

足球快速入门

全程图解

张力 等编著

ZUQIU KUAI SU RUMEN
QUANCHENG TUJIE



由浅入深
由易到难



化学工业出版社

足球 快速入门



全程图解

张力 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

足球快速入门全程图解/张力等编著. —北京:
化学工业出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-122-23041-6

I. ①足… II. ①张… III. ①足球运动-运动
技术-图解 IV. ①G843.19-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第031295号

责任编辑: 黄 滢
责任校对: 宋 玮

文字编辑: 冯国庆
装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市瞰发装订厂

880mm×1230mm 1/24 印张8 字数221千字 2015年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

《足球快速入门全程图解》

编委会

主 任 张 力

委 员 魏 超 王 芳 宁荣荣 孙艳鹏 李文慧 姚丽丽

程 灵 曹丽杰 谢子阳 刘雨晴 胡汇芹 李伟琳

王小鹏 刘晓东 李秀娟 陈远吉 李 娜 宁 平

陈桂香 王 勇



前言

FOREWORD

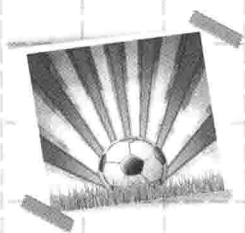
足球作为世界上最普及的体育运动项目之一，具有“世界第一运动”的美称。足球不仅是一项竞技体育，也是一门瑰丽的艺术。它融艺术性和观赏性于一体，已深深地根植于全世界数以亿计的足球爱好者心中。

对于足球运动的爱好者和初学者来说，入门和提高是学习阶梯中两个至关重要的台阶与难关。只有有效地解决了这两大难题，球技才会进入一个崭新的境界。

为了使广大的足球初学者和爱好者对足球运动有一个快速的入门了解，本书通过视图直观形象的讲解，使足球初学者和爱好者更加全方位地了解包括足球的体能训练、防守技术、进攻技术、位置技术、抢截技术以及战略战术等基础知识和技战术，并针对这些知识和技战术的易犯错误，给出提示，指出了合理的练习方法，以期读者能够通过阅读本书提高足球技术水平。最后本书简要介绍了足球的赛事组织与赛事欣赏，运动与人文结合，才能更好地提高观赏性。

本书由知名体育院校的专家学者精心组编完成，是他们多年实际教学和经验的总结，相信会对广大的足球初学者和爱好者有指导意义。综合来看，本书具有以下细节特点。

(1) 针对性。本书主要面向足球运动爱好者，以方便足球运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以足球运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与



前言

FOREWORD

健康”，极具趣味性和指导性。

(2) 新颖性。本书将足球运动的理论和足球运动的学、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) 实用性。本书在编写过程中尽力遵循足球技能形成的一般规律，内容由浅入深，循序渐进，突出实用性，针对足球训练或比赛中的技术要点，结合先进的训练方法，以图解的方式进行详细叙述。在战术和技术选择上，注意实战效果的技巧应用。

(4) 权威性。本书是由北京体育大学的张力等老师们凭借多年经验，在深入实践的基础上亲自执笔编写而成的，讲解独特，信息量大，知识体系科学而又丰富，极具权威性和实用性，相信本书会给广大足球初学者和爱好者带来无限的惊喜。

本书在编写过程中得到了有关单位领导和专家的支持与指导，魏超、王芳、孙艳鹏参加了编写，李文慧、程灵、曹丽杰参与了插图绘制，陈桂香、王勇等也为本书的编写提供了很大帮助，在此一并表示感谢！

