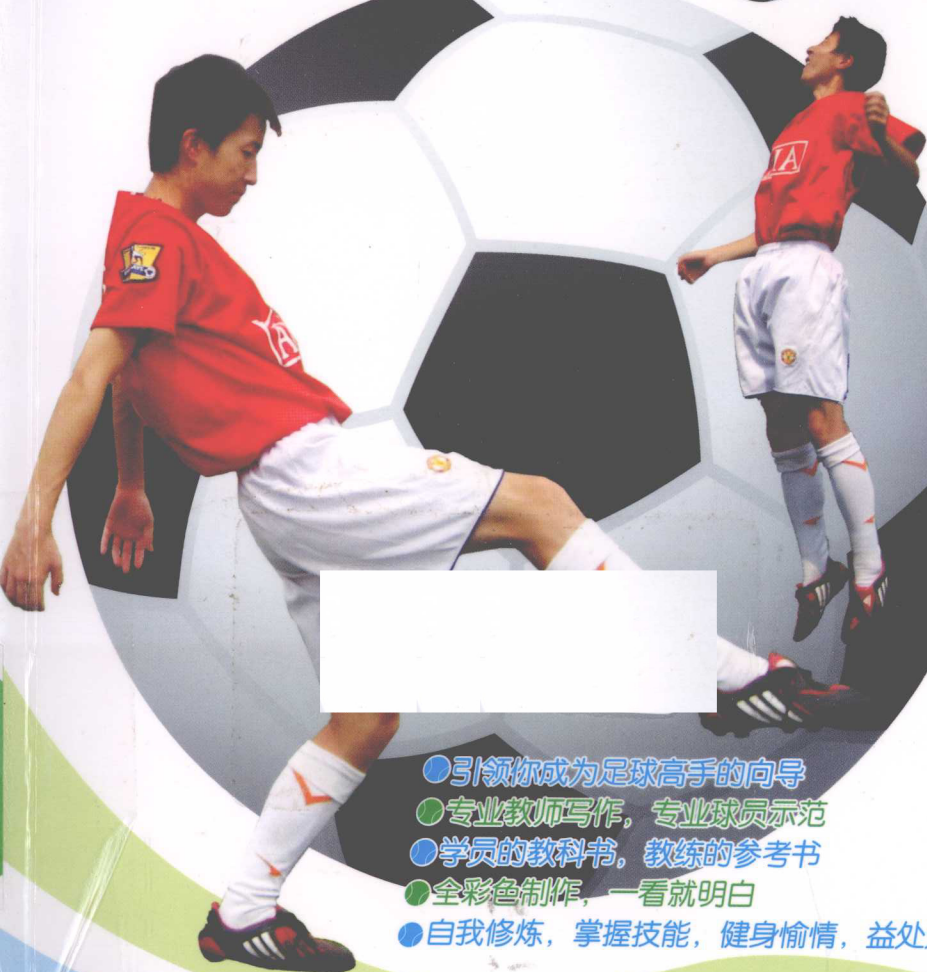


教你足球

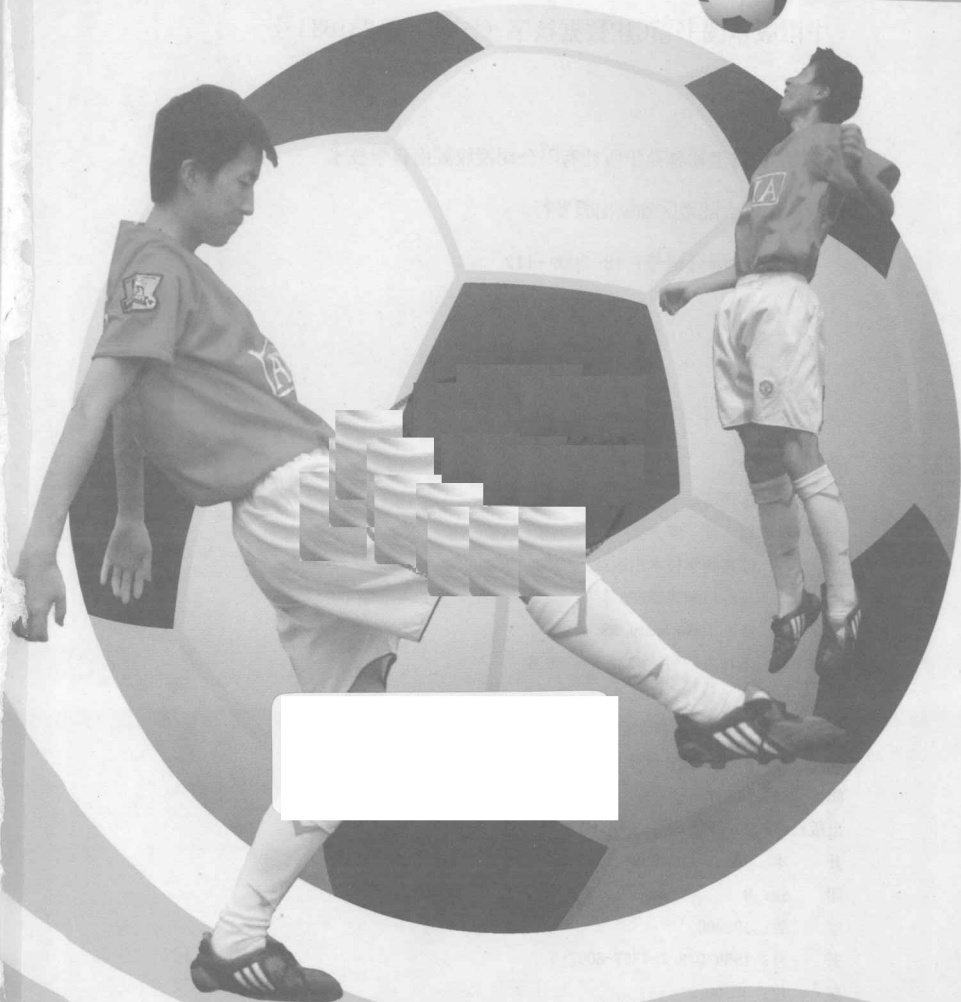
陈晓琦·著



- 引领你成为足球高手的向导
- 专业教师写作，专业球员示范
- 学员的教科书，教练的参考书
- 全彩色制作，一看就明白
- 自我修炼，掌握技能，健身愉情，益处无穷

教你足球

陈晓琦·著



图书在版编目 (CIP) 数据

教你足球/陈晓琦著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2010. 4
ISBN 978-7-5357-6007-4

I. 教… II. 陈… III. 足球运动-基本知识 IV. G843

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第231634号

本书由香港翰林苑出版社有限公司授权湖南科学技术
出版社在中国大陆地区独家出版发行。

著作权合同登记号: 18-2009-112

教你足球

著 者: 陈晓琦

责任编辑: 郑 英 罗大庆

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙健峰彩印实业有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市张公岭亚大路

邮 编: 410015

出版日期: 2010年4月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 172000

书 号: ISBN 978-7-5357-6007-4

定 价: 30.00元

(版权所有·翻印必究)

前言

Qian Yan

足球，是一项源远流长而又与时俱进的运动，一项集个人技术与团队合作的运动，一项让力量与艺术相遇而迸发火花的运动。

悠悠岁月，足球穿越国界，在世界各地扎根发展。足球已经成为一种世界通用的语言，以运动的形式教会了人们协作与竞争，也开始逐渐充当起社会、文化和宗教分歧的弥合者。

足球风靡全球，世界杯、世俱杯、欧洲杯等缤纷多彩的比赛，逐渐成为备受世人关注的体育赛事。球员们以精湛高超的个人技术与默契配合追求运动的快乐与比赛的胜利，并为球迷们奉献出一场场精彩绝伦的视觉盛宴；而球迷们则以不熄的热情与不懈的坚持为球员们摇旗呐喊、擂鼓助威，并为自己钟爱球队的胜利而欢欣鼓舞。

