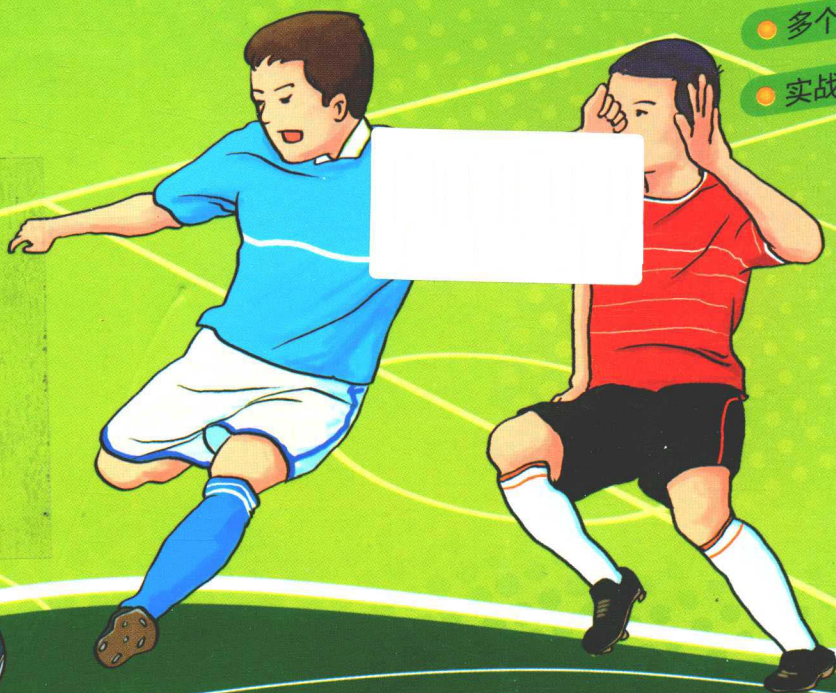


足球入门技巧

FOOTBALL 一月通

陈远吉 宁平 / 主编

- 零基础入门到精通一月通
- 数百幅图片清晰细致讲解
- 多个小技巧简单易学实用
- 实战+案例纵深巧妙分析



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

足球 入门技巧

FOOTBALL 一月通

主 编 陈远吉 宁 平
副主编 王 勇 陈桂香
参 编 陈文娟 李 娜 李 新 李春秋 李 霞
魏 超 朱菲菲 姚丽丽 张水金 程 灵



内 容 提 要

本书归纳总结了足球运动入门与技巧的关键点,以技能图解的形式讲解了足球入门与技术、战术的相关知识点。全书共分为6个部分,主要内容包括:足球运动简介,足球运动身体塑造及训练,足球运动身体与心理素质要求,足球基本技术,足球实用战术,足球赛观赏全攻略。

本书可供足球爱好者参考使用,也可作为大中专院校体育相关专业师生的参考用书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

足球入门技巧一月通/陈远吉,宁平主编. —北京:北京理工大学出版社,2014.1
ISBN 978-7-5640-8556-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第274549号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 209千字

版 次 / 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 李文文

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

The header features a grey background with several soccer balls of different sizes scattered across it. Dotted lines connect some of the balls, creating a network-like pattern. On the right side, there is a white silhouette of a soccer player in motion, kicking a ball. The title '前言' (Preface) is written in large, bold, black Chinese characters, and 'Preface' is written below it in a large, bold, black serif font.

