

一球，相互传球、带球，伺机击打场内的十个“豆豆”(锥桶)。守方四人在场内封堵路线，防止攻方击中锥桶。1 分钟后进行攻守轮换，在 3 分钟内击中锥桶数量最多的小组获胜。

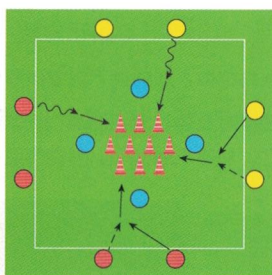


图 3-50 “打豆豆”比赛

提示

请学生协助教师担任裁判，对比赛进行判罚。如果手球犯规，由攻方在规定距离没有防守队员的情况下进行“打豆豆”。当比赛中发生手触球时，教师可暂停比赛，组织学生讨论是否应判罚手球犯规。

练习 10-1-9：直线带球射门比赛。在球门前设置限制区。学生平均分成两组，每组学生依次从起点出发，带球至限制区内完成射门，每进 1 球得 1 分，在规定时间内，得分高的小组获胜。

练习 10-1-10：带球绕杆射门比赛。如图 3-51 所示，在球门前设置限制区。学生平均分成两组，小组第一名学生从起点出发，带球绕过标志杆后折返，并快速带球至限制区，在限制区内完成射门后，返回起点与本组第二名学生击掌，第二名学生按同样方式完成射门，依次循环。每进 1 球得 1 分，在规定时间内，得分高的小组获胜。

提示

教师向学生介绍足球比赛的观看方式和途径。请学生观赏 1~2 场校园足球赛，重点观摩、学习场上队员带球射门的技术动作。

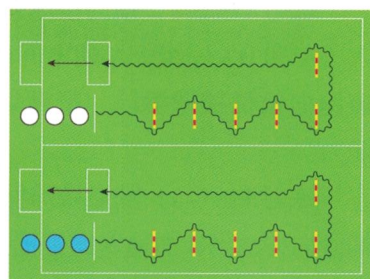


图 3-51 带球绕杆射门比赛

十一、接球射门

1. 动作方法与要领

动作方法：接球时预判能否直接射门，视情况选择接球方式、接球部位、停球方向，接球摆脱防守后，运用身体的有效部位完成射门。(图 3-52)

动作要领：第一次触球的质量；射门的准确度、角度(观察守门员站位)、力量。



图 3-52 接球射门

进行左、右脚均衡练习，内射门能力。

求射门，依次循环。

相向带球射向对面

制区高速带球射门。

角度射门。帮助学生

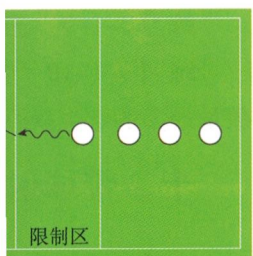


图 3-49 高速带球射门

设置四个球门(编号对应的球门射门。帮

叫到编号的学生可进行置守门员。

蓝三组，每组四人。米的场地边线，两人

学出版社，2017：47。

2. 易犯错误与纠正方法 (表 3-20)

表 3-20 接球射门易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
接球后未形成射门	第一次触球不合理, 错失射门时机	预判跑位, 加强接不同方向和位置来球的练习
射门力量不足	支撑脚位置不合理, 射门摆腿时发力不够迅速	接球时身体尽量面向球门, 支撑脚与球距离适宜, 加速小腿摆动, 紧锁脚踝

3. 学练与运用示例

(1) 基础性学练

练习 11-1-1: 面对球门接球射门。如图 3-53 所示, 两人 (A 和 B) 一组, A 传球给 B 后前插, B 接球后传球给 A, A 接球后射门。帮助学生提高面对球门接球射门的能力。

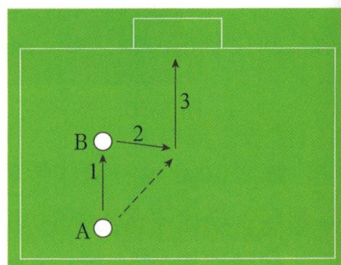


图 3-53 面对球门接球射门

练习 11-1-2: 横向接球射门。如图 3-54 所示, 两人 (A 和 B) 一组, A 朝中间的锥桶踢出地面球, B 快速跑向锥桶接球射门。帮助学生掌握横向接球射门的能力。

