

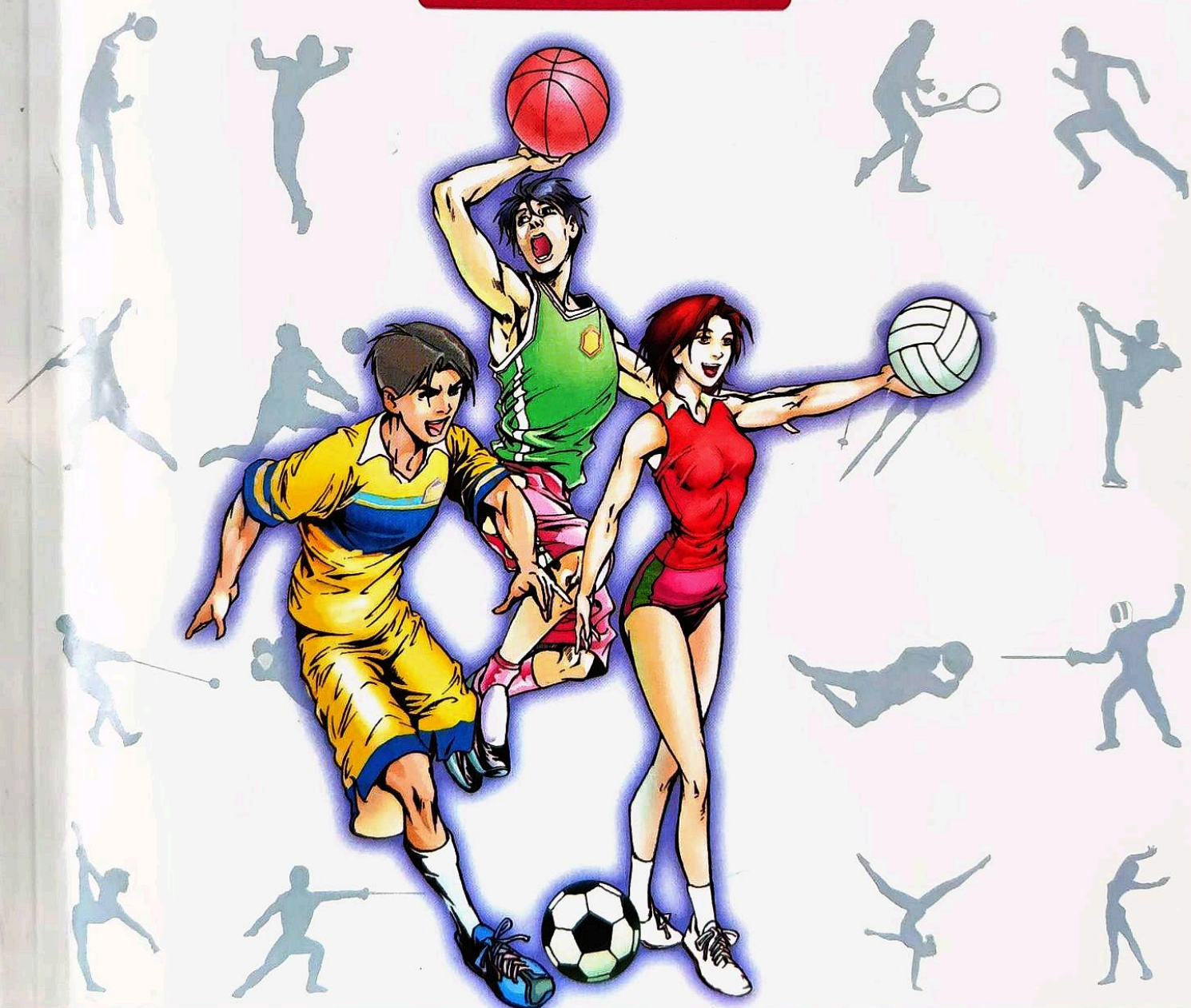


义务教育教科书

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

七年级 全一册



地质出版社

二、足球

足球被誉为“世界第一运动”，深受世界各国人民的喜爱。足球运动在场上所展现出来的速度与力量、技术与智慧、玄妙与精彩，以及它为观众带来的欢乐与伤感、惊叹与惋惜是其他运动所无法比拟的。