由于笔者水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编著者

目录 CONTENTS



1

足球运动前的热身运动

001

1.1 动力性热身活动 / 002

1.1.1 慢跑十分钟 / 002

1.1.2 行进间的振臂运动 / 002

1.1.3 行进间的高抬腿运动 / 003

1.1.4 行进间的正踢腿运动 / 004

1.1.5 行进间的大腿外摆 运动 / 004

1.1.6 行进间的大腿内摆运动 / 005

1.2 静力性热身活动 / 006

1.2.1 颈部拉伸 / 006

1.2.2 肩部伸展 / 006

1.2.3 扩胸运动 / 006

1.2.4 体转运动 / 007

1.2.5 腿部拉伸 / 008

2

培养球感的练习

011

2.1 球性练习技巧 / 012

2.1.1 技巧一 / 012

2.1.2 技巧二 / 012

2.1.3 技巧三 / 013

2.1.4 技巧四 / 014

2.1.5 技巧五 / 014

2.1.6 技巧六 / 015

2.1.7 技巧七 / 015

2.1.8 技巧八 / 016

2.1.9 技巧九 / 016

2.1.10 技巧十 / 017

2.2 脚下动作练习技巧 / 018





- 2.2.1 技巧一 /018
- 2.2.2 技巧二 /018
- 2.2.3 技巧三 /019
- 2.2.4 技巧四 /020
- 2.2.5 技巧五 /020
- 2.2.6 技巧六 /021
- 2.2.7 技巧七 /021
- 2.2.8 技巧八 /022
- 2.2.9 技巧九 /022
- 2.2.10 技巧十 /023
- 2.2.11 技巧十一 /023
- 2.2.12 技巧十二 /024

2.3 创造性与反应能力 训练技巧 /024

- 2.3.1 技巧一 /024
- 2.3.2 技巧二 /025
- 2.3.3 技巧三 /026

2.4 足球小游戏练习 /026

- 2.4.1 运球接力游戏 /026
- 2.4.2 围圈抢球游戏
(遛猴游戏) /027
- 2.4.3 足球打靶游戏 /028
- 2.4.4 足球绕桩+射门 /029

2.5 颠球练习 /030

- 2.5.1 动作要领 /031
- 2.5.2 易犯错误与纠正方法 /033
- 2.5.3 练习方法 /033

3

足球技术要领

035

3.1 踢球 /036

- 3.1.1 踢球技术动作 /036
- 3.1.2 踢球动作方法 /037
- 3.1.3 踢球动作的练习技巧和在比赛过程中的应用 /046

3.2 接球 /048

- 3.2.1 脚内侧接球 /048

3.2.2 脚底接球 /050

- 3.2.3 脚背外侧接球 /051
- 3.2.4 脚背正面接球 /052
- 3.2.5 大腿接球 /053
- 3.2.6 胸部接球 /054
- 3.2.7 接球技术动作的练习方法与技巧运用 /055

3.3 顶球 /059





- 3.3.1 正额原地顶球 / 060
- 3.3.2 单脚跳起顶球 / 060
- 3.3.3 双脚跳起顶球 / 061
- 3.4 抢截球 / 062
 - 3.4.1 抢截球技术动作分析 / 062
 - 3.4.2 截球技术动作方法 / 063
 - 3.4.3 抢截球技术的练习方法 / 066
- 3.5 掷界外球 / 066
 - 3.5.1 原地掷界外球 / 067
 - 3.5.2 助跑掷界外球 / 067
 - 3.5.3 掷界外球的练习方法与技巧 / 068
- 3.6 守门员技术 / 068
 - 3.6.1 守门员选位技巧 / 068
 - 3.6.2 守门员准备技巧 / 069
 - 3.6.3 守门员移动技巧 / 069
 - 3.6.4 接球 / 070
 - 3.6.5 扑球 / 073
 - 3.6.6 拳击球和托球 / 076
 - 3.6.7 发球 / 078
 - 3.6.8 守门员技术的练习方法与技巧 / 079

4

足球战术

081

- 4.1 比赛阵型 / 082
 - 4.1.1 十一人制常用的比赛阵型 / 082
 - 4.1.2 七人制常用的比赛阵型 / 090
 - 4.1.3 五人制常用的比赛阵型 / 093
- 4.2 进攻战术 / 097
 - 4.2.1 进攻战术的原则 / 097
 - 4.2.2 个人进攻战术 / 098
 - 4.2.3 局部进攻战术 / 101
 - 4.2.4 全队进攻战术 / 105
- 4.3 防守战术 / 107
 - 4.3.1 个人防守战术 / 107
 - 4.3.2 局部防守战术 / 108
 - 4.3.3 全队防守战术 / 110
- 4.4 定位球战术 / 111
 - 4.4.1 角球战术 / 111
 - 4.4.2 任意球战术 / 113
 - 4.4.3 掷界外球战术 / 115