为使广大读者更多地了解足球，练习足球，特写作此书以供参考。

作者 陈晓琦





了解足球运动

一、足球运动简介及特点、

锻炼价值 ▶▶ 002

(一) 足球运动简介 ▶▶ 002

(二) 足球运动的特点 ▶▶ 002

(三) 足球运动的锻炼价值 ▶▶ 004

二、足球运动的起源与发展 ▶▶ 006

(一) 足球运动的起源 ▶▶ 006

(二) 足球运动发展概况 ▶▶ 006

(三) 女子足球的发展过程 ▶▶ 009

(四) 中国足球运动发展历程 ▶▶ 012

(五) 现代足球的三大流派 ▶▶ 013

三、世界重大足球赛事简介 ▶▶ 015

(一) 世界杯足球赛 ▶▶ 015

(二) 奥运会足球赛 ▶▶ 016

(三) 世界青年足球锦标赛 ▶▶ 017

(四) 女子世界杯 ▶▶ 018

(五) 欧洲杯足球赛 ▶▶ 018

(六) 欧洲著名的足球五大联赛 ▶▶ 019

四、足球运动常用术语 ▶▶ 019

(一) 弧线球 ▶▶ 019

(二) 鱼跃扑球 ▶▶ 020

(三) 清道夫 ▶▶ 020

(四) 自由人 ▶▶ 020

(五) 撞墙式 ▶▶ 020

(六) 下底传中 ▶▶ 020

(七) 插上进攻 ▶▶ 021

(八) 交叉换位 ▶▶ 021

(九) 长传突破 ▶▶ 021

(十) 外围传中 ▶▶ 021

(十一) 造越位 ▶▶ 022

(十二) 反越位 ▶▶ 022

(十三) 补位 ▶▶ 022

(十四) 区域防守 ▶▶ 022

(十五) 密集防守 ▶▶ 022

(十六) 篱笆战术 ▶▶ 022

(十七) 全攻全守 ▶▶ 023





五、足球比赛场地、器材及主要规则 ▶▶ 023

(一) 足球比赛场地规格 ▶▶ 023

(二) 球场的器材 ▶▶ 025

(三) 比赛用球 ▶▶ 026

(四) 足球比赛主要竞赛规则 ▶▶ 026

足球技术

一、运球技术 ▶▶ 038

(一) 运球技术动作分析 ▶▶ 038

(二) 运球技术 ▶▶ 039

二、踢球技术 ▶▶ 043

(一) 踢球技术动作分析 ▶▶ 043

(二) 踢球技术 ▶▶ 046

三、停球技术 ▶▶ 067

(一) 停球技术动作分析 ▶▶ 067

(二) 停球技术 ▶▶ 068

四、头顶球技术 ▶▶ 081

(一) 头顶球技术动作分析 ▶▶ 081

(二) 头顶球技术 ▶▶ 082

五、假动作技术 ▶▶ 089

(一) 假动作技术动作分析 ▶▶ 090

(二) 假动作技术 ▶▶ 090

六、抢截球技术 ▶▶ 093

(一) 抢截球技术动作分析 ▶▶ 094

(二) 抢截球技术 ▶▶ 095

七、掷界外球技术 ▶▶ 097

(一) 掷界外球技术动作分析 ▶▶ 098

(二) 掷界外球技术 ▶▶ 098

八、守门员技术 ▶▶ 100

(一) 守门员技术动作分析 ▶▶ 101

(二) 守门员技术 ▶▶ 102

CONTENTS

足球战术

- 一、定义及执行战术原则 ▶▶ 118
 - (一) 足球战术的定义 ▶▶ 118
 - (二) 执行战术原则 ▶▶ 118
- 二、足球比赛阵形 ▶▶ 121
 - (一) 足球比赛阵形的发展和演变 ▶▶ 121
 - (二) 足球比赛阵形 ▶▶ 121
- 三、比赛阵形中各位置的职责 ▶▶ 127
