所处的位置能够限制，看守对手的活动达到及时地封堵对手接球或传球路线。

3. 抢断：不让对手从容运球、传球或射门而进行的阻击活动

## 做一做：

1

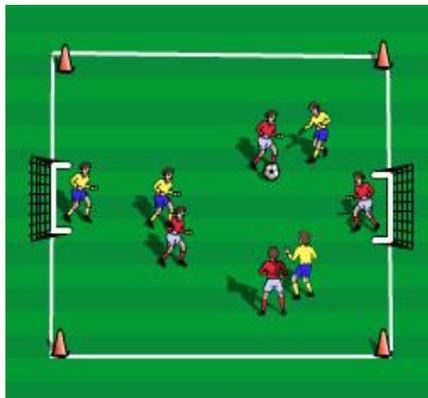


2v2抢断球  
两队球员在规定区域内准备，教练发球，得到球的球员开始带球，将球带过边线得一分，另一队球员进行抢断球，带过边线得一分，规定时间内看哪队得分多

要点：1.注意抢断时机  
2.侧面接近进攻球员



2

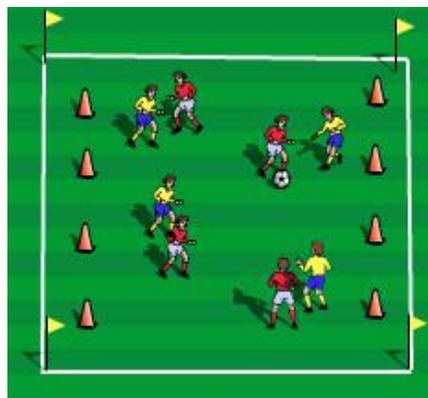


## 3v3人盯人

两队球员在规定区域内进行对抗，两队球门均匀守门员。采用人盯人战术，规定时间内看哪对得分多

要点：1.干扰对手  
2.封堵路线

3

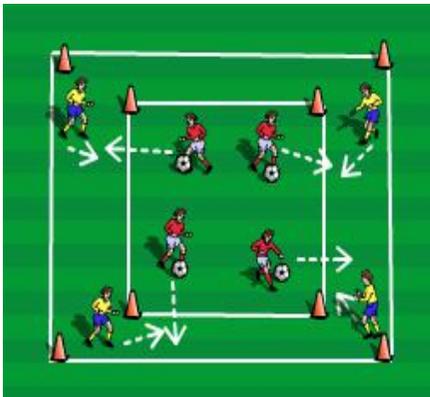


## 4v4协防

两队球员在规定区域内进行对抗，每名队员把守一个标志桶，同时支援身边的队友防守。进攻队员丢球则立刻转为防守方，把守离断球队员最近的标志桶

要点：1.协防及时  
2.一对一防守积极

## 玩一玩：守株待兔



一组队员在小正方形内带球，一组队员在正方形外，教练发出信号后，带球队员尝试将球带出场地，另一组队员进行抢断，球全部被带出场地或阻断后，交换角色



