

主编·方志军



足球

技术训练与战术运用 轻松玩好足球
入门到实战

足球基础理论讲解，轻松掌握游戏规则
一目了然的技术动作图解，快速掌握技术
简单易懂的战术指导分析，让你成为足球场上的“小诸葛”



吉林出版集团
吉林科学技术出版社



足球

主 编 方志军

副主编 郑风家 李 奕 吴 佐
编 委 洪 伟 郑 雷 张环宇
张舒畅 唐彬蔚 李轶博
李 骥

图书在版编目 (C I P) 数据

足球 / 方志军主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4823-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 102830 号

足球

主 编	方志军
副 主 编	郑风家 李 奕 吴 佐
编 委	洪 伟 郑 雷 张环宇 张舒畅
	唐彬蔚 李轶博 李 骥
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	崔 岩 杨超然
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
技术插图	郑作鲲 张海霆 金丽娜
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	180千字
印 张	12.5
印 数	1—6000册
版 次	2011年5月第1版
印 次	2011年5月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759 85651628
	85677817 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85659498 85635186
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-4823-8
定 价	18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

足球运动是一项以脚为主支配球、两队相互对抗、以踢进球门多少球判定胜负的球类运动；是世界上最受人们喜爱、开展最为广泛、影响最大的体育运动项目，有“世界第一运动”之美誉。

正是因为足球运动具有对抗性、复杂性、比赛时间长、人数多、场地大等特点，所以人们非常喜欢从事足球运动和观赏足球比赛。而亲身参与比赛，又可以使我们从中得到无穷乐趣。

本书以深入浅出的方式对足球项目中方方面面的内容做了理论化、系统化的梳理。书中技术部分图文并茂，对于技术动作进行了详细的讲解，使读者能够方便地掌握各种技术的动作方法。战术部分是技术部分的提高，对跑动、射门、局部配合、阵型等进行了较为系统的讲解，对于足球的理解或如何踢好比赛会有所帮助。另外书中还涉及一些足球运动的基本知识，如场地、规则等知识，内容广泛丰富，且通俗易懂，可使青少年更为全面地了解足球运动。本书既适合于初中级的足球爱好者进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也对基本的足球技战术训练和实战运用进行初步的讲解，大大增加了本书的实用性。



目录

第一章 基础知识

第一节 比赛前须知 12

- (一) 比赛场地和比赛用球..... 12
 - (1) 符合标准的足球场地.....12
 - (2) 比赛用球标准.....14
- (二) 做好比赛的准备..... 15
 - (1) 确定上场和替补队员名单.....15
 - (2) 比赛的装备.....16
- (三) 赛前投掷硬币
来选择比赛场区..... 17
 - (1) 在场地边上摆放饮料.....17
 - (2) 上场前应做好准备活动.....17

第二节 比赛开始 18

- (一) 足球常识..... 18
 - (1) 开球, 比赛开始.....18
 - (2) 如何界定比赛进行还是死球.....18
 - (3) 进球得分.....18
 - (4) 把延误的时间补足.....19
- (二) 必须尊重裁判..... 19
 - (1) 裁判的权利和职责.....20
 - (2) 助理裁判的职责.....21
 - (3) 第四官员的职责.....21
- (三) 足球小知识..... 22
 - (1) 足球运动的基本特点.....22
 - (2) 足球运动的好处.....22

第二章 基本技术

第一节 踢球 24

- (一) 踢球的脚法..... 24
 - (1) 脚内侧踢球.....24
 - (2) 脚背内侧踢球.....26
 - (3) 脚背正面踢球.....28
 - (4) 脚背外侧踢球.....34
 - (5) 脚尖踢球.....35
 - (6) 脚跟踢球.....36
- (二) 踢球的要求..... 37
- (三) 踢球的运用..... 38
 - (1) 传球.....38