提示

提醒学生主动迎接球, 左右转身都要练习。

练习 11-1-3: 回撤接球射门。如图 3-55 所示, 两人 (A 和 B) 一组, A 向 B 身前锥桶方向传球, B 加速跑向锥桶接球射门。帮助学生提高回撤接球射门的能力。

练习 11-1-4: 背对球门接球射门。如图 3-56 所示, 两人 (A 和 B) 一组, A 传球给 B 后, B 接球转身射门。帮助学生掌握背对球门接球射门的能力。

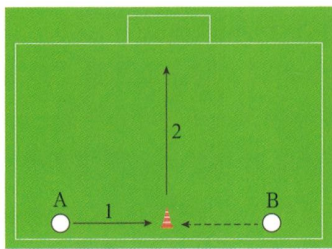


图 3-54 横向接球射门

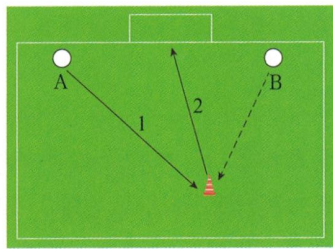


图 3-55 回撤接球射门

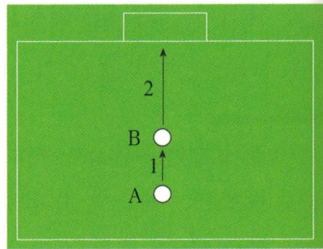


图 3-56 背对球门接球射门

(2) 组合性学练

练习 11-1-5: 接回做球射门。如图 3-57 所示, 设置两名进攻队员 (A 和 B), 一名防守队员 (C), 一名守门员 (GK)。A 背对或侧对球门接应, B 传球给 A,

提示

左右脚均衡练习, 注意采用不同脚法进行射门。

随后加速向 A 所在突破、射门的能力。

练习 11-1-6:

守队员 (C), 一名移动, B 接球后运了解中路转边路的

练习 11-1-7:

球)。进攻队员接帮助学生提高接球

(3) 比赛性学

练习 11-1-8:

组三人。进攻组学球用时短的小组获

练习 11-1-9

在球门前设置一... 组四人。每组在... 外的学生每人一... 蓝、黄口令时, ... 同伴, 限制区内... 其他组成员防守... 组获胜。

练习 11-1-10

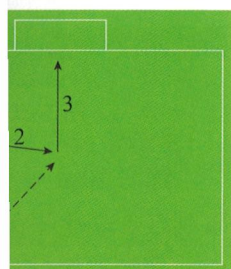
个球门。学生分... 两人各守一个球... 两组互换角色。在

随后加速向 A 所在位置的一侧跑位接 A 传球, B 接球摆脱防守射门。帮助学生提高接球、突破、射门的能力。

方法

方向和位置来球的练习

门, 支撑脚与球距离适
锁脚踝

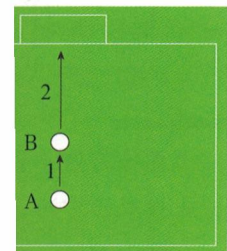


面对球门接球射门

主动迎接球, 左右转身

且, A 向 B 身前锥
能力。

) 一组, A 传球给



背对球门接球射门

练习, 注意采用不

练习 11-1-6: 倒三角射门。如图 3-58 所示, 设置两名进攻队员 (A 和 B), 一名防守队员 (C), 一名守门员 (GK)。A 在中路向侧前方 B 的角球区方向传球后迅速向门前移动, B 接球后运球到球门线附近倒三角传球给插上 A, A 摆脱防守射门。帮助学生了解中路转边路的进攻战术, 提高接倒三角传球射门的能力。

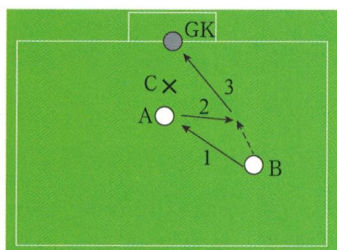


图 3-57 接回做球射门

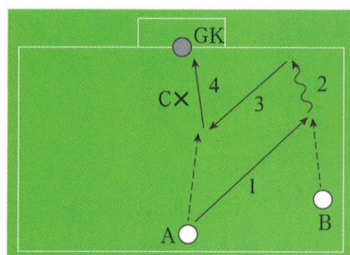


图 3-58 倒三角射门

练习 11-1-7: 射多门。设置一名进攻队员、一名防守队员、三名守门员 (每人一球)。进攻队员接一名守门员的传球后, 摆脱防守队员射向另外两个球门中的任意一个。帮助学生提高接球、决策和射门的能力。