# 第三课 并肩作战---局部进攻

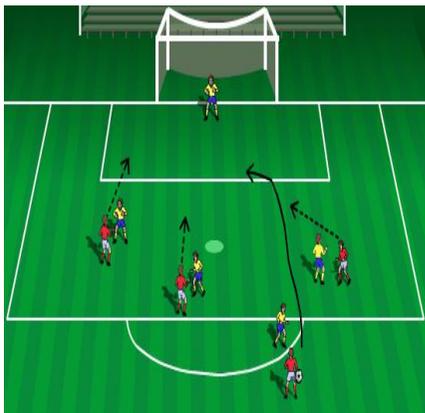
## 学一学：局部进攻战术

局部进攻战术一般是指由两到三名队员在局部范围内进行的战术配合，局部进攻战术是突破防线的重要手段。

配合形式大概分为：

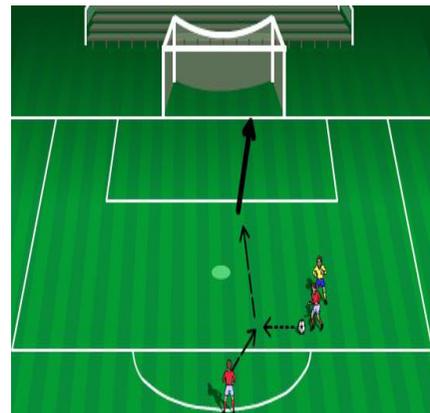
1. 传切配合
2. 交叉掩护配合
3. 二过一配合

### 1 传切配合



传切配合是局部进攻战术中运用最多的战术,是指控球队员将球传给切入的进攻队员以达到突破对方防线为目的配合战术

### 2 交叉掩护



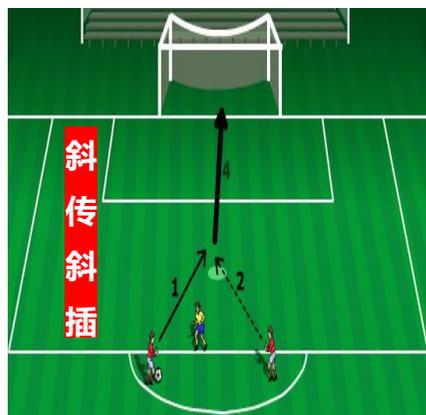
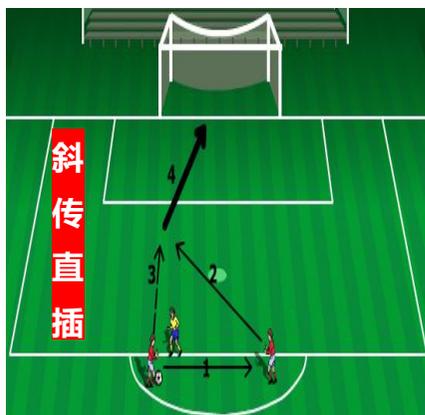
交叉掩护配合是局部进攻战术的重要配合形式是指局部地区两名进攻队员在运球突破时交叉换位,以自己的身体掩护同伴越过对方防守队员的配合战术



讲一讲：这三种二过一有什么区别，适用于什么情况？

	位置
进攻队员1	
进攻队员2	
防守队员	

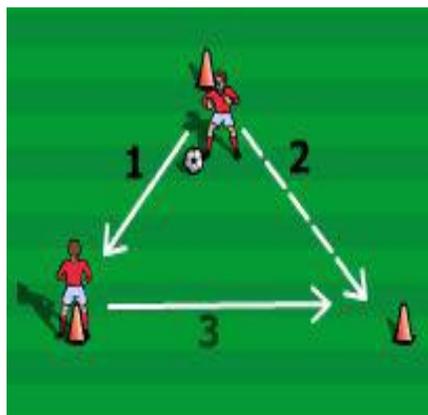
### 3 二过一



二过一配合是足球比赛中比较常用的过人配合方法,局部地区两名进攻队员通过两次连续传球配合,越过一名防守队员,二过一根据传球和跑位的路线分为多种形式,主要包括直插斜传二过一、斜插直传二过一、斜插斜传二过一