- (2) 射门.....41

第二节 接球 47

- (一) 接球的基本要求..... 47
 - (1) 尽快移动身体至球的运行路线上.....47
 - (2) 迅速选定接球部位.....48
 - (3) 触球.....48
 - (4) 跟随动作.....48
 - (5) 头部稳定.....48
 - (6) 心理放松.....49
- (二) 接球方法..... 49



- (1) 脚内侧接球.....49
- (2) 脚背正面接球.....52
- (3) 脚背外侧接球.....53
- (4) 脚底接球.....55
- (5) 大腿接球.....56
- (6) 胸部接球.....58
- (7) 头部接球.....61

第三节 运球 62

- (一) 运球技术分类..... 62
- (1) 带球跑.....62
- (2) 护运球.....63
- (3) 直运球.....64
- (二) 运球基本技术..... 66
- (1) 脚背外侧运球.....66
- (2) 脚背正面运球.....67
- (3) 运球过人.....67
- (三) 运球技术练习..... 68

第四节 假动作 77

- (一) 假动作的分类..... 77
- (1) 无球假动作.....77
- (2) 有球假动作.....78
- (二) 假动作的注意要点..... 79
- (三) 假动作的练习..... 79
- (1) 传球假动作.....79
- (2) 接球假动作.....79

- (3) 运球过人假动作.....79
- (4) 顶球假动作.....79

第五节 拦截球 80

- (一) 拦截球技术三要素..... 80
- (1) 接近.....80
- (2) 角度.....81
- (3) 距离.....81
- (二) 拦截球技术..... 81
- (1) 正面拦截.....83
- (2) 侧面拦截.....85
- (3) 铲球.....86
- (4) 断球.....91
- (5) 头球解围.....94
- (三) 拦截球练习..... 95
- (1) 一抢三.....95
- (2) 一防一.....95
- (3) 一防二.....95
- (4) 二防二.....95
- (5) 二防三.....95

第六节 头顶球 96

- (一) 头顶球分类..... 96
- (1) 前额正面顶球.....96
- (2) 前额侧面顶球.....98
- (3) 鱼跃顶球.....99
- (二) 头顶球练习..... 100

第三章 进攻战术

第一节 进攻的原则 104

- (一) 拉开进攻的宽度, 加大横向空挡 104
- (二) 拉开进攻的深度, 制造纵向空挡 104

- (三) 积极向前渗透..... 105
- (四) 队员间应相互配合..... 105
- (五) 灵活跑位, 创造空挡..... 105
- (六) 审时度势, 随机应变..... 106

目录

(七) 进攻战术的选择	106
(八) 由守转攻的瞬间应力求发动快攻	107
(1) 拉开的宽度不够	109
(2) 充分的拉开宽度	109

第二节 传球是进攻的桥梁110

(一) 按有利于进攻的原则选择传球路线	110
(1) 选择向防守队员的身后空间传球	110
(2) 选择向前锋脚下传球	111
(3) 尽可能地选择向前传球	111
(4) 选择横向传球转移进攻线路	111
(5) 选择回传重新组织进攻	112
(二) 怎样才能传出一脚好球	112
(1) 落点准确	112
(2) 意图隐蔽	112
(3) 力量适度	112
(4) 时机恰当	112
(三) 选择合理的传球线路	113
(1) 应当选择短传还是长传	113
(2) 快速传球还是慢速传球	113
(3) 传高球还是传低球	113
(4) 选择冒险还是选择安全	113
(5) 隐蔽性传球	114
(四) 一次性触球打法	115