目前，在青少年中，没踢过足球的男生恐怕已为数不多了，很多女生也愿意到球场上展风采。尽管正规的足球比赛对场地要求很高，但普通人只要有兴趣，随便找块空地，就可以摆个球门踢起来。



(一) 足球场



你知道吗？



足球场是由三线、三区、两点、两弧和一圈构成的。

三线是指边线、中线和球门线。

三区是指罚球区、球门区和角球区。

两点是指开球点和罚球点。

两弧是指罚球弧和角球弧。

一圈是指中圈。

(二) 足球基本规则

1. 常见犯规动作



拉人犯规



推人犯规

裁判手势



红、黄牌警告



直接任意球



边裁旗示越位

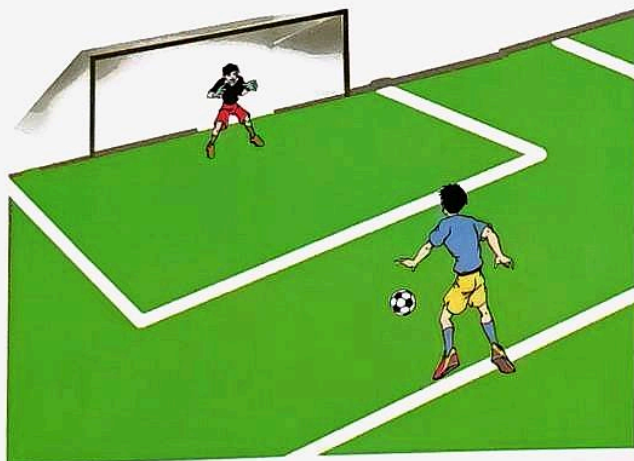


踢人犯规

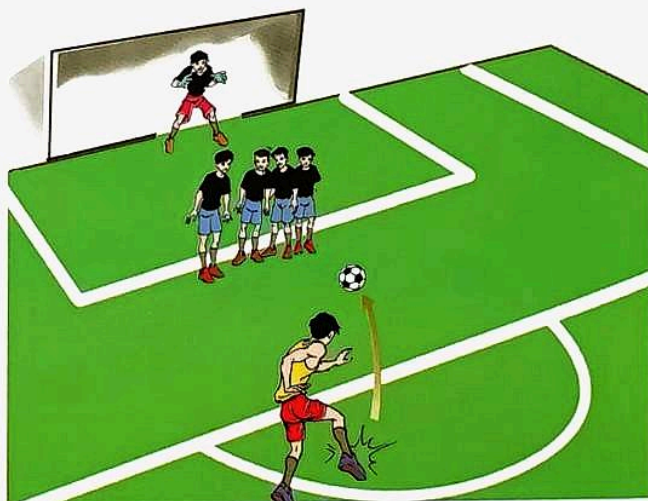


绊人犯规

2. 罚球



罚点球：对方在罚球区内犯规



罚任意球：对方在罚球区外犯规

你知道吗？



进攻方在前场如果有队员比球和对方最后第二名队员更接近对方球门线，那么这名队员(7号)即处于越位位置。若此时队友传球给他，本方将被判罚越位犯规。判断越位犯规发生的时间应以其队友(8号)传球时踢或接触球的一瞬间，而不是越位队员接获球的时间为准。

