

全彩图解第4版

# 足球技战术实战 从入门到精通

【美】乔·A·勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher) 著 朱禹丞 译

健康、体育、教育学博士  
匹兹堡大学男子足球队教练  
率队在一级联赛中获胜 200 余场

英语原版  
累计销售  
10 余万册

164 幅彩色照片超细步骤图解个人、团队技战术

12 步入门、进阶、精通登上足球成功阶梯

- 标准动作分步骤图文详解
- 训练动作难度分级
- 正确、错误对比阐释
- 记录分数进行水平评估

· 带球 · 护球 · 抢球 · 传接球 · 射门 · 守门 · 一对一对抗 · 小组攻防 · 团队攻防 · 阵型 ·



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

全彩图解第4版

# 足球技战术实战从 入门到精通

[美] 乔·A. 勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher) 著

朱禹丞 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

足球技战术实战从入门到精通：全彩图解：第4版 /  
(美) 勒克斯巴切尔 (Luxbacher, J. A.) 著；朱禹丞译  
— 北京：人民邮电出版社，2016.1  
ISBN 978-7-115-40404-6

I. ①足… II. ①勒… ②朱… III. ①足球运动—运  
动技术 IV. ①G843.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222131号

## 版权声明

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

保留所有权利。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的或现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影印和录制）以及在任何信息存取系统中对作品进行任何复制或利用。

## 内 容 提 要

本书通过详细的解说和全彩色插图的配合，介绍了带球、传球、接球、射门、防守、抢球、头球和守门等基础技术和训练方法，并讲解了如何在比赛场合中恰当地运用这些技术，例如赢得一对一对抗以及在进攻和防守中获胜。本书一共包含 170 多项训练和小规模测试赛，并通过简单易行的记分系统测试使用者是否准备好进入下一步。通过一步一步的训练，可以帮助球员熟练掌握个人技术和团队战术，逐步成为一名能够运用各种技术并执行各种战术的全能球员。

---

◆ 著 [美] 乔·A.勒克斯巴切尔 (Joseph A. Luxbacher)

译 朱禹丞

责任编辑 李璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：17

2016年1月第1版

字数：326千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-4398号

---

定价：68.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

谨将本书献给我生命中两个非常特别的人——我已故的父亲弗朗西斯科·勒克斯巴切尔（Francis Luxbacher），他既是我的启蒙教练，又是让我受益最深的教练，以及我已故的母亲玛丽·安·勒克斯巴切尔（Mary Ann Luxbacher）。我的父亲引领我进入足球的大门并将精妙的技术传授给我，而在耳濡目染之下，我对足球运动产生了终生不渝的尊敬和激情。无论我尝试做什么，从参加体育运动到写书等，我的母亲都是我最坚定的支持者，而且在我追随激情的路上给我信心。他们永远活在我的心中！

# 一步一步登上足球成功的阶梯

**如**果你正在阅读本书，说明你对足球运动充满了激情，但是你并不孤单，足球迷大有人在。毫无疑问，足球是世界上最受欢迎的体育运动。它是竞技运动领域中能够激发无限激情和热情的运动。目前官方注册并参加比赛的足球运动员超过 1.5 亿，其中女性球员超过 1000 万，而且还有数以亿计的人是在官方组织之外踢球，在沙地上、操场上以及大都市和小城镇的街巷上都可以看到他们的身影。成千上万疯狂的球迷通过入场观看或者观看电视或其他媒体，追随着他们最喜爱的球队和球员。例如，2010 年在南非举办的国际足联世界杯，就以电视的形式转播到地球上每一个国家和每一个角落，其中包括南极圈和北极圈，从而创造了世界上有史以来最高的收视率。这次世界杯比赛的电视转播信号覆盖了世界上 32 亿以上的人口，大约占了世界人口总数的一半。这一数据进一步证明，足球摘得“世界性运动”这一非正式称呼是当之无愧的。

