

# 足球技战术

刘正丹 刘旭 编著

巧巧巧巧巧巧巧巧巧巧  
技技技技技技技技技技  
球球球球球球球球球球  
传接射防 过人门截



球类技战术丛书

西南交通大学出版社

足球技战术丛书

# 足球技战术

刘正丹、刘旭 编著

王晓萌 策划

西南交通大学出版社

1996年11月

责任编辑:刘洪太

封面设计:张克林

(球类技战术丛书)

## 足球技战术

刘正丹 刘旭 编著

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北二段 610031)

新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张:4.5 插页:6

字数: 90 千 印数:1—20000 册

1996年11月第1版 1996年11月第1次印刷

ISBN7—81022—867—6/G.074

定价:9.80 元

# 目 录

## 第一章:足球运动概述

- 1 发展概况..... (2)
- 2 四大国际比赛 ..... (2)
- 3 足球的魅力 ..... (3)

## 第二章:足球技巧

- 1 身体各部位介绍..... (5)
- 2 踢球技巧..... (6)
  - ①6种常用踢球方法 ..... (6)
  - ②踢球要求 ..... (9)
  - ③踢球的目的与任务 ..... (9)
- 3 接球技巧 ..... (10)
  - ①停球方式及技巧 ..... (10)
  - ②接球要领 ..... (12)
- 4 头顶球技巧 ..... (13)
  - ①基本击球部位及基本发力部位 ..... (13)
  - ②助跑起跳 ..... (13)
  - ③鱼跃头顶球 ..... (14)
- 5 带球—突破技巧 ..... (14)
  - ①直线带球 ..... (15)
  - ②突破要领 ..... (15)
- 6 抢截技巧 ..... (16)

## 球类技战术丛书

- ◎ 足球技战术
- ◎ 篮球技战术
- ◎ 网球技战术
- ◎ 保龄球技战术
- ◎ 高尔夫球技战术

①破坏性抢断 .....	(16)
②成功性抢断 .....	(16)
7 掷界外球技巧 .....	(17)
8 守门员技战术 .....	(17)
①接球 .....	(17)
②扑球 .....	(18)
③托球 .....	(19)
④拳击球 .....	(19)
9 基本战术 .....	(20)
10 手掷球与踢远球技巧 .....	(21)

### 第三章：足球战术

1 简单套路组合 .....	(22)
①二人组 .....	(22)
②三人组循环练习 .....	(23)
2 进攻套路 .....	(24)
①边路进攻 .....	(24)
②中路进攻 .....	(24)
3 防守战术 .....	(24)
①个人防守 .....	(24)
②集体防守 .....	(24)
③越位战术 .....	(24)
4 七大阵形战术要领 .....	(25)
5 训练及指导思想 .....	(26)
①熟悉球技的6种练习方法 .....	(27)
②传接球 .....	(28)





6 运球及突破诀窍.....	(29)
①一对一 .....	(29)
②一过二 .....	(29)
③一过三 .....	(29)
7 射门诀窍 .....	(30)
8 战术配合要领 .....	(30)
①各种套路组合 .....	(30)
②分组对抗 .....	(30)
③开四门 .....	(30)
④半场攻守 .....	(30)
⑤教学比赛 .....	(30)
9 卓越的指挥艺术 .....	(31)
10 足球及裁判规则 .....	(31)
①越位规则 .....	(31)
②越位图解说明 .....	(32)
③直接任意球与间接任意球的 判法 .....	(39)
④任意球规则 .....	(42)
⑤判罚点球规则 .....	(43)
⑥任意球判罚图解 .....	(44)
11 裁判员鸣哨、手势和巡边员的 旗示 .....	(51)
12 候补巡边员的职责 .....	(54)
13 对我国商业足球比赛的分析 .....	(55)