前言

Preface

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。“球类入门技巧一月通”系列丛书结合各种球类的特点，对球类运动的技能、技巧进行了详细阐述。本系列丛书共包括5个分册，即：《篮球入门技巧一月通》《排球入门技巧一月通》《足球入门技巧一月通》《乒乓球入门技巧一月通》《羽毛球入门技巧一月通》。本套丛书由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点。

(1) 针对性。本套丛书主要面向球类运动爱好者，以方便球类运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以球类运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(2) 新颖性。本套丛书将球类运动的理论和球类运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(3) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对球类技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了球类运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(4) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大球类运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者



目录 Contents

1 PART 1 足球运动简介

2/ Section 1 足球运动的起源与发展

2/ 一、古代足球运动的萌芽与发展

4/ 二、现代足球运动的诞生

7/ 三、新中国足球发展简况

11/ Section 2 关于足球的基本常识

11/ 一、场地与球

14/ 二、规则

27/ 三、足球装备

30 PART 2 足球运动身体塑造及训练

31/ Section 1 熟悉球性的练习

31/ 一、练习1

32/ 二、练习2

32/ 三、练习3

32/ 四、练习4

33/ 五、练习5

33/ 六、练习6



- 34/ 七、练习7
- 35/ 八、练习8
- 35/ 九、练习9
- 36/ 十、练习10

37/ Section 2 身体的柔韧性及敏捷性训练

- 37/ 一、练习1
- 37/ 二、练习2
- 38/ 三、练习3
- 38/ 四、练习4
- 38/ 五、练习5

39/ Section 3 脚下动作的练习

- 39/ 一、练习1
- 39/ 二、练习2
- 40/ 三、练习3
- 40/ 四、练习4
- 40/ 五、练习5
- 41/ 六、练习6
- 42/ 七、练习7
- 42/ 八、练习8
- 42/ 九、练习9
- 42/ 十、练习10
- 43/ 十一、练习11
- 44/ 十二、练习12

44/ Section 4 创造性与反应能力的训练

- 44/ 一、练习1
- 45/ 二、练习2
- 45/ 三、练习3



47 PART 3 足球运动身体与心理素质要求

48/ Section 1 身体素质要求

- 48/ 一、有氧耐力
- 49/ 二、肌肉耐力
- 49/ 三、无氧耐力
- 49/ 四、疲劳
- 50/ 五、速度
- 51/ 六、爆发力
- 51/ 七、柔韧性
- 52/ 八、力量
- 54/ 九、身体组成