- 5.1 世界足球锦标赛——
世界杯 / 118
 - 5.1.1 起源 / 120
 - 5.1.2 赛制 / 120
 - 5.1.3 历届回顾 / 121
 - 5.1.4 影响作用 / 126
 - 5.1.5 世界杯奖杯 / 126
- 5.2 奥运会足球赛 / 128
 - 5.2.1 奥运会男子足球赛的发展
历程 / 129
 - 5.2.2 奥运会女子足球赛 / 132
- 5.3 联赛 / 132
 - 5.3.1 意大利甲级联赛 / 132
 - 5.3.2 西班牙甲级联赛 / 133
 - 5.3.3 英格兰超级联赛 / 134
 - 5.3.4 德国甲级联赛 / 135
 - 5.3.5 法国甲级联赛 / 136
 - 5.3.6 欧洲冠军联赛 / 137
 - 5.3.7 中国足球超级联赛 / 138
- 5.4 洲际杯赛 / 140
 - 5.4.1 欧洲足球锦标赛 / 140
 - 5.4.2 美洲杯 / 142
 - 5.4.3 非洲国家杯 / 143
 - 5.4.4 亚洲杯 / 143

- 附录一 足球名词 / 148
- 附录二 传奇球星 / 152





足球运动前的 热身运动





1.1 动力性热身活动



1.1.1 慢跑十分钟

预备姿势：慢跑预备。

动作说明：绕着比赛场地慢跑10分钟，达到身体流汗（图1-1）。

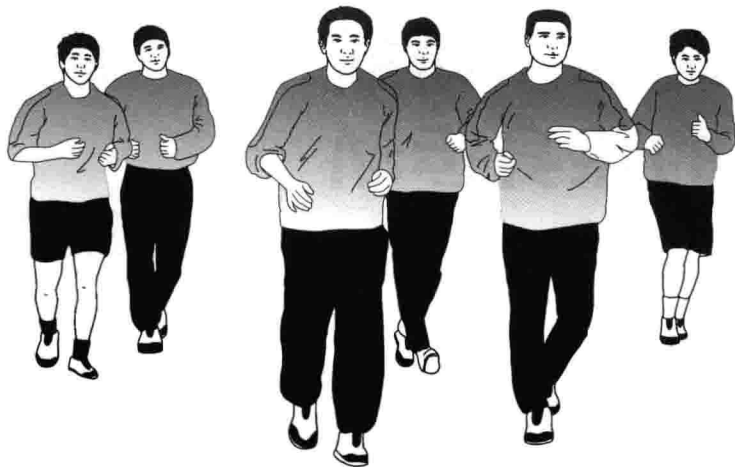


图1-1 慢跑活动



1.1.2 行进间的振臂运动

预备姿势：行进间的便步走。

动作说明：如图1-2所示。

- ① 左脚向前一步，右臂举起伸直，左臂垂下，小臂带动大臂，双臂向后振动肩关节。
- ② 右脚向前一步，左臂举起伸直，右臂垂下，小臂带动大臂，双臂向后振动肩关节。
- ③ 重复①动作。
- ④ 重复②动作。