3. 越位



(三) 足球基本技能学习

1. 脚内侧传球学练方法

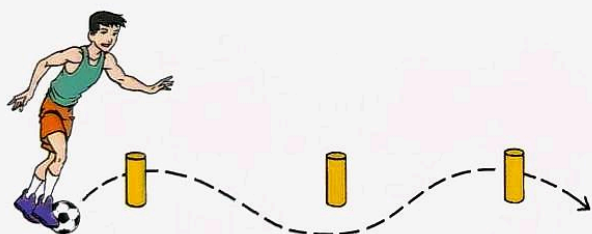


脚内侧传球



脚内侧接球

2. 脚内侧运球游戏与学练方法



3. 脚背正面运球学练方法



运球要看方向。



练习提示



1. 支撑腿膝关节微屈。
2. 踢球腿以髋关节为轴摆动，前摆时应屈膝外展，用脚弓踢球的后中部。

练习提示



1. 接球脚外展，脚弓迎球方向，触球瞬间适当缓冲。
2. 可接地滚球、反弹球和空中球。

练习提示



膝关节微屈，运球脚外转，脚跟提起，用脚内侧拨球。

练习提示



脚背绷紧，脚跟提起，用脚背正面推球的后中部。

练习提示

支撑脚正对踢球方向，绷直踝关节，从稍靠侧面的位置开始触球。

练习提示

用脚掌停球时，脚跟、脚尖和地面之间形成一个三角形，用前脚掌停住球。

注意：脚跟离开地面，或用脚踩球，都有可能造成停球失误。

其他几种停球方法



脚内侧停球



大腿停球



胸部停球

4. 脚正面踢球学练方法



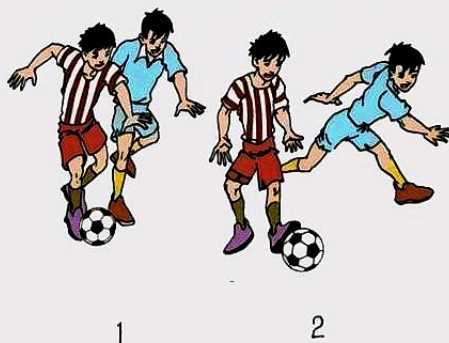
对墙踢球

5. 脚掌停球学练方法

(1) 脚掌停球学练方法



