

“十三五”体育俱乐部系列丛书

FOOTBALL

足球

主 编 杨 炜 杜 峰
副主编 张 恒 张 科



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

中国室内

“十三五”体育俱乐部系列丛书

足球

主 编 杨 炜 杜 峰

副主编 张 恒 张 科

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书从理论到实践全面地分析和解释了学校足球训练的要求和特点。全书共分为六章,内容包括足球运动概述,足球选项课教学,足球俱乐部、训练队教学,身体素质,心理素质,足球竞赛规则与裁判法。

本书结构合理,内容流畅,图文并茂,可作为体育专业学生学习足球训练理论与方法的教材,也可以作为学校足球教练员和从事相关青少年足球训练工作的人员开展足球训练的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

足球/杨炜,杜峰主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2015.7

“十三五”体育俱乐部系列丛书

ISBN 978-7-5606-3818-8

I. ①足… II. ①杨… ②杜… III. ①足球运动—基本知识 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 197953 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵 唐小玉

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 7

字 数 158千字

印 数 1~1000册

定 价 15.00元

ISBN 978-7-5606-3818-8/G

XDUP 4110001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主 任 徐国富

副 主 任 黄生勇

委 员 严 鸣

吕小峰

张战涛

郭鹏举

杜 峰

唐 静

苟定邦

张利平

江茹莉

郑一锋

金 马

刘晓嵩

雷耿华

杨 炜

黄 慧

陈元香

马德厚

张 汕

——前言——

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被誉为“世界第一运动”，具有整体性、对抗性、多变性、艰辛性、易行性等特点。比赛队员思想要统一，行动要一致，形成整体攻防，在高强度、强对抗、快节奏的比赛中争夺控球权，以达到取胜的目的。足球技术种类繁多，战术变幻莫测，胜负难以捉摸，场上双方队员斗智斗勇，攻守交错，演绎着精彩纷呈的比赛。经常参加足球运动，可以培养队员互助友爱的品质、团结协作的意识、勇敢顽强的精神，同时对提高队员的身体素质、运动能力、控制能力均具有良好的作用。

为走近足球文化领域，领悟足球文化内涵，掌握足球运动技能，体验足球运动激情，在学习技能中追求快乐，在快乐活动中健康成长，构建独具特色的足球运动课程体系，编者编写了本书。

本书重点结合青少年足球训练的基本理论和应遵循的规律、原则，以国内外青少年足球训练实践为依据，对高校学生足球训练过程中涉及的训练原则、训练目标、训练计划、训练方法与手段进行了详细的介绍。同时，针对学校教练员的实际需要，收集和列举了大量的相关示例，为学校各级教练员提供了丰富的训练案例。

本书在编写过程中得到了徐国富教授、苟定邦教授、黄生勇教授等专家学者的指导与支持，感谢他们提出的宝贵意见和建议。主编杨炜老师编写了第一章、第六章，杜峰老师编写了第二章、第三章，副主编张恒老师编写了第四章，张科老师编写了第五章。

限于编者水平，书中不足之处在所难免，敬请读者指正。

编 者

2015年6月

目 录

第一章 足球运动概述	1
第一节 足球运动的起源与发展	1
第二节 现代足球的诞生	1
第三节 足球经典赛事介绍	2
第四节 女子足球运动概述	3
第五节 足球运动的锻炼价值	5
第二章 足球选项课教学	7
第一节 无球技术	7
第二节 有球技术	10
第三节 身体素质训练	36
第四节 足球选项课考核	38
第三章 足球俱乐部、训练队教学	43
第一节 足球战术分类	43
第二节 比赛阵型	44
第三节 各位置职责	45
第四节 比赛原则	46
第五节 进攻战术	47
第六节 防守战术	49
第七节 定位球战术	52
第八节 角球攻守战术	53
第九节 罚球点球的攻守技术	54
第十节 战术教学与训练	54
第四章 身体素质	57
第一节 力量	58
第二节 速度	60
第三节 耐力	69
第四节 柔韧性、协调性	87