 - (一) 守门员的职责 ▶▶ 127
 - (二) 后卫的职责 ▶▶ 128
 - (三) 前卫的职责 ▶▶ 129
 - (四) 前锋的职责 ▶▶ 130
- 四、进攻战术 ▶▶ 131
 - (一) 个人进攻战术 ▶▶ 131
 - (二) “两、三人”局部进攻战术 ▶▶ 134
 - (三) 整体进攻战术 ▶▶ 140
 - (四) 定位球进攻战术 ▶▶ 147
- 五、防守战术 ▶▶ 152
 - (一) 个人防守战术 ▶▶ 152
 - (二) 局部配合防守战术 ▶▶ 156
 - (三) 整体防守战术 ▶▶ 157
 - (四) 定位球防守战术 ▶▶ 160

足球教学

- 一、启蒙教育、熟悉球性 ▶▶ 166
 - (一) 启蒙教育、培养兴趣 ▶▶ 166
 - (二) 熟悉球性——颠球 ▶▶ 166
 - (三) 组合技术练习 ▶▶ 169
- 二、基本技术教学 ▶▶ 171
 - (一) 运球技术教学 ▶▶ 171
 - (二) 踢球技术教学 ▶▶ 173
 - (三) 停球技术教学 ▶▶ 176
 - (四) 头顶球技术教学 ▶▶ 179
 - (五) 射门技术教学 ▶▶ 182
 - (六) 掷界外球技术教学 ▶▶ 183
 - (七) 假动作技术教学 ▶▶ 185
 - (八) 拦截球技术教学 ▶▶ 187
 - (九) 守门员技术教学 ▶▶ 189



(四) 发展灵敏素质的方法 ▶▶ 233

四、足球练习者的心理训练 ▶▶ 238

(一) 一般心理训练的方法 ▶▶ 238

(二) 赛前心理训练的方法 ▶▶ 240

(三) 比赛过程中心理练习的方法 ▶▶ 242

(四) 比赛后心理调整的方法 ▶▶ 244

(五) 心理训练示例 ▶▶ 245

足球训练

一、足球战术训练 ▶▶ 192

(一) 跑位与盯人练习 ▶▶ 192

(二) 传切战术配合练习 ▶▶ 197

(三) 二过一战术配合练习 ▶▶ 199

(四) 局部战术配合练习 ▶▶ 201

(五) 整体攻守战术练习 ▶▶ 202

二、足球运动前的热身与运动后的整理活动 ▶▶ 203

(一) 足球运动前的热身活动 ▶▶ 203

(二) 足球运动后的放松活动 ▶▶ 210

三、足球运动员的体能训练 ▶▶ 214

(一) 发展力量素质的方法 ▶▶ 214

(二) 发展速度素质的方法 ▶▶ 230

(三) 发展耐力素质的方法 ▶▶ 232

附：裁判员手势与巡边员旗示 ▶▶ 247





了解足球运动





一、足球运动简介及特点、 锻炼价值



(一) 足球运动简介

足球是球类运动项目之一，是以脚支配球为主，两个队互相攻守对抗的一项球类运动项目，也是世界上开展得最为广泛、影响力最大的体育运动项目之一，被称为“世界第一运动”。

一般的足球运动，不受时间、人数、场地、器材等限制，在一块平坦的地面上进行就可以。

足球比赛则是在长90~120米、宽45~90米，两端各竖有球门的平坦场地上进行的。每场比赛由两支队伍进行，每队各11名队员，分别担任前锋、前卫、后卫、守门员等。除守门员在本方罚球区域内允许用手触球外，其他队员均不得用手及臂部触球。运动员可采用运球、传球、接球、射门、抢断等技术，设法将球攻进对方球门，射进对方球门多者为胜。每场比赛时间为90分钟(女子为80分钟)，分上、下半场进行。