**第四章：体能训练**

1 足球运动员的生理特点 ...	(56)
------------------	------

- 2 优秀足球运动员机能评定的参考标准..... (56)
- 3 速度素质训练..... (57)
  - ①基本要求..... (57)
  - ②速度训练方法..... (57)
  - ③速度耐力训练方法..... (57)
  - ④力量素质训练方法..... (57)
  - ⑤灵敏性训练方法..... (57)

**第五章:足球运动装备**

..... (59)

**第六章:伤害事故的处理**

- 1 产生原因..... (60)
- 2 预防方法..... (60)
- 3 常用处理方法..... (60)

**第七章:足球知识测试**

- 1 足球规则知识..... (61)
- 2 著名赛事..... (61)
- 3 球星闪烁..... (61)
- 4 足球运动发达国家... (61)

**第八章:足球奇闻趣录**

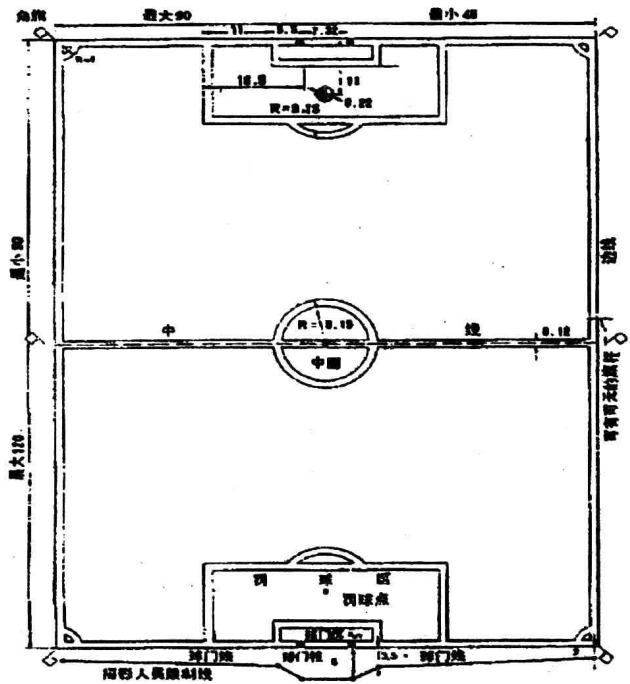
..... (62)



# 第一章 足球运动概述

足球是以脚为主支配球的一项球类运动。正式比赛每队 11 人，比赛在长方形平坦的场地上进行。场地两端各设有球门。比赛时，双方不断互换攻守。攻方队员争取将球射进对方球门得分。以得分多少分胜负。全场比赛时间为 90 分钟，分上下两半时（各 45 分钟），中场休息 10 分钟。下半时双方互换场地。（图 1）

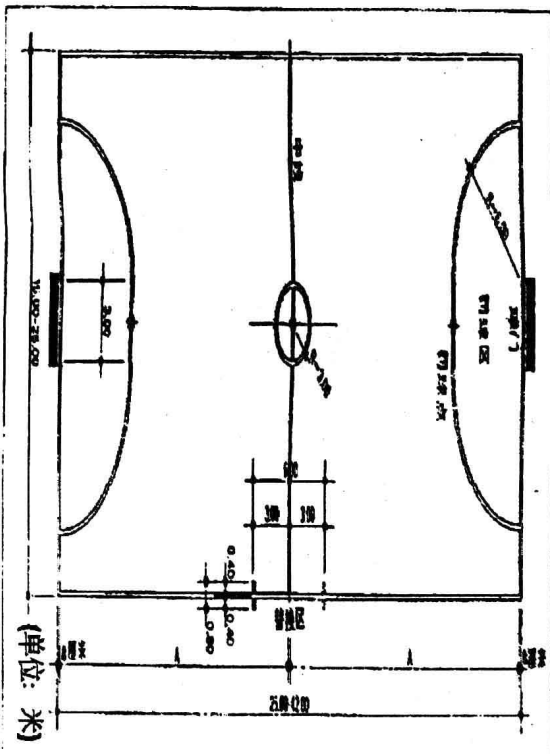
室内足球每队上场队员不得多于 5 名，其中必须有 1 名守门员。比赛时间分两个相等的半场，每半场 25 分钟。中场休息时间不