第三节 创造战机的无球跑动 116

(一) 通过无球跑动创造接球空挡116	
(二) 多种多样的跑动方式	117
(1) 直线跑动前进速度最快	117

(2) 斜线跑动最容易制造和利用空挡	117
(3) 向对方身后空间跑动会给对方带来防守麻烦	118
(4) 从后插上跑动可增加进攻的接应点	118
(5) 套边跑动可利用边路空挡	118
(6) 中路的套中跑动	119
(7) 回撤跑动是以退为进	119
(8) 飘忽不定的换位跑动	119
(9) 迷惑对手的变向跑动	120
(10) 用变速跑动甩开对手	120
(11) 及时利用机动空挡	120
(12) 利用交叉换位创造空间	121
(三) 传球后别站着	122
(四) 必不可少的策应	122
(五) 足球跑动不同于田径跑动	124
(1) 足球跑动有多种速度的变化	124
(2) 足球场上15米以内的短跑距离跑动最多	124
(3) 不同位置的队员跑动距离有差别	125
(4) 身体素质训练要与比赛的需要相结合	125

第四节 避开越位的陷阱 126

(一) 越位	126
(二) 没越位	126
(三) 怎样判断是否越位	126
(1) 越位了	126
(2) 没越位	127
(3) 越位了	127
(4) 没越位	127
(5) 越位了	127
(6) 没越位	128



- (7) 越位了.....128
- (8) 没越位.....128
- (四) 回敬对手一个反造越位.....128

第五节 局部进攻战术 129

- (一) 两个人的小配合.....129
 - (1) 准确的传切配合.....129
 - (2) 简洁凌厉的二过一配合.....130
- (二) 三人的小组式配合.....131
- (三) 局部配合时进攻队员的选择方式.....133
 - (1) 无球队员的选择.....133
 - (2) 控球队员的选择.....133
 - (3) 创造局部人数攻势.....134

第六节 控制比赛节奏与进攻转移 135

- (一) 每支球队都有自己所擅长的节奏.....135
- (二) 全队的进攻节奏应不断变化.....136
- (三) 相继爆发式的集体变速...137
- (四) 节奏变化也是个人进攻的有力武器.....138
- (五) 将球转移到防守薄弱的地方.....138
 - (1) 掌握好转移的时机.....139
 - (2) 长传是转移的有力武器.....140
 - (3) 声东击西战术.....140

第七节 前、中、后场的进攻战术 141

- (一) 从后场开始发动进攻.....141
 - (1) 向防守队员的身后空挡传球.....142
 - (2) 压出去踢.....142

- (3) 传球到前锋脚下.....143
- (4) 在后场转移进攻点.....143
- (5) 将球安全地输送到中场.....144
- (6) 先在后场控制住球.....144
- (二) 顺利通过中场区域.....145
 - (1) 多传球、多接应、让球动起来.....145
 - (2) 及时转移进攻方向.....146
 - (3) 利用较大的空挡快速向前运球.....146
 - (4) 利用边路空挡向前推进.....147
 - (5) 控制进攻节奏.....147
 - (6) 保持好进攻队形.....148
 - (7) 及时组织进攻.....148
 - (8) 传防守队员身后空挡.....149
 - (9) 传前锋脚下.....149
 - (10) 向禁区前沿45°角斜长传.....149
 - (11) 将球交给组织核心.....150
- (三) 前场进攻的任务就是全力攻击对方球门.....150
 - (1) 全力进攻关键区域.....150
 - (2) 通过穿插扯动创造空挡.....151
 - (3) 利用球场宽度,边路和中路相结合.....151
 - (4) 加快进攻的速度.....151
 - (5) 配合的目标首先选择在对方身后空间.....152
 - (6) 寻找防守薄弱环节.....152

第八节 避开中路堡垒的边路进攻 153

- (一) 边路往往有较大的空挡...153
- (二) 巧妙进入边路空挡.....154
 - (1) 通过穿插扯动创造空挡.....154

目录

(2) 中锋扯到边路空挡接球	154
(3) 前卫套到边路	155
(4) 边后卫插上助攻	155
(5) 边路二过一配合	155
(三) 准确的传中与时机恰当的包抄	156
(1) 向最佳落点区域传中	156
(2) 包抄的时机要恰当	156
(3) 多人包抄时不要去抢同一个落点	157
(4) 向近门柱包抄应稍晚一点进入攻击点	157
(5) 向球门中区的包抄应做到“球到人到”	157
(6) 向远门柱包抄要先留出足够的跑动空间	158
(7) 将球转移到球门远端	158
(8) 下底后的回扣传中	158