第五章 心理素质	91
第一节 足球运动员心理素质特征	92
第二节 足球运动员心理素质的训练	94
第六章 足球竞赛规则与裁判法	97
第一节 竞赛规则	97
第二节 裁判法	100
参考文献	104

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的起源与发展

足球运动是一项古老的体育活动,源远流长。据说,早在中世纪以前,古希腊和罗马就已经出现足球游戏了。人们在一个长方形场地内,将球放在中间的白线上,用脚将球踢到对方场地中,当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。到19世纪初叶,足球运动在欧洲特别是在资本主义的英国及拉美一些国家已经相当盛行。1848年,足球运动的第一个文字形式的规则——《剑桥规则》诞生了。然而众多的资料表明,中国古代足球的出现比欧洲更早,历史更为悠久。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思,“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早载于汉代刘向《别录》和东汉班固《汉书·枚乘传》。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。1958年7月,国际足联前任主席阿维兰热博士来中国时曾表示:足球起源于中国。当然,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。

从17世纪中后期开始,足球运动逐步从欧美传入世界各国,尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。越来越多的人走向球场,投身到这一富有刺激性和畅快感的运动中去,以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否的标志。在这种情况下,英国人率先为足球运动的发展做出了重要贡献。1863年10月26日,英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正式成立之外,还制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则,并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的诞生标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段,因而人们公认1863年10月26日,即英格兰足球协会成立之日为现代足球的诞生日。英格兰足协的成立带动了欧洲和拉美一些国家足球运动的蓬勃发展,1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛,1890年奥地利开始举办足球锦标赛,1889年荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织,1900年西班牙巴塞罗那成立了“女泰罗尼亚”足球协会。这些发展,为创建国际性的足球组织创造了条件。1904年5月21日,国际足球协会联合会(简称国际足联,英文缩写为FIFA)在法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立,法国等7个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。1904年5月23日,国际足联召开了第一届全体代表大会,法国的罗伯特·盖林被推选为第一任主席。1905年4月14日,英格兰足协加入国际足球联合会。

第二节 现代足球的诞生

从8世纪到19世纪,现代足球运动的前身以各种方式在欧洲存在着。但直到1863年,

第一份正式的足球比赛规则才在英国创立，这也标志着现代足球运动的诞生。

19 世纪，足球运动得到了发展，并在英国的一些学院内广泛开展。那时的足球赛没有统一规则，比赛在长方形场地内进行，时间和参赛人数由双方临时商定，球踢到对方的门杆内为得分。这段时期，剑桥大学、牛津大学、伦敦大学等学院都有各自的踢法，没有人想到要统一足球运动的规则。那个时候，最倒霉的人要算为比赛特设的“公证调解人”，他们是裁判的前身，负责记录进球数并调解纠纷和争议，但由于没有统一规则，这些调解人总是难以服众，经常受到全场数十人的追打和围攻。

一个男孩的冲动改变了一切。1823 年 11 月 21 日，在一场比赛中，一个名叫威廉·韦伯·埃斯利的 15 岁男孩突然用手捡起球，抱着它冲向对方场地发动进攻。这个动作后来引发了有关足球规则的大争论，人们也意识到有必要设定统一的足球规则。在争论中，赞同手脚并用的一方，逐渐将比赛发展为了今天的橄榄球；而坚持只能用脚的一方，则开始了现代足球比赛规则的摸索和创立。

第三节 足球经典赛事介绍

一、世界杯足球赛简介

每四年一次的世界杯足球赛一向深深吸引着全世界的亿万球迷，那么它是怎样产生和发展的呢？1928 年 5 月，为了适应现代足球运动发展的需要，国际足联在荷兰阿姆斯特丹召开了代表大会，与会者一致通过了举办世界杯足球锦标赛的决定。1930 年，首届世界杯足球锦标赛在乌拉圭举行，以后每隔四年举办一次。