足球受到广泛的欢迎并不意味着它是一项很容易就能取得成功的运动。在现实生活中，足球运动员在身体和精神上要经受多方面的挑战。除了守门员，足球场上没有什么特殊的人——甚至守门员也必须同时拥有娴熟脚法和手法。与曲棍球运动一样，每个足球运动员都必须能够有效地进行进攻和防守。他们必须使用变化多样的脚法对球进行控制，而且在空间受限、时间有限、身体疲劳以及对手强势的挑战所带来的压力下仍然如此。足球运动员在比赛期间会对各种快速变化的情况作出反应，因此时刻考验着他们的决策能力。足球运动员会面临许多挑战。个人的表现和团队的最终成功取决于每一个运动员应付这些挑战的能力。这种能力不是偶然形成的，而是必须通过后天训练才会获得。本书在编写的过程中一直将这一点谨记于心。

不管是纯粹的业余玩耍水平，还是专业的比赛水平，不断练习可实现成功比赛所需的技能和战略将会提升你的表现，并让你享受足球所带来的更多快乐。本书的第四版提供了一个循序渐进的计划，帮助你逐步提升足球技能，更加充分地了解团队比赛中的个人和团队策略。下面是阅读本书中每个步骤应该遵循的事项的先后顺序。

1. 阅读当前步骤中所有关于技能的解释，了解为什么这个步骤很重要以及如何执行该步骤。
2. 仔细研究全彩色图片，它精确地展示了成功完成某项技能的正确姿势。

3. 阅读关于每项训练的说明。练习训练内容并记录你的分数。
4. 请技术过硬的人作为观察者——老师、教练、队员或者受过训练的搭档——每完成一组练习后，都要对你的基础技能水平进行评估。
5. 每个步骤结束后，回顾你的表现，并将各项训练的分数加起来。如果该步骤已经到达设定为“成功”的水平，则进入下一个步骤。

本书第四版对内容进行了升级和扩充，一共由 12 个明确的步骤组成，让你能够根据自己的进度逐步前进。每个步骤都很浅显，并且会衔接性地过渡到下一个步骤。学习技能不可能一步登天！只有一步一步往上攀登，最终才能到达顶峰。前几个步骤为基础技能和概念打下良好的根基。随着本书的不断深入，你会学到如何运用这些技能来完成战术以及如何配合队友。本书提供了大量的照片和图示，它们进一步明确地展示了如何施展足球技能和战术，包括守门员所使用的技能和战术。每个步骤中都包含一些训练内容，让你在参加压力更大的模拟足球比赛前，先练习并掌握各种基础的技能和战略概念。完成本书的所有 12 个步骤之后，你会成为一名经验更丰富、技能更高超的足球运动员。

## 致谢

**毫**不夸张地说，本书的撰写和出版需要一个团队通力合作。在此，我对许多帮助和支持本书最新版的同仁朋友表示深深的感谢。尽管不可能一一提及每个人的姓名，但我还是要衷心地感谢 Human Kinetics 的所有工作人员，尤其是汤姆·海涅（Tom Heine）和艾米·斯塔尔（Amy Stahl），他们对本书的进展和完成提供了帮助；还要感谢我在匹兹堡大学和 Shoot to Score Soccer Academy 的教练同事乐于分享他们的想法和见解；最后但同样很重要的，我要感谢我亲爱的妻子盖尔（Gail）以及我的孩子伊莉莎（Eliza）和特拉维斯（Travis）对我一贯的爱和支持。

# 足球运动

**足**球是世界上最受欢迎的团队运动，这是毋庸置疑的，因为每年都有数以亿计的人参与和观看足球运动。全球社会被地域和意识形态所分隔，但足球的流行却不受年龄、性别、政治、宗教、文化和种族的影响。足球几乎是所有国家的主要运动项目，包括亚洲、非洲、欧洲和南美洲的国家。这项运动为不同背景和文化的的人们构筑起共同的语言。

有许多原因让足球大受欢迎。第一也是最重要的原因是：足球适合各种体格的人，因此几乎所有人都是潜在的足球运动者。贝利（Pelé）被大部分人认为是世界上最大的足球运动员，但他的身高和体重也只不过是中等水平而已。一个更近的例子是莱昂内尔·梅西（Lionel Messi），他是巴塞罗那队和阿根廷队的明星前锋，而身高只有 1 米 7，体重大约 70 千克。尽管对高级别的比赛而言，速度、力量、耐力等身体素质至关重要，但运动员的技术、战术、预见能力、洞察力和总体的赛感也同样非常重要。尽管团队的成功取决于每个队员之间的合作，但是在团队的框架之下，每个队员都有机会施展自己的个性和才华。足球是运动员自己而不是裁判主导的运动，这一事实很可能是它广受欢迎的最重要原因。