(2) 体验脚掌停球

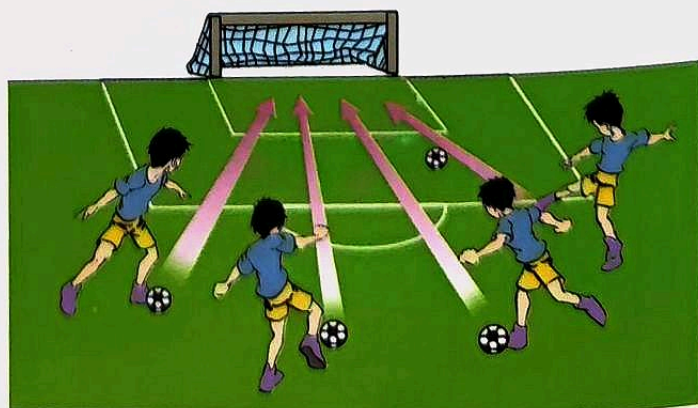


运球中突然急停



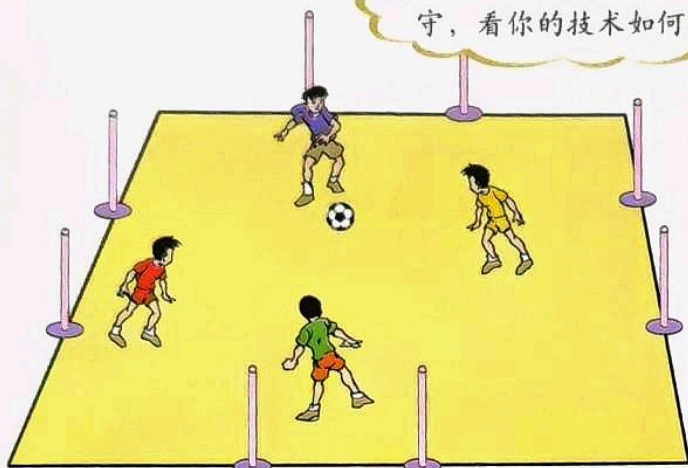
突然启动

6. 射门学练方法

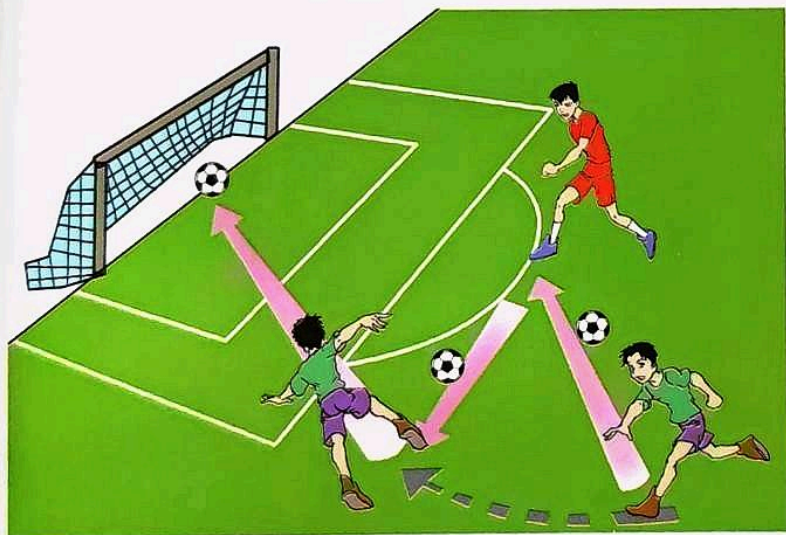


不同角度的射门

既要射门，又要防守，看你的技术如何？



四个球门的射门



三角传球射门

你知道吗？



五人制足球

1. 球场应为长方形，边线长度必须大于球门线的长度，国际比赛的球场要求边线最短38米，最长42米；球门线最短20米，最长25米。

2. 比赛时，每队上场不多于5人，其中1人为守门员。

3. 比赛分上下半场，每半场为20分钟，中场休息15分钟。

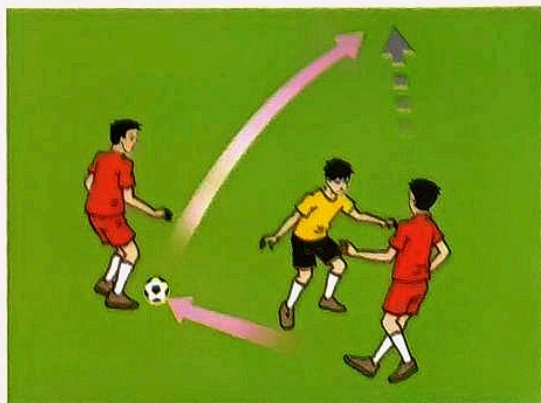
4. 两队在各半场从第6次累计犯规开始，被判罚自由球。

(四) 足球的基本战术

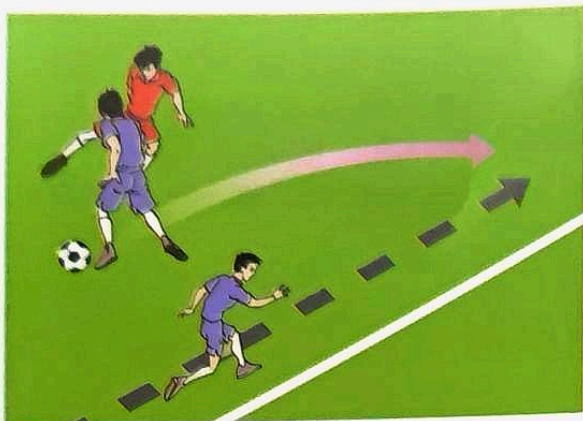
足球战术是指在足球比赛中，为了战胜对手，根据场上实际情况所采取的个人和集体配合的手段。足球战术分为进攻战术和防守战术两大类，每一大类又包括个人战术和局部战术。