1956 年在卢森堡举行的国际足联代表会上，为表彰前国际足联主席、法国人雷米特为足球事业做出的杰出贡献，建议将“世界足球锦标赛”改名为“雷米特杯赛”。后来有人提议将两个名字联起来称为“世界足球锦标赛——雷米特杯”。之后，在芬兰赫尔辛基代表会议之上，人们将这一名称改为“世界足球冠军赛——雷米特杯”，简称“世界杯足球赛”，这个名字一直沿用至今。

世界杯足球赛的冠军奖杯先后共有两个。第一个“金女神杯”是由纯金制成的，杯重 1.8 kg，立在大理石底座上，高 30 cm。它是由法国巴黎著名的首饰设计大师费列尔制作的。他以希腊神话中长翅膀的胜利女神尼凯为模特儿，塑造了一个身着古罗马服装的女子，伸展双臂将杯高举的形象。国际足联当时规定，获得世界杯赛冠军的队将保留此金杯，直到下届比赛时再交还给国际足联。但同时又规定，获得三次冠军的那个国家将永远拥有这座金杯。

1970 年在墨西哥举行的世界杯足球赛上，巴西队第三次荣获冠军，于是“金女神杯”飞到了巴西永远落户。可惜后来有人将金杯盗走并熔化。为制造新的奖杯，1971 年，国际足联对 52 种设计图案进行了评选，意大利人加扎尼亚的设计方案中选。他设计的奖杯是由两个大力士双手高举一个地球的造型。此金杯高 36 cm，重 5 kg，名为“国际足联世界杯”。奖杯为流动性的。

二、欧洲杯的创立

1954年,当时的欧洲首届足联秘书长亨利·德洛内,第一个倡议筹办欧洲杯赛。

1957年2月,他的弟弟皮埃尔·德洛内和匈牙利人塞贝斯、奥地利人弗雷伊、希腊人孔斯塔斯·仁布霍尔在科洛尼亚成立了一个委员会,并向欧洲足联提交了一项举行欧洲杯赛的具体计划,欧洲足联采纳了此计划。

该比赛从1960年开始,每四年举办一次,至今举办了14次。从第六届(即1979年)开始改用新赛制,决赛阶段比赛集中在某国举行,东道主无须打预赛,直接进入八强。欧洲杯赛目前已是欧洲最著名的赛事之一,在欧洲有着非常巨大的影响,也是推动欧洲足球运动发展的一个重要赛事。

三、奥运会足球历史

现代足球的诞生以1863年英格兰足球协会成立为标志,但在世界其他国家,很久以前就有它的雏形。古代中国、希腊和罗马都有相似的运动,而在13、14世纪,英格兰国王还把它当成一项野蛮运动而禁止。

1900年,足球成为最早进入奥运会的四个项目之一。女子足球在1996年进入奥运会。而且当时决赛创造了一项观看女子比赛人数最多的世界纪录,共有76 000名观众到场观看。虽然职业运动员允许参加奥运会足球比赛,但还是限制每个队只允许有三名23岁以上的球员参加。除了东道主直接进入决赛,其他15支球队还需要经过各洲的预选赛产生。

第29届北京奥运会男子足球决赛阶段共有16支队伍:亚洲4支(含东道主中国队)、欧洲4支、非洲3支、南美洲2支、中北美及加勒比海地区2支、大洋洲1支。第29届北京奥运会女子足球决赛阶段共有12支队伍:亚洲3支(包括东道主中国队)、欧洲3支、非洲1.5支、中北美及加勒比海地区2支、南美洲1.5支、大洋洲1支。

第四节 女子足球运动概述

1991年国际足联正式举办了第1届世界女子足球锦标赛。5年后,国际奥委会把女子足球列为第26届奥运会正式比赛项目,到2015年女子足球已成功举办了7届世界锦标赛和5届奥运会比赛。女子足球运动全面进入世界竞技舞台。目前已经有女足世界杯。

一、发展趋势

16世纪,英国出现了女子足球运动,并在1890年首次举办了女子足球比赛。到19世纪末,英国开始设立女子足球俱乐部。20世纪50年代,女子足球在欧洲各国兴起。1957年,第1届欧洲女子足球锦标赛在柏林举行,女子足球正式登上历史舞台。