第九节 虎口拔牙的中路进攻 160

(一) 中路是射门的必由之路 ...	160
(二) 进入中路主攻阵地	160
(1) 中锋是中路进攻的尖刀突击手	161
(2) 边锋进入中路充当中锋	163
(3) 中场队员及时插上进攻	164
(4) 后场队员插上进攻具有隐蔽性	164
(三) 中路进攻要求速度更快 ...	165
(1) 快速反击	165
(2) 个人运球突破	165
(3) 局部快速配合战术	165
(4) 虚实结合	167
(5) 定点强攻	167
(四) 回传拓宽进攻面	168
(五) 利用节奏变化	168

第四章 防守战术

第一节 防守的原则 170

(一) 防守的基本原则	170
(1) 延缓对方的进攻速度	170
(2) 收缩, 压缩防守空间	170
(3) 增加防守的层次	171
(4) 保持防守的平衡	171
(二) 防守的一般原则	171
(1) 丢球的瞬间要阻止对方发动快攻	171
(2) 有组织、有层次的整体防守 ..	172

第二节 快速回撤、选位和盯人 173

(一) 快速回撤到球的后面	173
(二) 选位	173
(三) 选位时应当人球兼顾	174
(四) 盯住自己的防守目标	174
(1) 对球附近的对方队员要紧逼盯人	174
(2) 对远离球的对方队员可放松盯人	175



- (3) 紧盯跑位的队员 175
- (4) 什么时候不需要紧跟跑位的对手 175
- (5) 限制对手控球转身 175

第三节 防守中的抢夺、封堵和拦截 176

- (一) 正面抢球 176
- (二) 侧面冲撞式抢球 176
- (三) 紧急时刻的倒地铲球 177
- (四) 高空截球 177
- (五) 封堵对手向前的传球和运球线路 177
- (六) 将对方的进攻导向某一区域 178
- (七) 拦截对方的传球是获得球权的最好方式 178

第四节 防守中的局部保护配合 179

- (一) 为抢球的队员提供身后保护 179
- (二) 及时填补队友留下的空挡 181
- (三) 夹击和围抢持球队员 182
- (1) 夹击和围抢 182
- (2) 巧设防守陷阱 183
- (四) 交换防守对象 184

第五节 选择适合的防守体系 185

- (一) 目标明确的盯人防守 185
- (1) 每个队员始终盯紧自己的防守对象 185
- (2) 盯人防守中的区域盯人防守 186

- (3) 盯人防守中的人盯人防守 186
- (4) 盯人防守的优缺点 186
- (二) 看好自己区域内的防守 187
- (1) 一人看管一片区域 187
- (2) 区域防守中的区域盯人防守 187
- (3) 区域防守中的盯人防守 188
- (4) 区域防守的优缺点 188
- (三) 各取所长的混合防守 188

第六节 保持防守队形的紧密 189

- (一) 防线之间应当保持较短的距离 189
- (二) 球队的整体要像涨落潮一样地前进与后退 189
- (三) 整体地侧向移动 190
- (四) 在哪开始防守 190
- (1) 在前场开始防守 190
- (2) 从中场开始防守 191
- (3) 在后场开始防守 191