1. 二过一战术

当进攻队员运球靠近防守队员时，将球传给接应同伴后快速切入空当，再接同伴回传球。



二过一战术

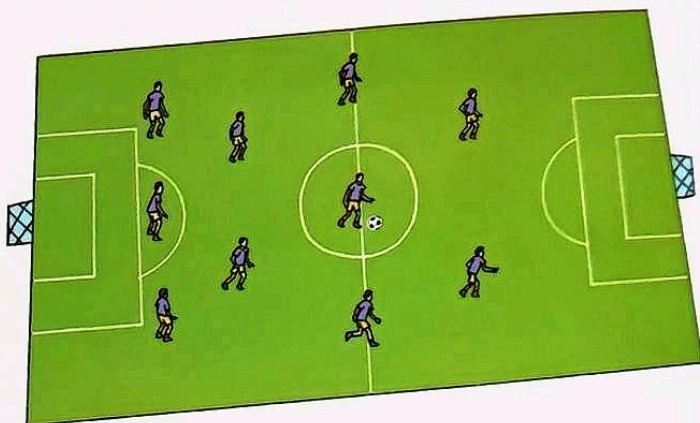


插上进攻战术

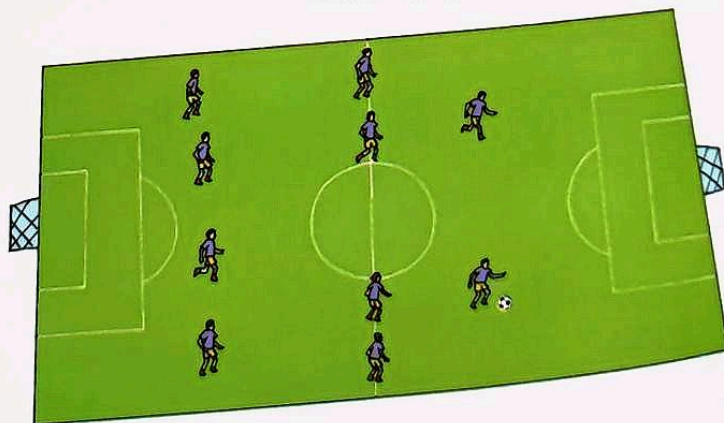
2. 插上进攻战术

侧翼进攻队员由于对方挡截而不能将球传中时,可以将球传给随后插上的同伴,由同伴寻找机会传中。

3. 比赛阵形



三五二阵形



四四二阵形

你知道吗?



跑动战术

摆脱: 在摆脱防守队员后,迅速跑向空当位置。

切入: 在摆脱防守队员的同时,切入有利位置。

扯动: 为引开防守队员,跑向无利位置。

牵制: 为拉开与防守队员的距离,跑向预先设定的位置。

测与评



1. 用脚内侧和脚背正面各踢球5次,算一算两种方法的平均踢球距离,看哪种方法踢得更远。
2. 用脚背正面运球绕半个足球场一周,记录所用的时间。
3. 距离球门15米,用脚内侧和脚背正面各射门5次,记录射中次数(在有守门员的情况下),看哪种方法射得更准。

实践与思考

1. 在学踢足球的过程中, 你觉得什么时候最开心? 为什么?
2. 观看一场足球比赛, 观察场上队员是如何相互配合的。

探究性学习园地

学习课题

创编足球运动游戏。

目标

提高运用足球比赛规则与战术的意识, 掌握创编足球运动游戏的方法。

要求

1. 4~6人一组, 组成若干学习小组。
2. 根据所学足球基本规则和战术, 结合多种练习手段创编足球游戏。
3. 可以创编单一技术的游戏, 也可创编综合技术的游戏, 具体采用哪种形式, 由小组讨论决定。
4. 创编的足球游戏要有一定的趣味性, 简单易学, 适合学生的身心特点。
5. 所选择的足球技术, 可以来自课堂教学, 也可以从电视或其他途径获得。

方法与步骤

1. 小组讨论: 游戏在球类运动中的作用。
2. 通过学习, 了解创编游戏的原则、方法和步骤。
3. 根据足球基本技战术, 选择游戏的内容。
4. 准备游戏场地、器材等。
5. 制定游戏练习的方法及规则。
6. 小组内练习自编的游戏, 并进行修改。
7. 与其他小组的同学交流并相互评价, 比较各小组创编的足球游戏的特点。