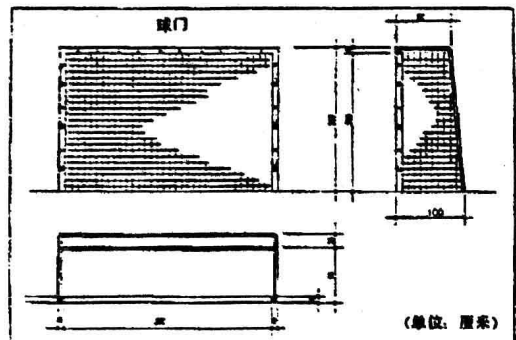
▲ 1 (单位: 米)

能超过 10 分钟。每队每半场可有一次 1 分钟的暂停。（图 2）（图 3）

足球是世界运动史上最广泛，影响最大的运动项目，有人称它为“世界第一运动”。足球运动的对抗性很强，运动员在比赛中采用各种技巧，包括奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等，同对手进行激烈的对抗。一场



▲ 2

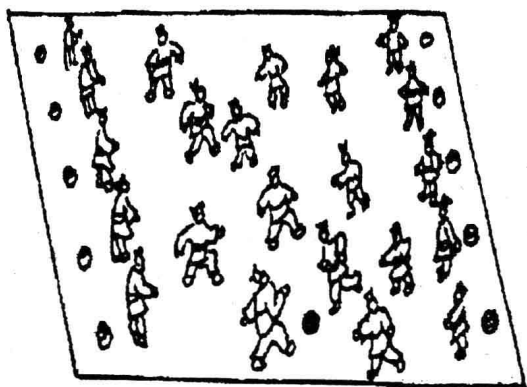


▲ 3



足球比赛用时之长，场地之大，观看人数之多，都是其他运动项目所不及的。足球运动的技战术比较复杂，难度大。这项运动能有效地提高人体的力量、速度、灵敏、耐力等素质，增强中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能、培养人们勇敢顽强、机智果断等优良品质和团结协作的集体主义精神。

## 1、发展概况



▲ 4

早在 2000 多年前的战国，我们的祖先就用皮革制球，里面填满毛发一类有弹性的东西。我国古代足球称为“蹴鞠”。“蹴”是踢的意思，“鞠”是球名。到了汉代，有了“鞠城”是专供比赛蹴鞠用的场地，是东西向的长方形，两端各有 6 个鞠室，呈月洞形，互相对称，场地四周有围墙（图 4）。到唐代蹴鞠活动的昌盛时期，有两项重大发展，一是用灌气的球代替了过期以毛发之物填充的球。二是用球门代替了鞠室。蹴鞠随之传入日本等国。

足球起源于中国。然而，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现代足球运动。

1863 年 10 月 26 日英国人在伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英国足球协会，并统一了足球规则。人们把这一天当做现代足球诞生日。

## 2、4 大国际比赛

1904 年 5 月 21 日在法国巴黎成立了足球的国际性组织——国际足球联合会（简称国际足联），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，使足球运动在更广泛的范围内开展起来，影响也越来越深远。

国际足联是目前较大的国际单项



▲ 5

体育组织之一，是世界足球运动的最高权利机构，有会员协会 158 个，总部设在瑞士苏黎士希茨希 11 号国际足联大厦。

### ① 世界杯足球赛

1930 年首届世界足球锦标赛在乌拉圭举行，以后每四年举行一次。自 1930 年至 1956 年，国际足球竞赛一直被称作“世界足球锦标赛”。1956 年在卢森堡举行的国际足联代表会上，提议为表彰前国际足联主席法国人雷米特对世界足球运动的发展所做出的贡献，将“世界足球锦标赛”改称为“雷米特杯赛”。后来又有人建议把两个名字联起来，称作“世界足球锦标赛——雷米特杯”。最后，在赫尔辛基代表会议上再次改为“世界足球冠军赛——雷米特杯”，简称“世界杯”。