20世纪60年代后,女子足球运动在欧洲、美洲、亚洲迅速发展。1971年,国际足联正式将女子足球列入发展议程。

进入20世纪80年代,欧洲女子足球发展势头迅猛,英国、德国、瑞典、意大利均有数十万妇女参加足球运动。在美国经常参加足球运动的青少年女子有一百多万,并建有完整的竞赛体系。中国女子足球运动在20世纪80年代进入国际足坛。

20 世纪 90 年代后,女子足球运动快速发展,技战术水平取得了长足进步,男子化趋势明显,并表现出以下特征:

(1) 世界女子足球发展格局多级性。

(2) 技战术风格多样性。

(3) 运动员身体要求综合性。

(4) 运动员竞技高峰期持久性。

(5) 未来发展职业性。

二、发展格局

20 世纪 90 年代是世界女子足球运动快速发展的阶段。1991 年,国际足联正式举办第 1 届世界女子足球锦标赛;5 年后,国际奥委会把女子足球列为第 26 届奥运会正式比赛项目;到 2002 年女子足球已成功举办了三届世界锦标赛和两届奥运会比赛,女子足球运动全面进入世界竞技舞台。竞技水平已从开始的初级阶段向着更高的层次发展,在竞技能力上表现出高速度、强对抗、趋于“男性化”的整体发展态势。

20 世纪 90 年代初形成的美国、欧洲、中国三足鼎立的局面开始动摇。1991 年第 1 届世界女子足球锦标赛中,美国、挪威、瑞典、德国、中国位居前五强,到 20 世纪 90 年代末格局已经发生改变,美国、中国、挪威、巴西、德国位列第一集团,由瑞典、意大利、尼日利亚、俄罗斯、朝鲜 5 队组成了第二集团,且已具备了与第一集团抗衡的实力,世界女子足球运动发展呈现出多级性的态势。

世界女子足球发展呈现出的多级性趋势与下列因素有关:

(1) 世界女子足球锦标赛的举办和被正式列入奥运项目,改变了人们以往对女子足球的传统观念,促进了各国女子足球运动发展,为世界女子足球发展多级性奠定了物质基础。

(2) 女子足球运动的迅速发展,使以往靠某一方面优势角逐足坛的指导思想逐渐落伍。高水平的身体、技术、战术和心理综合能力是未来的发展方向,这一概念促进了女子足球运动多级性的趋势。

(3) 一些国家女子足球在根据自身特点不断挖掘潜力的同时,学习、借鉴本国男子足球的成功经验,竞技水平迅速提高,如巴西、意大利、俄罗斯等国,这种现象为女子足球发展多级性趋势提供了条件。

(4) 目前女子足球还未进入职业化,同时竞赛制度也为一些有才华的运动队提供了展示实力的机会,从而使多级性趋势进一步明显。

三、女足历史

足球是现代人十分热衷的体育项目之一。在嵩山的文化古迹里,可以看到女子足球的历史由来。

登封现存汉阙三座。其中,启母阙系东汉延兴三年(公元 123 年)颍川太守朱宠修建。阙上铭文叙述了夏禹治水的事迹,赞美了启母功绩。阙上雕刻的图案有驯兽、斗鸡、鹤捉鱼、猴逐兔等,还有踢球图,图中女子抬起一脚把球高高踢起。另一座汉阙少室阙的图案与启母阙也基本相同。看来,中国不仅是足球的起源国,而且那时的女子足球已经很盛行了。

四、历史记载

阳春三月小桃开,笑语飞过百花台。五彩毛团翻上下,原是双娇踢球来。汉代即有女子踢球运动,南阳汉代画像石中便有女子踢球形象。《文献通考》:“宋,女弟子队一百五十三人,衣四色,绣罗宽衫,系锦带,踢绣球。球不离足;足不离球。华庭观赏,万人瞻仰。”明王誉昌《崇祯宫词》:“锦罽平铺界紫庭,裙衫风度压婷婷。天边自结齐云社,一簇彩云飞便停。”明代画家杜堇绘有“仕女蹴鞠图”,画中三位妇女在踢一白色大球。明钱福有《蹴鞠》诗:“蹴鞠当场二月天,仙风吹下两婵娟。汗沾粉面花含露,尘扑蛾眉柳带烟。翠袖低垂笼玉笋,红裙斜曳露金莲。几回蹴罢娇无力,恨煞长安美少年。”清代年画中也有戴花帽缠足妇女踢五彩球的形象。