第七节 前、中、后场防守策略 192

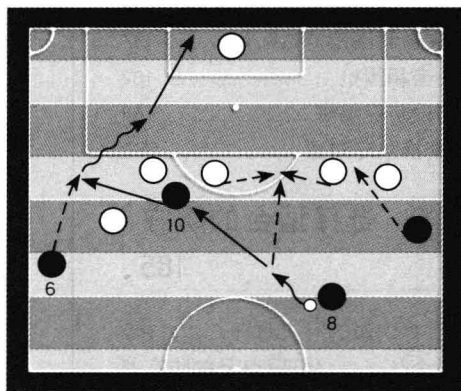
- (一) 在前场首先应阻止对方组织快攻 192
- (1) 前锋是球队的第一道防线 192
- (2) 阻止对手快速发动进攻 192
- (3) 将对方的进攻方向导向边路 193
- (4) 就地展开反抢 193
- (二) 在中场破坏对方的进攻组织 193
- (1) 不让对手从容组织进攻 194
- (2) 切断对手向前的传球路线 194

目录

(3) 施加压力, 迫使对手忙中出错并及时抢断	194	(5) 封堵对手的射门路线	196
(4) 延缓对手的进攻速度	195	(6) 盯防向身后空间跑动的进攻队员	197
(三) 在后场确保球门的安全 ...	195	(7) 保持冷静和耐心	197
(1) 向球门方向收缩	195	(8) 防守传中球	198
(2) 紧逼盯人、给进攻队员以强大的压力	195	(9) 危险时刻采用大脚解围	198
(3) 抢夺球	196	(10) 把球踢出场外	198
(4) 及时为抢球的队员提供保护和支援	196	(11) 人球并顾	199
		(12) 造越位战术	199