一场精彩的足球比赛，能吸引成千上万的人到现场观看和在电视上观看。据不完全统计，现在世界上登记注册的足球运动员有3000多万人，职业运动员10多万人。足球运动有如此大的魅力，与足球运动的特点和作用是分不开的。

(二) 足球运动的特点

1. 足球运动具有简便易行、全身锻炼的特点

一般的足球运动，不受场地、时间、人数、器材等限制，



只需要一块平坦的地面和一个足球即可进行。运动量可大可小，易于开展，深受广大群众的欢迎。它不仅可以在正规的运动场进行，也可以在学校、公园、生活小区等处开展。作为户外运动，还可使锻炼者吸入新鲜空气，受到阳光照射。足球活动是一项全身运动，经常踢足球不仅可增强下肢肌肉韧带弹性，还可以改善人体的血液循环和新陈代谢，同时感受大自然的美丽，在运动中怡心健体。

2. 足球运动具有对抗激烈、比赛结果不可预知的特点

足球比赛参加人数多、对抗激烈，比赛双方为了把球踢进对方球门，并守住自己球门，而进行激烈的拼抢争斗。一场激烈的比赛双方争抢、冲撞近千次，还需要与同伴相互配合、互相合作才能达到目的。经常踢足球可有效增强身体素质，提高人体各器官的功能，还可以培养练习者勇敢顽强、机智果断及与人合作的良好心理素质，养成团结互助、遵守纪律的集体主义精神。

足球比赛结果是不可预知的，因为足球运动是以脚支配球为主，因此偶然性很大，一场比赛的结果很难预料，这很符合人们的好奇心。一场精彩的足球比赛，能吸引成千上万的人到现场观看，还有数以万计的电视观众在观看，这就是足球运动本身特有的魅力。

3. 足球运动具有技术动作难度大、战术变化多的特点

足球运动技术多样，战术丰富，是一项非周期性运动项目，它的技巧、战术受对手的直接干扰、限制和抵抗。技巧、战术需根据临场具体情况而灵活机动地运用。由于比赛双方人数较多，行动不易协调，技巧、战术配合相对困难一些，它又是用人体最难控制的部位——脚，来支配和控制球，因此技术动作比较难掌握。



4. 足球运动具有比赛时间长, 场地大, 体能消耗多的特点

足球比赛场地大, 比赛时间长, 正式足球比赛时间为90分钟(女子为80分钟), 必要时比赛还要加时30分钟, 甚至还要互射点球来决定胜负。一场激烈的比赛, 运动员在7500平方米左右的场地上, 跑动距离为6000~10000米, 因此体能消耗比较大, 一般一场比赛结束, 运动员体重下降3~5千克。这就要靠运动员顽强的意志和坚定的信念, 否则将不会在练习中产生应有的锻炼价值和愉悦效果。

(三) 足球运动的锻炼价值

1. 足球运动能增进健康、培养意志

经常从事足球运动, 可以使人的身体得到全面锻炼, 起到增进健康的作用。无论是足球比赛还是一般性的足球活动, 都要做运球、传球、接球等动作, 这就使下肢的关节、肌肉和韧带得到锻炼, 同时腰部在配合运动中也得到锻炼。如果自己运球20分钟, 心跳每分钟可达到120~130次。因此, 经常参加足球运动, 不仅可使下肢得到锻炼, 而且可使锻炼者全身血液循环加快, 增强心血管系统和呼吸系统的功能。适量的足球运动能促进青少年生长发育, 培养青少年自信、勇敢和果断等优良的心理素质。长期进行足球运动, 可使心跳强而有力, 肺活量加大, 耐久力提高。因此, 经常参加足球运动可以发展人体的灵活性、协调性和柔韧性, 提高人们上下肢及躯干的活动能力, 改善呼吸系统和心血管系统的功能, 还能起到增进健康、愉悦心情的作用。