五、中国女足发展历程

中国女子足球运动兴起于古城西安。1979年,西安东方机械厂子弟学校和铁路一中女子足球队相继成立,在全国引起反响,此后女子足球逐渐在一些足球重点省市开展起来。

1981年2月,北京首次举办了中学女子足球邀请赛;同年5月,广东举办了女子足球比赛;8月,云南楚雄自发举办了5省市6支队伍参加的邀请赛;1982年,首都5家新闻单位在北京联合举办了全国10省市足球邀请赛,年底国家体委正式将女子足球比赛纳入全国足球竞赛计划。

随后全国各省市、行业协会纷纷组建女子足球队,1983年全国女子足球锦标赛开始举办;同年11月,在广州首次举办了国际女子足球邀请赛,同时第一支国家女子足球队也在这一年成立;1986年中国女子足球队在香港夺得第6届亚洲女子锦标赛冠军;1987年女子足球被列为第6届全运会正式比赛项目。

1990年女子足球进入第11届亚运会。中国女子足球的蓬勃开展,引起了国际足坛的广泛关注,为推动世界女子足球运动的发展,1988年国际足联、亚足联和中国足协成功举办了国际足联世界女子足球邀请赛。1991年第1届世界女子足球锦标赛在广东举办,中国女子足球队虽然未进入前4名,但她们所表现出来的技战术水平和精神面貌得到了一致肯定。女子足球世界杯的举办开创了世界女子足球的新纪元,中国为国际足联女子足球史铺下了第一块奠基石。1996年女子足球进入26届奥运会。

从1986年中国女子足球队第一次参加正式国际比赛起,到2015年,中国女子足球队共获得亚洲锦标赛冠军8次、亚运会冠军3次、奥运会和世界杯亚军各1次。

第五节 足球运动的锻炼价值

一、足球对促进身心发展的价值

1. 能全面发展人的身体素质

通过参加足球运动可提高人体各器官系统的功能,增强人的体质。足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段,是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动,可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质,并能使人的高级神经

活动得到改善,尤其能增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能,从而促进人体的健康。

2. 能改善人的心理素质

通过参加足球运动的比赛,能提高人的注意力、观察力、想象力和思维能力,改善人的心理素质,提高人的心理健康水平。

3. 能培养人的优良品质

经常从事足球运动,不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响,而且还可以培养人的意志、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

二、足球运动的特点

(1) 整体性。足球比赛每队由 11 人上场参赛。场上的 11 人思想要统一,行动要一致,攻则全动,守则全防,整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守,才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

(2) 对抗性。足球运动是一项竞争激烈的对抗性项目,比赛中双方为争夺控球权,达到将球攻进对方球门,而又不让球进入本方球门的目的,展开短兵相接的争斗,尤其是在两个罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛,扣人心弦。一场高水平的比赛,双方因争夺和冲撞倒地次数达 200 次以上,可见对抗之激烈。

(3) 多变性。足球运动是一项技术上多彩多姿、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目,比赛中运用技战术时要受对手直接的干扰、限制和抵抗。技战术依临场中具体情况而灵活机动地加以运用和发挥。

(4) 艰辛性。足球比赛中,运动员要在近 8000 m^2 的场上奔跑 90 min,跑动距离少则 6000 m,多则 10 000 m 以上,而且还要完成上百个有球和无球的技术动作;若平局后需决定胜负的比赛,则要加时 30 min;如仍无结果,还需以踢点球决定胜负,因而运动员的能量消耗是很大的。一名运动员在一场激烈的比赛后体重可下降 2~5 kg。