(图 5)

世界杯足球决赛名额分配：欧洲 16 队，南美洲 4 队，北美洲 3 队，非洲 4 队，亚洲和大洋洲 3 队，加上上届冠军和东道主共 32 队参加比赛。

### ② 世界青年足球锦标赛

世界青年足球锦标赛，是在国际足联主席阿维兰热博士倡议下，由国际足联主办，美国可口可乐公司资助联合举办的一项世界性的比赛。世青赛开始于 1977 年，1981 年列入正式比赛。这项比赛规定每两年举行一次，

比赛地点由国际足联确定。参加决赛的队为 16 个，欧洲 6 个，南美洲 2 个，非洲 2 个，亚洲和大洋洲 2 个，北美洲 2 个，再加上东道主和上届冠军队。

### ③ 世界少年足球锦标赛

世界少年足球锦标赛是国际足联举办的，首届比赛于 1977 年在突尼斯举行。比赛规定所有参赛的运动员年龄均不能超过 16 周岁，比赛每两年举行一次。

### ④ 奥林匹克运动会足球赛

现代奥林匹克运动会规模大、水平高和影响深远的综合性运动会。1986 年在希腊雅典举行了第一届夏季奥运会。比赛规定每四年举行一次。各国为争夺这一枚奥运会足球金牌而倾尽全力。

## 3、足球的魅力

### ① 美化生活，陶冶情操

当你置身于足球场上，全力奔跑、拼抢；当你坐在球场看台上或者荧光屏前，置身于成千上万观众那喧闹热烈的气氛当中，去体会和欣赏运动员在激烈的对抗中所表现出来的高超技艺和精巧战术时，一定会感到一种精神上的享受。

在现实生活中，人们追求的是完美的。高节奏的生活，而运动竞赛恰

恰适应和迎和了现代人生活的要求和愿望。在运动竞赛中，可以呈现出完整的人体美和各种美的形式，以满足人们对美的追求；通过速度力量和激烈的竞争、通过狂呼、呐喊，发泄心中积闷，使现代人的心理得以平衡。如球王贝利，背对球门接球，先用足背将球挑过头顶，随即转身用胸部接球，不等球落地，起脚怒射，球应声入网；马拉多纳从中场带球，连过五人，晃过守门员，将球射入空门。这些奇迹般的技术动作，使观众惊奇万分、心旷神怡，产生百看不厌的浓厚情趣。

## ② 振奋民族精神

在赛场上，参赛者一要实现自我的价值，二要为所代表的群体争取荣耀。而观赏者，往往都是与运动员有着千丝万缕的社会关系，因此，运动竞赛的成败、胜负荣辱都与观赏者有着息息相关的联系。

当本民族或本国运动员获胜，升国旗、奏国歌时，观赏者都会同运动员一样情不自禁地热泪盈眶，激动不已。把本国运动员的胜利视为自己民族和国家的莫大荣耀，强烈的民族自豪感油然而生。

## ③ 启迪和激励体育意识

体育意识是人们对于体育这一社

会现象及功能、作用和反映。运动竞赛能启迪和激励人们获得健康、真实、创新、拼搏和道德等体育意识。如运动员要想在比赛中获胜，只有靠自己的高超技术、技术和良好的运动能力，有“货真价实”的真本领，来不得半点虚假。

## ④ 渲泄情感

由于日常生活中要受到各种规章制度、社会传统、风俗习惯的制约，人们高兴、苦恼、忧伤都不能随心所欲，经常压抑在心底。而在足球场上，不管你是踢足球或观看足球，你可以为场上为任何一队加油助威，为他们尽情狂呼，为他们痴心地挥洒热泪。