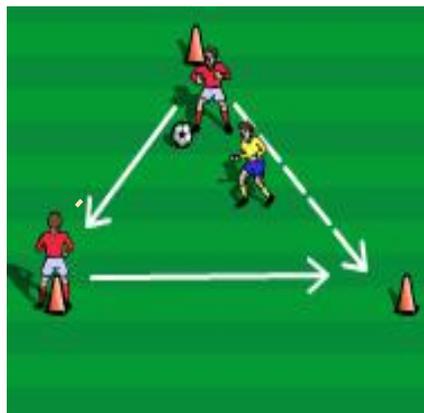
# 做一做：

1



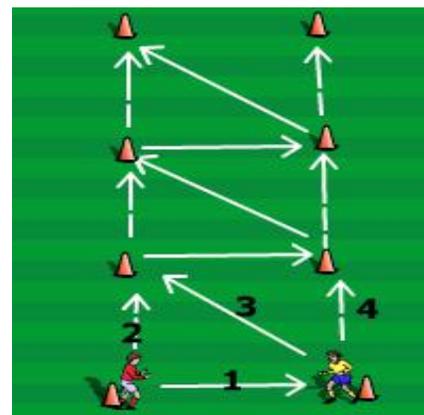
两名队员在三个标志桶直接进行传球，每传球一次就必须跑到下一空标志桶接球

2



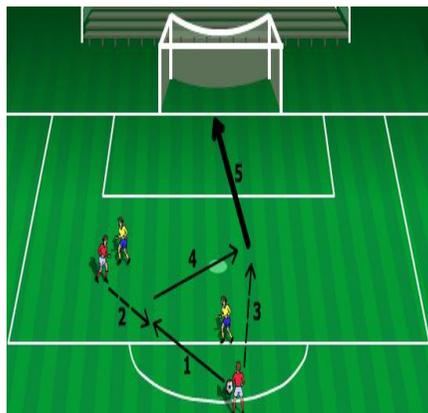
在有防守队员的情况下，两名队员在规定区域内进行传接配合，若球被防守队员抢断则交换位置

3



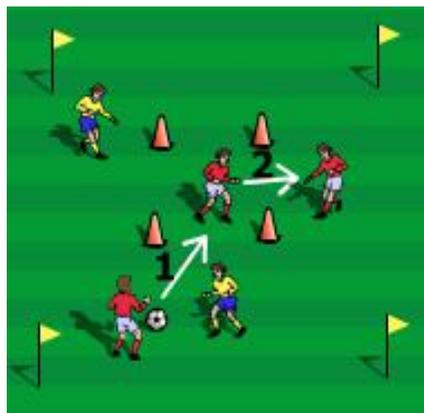
在移动的情况下进行行进间的斜传直插练习

4

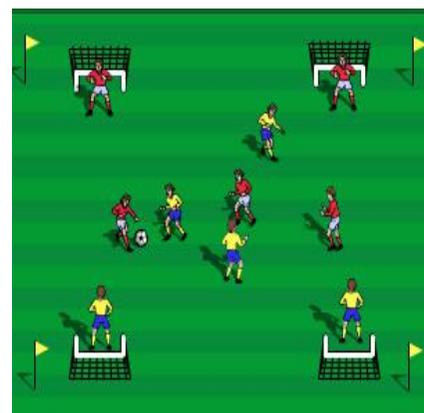


持球队员向前带球，无球队员想办法摆脱防守队员进行接应，球传出后继续跑空位接球，找准时机射门

5



在固定区域内进行3v2，人数多的一对一名队员必须在小正方形里面（其余队员不得入内）接到球后立即传出，带球过边线则得分



在固定区域内进行3v3，每队球门均有守门员，在规定时间内看哪组射门得分多



教学建议：教学时最好结合视频、挂图等辅助教具，让学生更直观的明白跑位与战术



## 第四课 实践出真知---实战演练



### 做一做：

练了这么久的球，踢一场真正的比赛来检验自己的学习成果吧！

### 讲一讲：我的表现

#### 比赛日记

比赛日期： 年 月 日 \_\_\_\_\_ vs \_\_\_\_\_

1. 比赛比分： \_\_\_\_\_
2. 我的位置/得分： \_\_\_\_\_
3. 我的优点： \_\_\_\_\_
4. 我的不足： \_\_\_\_\_
5. 对手的优点： \_\_\_\_\_
6. 对手的不足： \_\_\_\_\_



训练时



比赛时



收获时



加油！热爱足球的你！