图示

- 传球和射门路线
- ~~~~~→ 带球路线
- - - - -→ 移动路线
- 球





第一章 基础知识

第一节

比赛前须知

(一) 比赛场地和比赛用球

(1) 符合标准的足球场地

01 足球比赛场地的尺寸

足球比赛的场地必须是长方形，场地的长度为90~120米，宽度为45~90米，承办国际比赛的场地长度为100~110米，宽度为64~75米，举办世界杯、奥运会足球赛的场地要求长105米，宽为68米。

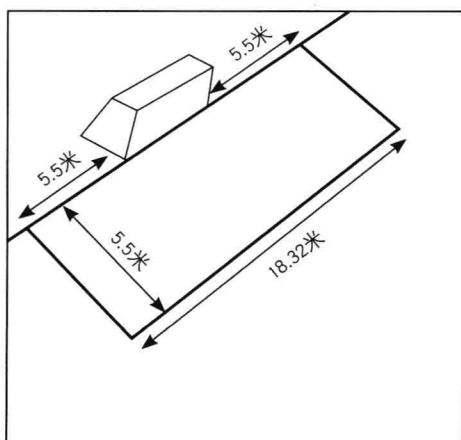


图1-1-2

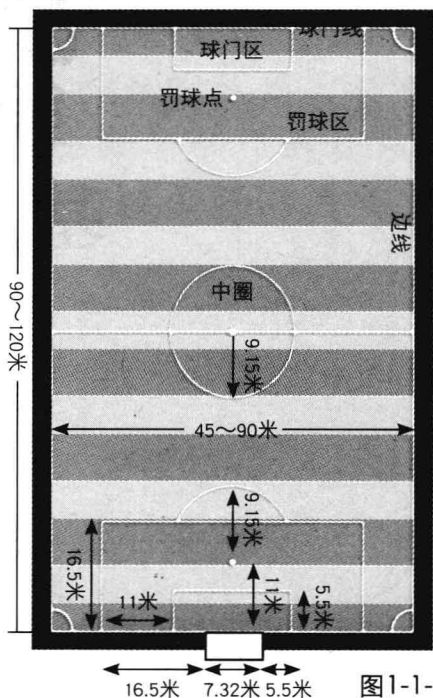


图1-1-1

02 球门区

球门区是本方开门球的区域，它是从球门两侧向外延伸5.5米到球门前5.5米所围成的一个小长方形。当对方将球踢出底线时，本方可以在球门区区域内的任何位置发球门球。



03 罚球区

罚球区是指从球门柱的两侧向外延伸16.5米至球门前16.5米所围成的大长方形，在罚球区内本方守门员可以用手触球。在本方踢球时或在罚球区内踢任意球时，对方必须退出罚球区，本方队员在罚球区内犯有可以被判罚直接任意球的犯规时，则由对方罚点球。

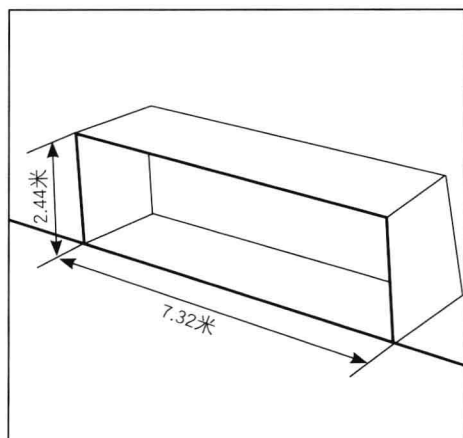


图1-1-4

05 技术区域

技术区域是联系比赛和替补席的特殊区域。它是从替补席两侧向外1米及向前延伸到距场地边线1米的区域。

比赛过程中，只允许一人在技术区域内进行指挥，指挥后立即返回替补席。其他官员和队员必须坐在替补席上。

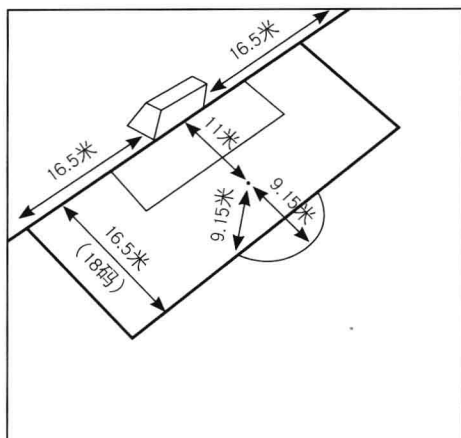


图1-1-3

04 足球门的尺寸

足球门的宽度为7.32米，高为2.44米，足球门柱和横梁宽度不能超过12厘米，足球门的颜色是白色。足球门一般由金属或木材制成，形状可以是圆形，或是椭圆形，也可以是方形或长方形。

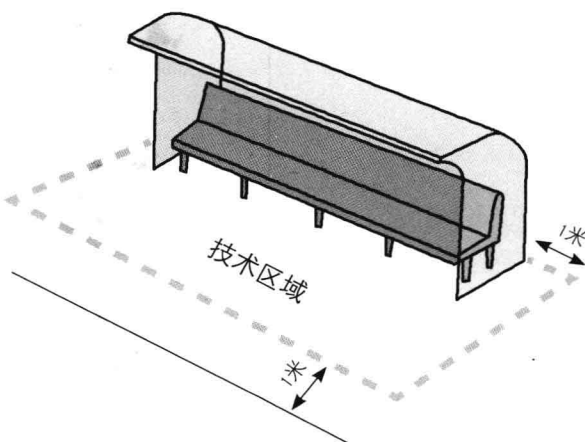


图1-1-5

(2) 比赛用球标准