## ⑤ 社交能力及活动能力的体现

一场重大足球比赛，能搞到一张足球票甚难。明天卖票，今天便排起了长龙，可见那小小足球之魅力。



## 第二章 足球技巧

足球运动是除手外（不包括守门员）用身体的所有部位，特别是脚击球的一项攻防激烈、精彩纷呈、强刺激运动。足球场上所运用的技术、技巧、战术配合、指挥艺术更是让人体验无烟战争的神秘，球场上的英雄，便成了许多人心目中的偶像！

### 1、身体部位介绍

- ① 脚内侧（图6）
- ② 脚背正面
- ③ 脚背内侧
- ④ 脚背外侧
- ⑤ 脚尖
- ⑥ 脚跟
- ⑦ 脚掌
- ⑧ 大腿及膝（图7）



▲ 6



▲ 7

• 5 •

## 2、踢球技巧

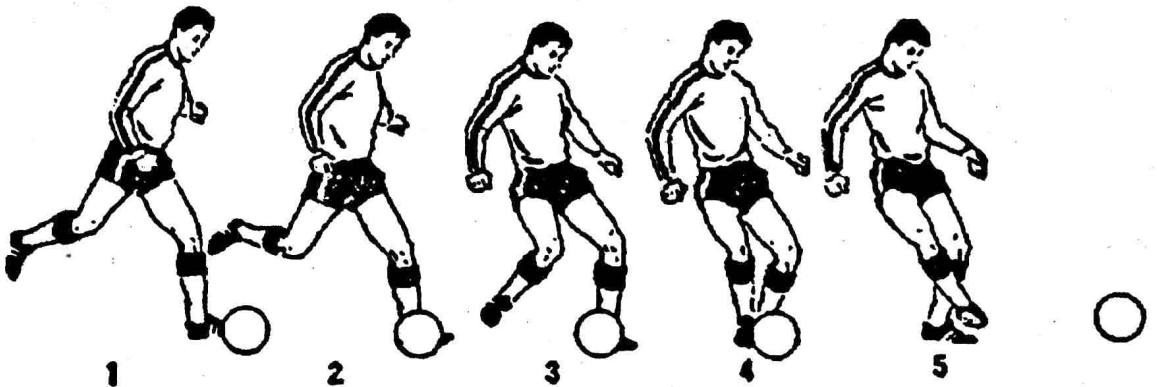
### ① 6种常用踢球方法



▲ 9

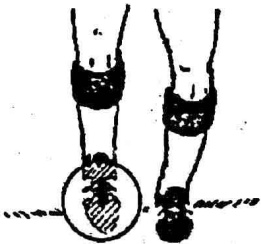
#### A 脚内侧踢球要领 (图 9—1、2)

支撑脚踏在球侧 15cm 左右处，大腿带动小腿加速摆动，击球前摆动腿膝盖外转，脚内侧与出球方向成 90 度，脚尖稍翘起，用脚内侧击球的中后部。



▲ 9—2

#### B 脚背正面踢球要领 (图 10—1、2、3)



▲ 10—1

支撑脚踏在球侧 15cm 左右处，大腿带动小腿加速摆动，脚尖正对击球方向，用脚背正面击球的后部。



▲ 10—2

侧身踢凌空球时，首先要判断好球的运行路线和确定好击球点，并使身体侧对出球方向，支撑脚踏上一步，脚尖指向出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜，踢球脚的大腿高抬接近于地面平行。然后以大腿带动小腿急速向出球方向挥摆，用脚背正面踢球的后中部，在摆腿踢球的过程中身体随之向出球方向扭转。