国际足球联盟（FIFA）是世界足球的管理机构。FIFA 成立于 1904 年，它算得上是世界上最有威望的运动组织，其成员国超过 200 个。在 1913 年，美国足球协会（United States Soccer Football Association, USSFA）成立了，并且被批准成为 FIFA 的成员。美国足球协会后来更名为“美国足球联盟”（United States Soccer Federation, USSF）。在 USSF 的赞助之下，各种专业和业余比赛在美国遍地开花。1974 年，美国青年足球协会（USYSA）作为 USSF 的附属机构成立了，它的职责是管理和促进 19 岁以下的青少年参与足球运动。

足球比赛通常称为足球赛，它是两个各有 11 名球员的球队之间进行的比赛；每个球队中必须指定一名队员作为守门员。每个球队都要守护好自己的球门，如果用脚或头将球踢进或顶进对方的球门，将赢得一分。守门员的主要工作是守护好本队的球门，尽管他在发起团队进攻时也起到非常重要的作用。守门员是唯一可以用手控制足球的队员，而且只能在罚球区中这样做。罚球区宽 44 码，距离球场底线 18 码远。球场上的球员禁止用手或胳膊控制足球，而只能用脚、腿、身体和头。每进一个球得一分，得分高的球队赢得比赛。



足球比赛在足球场上进行，一般称为球场，它通常比美式足球场更长、更宽。正式比赛由两场各为45分钟的半场组成，半场之间有15分钟的中场休息。通常通过抛硬币来决定哪个球队先发球开始比赛。比赛一旦开始，几乎会一直持续下去，只有在进球、点球或裁判判决的时候，计时器才会暂停。足球比赛过程中没有官方规定的暂停时间，而且替换球员也是受到限制的。在一次正式比赛中，球场上的运动员通常需要跑动9.7千米以上，而且大部分距离都是利用冲刺完成的。因此，说足球运动员是所有运动员中条件反射最激烈的也就不足为奇了。

将10个非门将球员组织起来，通常称为比赛阵型或阵式。每个球队的阵型可能会不相同，甚至同一个球队的每一场比赛都可能采用不同的阵型，这取决于每名球员的强项和弱项、分配给每名球员的角色和职责以及教练独特的见解。现在的大部分阵型都会部署3或4个后卫，3、4或者5个前卫，1、2或3个前锋。尽管每个队员在团队统一部署的阵型中都担任着特定的职责，但是场上球员的动作并未受到限制。（参见“第12步：理解球员阵型、角色和职责”，获得关于团队组织的更多信息。）

随着足球运动的不断发展，球队的战略也在不断改进。守门员通常被认为是足球队中唯一的、非常特殊的队员，他是球门和进攻对手之间的最后一道防线。守门员是唯一可以用手控制球的球员。在不久之前的过去，场上球员担任的角色比现在更加专一化：前锋负责冲在前面进球得分，而后卫负责看好后场，利用一切必要的办法避免对方进球，他们很少冒险充当前锋去发起攻击。但是经过几十年的发展，所有这些都发生了改变，但我认为这些都是好的改变。现在的足球比赛更加关注全面的足球运动员，即那些既可以进攻又可以防守的球员。除了守门员，球员的明确职责分工已经成为历史。

## 足球场

比赛用的正式球场其长度必须在100~130码之间，宽度必须在50~100码之间（1码=0.9144米）。长度通常必须大于宽度。在国际比赛中，球场的长度必须在110~120码之间，宽度必须在70~80码之间。用来标记球场范围的界线的宽度必须小于12.7厘米。如图1所示，球场两端的界线称为端线（或球门线），两侧的界线称为边线。球场的中线将球场划分为两个相同的部分，而中点是球场的中心。中圈是以中点为圆心、半径为10码绘制的圆圈。

球门位于球场两端球门线的中央。每个球门的高度为2.4米，宽度为7.3米。球门区是一边贴在球门线上的长方形。球门区由两条与球门线垂直的线条和一条与球门线平行的线条围成，这两条垂线各距离球门柱6码远，而且长度也是6码。