56/ Section 2 准备活动及训练

56/ 一、增强身体柔韧性的活动

58/ 二、综合跑

58/ 三、单人足球训练

59/ 四、双人足球训练

61/ 五、三人有球训练

63/ 六、多人有球训练

64/ 七、基础训练前的过渡练习

70/ Section 3 运动员的营养和饮食

70/ 一、营养和足球比赛成绩

71/ 二、能量系统

72/ 三、队员训练时的饮食

73/ 四、比赛当日饮食

73/ 五、练习后的饮食

74/ Section 4 比赛的心理要求

74/ 一、唤醒和激发

74/ 二、应激

75/ 三、攻击性

75/ 四、动机

76/ 五、安全感

76/ 六、自信心

76/ 七、注意力

77/ Section 5 心理训练

77/ 一、制定目标

78/ 二、心理演练

78/ 三、放松

79/ 四、心理准备

80 PART 4
足球基本技术

81/ Section 1 颠、挑、拉、扣、
拨球技术

81/ 一、颠球技术与训练

84/ 二、挑球技术与训练

85/ 三、拉球技术与训练

86/ 四、扣球技术与训练

87/ 五、拨球技术与训练

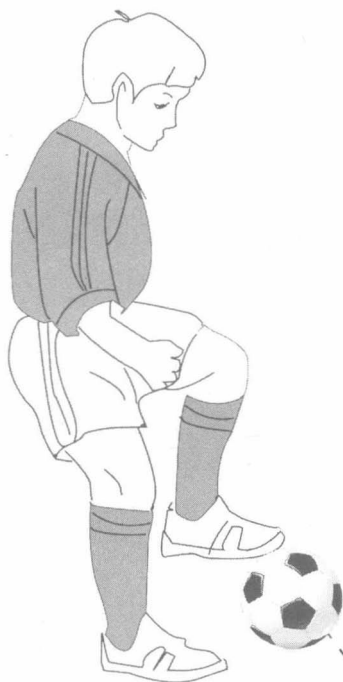
88/ Section 2 踢球技术

88/ 一、踢球技术动作分析

90/ 二、踢球技术动作方法

99/ 三、踢球动作的练习方法





155

PART 5 **足球实用战术**

100/ Section 3 运球技术

- 100/ 一、运球技术动作方法
- 104/ 二、运球技术分析
- 106/ 三、运球技术动作的运用
- 123/ 四、运球与运球过人的练习步骤和方法

124/ Section 4 抢截球技术

- 124/ 一、抢截球技术动作分析
- 125/ 二、抢截球技术动作方法
- 127/ 三、抢截球技术的练习方法

128/ Section 5 接球技术

- 128/ 一、接球技术动作方法
- 134/ 二、接球技术动作的练习方法
- 135/ 三、接球技术动作的运用

139/ Section 6 头顶球技术

- 139/ 一、正额原地顶球
- 140/ 二、单脚跳起顶球
- 140/ 三、双脚跳起顶球

142/ Section 7 掷界外球技术

- 142/ 一、掷界外球的重要性
- 142/ 二、掷界外球的动作方法
- 143/ 三、掷界外球的练习方法

143/ Section 8 守门员技术

- 143/ 一、守门员技术动作方法
- 152/ 二、守门员技术的练习方法

156/ Section 1 比赛阵形

- 156/ 一、11人制常用的比赛阵型
- 164/ 二、七人制常用的比赛阵型
- 168/ 三、五人制常用的比赛阵型

169/ Section 2 进攻战术

- 169/ 一、进攻战术的原则
- 171/ 二、个人进攻战术
- 175/ 二、局部进攻战术
- 179/ 三、全队进攻战术

181/ Section 3 防守战术

- 181/ 一、个人防守战术
- 183/ 二、局部防守战术
- 185/ 三、全队防守战术

186/ Section 4 定位球战术

- 186/ 一、角球战术

- 188/ 二、任意球战术
190/ 三、掷界外球战术

194 **PART 6** 足球赛观赏全攻略

195/ Section 1 重大国际赛事介绍

- 195/ 一、世界足球锦标赛——世界杯
203/ 二、奥运会足球赛
208/ 三、联赛
222/ 三、洲际杯赛

234/ Section 2 足球比赛观赏指南

- 234/ 一、观战准备
236/ 二、从不同角度观赏比赛
237/ 三、做出自己的评价，提高观赏水平
238/ 四、如何评价一场足球比赛

248 参考文献





PART 1

足球运动简介



开篇要点

- ◆ 足球运动的起源和发展
- ◆ 熟悉足球的基本常识

Section 1 足球运动的起源与发展

一、古代足球运动的萌芽与发展

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。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”。

到19世纪初叶，足球运动在当时欧洲及拉美的一些国家，特别是在资本主义较发达的英国已经相当盛行。直到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”一词最早记载在《史记·苏秦列传》里，汉代刘向的《别录》和唐人颜师曾的《汉书·枚乘传》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。1985年7月，国际足联时任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国（图1.1）。

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。



蹴鞠圖



图1.1 蹴鞠图

知识链接

1985年7月，国际足联现任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。

足球的历史可谓悠久久远。早在古希腊就有一种类似今天的手球的游戏。之后，罗马人在此基础上又有所发展。随着罗马人征服欧洲的数百年间，这运动便得以在欧洲大陆和英伦三岛广为流传。那时已有罗马人为一方，不列颠土著居民为一方所进行的比赛。据说那时使用的球是战俘的头颅。以后改用牲畜的膀胱充气做成球。这种球有一定的弹性，可拍、可踢，时常是许多人一拥而上朝某个目标踢去。当时，比赛的动作粗野，时有参加者受重伤，故被禁止。随着时间的推移，足球运动却愈加普遍，英伦各地有各种各样的规则。但几代英国国王禁止踢球，原因是怕青年人不专心致志地练习武功从而受到外来异邦的侵略。



二、现代足球运动的诞生

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誕生日。

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“加泰罗尼亚”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，法国等七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。