▲ 10-3

跳起踢倒钩球时，先判断好落脚点，踢球腿上步蹬地起跳，同时另一腿上摆，使身体腾空后仰，踢球腿以大腿带动小腿急速挥摆，以脚背正面

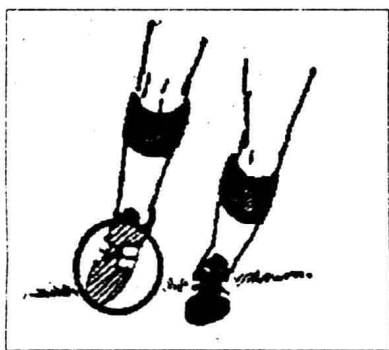


▲ 10-4

击球的后中部。踢球后两臂微屈，手掌向下撑地屈肘。然后背部、臀部依次着地。

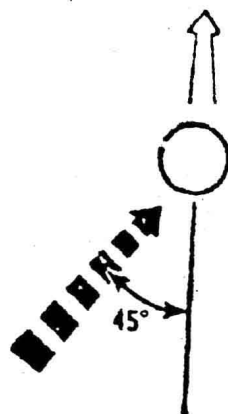
C 脚背内侧踢球要领

(图 11-1、2、3、4)



▲ 11-1

斜线上步与出球方向约成 45 度角 (见图 11-2)，支撑脚踏在球的侧后方 20 ~ 30cm 处，以大腿带动小腿加速摆动，击球前脚尖稍外转，脚面绷直以脚背内侧击球后中部。



▲ 11-2



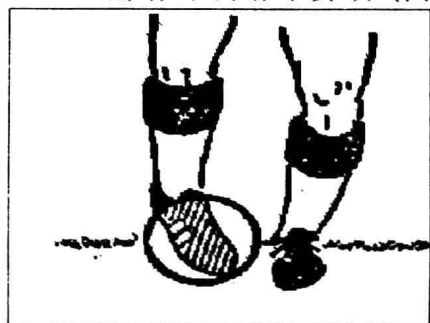
▲ 11-3

踢弧线球时，在踢球的一刹那，踝关节用力向里转并上翘，使球成侧旋转，沿一定的弧线运行。



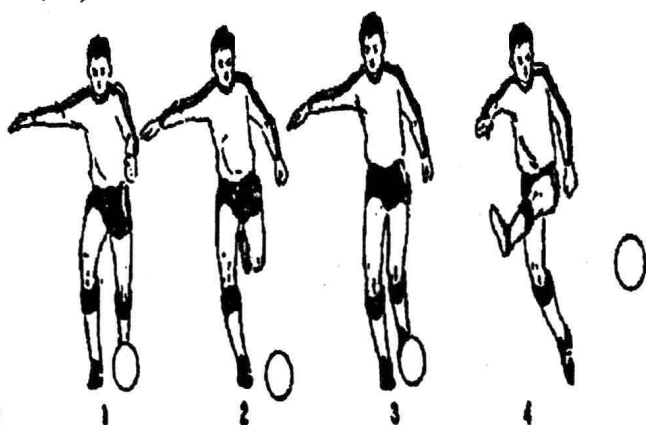
▲ 11-4

D 脚背外侧踢球要领 (图 12-1、2)



▲ 12-1

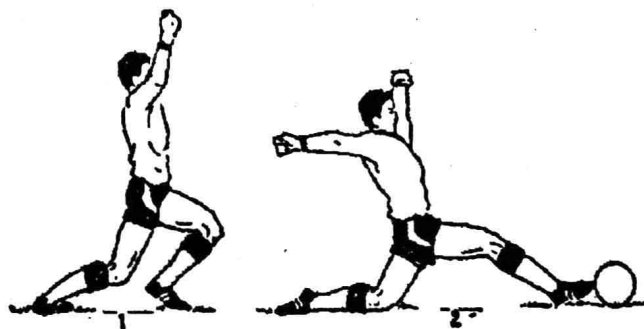
与脚背正面踢球的技术相似，只是击球一瞬间用脚背外侧击球。



▲ 12-2

E 脚尖踢球要领 (图 13)

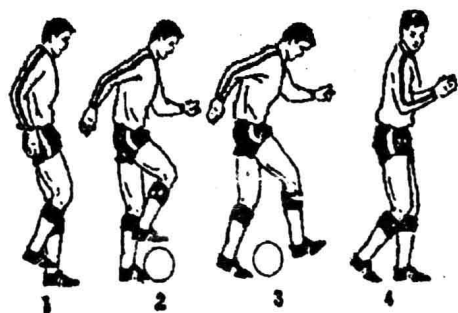
踢球时，提膝步腿快速前伸。在踢球脚落地前，用脚尖捅球的后中部。



▲ 13

F 脚跟踢球要领 (图 14-1、2)