罚球区由两条与球门线垂直的线条和一条与球门线平行的线条围成，这两条垂线各距离球门柱18码远，而且长度也是18码。球门区位于罚球区的内部。罚球点也在

罚球区的内部。罚球点位于球门线中点的正前方 12 码处。从罚球点处开始踢点球。罚球区弧线位于罚球区之外，是以罚球点为圆心、半径为 10 码绘制的一段弧线。角球区位于球场的每个角落，其半径为 1 码。必须从角球区内发角球。

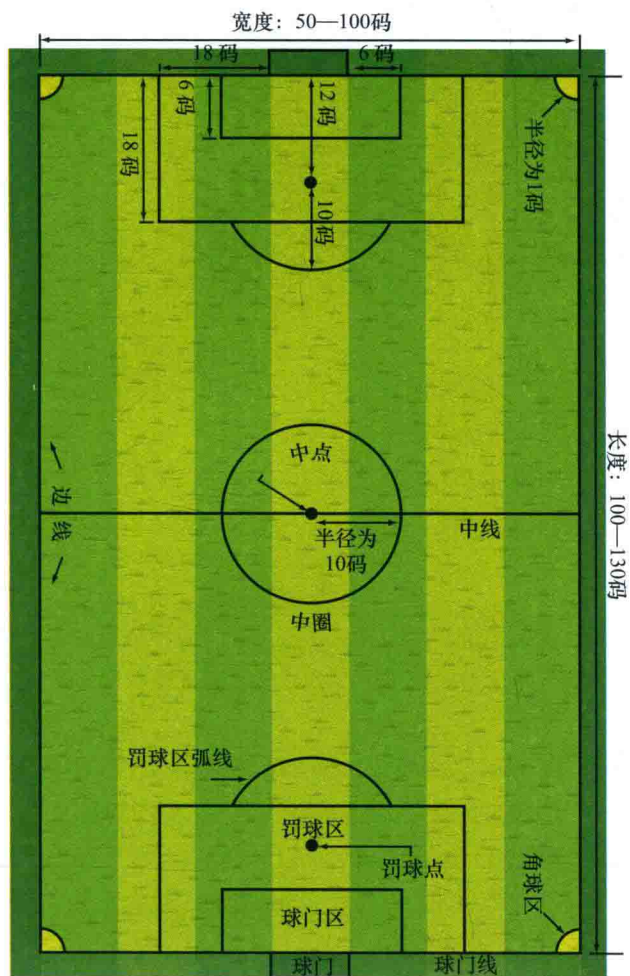


图1 足球场

## 足球装备

足球是用皮革或其他许可的材料制成的球体。成年人使用的规范足球在国际上被指定为 5 号球。官方的 FIFA 5 号球的周长在 69 ~ 71 厘米之间，重量在 397 ~ 454 克之间。青少年足球比赛有时使用更小的足球（4 号球和 3 号球）。场上球员所穿的统一球衣包括运动衫或衬衫、短裤和球袜，每个球队的球员的球衣必须协调搭配，而

且要与对手的球衣形成鲜明的对比。护腿板套在袜子内。守门员通常穿长袖的运动衫和短裤，而且肘部和臀部带有护垫。守门员球衣的颜色必须与场上球员和裁判的服装明显地分开。在比赛期间，所有球员都必须穿足球鞋。球员不允许穿戴裁判认定可能会给其他球员带来潜在威胁的服装和饰品（例如手表、项链或其他形式的珠宝）。

## 足球运动规则

足球是一项只有 17 条基础规则的简单运动。FIFA 官方规定的足球比赛规则是世界范围的标准规则，而且国际上的所有比赛都采用此规则。在美国，青少年足球比赛和在学校举行的比赛可以对 FIFA 的规则进行少量的更改。这些更改可能涉及到场地的大小、足球的大小和重量、球门的大小、球员允许的替补数量以及比赛时长。

### 比赛开始

从球场的中点发定位球开始比赛。发球球队的所有队员都必须在自己的一侧场地上。只要足球进入对手半场的距离超过了足球的周长，就认为比赛已经在进行中。在其他球员接触球之前开球的人不能再次接触球。在进球之后或者下半场开始时，也以同样的定位球方式重新继续比赛。开球后射入对方的球门可以直接得分。

### 活球和死球

只要球完全越过边线或球门线（无论是在地面上还是在空中），或者裁判暂停或终止比赛，那么就认为是无效的死球。除此之外，其他球都属于活球，其中包括以下情形。

- 从球门柱、球门横梁或角旗杆上弹回到比赛场地上；
- 从位于比赛场地上的裁判或边线裁判员身上弹落到球场上；
- 在裁判决定球员的行为是否犯规期间（例如“比赛进行中”的情形）。