2. 足球运动不仅是体育教育, 而且是优美的艺术表演

足球运动是在不断变化中进行的, 球的滚动与飞行, 同伴的



跑动与传球、进攻与防守，都在不断的变化。人对空间、方位、速度及距离等的判断也在不断的变化中，随时调整人与球、人与人之间的位置，选择适合的技术，这有助于提高练习者的力量、速度和灵敏度等身体素质。长期参加足球运动，还有助于培养练习者敢于斗争、敢于胜利的战斗作风，团结协作、密切配合、热爱集体的集体主义精神。

足球运动还是一种优美的艺术表演，比如人们把巴西人踢足球比喻为跳桑巴舞。运动员在踢足球过程中，通过各种技术的变化，展示着足球运动的美。一场精彩的比赛能使观众获得满足的喜悦和成功的兴奋，同时运动员也可以在球飞翔快慢、飘转、高低、远近、灵巧等变化中，体会到这种运动本身的乐趣。因此，参与足球运动或观看足球比赛能使人达到与人交流、心情放松的目的，从而以良好的心态去面对激烈竞争的社会。

3. 足球运动有助于振奋民族精神，促进友好交往

现代足球运动的作用和影响，已经远远超出了足球运动本身的范围，成为振奋民族精神，扩大国际交往的一种工具。一个国家或组织可以利用足球增进与外界的相互交流、友好往来。例如，一提起巴西，我们首先想到的是巴西足球。足球使巴西在世界的声誉大大提高，足球对巴西与世界的交流和在世界的影响起到了举足轻重的作用。足球运动可以反映出一个国家的综合实力。因此，足球运动对振奋民族精神，促进与外界的友好交往具有重要意义。



二、足球运动的起源与发展



（一）足球运动的起源

足球运动起源于中国，它有着悠久的历史。

早在3500前的殷代，中国就有了“足球舞”，这是古代足球游戏的雏形。战国时期（公元前475~221年），中国民间就已盛行集体的“蹴鞠”游戏，“蹴”是踢的意思，“鞠”就是球。据资料记载，世界上最早的球是中国古代内充毛发，外裹皮革的“鞠”。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·张敖列传》里，汉代刘向《别录》和唐人颜师曾为《汉书·枚乘传》里均有记载。到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。由于封建社会的局限，中国古代的“蹴鞠”活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在资本主义的英国完成的。

（二）足球运动发展概况

1. 古代的足球运动

据说，希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上，将球放在中间的白线上，用脚把球踢滚到对方场地上，当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。公元前4世纪，这种游戏因古希腊马其顿国王亚历山大发动的战争而传入中东。之后又传入罗马，发展成一种把球带到对方一端为胜的竞赛性游戏。接着，这种游戏因战争传到法国，1066年传入了英国。



2. 现代的足球运动

现代足球开始于英国。

1863年10月26日——英国足球联合会在伦敦正式成立，它是世界上第一个足球组织，为欧洲其他足球运动发达的地区和国家作出了榜样。它的诞生，标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因此，人们公认1863年10月26日，即英国足球联合会成立之日为现代足球的诞生日。

1864年，英国剑桥大学为了适应本国各学校比赛而综合制定了一个规则，当时称之为“剑桥大学规则”，它是现代足球史上第一部统一的足球竞赛规则。现代足球运动随之逐渐兴起。

1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典和瑞士七国在巴黎发起成立了足球运动的国际性组织——国际足球联合会，英文缩写FIFA。

1925年，国际足联公布了新的“越位”规则，加重了防守任务，攻防矛盾又趋尖锐。

1900年、1996年，男女足球分别于第二届奥运会和第二十六届奥运会被列为正式比赛项目。

第一次世界大战后，职业足球开始风靡于欧洲和南美，但当时的奥运会足球比赛仍然禁止职业球员参加。

1928年，国际足球联合会在荷兰首都阿姆斯特丹举行会议，决定了每4年举行一届世界足球锦标赛（后更名为世界杯赛）。

1930年，首届世界杯足球赛举行，这一世界大赛的展开使奥运会足球赛陷入更大困境。直至1988年，国际足联才正式决定，今后奥运会足球赛的球员年龄将限制在23岁以下，并列为国际足联系列赛四个年龄组中的一个世界大赛，从1992年第二十五届奥