国际足球联合会的成立，标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛。国际足联是世界足球运动的最高权力机构，总部设在瑞士苏黎世希茨希11号国际足联大厦。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，发展各足球协会之间的友好关系。

国际足联的最高权力机构是代表大会，每两年举行一次。

国际足联下设执行委员会（负责国际足联的行政管理）、世界杯组委会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛和秘书处。

国际足联主席是国际足联的最高领导人，由代表大会选出，任期四年，可连选连任。第一任主席（1904—1906年）是法国人罗伯特·盖林，他积极倡导、创建了国际足联。第二任主席（1906—1918年）是英国人丹尼尔·伯利·伍尔福尔，他为足球竞赛规则的统一进行了不懈的努力。第三任主席（1921—1954年）是法国人米尔斯·雷米特，他创办、组织了首届世界杯足球赛，并在1954年离职后被任命为国际足联第一任名誉主席。第四任主席（1954—1955年）是比利时的罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔，遗憾的是他刚上任一年就因病去世。第五任主席（1956—1961年）是英国人亚瑟·德鲁里。第六任主席（1961—1974年）是英国人斯坦利·劳斯爵士，他在国际足联财政困难的情况下奇迹般地做出了巨大成绩。第七任主席（1974—1998年）是巴西的阿维兰热博士，他是国际足联第一位非欧洲籍的主席。第八任主席（1998至今）是瑞士人布拉特。

秘书长是国际足联的主要领导人，他的任务繁重，责任重大，既要在各国家足协间、洲足联间、各组织和工作委员会之间起联系纽带的作用，又要对执委会负责，每两年呈递一份活动报告，具体实施执委会的决议。



知识链接

1863年10月26日，英格兰足协在伦敦成立，制定了第一个足球规则，宣告了现代足球运动的诞生。以后，人们就把这一天作为现代足球的诞生日。

最早的足球比赛阵形是英国人创造的“九锋一卫”式，即九个前锋，一个后卫，再加一名守门员。后来又产生了“七锋三卫”式阵形，使攻守力量达到相对平衡。1870年苏格兰创造了“六锋四卫”式阵形。接着，英国人又创造了“1+2+3+5”的“塔形”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。

为了适应足球运动发展的需要，1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士在巴黎发起成立了国际足球联合会（总部设在瑞士苏黎世）。1925年，国际足联发布了新的“越位”规则，加重了防守任务，攻防矛盾又趋尖锐。据此，英国人契甫曼于1930年创造了“WM”式阵形，使攻防人数的分布达到均衡状态。这一阵形在20世纪40年代前后盛行于全世界。

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，创造了“三三四”阵形，有力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，创造了攻守趋于平衡的“四二四”的阵形，并夺得第六、七、九届世界杯赛冠军。此后，又出现了“四三三”式阵形及其变体，由于这种阵式攻守平衡，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。

足球比赛阵形的演变，反映了攻防矛盾斗争的发展，从而反映了足球运动的发展。

目前，国际上规模较大的足球比赛有两种：一种是由国际足球联合会举办，每四年一次的世界足球锦标赛（即世界杯赛）。这是水平最高，影响最大的世界性足球比赛。另一种是奥林匹克运动会的足球赛。为了培养后备力量，国际足联还从1977年起，举办两年一届的世界青年足球锦标赛；从1981年起，举办世界少年足球锦标赛。为推动足球运动的开展，各大洲足球联合会也举办了多种类型的国际性比赛。

国际足联成立以来，成员已发展到100多个国家和地区，是国际奥委会最大的单项组织之一。我国于1934年加入国际足联。新中国成立后，国际足联承认我国足球协会为其成员。1958年，由于国际足联也承认所谓“中华民国足球协会”为其会员，我国足协宣布退出。1979年10月，国际足联决定恢复我国足协的合法权利，确认我国足协是中国的唯一代表。