当裁判无法确定在球跑到场外之前是谁最后接触了球，或者在比赛期间临时暂停了比赛（例如有球员受到严重的伤害），则从球最后所在的位置以争球的方式继续开始比赛。裁判将球抛落在两个竞争球队的球员之间，只有球接触地面后才能开始踢球。

当球从边线跑到球场外，无论是从空中还是从地面上，都通过掷界外球的方式在球离开球场的地方将其抛回场内，继续进行比赛。由非最后接触球的球队的一位球员掷界外球。抛球者必须用双手握住球，并且将球置于身后，然后越过头顶抛出。在球抛出的瞬间，抛球者必须面向球场而且双脚接触边线或者位于边线之外的地面上。只要球跨过边线进入比赛场地，比赛也随之立即进行。在其他球员接触球之前，抛球者不能再次触球。如果不能将球正确地抛回到比赛场地上，则轮到另一方球队掷界外球。掷界外球直接进球不得分。

如果进攻球队的队员最后接触从球门线越过的球（从球门柱之间和球门横梁之下穿过的球除外），则由防守球队以球门球的方式继续恢复比赛。球门球必须从球越过球门线时距离最近的那侧球门区开出。

只要球越过罚球区，就认为比赛正在进行中。在本队或对手的球员接触球之前，开球者不能再次触球。不能将球门球直接踢向罚球区中的守门员。在开球门球的时候，对方的所有球员都必须站在罚球区之外。球门球直接进球不得分。

如果防守球队的队员最后接触从球门线越过的球（从球门柱之间和球门横梁之下穿过的球除外），则由进攻球队以脚球的方式继续恢复比赛。角球必须从距离球越过球门线最近的角球区开出。在球踢出之前，防守球队的所有队员都必须距离球至少10码远。在其他球员接触球之前，发球的人不能再次触球。角球直接进球可以得分。

## 得分

只要足球完全从球门柱之间以及球门横梁之下的球门线经过就认为是进球得分，但前提是球未被进攻球队的队员故意用手或胳膊抛、带或推入球门。每进一个球得1分。得分最高的球队赢得比赛。在规定的时间内，如果双方的比分相同，则视为平局。

## 犯规和处罚

被指定为担任比赛裁判工作的裁判拥有球场上最高的权威。裁判贯彻实施比赛规则则对争议作出裁决。裁判有两名助理裁判协助，助理裁判分别位于两侧的边线之上。助理裁判在球越界时作出示意（服从于裁判的决定）并决定由哪支球队掷界外球、开球门球或角球。助理裁判还会帮助裁判确定是否发生越位犯规，而且通知裁判有替补球员想要入场比赛。

球员必须了解犯规情形以及可能导致的处罚。不合时宜的处罚对球队的打击是巨大的，会导致失去势头、人员更换，甚至是对方球队进球。所以要了解以下犯规情形和处罚，以及怎样做才能在比赛期间避免这些犯规。

### 越位

所有球员应该都对越位非常熟悉。当球正在比赛之中时，如果球员比球距离对方的球门线更近则构成越位，但是以下情形除外：

- 该球员位于自己的场地内；
- 至少有两位对方的球员比该球员距离对方的球门线更近。

只是因为球员处于越位位置，并不意味着裁判一定会吹哨判他越位。仅当自己的队员触球或者控球时，裁判判定处于越位位置的球员干扰了比赛或对手，或者通过越位取得了优势，才会判定该球员越位并进行处罚。球员不会仅因为处于越位位置或者

直接接到球门球、角球或界外球就被判越位。

越位犯规的处罚是由对方球员在发生越位的位置开间接任意球。裁判只在踢球期间判定越位，而不会在球员接到球的瞬间判定越位（参见图2）。例如，在踢球期间处于非越位位置的球员向前移动到越位位置去接从空中飞来的传球时，就不会构成越位犯规。