(5) 易行性。足球竞赛规则比较简练、明了,器材设备要求也不高。一般性足球比赛的时间、参赛人数、场地和器材也不受严格限制,因而是全民健身中一项十分易于开展的群众性的体育运动项目。

第二章 足球选项课教学

足球技术,是指运动员在足球比赛中所采用合理动作的总称。它是在足球比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

随着足球运动的日益发展,足球技术不仅在内容上更加丰富,并且动作难度也在不断提高。特别是当今的足球比赛要求运动员能够在快速运动和激烈对抗的条件下,准确地完成踢、停、顶、运、抢截以及起动、快跑、转身和急停等技术动作。因此,运动员只有熟练地掌握足球技术,才能在比赛中有目的地采取行动和正确地处理球,以达到战术上的要求。因为即使是最简单的战术配合也需要用技术来完成,所以技术是完成战术配合的基础。而战术的不断发展,对技术又提出更高的要求,因而又促进技术的不断发展和提高。

足球技术是相当复杂的,它不仅技术种类繁多,而且难度大。在比赛中除守门员在罚球区可用手处理球外,其他队员都必须用除手以外的身体各部位去处理球,所以足球技术分为锋卫队员技术和守门员技术两大部分。不论是锋卫队员还是守门员,不仅需要支配球、争夺球的技术动作,而且还需要为达到支配球及为使本方达到取胜的目的而采取的行动动作。所以,足球技术又分为有球技术和无球技术两大类,如图 2-1 所示。

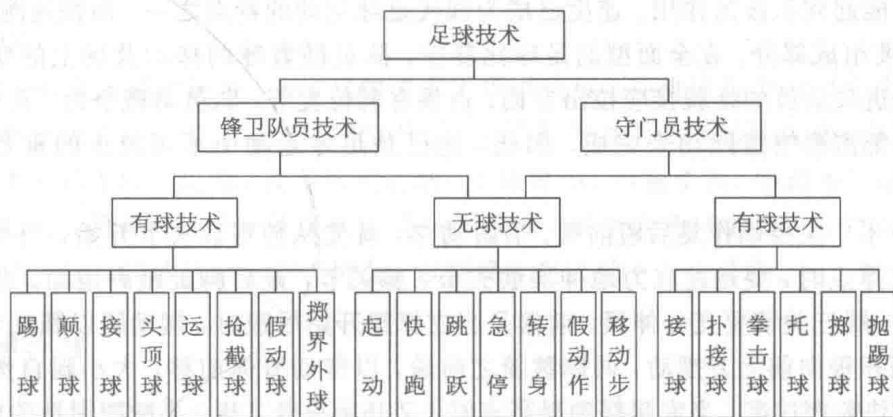


图 2-1 足球技术分类

第一节 无球技术

无球技术是指运动员在比赛中在无球情况下所采取的合理动作的总称。

长期以来,各国的足球科研工作者对运动员在比赛中控球情况进行了细致的研究与分析后发现,即便是控球能力很强的运动员,在一场 90 min 的比赛中,个人所能接触球的时间最多只有 2~3 min,而其他大量的时间都是在无球的情况下活动的,而这些活动许多又都需要用无球技术来完成。

一、起动

足球比赛中的起动是完成各种技术动作的基础,在一定程度上影响着技术动作完成的质量。突然快速起动,能为完成各项有球技术动作赢得时间优势。在紧逼、凶抢的严密防守中要不受对方阻挠地去接应球,只有突然快速起动,才有可能暂时甩掉对手,抢先插入空档去接到和处理球。

在连续快速的传球配合中,防守队员只有突然快速起动,才有可能盯得住对手,去截获或破坏掉对手控制的球。因此,突然快速起动是在短距离内超越对手或盯住对手、抢占有利位置的有效手段。突然快速起动也为尽快发挥速度的加速跑提供最大冲力和动能。

足球比赛中的起动是多种多样的,有在静止中,有在慢跑中,有在跳起落地后,有在倒地爬起过程中,有在转身过程中,有在后退过程中等。但是不论在什么情况下起动,都必须注意以下几点:

- (1) 身体重心低,直体快速前移。
- (2) 步频快、步幅小,快速有力后蹬。
- (3) 两臂配合两腿动作用力快速前后摆动。
- (4) 眼睛既要注意周围队员的位置变化,又要兼顾球的运动情况。

二、跑

跑是人的基本活动技能。在足球比赛中,只有掌握正确跑的技术并合理地运用各种方式的跑,才能起到积极的作用。速度已成为现代足球运动的特点之一。而快速跑则是“足球速度”的重要组成部分。在全面型的足球比赛中,队员随着球的移动及场上的变化情况高速运动,如进攻队员的摆脱接应拉出空档、占领有利位置等,队员堵截争抢、互相补位、紧逼盯人等,都需要快速跑动来完成。因此,跑已是足球运动中不可缺少的重要无球技术之一。

跑的技术中主要动作是后蹬前摆。后蹬动作,首先从伸展髋关节开始,当身体重心投影线离开支撑点时,要迅速有力地伸展髋关节、膝关节,最后脚趾蹬离地面。在后蹬结束时,髋、膝、踝三关节要充分伸展。前摆是当支撑腿开始后蹬时,摆动腿以膝关节领先,大腿带动小腿积极向前上方摆动,同侧髋随之前送,以带动身体前移,大小腿自然折叠以缩小摆幅,加快前摆速度。当大腿摆到最高点时,又开始积极下压,小腿随惯性向前摆动,用前脚掌自然而积极地着地,完成蹬地动作。同时上体适当前倾,两臂迅速有力地前后摆动,配合两腿协调快速用力地蹬摆,推动身体快速向前移动。

在足球比赛中,随着攻与守的不断变化,要求队员必须全面掌握快速跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、插肩跑和后退跑等无球技术。

1. 快速跑

跑的速度是由步幅和步频决定的。在保持一定步幅的条件下,加快步频是提高速度的重要途径。同样在保持一定步频的条件下,加大步幅也能够提高跑速。但是在足球比赛中由于所处的情况不同,要求跑动步幅、步频都要有变化,如在接近对手和球时及与对方争球的情况下,跑动步幅就要小一些,步频则要快一些,重心要低一些,身体前倾角度要小,这样比较容易控制身体平衡,可以及时地做出需要的各种技术动作,并能随时调整改变动

作和跑的方向,具有较大的灵活性,以发挥自己的最大速度。特别在需要进行争抢、抢传、抢射等情况下,更需要加大步幅和加快步频,以争得刹那间的有利时机。

2. 曲线跑

曲线跑是为了绕过对方队员,接应来球、内切包抄、断抢来球、盯住对手时采用的跑动方法。曲线跑时,眼睛注视周围情况和球的发展,身体向内倾斜,内肩低于外肩,内侧膝稍外展,外侧膝稍内扣,以内侧脚脚掌外侧和外侧脚脚掌内侧用力蹬地。

3. 折线跑

折线跑一般多是进攻队员为了摆脱对手或穿越密集防守时采用的一种跑动方法。折线跑时,眼睛要注视自己前面的左、右空档,由一个方向突然折向另一个方向时,上体和头部要突然向预定方向扭转、倾斜,身体重心也迅速移到这一侧,同时异侧脚用力蹬地。

4. 侧身跑

侧身跑是为了便于观察场上情况,随时准备参与攻守的具体配合时采用的调整位置的跑动方法。侧身跑时,上体稍转向有球的一侧,脚尖对着跑动方向,眼睛随时注视球的发展和周围攻守双方队员的位置、活动情况,以便及时参与具体的配合或采取个人行动。

5. 插肩跑

插肩跑是为了限制处在与自己并肩跑的对手的跑动速度,进行争抢位置或争夺球时采用的跑动方法。插肩跑是当与对手并肩靠拢跑动时,把同对手接触的一侧肩突然向前探出,同时上体随之斜插入对手与自己同侧的胸前,同时同侧臂几乎停止摆动,以限制对手跑动的速度。