支撑脚在球的左侧，用脚后跟向后弹击；支撑脚在球的右侧，摆动腿交叉脚后跟向后弹击。



▲ 14-1



▲ 14-2

## ②踢球要求：

⊙立足要支撑住身体，才能让摆动腿充分用力。

⊙大腿带动，小腿加速

⊙位置选择，要根据来球与要踢出什么球，选择好支撑点。

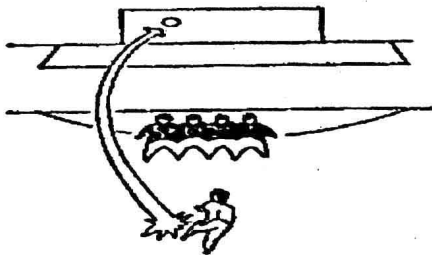
## ③踢球目的与任务

⊙传球：长传，短传。

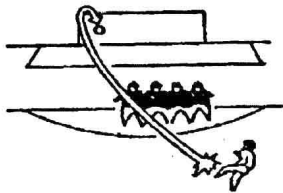
⊙射门

①劲射技巧：利用力量、速度、角度。

A 定位球射门 (图 15—1、2)

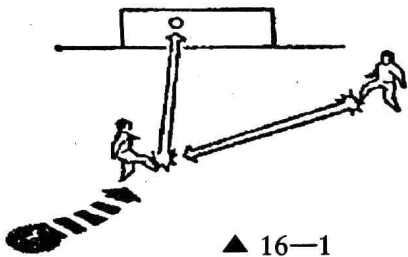


▲ 15—1

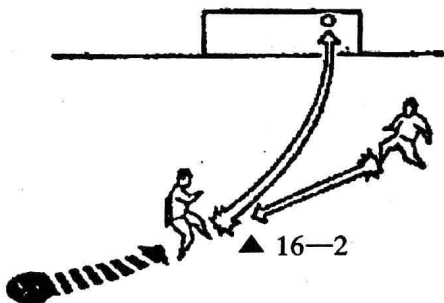


▲ 15—2

B 接传球射门 (图 16—1、2)

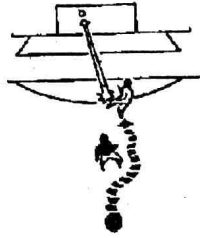


▲ 16—1



▲ 16—2

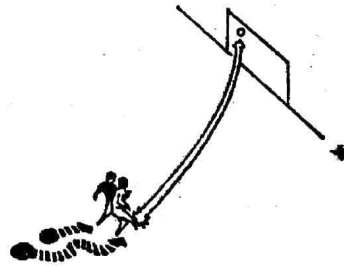
C 运球射门 (17—1、2、3)