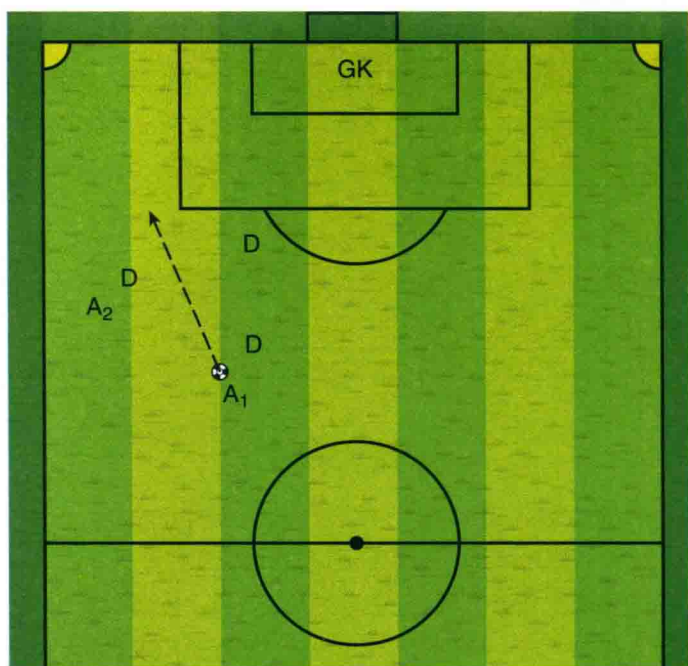


图2 未越位的球员

## 任意球

任意球分为直接任意球和间接任意球两种。开球者的直接任意球可进球得分。间接任意球要想得分，在球越过球门之前必须被除开球者之外的其他球员（可以是任意一队的球员）接触过。不管是直接任意球还是间接任意球，防守球员都必须距离球至少10码远。防守球员唯一能够在距离球10码内的情形是，判给进攻球队距离防守队球门小于10码的间接任意球。在这种情况下，防守队员可以站在球门柱之间的球门线上，阻止对方的球进入球门。

当球员从自己的发球区发任意球时，对方的所有球员都必须在罚球区之外，并且与球之间的距离不得小于10码。在踢球时球必须处于静止状态，当球越过罚球区的距离超过球的周长之后，则认为球处于比赛中。守门员不可以先用双手接球，然后再将球踢入赛场中。如果球未能直接踢出罚球区进入比赛中，必须重新开球。如果开球

者在其他球员触球之前再次触球，则判给对手球队一个间接任意球。

## 犯规和不良行为

犯规包括直接犯规和间接犯规。对于故意进行以下犯规的球员，则判对方球队在发生犯规的地方开直接任意球：

- 向对手吐唾沫；
- 踢或试图踢对手；
- 绊倒对手；
- 以猛烈或危险的方式冲撞对手；
- 从后面冲撞对手，但对手阻碍到球员接近球除外；
- 打或者试图打对手；
- 抱住对手；
- 推对手；
- 用手或胳膊持球、击球或者推球（这一犯规不适用于处于己方罚球区内的守门员）。

如果防守球员在己方的罚球区内故意干扰直接任意球，则判给对方球队一个点球。

违反以下规则将判给对方间接任意球：

- 以裁判认为可能会给进攻球员或其他球员招致危险的方式踢球，亦称为“危险踢球”；
- 当球未在所涉及的球员的控球距离内时，用肩膀冲撞对手（试图控球时用肩膀冲撞是合规的）；
- 在未试图控球时故意妨碍对手前进，通常称为“阻碍对手”；
- 故意妨碍守门员发球；
- 违反越位规则；
- 冲撞守门员，但守门员持有球或者位于球门区之外时除外。

如果守门员涉及任何以下行为，则判给进攻球队一个间接任意球：

- 违反 6 秒规则，该规则要求守门员持有球时必须在 6 秒内将返还到球场中；
- 肆意执行裁判判定为旨在浪费时间、拖延比赛以及给守门员己方球队带来不公平优势的战术；
- 违反守门员回传规则（参见下一小节）。

## 守门员回传规则

在足球运动的规则中规定，守门员不能用手接住队员故意踢给他的球。必须是故意用脚传球时本规则才有效，例如传球偏差引起的则不受处罚。违反守门员回传规则将导致判给对方在犯规的地方开一个间接任意球。

球员可以使用头、胸部或膝盖来故意地将球传给守门员。不过，如果球员故意地规避守门员回传规则（例如用脚将球挑起然后用头顶给守门员），那么该球员的行为是不符合运动精神的，而且会受到正式的警告。对于这种情况，将判给对方球队在违规的地方开一个间接任意球。