运会上开始实施。这一变革使奥运会足球赛的吸引力空前提高。

1995年11月，国际足联成立了由国际足联主席和各洲足联主席组成的“国际足联管理委员会”，该委员会负责管理一般事务。1997年后又对比赛规则作了部分修改。足球运动深受世界各国人民的喜爱，有“世界第一运动”之称。

3. 不断发展的足球运动

足球比赛阵形最早是英国人创造的“九锋一卫”式，即九名前锋，一名后卫，再加一名守门员。随着技术水平的提高，一名后卫难以抵挡九名前锋的进攻，于是又产生了“七锋三卫”式阵形，使攻守力量达到了相对平衡。由于技术水平的进一步提高，战术的发展，前锋活动的加强，防守力量又日趋薄弱。为了改变这种状况，1870年苏格兰人创造了“六锋四卫”式阵形。接着，英国人又创造了“1+2+3+5”阵形。这一阵形对当时世界足球运动的发展影响很大，因为它体现了攻守力量的基本平衡。

英国人契甫曼，于1930年创造了“WM”式阵形，使攻防人数达到均衡状态。这一阵形虽然在20世纪40年代前后盛行于全世界，但因“W”式的进攻很容易被“M”式的防守看死，故此阵形的出现对足球技巧、战术的发展并没有起到重大的推动作用。

20世纪50年代以来，世界足球运动经历了三次革命性的变革。1953年，匈牙利人突破了“WM”式的传统打法，运用四前锋制的打法击败了足球王国——英国队，并在第五届世界杯赛中战胜了大多数世界强队，震动了世界足坛。由于这一阵形开创了以攻为主的局面，因而有力地推动了当时的世界足球运动。1958年，巴西人在技术、技巧上有了新的发展，并创造了攻守趋于平衡的“四二四”阵形，使其夺取了第六、七、九届世界杯的



辉煌胜利，轰动了世界足坛。由于这一阵形与现代足球“全攻全守”打法相适应，因而很快被世界各国广泛采用，“WM”式打法被彻底抛弃。此后，又出现了“四三三”阵形，但基本特点与“四二四”式相同，只不过在力量分配上更侧重于防守。1974年，在第十届世界锦标赛上出现了以荷兰、西德、波兰为代表的总体形打法。按照这种打法，阵形只是在比赛开始前队员站位时看得出来。比赛开始后，由于全攻全守，阵形就难以辨认。这种踢法打破了严格的位置分工，每个队员既能进攻又善防守，且守中有攻，攻中有守，攻守转换快速，战术灵活多变，体现了技术、战术和身体素质全面发展的趋势，因而被誉为足球运动史上的第三次革命。

（三）女子足球的发展过程

1. 现代女子足球运动的诞生

现代女子足球运动诞生于19世纪末的英国。19世纪末英国创建了第一支女子足球队，随后女子足球俱乐部在英国迅速形成，并且较为正规的女子足球比赛也开始出现。由于女子足球俱乐部的成功实施，女子足球开始走向市场化。

2. 现代女子足球运动的发展

20世纪初，受席卷欧洲和美国的妇女参政运动的影响，女子足球也得到了人们的支持，并逐渐发展到欧美许多国家。在此期间，虽然开展了不少女足比赛，但尚未得到官方承认，一些国家的社会舆论对女子足球横加指责，医学界也存在着足球运动对女子身体健康益或害的分歧。1925年以后，特别是第二次世界大战期间，很多球队都是名存实亡，女子足球运动一度陷入低潮，直到战后才逐渐恢复。