▲ 17—1

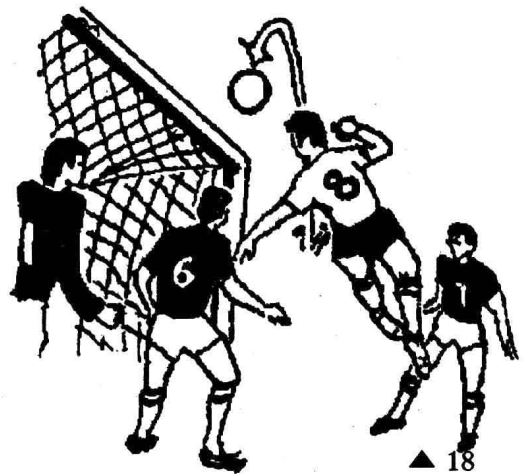


▲ 17—2



▲ 17—3

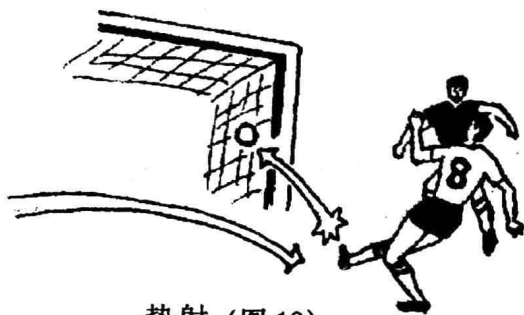
②巧射要领：巧妙、快速、准确，突出在一个抢点上。



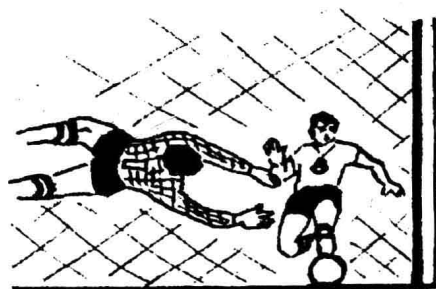
▲ 18

③头顶 (图 18)





垫射 (图 19)



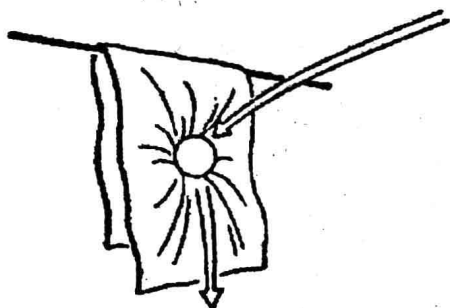
捅射 (图 20)

### 3 接球技巧

用身体的（手之外）所有部位，把球接到自己需要的位置。(图 21)



▲ 21



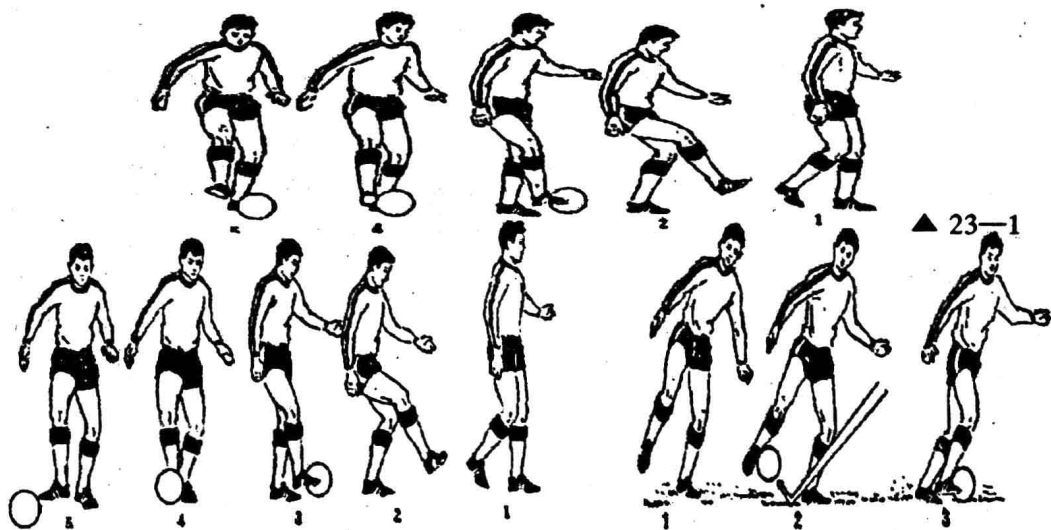
▲ 22

①停球方式及技巧是基本技术的重要部分。是初学阶段所必须经历的过程。停球的关键是缓冲。(图 22)

#### A 脚内侧停球

支撑脚支撑住身体，接球脚小腿前引，在脚内侧触球的一瞬间，迅速回撤缓冲至脚下。(图 23—1)

接反弹球时，在球刚弹起的一瞬间用脚内侧向前压球。(图 23—2)



▲ 23—2

▲ 23—3