现在，足球运动已经成为亿万人民喜爱的“世界第一运动”。足球运动水平的高低，不仅代表了一个国家的体育运动水平，而且是一个国家物质文明和精神文明的标志之一。



三、中国足球发展简况

新中国的足球运动经历了一条起伏曲折的发展道路，其发展过程可归结为提高、徘徊和探索三大阶段。

1. 提高阶段

旧中国的足球运动水平较落后；新中国成立后，在党和政府的关怀和重视下，采取了许多有力措施，使足球运动水平得到较快的提高。

1951年，在天津市举办了首届全国足球比赛。1954年，我国的一些省市逐步建立了足球集训队，相继开始了专门正规的足球训练。国家还先后选派两批优秀青年足球运动员赴匈牙利学习深造。1955年1月，中国足球协会成立，并从1956年开始在全国举行甲、乙级足球联赛，并实行了等级运动员和裁判员制度。在1958年全国足球训练工作会议上，我国首次提出了“勇、快、巧、准”的中国足球风格，明确了我国足球运动的发展方向。在1959年第一届全运会上，足球被列为正式比赛项目。1960年“中、朝、越、蒙”四国足球对抗赛中，中国队夺得冠军。至此，我国足球运动水平达到新中国成立后的第一个高潮。

2. 徘徊阶段

20世纪六七十年代正是世界足球运动突飞猛进的时期，特别是1974年第十届世界杯赛，足球运动进入了全攻全守的发展阶段。而我国的足球运动，由于受经济和政治的影响。则处于起伏、徘徊、波动之中。

20世纪60年代初，党和政府克服种种困难，并采取一些积极措施发展足球运动。1964年，国家体委向全国发出了“大力开展足球运动，迅速提高技术水平”的决定，还确定把北京、上海等地区作为全国发展足球运动的十个重点城市。同时倡导“三从一大”的训练原则，并在全中国实行了甲、乙级联赛双循环升降级制度。在此期间，重新组建了国家队，培养了一批优秀足球运动员，足球技术水平回升较快，并取得一些成绩。但正当中国足球即将再次掀起一个新高潮的时候，



“文化大革命”开始了，足球运动遭到了严重的破坏。

1977年北京举办了我国足球运动史上第一次国际足球邀请赛，后改为“中国长城杯国际足球锦标赛”。1978年我国恢复全国足球甲、乙级联赛双循环升降级制。

20世纪70年代末期，我国女子足球运动已在几个城市有所开展，一批女子足球运动员逐渐步入到各省、市的足球运动行列之中。

1974年第七届亚运会足球比赛中，中国队未能获得小组出线权。1976年第六届亚洲杯和1978年第八届亚运会足球比赛中中国均获得第三名。总之，在此期间，我国足球运动水平仍处于徘徊起伏的状态。

3. 探索阶段

20世纪80年代以来，我国足球运动处于改革和探索阶段，不仅要改革和探索足球队伍的领导体制，建立工作法规，而且要建立和完善队伍的管理制度。1985年年末，国家体委成立了足球办公室，形成了统管全国足球训练、竞赛、外事等为一体的综合体制，取得了一定成效，并慎重地向协会制和俱乐部制过渡。

1981年，国家体委在北京召开了全国足球工作会议，会议制定了“振奋精神，勤学苦练，坚持‘三从一大’，狠抓在快速运动中的技术，积极培养勇于拼搏、能攻善守的全面型运动员”的政策并作为当前我国足球训练的指导思想。1983年，中国足协得到国际足联和亚洲足联的批准，成功地举办了“广州国际女子足球邀请赛”，这不仅推动了我国的女子足球运动，也为1991年11月在广州成功举办“第一届女子世界杯足球赛”奠定了基础，促进了世界女子足球运动的开展。1985年，我国受国际足联的委托，在北京举办了“第一届国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛”，不仅增强了我国足球运动员同世界各国足球运动员的友谊和团结，而且有力地促进了我国青少年足球运动的开展。

20世纪80年代，我国足球队参加了一些重大的国际比赛，并取得了一些可喜的成绩。1981—1982年，中国足球队在第12届世界杯预赛亚太区决赛中获得第三