11人制比赛用球的周长应在68~70厘米之间，重量应在410~450克之间，比赛时的充气压力在海平面上为0.6~1.1个大气压。

7人制和5人制比赛用4号球，球的周长为62~65厘米，重量在330~390克之间，充气压力同上。

4人制和3人制比赛大多使用3号球，球的周长为54~56厘米，重量为270~230克之间，充气压力同上。

2号球周长为44~46厘米，重280~310克。1号球周长为35~36厘米，这两种球都是少年儿童用球，充气压力同上。

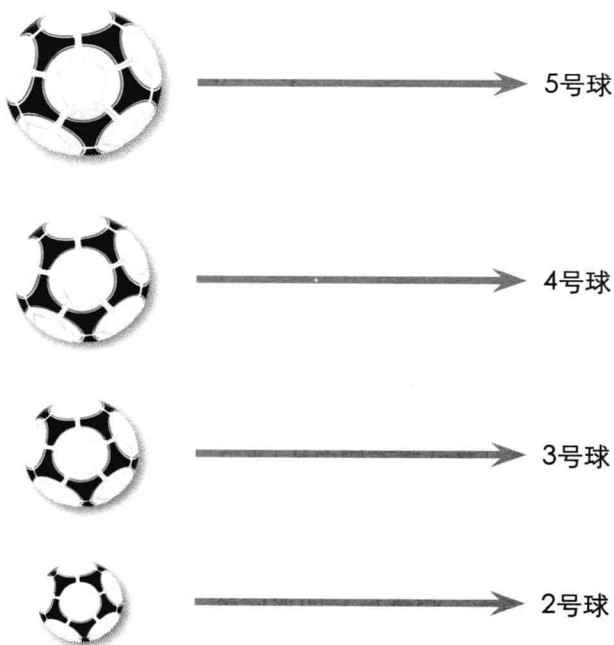


图1-1-6



技术要领

正规比赛用足球的表面应当采用皮革或性能接近的其他材料制成。

(二) 做好比赛的准备

(1) 确定上场和替补队员名单

11人制比赛时每队的上场队员为11人，其中包括一名守门员，当有一方比赛人数少于7人时，比赛则不能正常进行。

在国家级或国际级的正式比赛中，每个队赛前可以报3~7名替补队员，替换上场的队员不能超过3人。任何场上队员都可以和守门员互换位置，但互换位置前必须先通知裁判，并在比赛停止时互换位置。

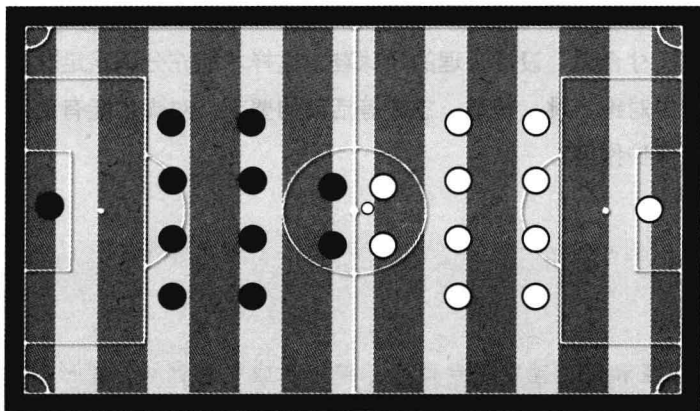


图1-1-7

(2) 比赛的装备

01 队员穿戴的装备

上场队员必须穿运动上衣和运动短裤，此外还有护袜、护腿板以及足球鞋，守门员的服装颜色必须与其他队员以及裁判的服装颜色有明显的区别。

02 必须使用护腿板

护腿板可以为小腿提供一定程度的保护，它应当由橡胶、塑料或其他类似的材料制成，比赛时应全部用护袜包住。

03 不能配戴可能伤害对方身体的物品

上场队员不能穿戴可能危及自己或其他队员的物件，其中包括珠宝首饰、戒指、手表等，足球鞋、鞋钉也要符合规定的要求。

04 选择一双舒适的足球鞋

足球比赛活动激烈，场地情况特殊，运动员必须选择一双尺寸合适、设计合理的足球鞋，这样才能充分满足足球比赛中对跑、跳、转身、急停等活动的要求，对脚也能有更好的保护作用。



技术要领

足球鞋的鞋钉有模压和螺丝固定两种类型，模压足球鞋的钉柱为圆形和扁形两种。螺丝固定的钉座必须是圆形，钉柱直径不能小于1.27厘米，鞋钉长度不得超过1.9厘米，螺钉必须用皮革、橡胶、铝或塑料制成。