6. 后退跑

后退跑一般是在以少防多,为了延缓对方的推进速度,伺机进行争抢时采用的跑动方法。当对方队员处在威胁着本方球门的情况下,为了盯住对手并限制其活动,常用后退跑。后退跑时,重心稍下降并后移,使身体稍后倾。步幅要小,步频要快,脚蹬地后必须离开地面,但不要高抬,两臂稍张开自然摆动维持身体平衡,眼睛注视球的方位、对方队员的位置和活动情况,以及同队队员回防等情况,以便确定自己的下一个动作。

三、急停和转身

比赛中进攻和防守会不断变换,球的位置也会随时变化。为了甩掉对手或不被对手甩掉,需要队员有时在高速奔跑中突然停止跑动及突然停止跑动后立即转身改变移动方向。在比赛中运动员的急停和转身动作可分正面急停、转身急停、前转身和后转身。

1. 正面急停

正面急停时,身体重心下降并快速后移,上体稍前屈,一脚向前迈出并以脚全掌着地用力前蹬,使上体成后倾,制动身体前冲,另一腿微屈稍后开立支撑身体的平衡,停止跑动。

2. 转身急停

转身急停时,重心下降,上体稍前屈并快速向转身方向扭转、倾斜,重心移向转身方向的同侧,腿屈膝外转,脚掌外侧蹬地,脚尖指向转身方向,异侧腿迅速前迈,脚掌内侧积极着地蹬地,使整个身体成内倾,制动身体前冲,停止跑动。

3. 前转身

前转身时,两膝微屈,重心移向转身方向的同侧脚,上体向转身方向倾斜,扭转和异侧脚前脚掌用力蹬地的同时,身体快速转动,蹬地脚随之上步。

4. 后转身

后转身时,转身方向的异侧脚蹬地,重心后移,在身体开始向后转动的同时,另一脚抬起外转并向后迈出,脚尖向后,身体转向后方。

四、身体假动作

在比赛中,为了摆脱对手的紧逼或为了抢夺对手控制的球,常用快速而逼真的身体虚晃动作,使对手产生错误的判断,做出错误的行动或动作,从而达到自己的预定目的。逼真的假动作,会使对手产生相应的反应。当对手做出相应的反应时,由假变真的动作必须做得突然迅速,才能达到预期的效果。因此在快速虚晃中自如控制自己身体重心的移动,是顺利完成假动作的关键因素。

五、保护

保护有倒地保护和跳起落地倒地保护两种。

1. 倒地保护

练习方法:两人一组用肩以下肘关节以上部位合理冲撞。队员倒地时不要硬撑,而要迅速团身转体顺势滚动,然后迅速站起。

2. 跳起落地倒地保护

练习方法:两人一组同时跳起模拟做空中争球,落地时身体失去平衡。倒地时不要用手硬撑,而要迅速屈膝、团身、转体、顺势滚动,然后迅速站起。

综上所述,无球技术是足球技术中不可缺少的组成部分,比赛中绝大部分时间是在运用无球技术,必须给予足够的重视。在教学训练中多采用视觉刺激信号进行练习,效果更好。

第二节 有球技术

足球比赛的胜负是根据参加比赛的双方攻入对方球门的球数多少来决定的。在为达到上述目的所使用的技术中,支配球的技术,也就是有球技术,是足球技术的主要部分。

一、颠球

随着足球运动的发展,足球比赛的对抗争夺日趋激烈。要想在比赛中战胜对手,就要求运动员在比赛的任何情况下都能自如地应付处于各种状态的球。可是,足球是个圆形的弹性体,“驯服”它并非容易,但是也并非不能。为此,运动员需要从如下两个阶段去下工夫:第一阶段,就是让运动员通过采用身体的合理部位反复接触球的颠球练习,以建立触球部位对球的敏感性,即本体感受。第二阶段,随着运动技术的提高,颠球技术练习必须要在快速运动中进行。在这个基础上再经过进一步的反复磨炼,运动员就能在极其复杂的条件下,通过熟练的颠球动作,使球“驯服”地处于自己的控制之下。从而,为运动员自由