(3) 比赛性学练

练习 11-1-8: 快速射门比赛。在 25 米 × 20 米的区域内, 将学生分成攻防两组, 每组三人。进攻组学生接球后直接射门或寻求配合射门, 进两球后, 两组互换角色。进两球用时短的小组获胜。

练习 11-1-9: 快速反应射门比赛。如图 3-59 所示, 在球门前设置一块限制区。学生分成白、蓝、黄组, 每组四人。每组在限制区内各设两名学生。所有限制区外的学生每人一球。比赛开始后, 学生听到相应的白、蓝、黄口令时, 限制区外对应组的学生传球给限制区内同伴, 限制区内学生接球后直接射门或寻求配合射门, 其他组成员防守。每进一球得 1 分, 最先得到 3 分的小组获胜。

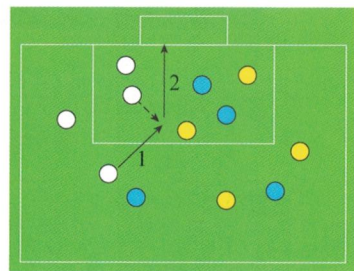


图 3-59 快速反应射门比赛

练习 11-1-10: 四门传射比赛。如图 3-60 所示, 在 30 米 × 20 米区域的两端设置四个球门。学生分为攻防两组, 每组四人。先控球的组为进攻组, 防守组两人防守, 其余两人各守一个球门。攻入对方任意球门得 1 分。进球、犯规、出界和变换球权时, 攻防两组互换角色。在规定时间内, 得分高的小组获胜。

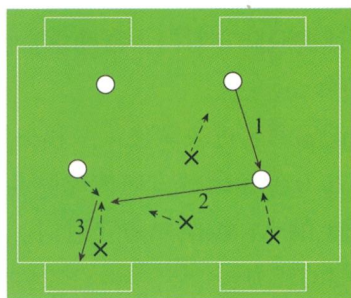


图 3-60 四门传射比赛

提示

1. 提醒学生在比赛中注意比赛礼仪；
2. 请学生担任比赛裁判，协助教师对比赛中的进球、犯规、出界等进行相应的判罚；
3. 课后布置学生观看五人制足球比赛，请学生对比赛中的接球射门的技术动作进行评价。

十二、掷界外球

1. 动作方法与要领

动作方法：掷球者身体面向出球方向，双手持球，屈肘将球由头后绕至头前，任何一只脚不能完全离地，动作连贯将球掷向预定目标。（图 3-61）

动作要领：摆体、收腹、挥臂、甩腕。



图 3-61 掷界外球

2. 易犯错误与纠正方法（表 3-21）

表 3-21 掷界外球易犯错误与纠正方法

易犯错误	产生原因	纠正方法
发球违例（上肢）	发球时双手持球未置于头后	强调双手持球置于头后，发球动作必须连贯
发球违例（下肢）	球离手前，脚离地	脚蹬地发力时注意脚的位置，避免离地

3. 学练与运用示例

（1）基础性学练

练习 12-1-1：对墙掷界外球。帮助学生了解正确掷界外球的技术动作。

练习 12-1-2：原地掷界外球。两人一组，相距 15 米，面对面站立，相互掷界外球。帮助学生巩固掷界外球的技术动作。

练习 12-1-3：点 12 米。学生每

练习 12-1-4：高度和距离。

（2）组合性学

练习 12-1-5：

×15 米的正方形队两人，分立于场 B1 接球后掷球给（学生提高掷界外球

练习 12-1-6：面对面站立。一人并为掌握掷界外球

练习 12-1-7：人持球作为“猎人”掷向“地鼠”（膝力和快速掷界外球

（3）比赛性学

练习 12-1-8：起点到落点的距离

练习 12-1-9：点 15 米站立，其 1 号位置，1 号接 1 号学生持球最先跑

练习 12-1-10：“鼠”被击中后，计

十三、守门

（一）守门员

1. 动作方法与

动作方法：重