## 警告和罚下场

由裁判来决定如何处罚持续地公然违反比赛规则的球员。裁判可以亮出黄牌正式警告球员。黄牌警告向违反规则的球员传递这种信息：如果继续违反类似的规则，就会被罚下场。裁判可以亮出红牌，表示违规的球员被罚下场。根据裁判的定夺，如果球员有以下行为，将被红牌罚下场：

- 实施了粗暴的行为；
- 严重违反比赛规则；
- 向对方球员或任何其他他人吐唾沫；
- 使用侮辱性或污秽的语言；
- 在同一场比赛中受到两次警告；
- 故意操纵足球，导致对方无法进球或者错失明显的进球机会（但这不适用于在己方罚球区的守门员）；
- 因为犯了可处以任意球或点球的犯规，导致向球门移动的对方球员错失明显的进球机会。

被红牌罚下的球员不能再返回比赛，甚至不能用替补球员来填补其空缺。

## 点球

除了红牌罚下，对直接犯规的最严重处罚就是点球。如果球员在己方的罚球区内进行严重的犯规，将被判给对方罚球（注意：点球的判决不受球的位置的影响）。在球门中点的正前方 12 码处罚点球。除了开球者和守门员，所有球员都必须位于罚球区之外，而且距离罚球点至少 10 码远。守门员必须站在球门柱之间并且双脚接触球门线。守门员在发球前可以沿着球门线侧向移动，但在球发出前不能向前越过球门线。踢点球的球员必须向前踢球，而且在其他球员接触球之前不能再次触球（其他球员包括守门员）。当球运动的距离超过它的周长之后，球就处于比赛中了。点球直接进球可以得分。在中场休息或规定的比赛时间结束后需要加时，让点球得以完成。

## 热身与缓和运动

在每次训练或比赛之前，都应该进行身体和精神上的热身运动，为接下来更加艰苦的训练或比赛做好准备。热身活动能够提高肌肉的温度，刺激血液流向肌肉，让主

要的肌肉群得到舒展。全面的热身运动能够改善肌肉的收缩和反射时间、增加肌肉的柔软程度、避免次日肌肉酸痛以及降低肌肉和关节损伤的可能性。

根据情况和个人的不同，热身运动的强度和时长也有所变化。气候环境，比如周围的温度和湿度也应当考虑在内。例如，与 11 月份寒冷多风的某天相比，在 6 月份一个炎热潮湿的下午所需的热身时间和强度很可能不及前者。作为一般原则，在足够强度下热身 15 ~ 20 分钟至出汗即可。出汗表明肌肉的温度已经升高。

在伸展身体之前，通过增加流入肌肉的血液来开始热身。涉及到大量肌肉群的任何有氧运动都可以作为热身运动，尽管从实用的角度来讲，利用与足球运动相关的动作和活动来热身会一举两得。涉及到带球动作和突然改变速度和方向的技术性训练，或者在整个球场中运动的队员之间相互传球，都是让更多血液流向肌肉的好办法。例如，第 1 步中的许多带球训练都是合适的足球热身运动。

肌肉完全热起来之后，让所有参与足球运动的肌肉群进行一系列的伸展运动。切忌弹跳或猛拉！慢慢地伸展肌肉或肌肉群，在未造成不适的情况下尽可能地舒展它们。慢慢地、稳步地伸展肌肉能够防止突然发生牵张反射，这是防止过度拉伸肌肉的内在保护机制。保持伸展状态 30 秒，然后放松，接着慢慢地进入更深层次的伸展并保持 30 秒。每个肌肉群伸展 2 次，主要集中在腿筋、四头肌、后背、腹股沟、腿肚子、跟腱和脖子。

每次训练和比赛结束后，都要花几分钟时间让心跳和身体机能慢慢恢复到正常的休息状态。缓和运动包括轻松的有氧运动，比如带球或不带球进行慢跑，以及主要是放松最常用的肌肉群的伸展运动。每次剧烈训练之后伸展肌肉，实际上比提前伸展肌肉来预防次日的酸痛要有益得多。



## 符号说明

GK	守门员
D	后卫
A	进攻者
X	球员
	足球
	带球
	跑动
	传球