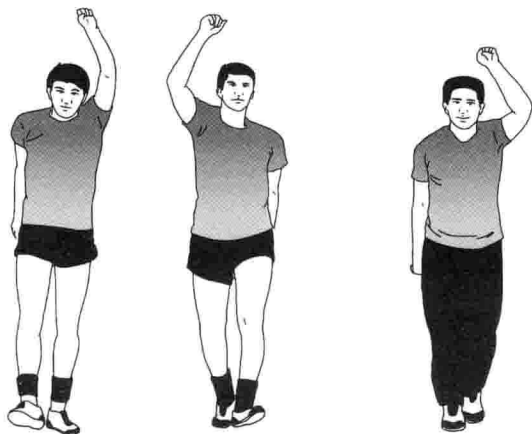


图 1-2 行进间的振臂运动



1.1.3 行进间的高抬腿运动

预备姿势：行进间慢跑姿势。

动作说明：如图 1-3 所示。

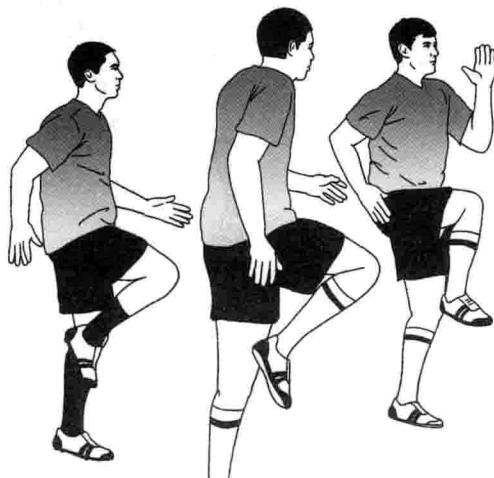


图 1-3 行进间的高抬腿运动





① 上体正直或稍前倾，两臂前后摆动。

② 大腿积极向前、向上摆到水平，并稍稍带动同侧髋关节向前，大小腿尽量折叠，脚后跟接近臀部。

③ 在抬腿的同时，另一条腿的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。



1.1.4 行进间的正踢腿运动

预备姿势：行进间的便步走，两臂自然触碰小腿前部。

动作说明：如图1-4所示。

① 右脚上步直立，左腿提膝，脚尖勾起向前额处猛踢；双目向前平视。

② 左脚上步直立，右腿提膝，脚尖勾起向前额处猛踢；双目向前平视。

③ 重复①动作。

④ 重复②动作



图1-4 行进间的正踢腿运动



1.1.5 行进间的大腿外摆运动

预备姿势：行进间的大腿外摆运动，两臂随身体摆动。

动作说明：如图1-5所示。

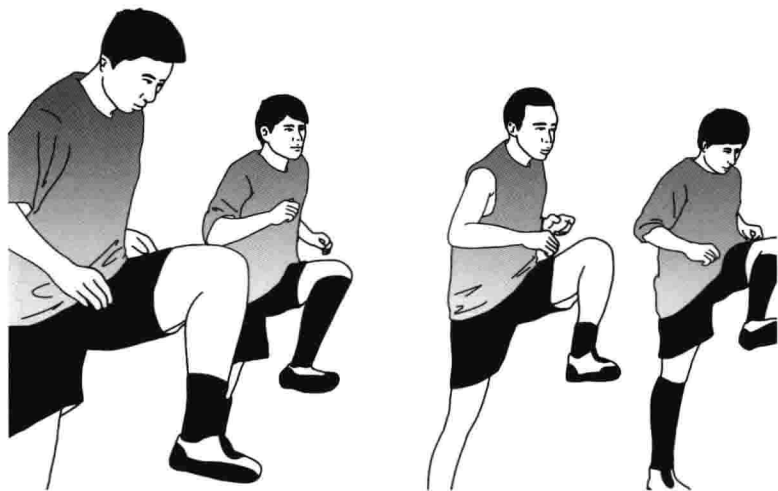


图 1-5 行进间的大腿外摆运动

① 右腿蹬地，脚尖着地，左腿大腿带动小腿抬起，大腿与地面平行，提胯向外摆动约90度，然后从体侧顺势落下。

② 左腿蹬地，脚尖着地，右腿大腿带动小腿抬起，大腿与地面平行，提胯向外摆动约90度，然后从体侧顺势落下。



1.1.6 行进间的大腿内摆运动

预备姿势：行进间的大腿内摆运动，两臂随身体摆动。

动作说明：如图1-6所示。

① 右腿蹬地，脚尖着地，左腿大腿带动小腿抬起，大腿与地面平行，提胯向内摆动约45度，然后从体侧顺势落在身体正前方。

② 左腿蹬地，脚尖着地，右腿大腿带动小腿抬起，大腿与地面平行，提胯向内摆动约45度，然后从体侧顺势落在身体正前方。



图 1-6 行进间的大腿内摆运动



1.2 静力性热身活动



1.2.1 颈部拉伸

预备姿势：或站或坐，身体放松即可。

动作说明：如图1-7所示。

① 单手放在头部外侧，眼睛直视前方，利用手臂向侧方拉伸颈部，停留片刻，然后轻轻低头，伸展颈部后侧。

② 换手重复动作。



图1-7 颈部拉伸



1.2.2 肩部伸展

预备姿势：身体直立，双脚打开与肩同宽。

动作说明：如图1-8所示。

① 左手臂伸直横过胸前向右伸展，右臂向上弯曲，扶住左臂靠近肩膀的位置双臂呈十字形。

② 换手重复。



图1-8 肩部伸展



1.2.3 扩胸运动

预备姿势：身体直立，双脚打开与肩同宽。

动作说明：如图1-9所示。

① 双脚打开与肩同宽，同时两臂经前至胸前平屈后振。

② 重复此动作。

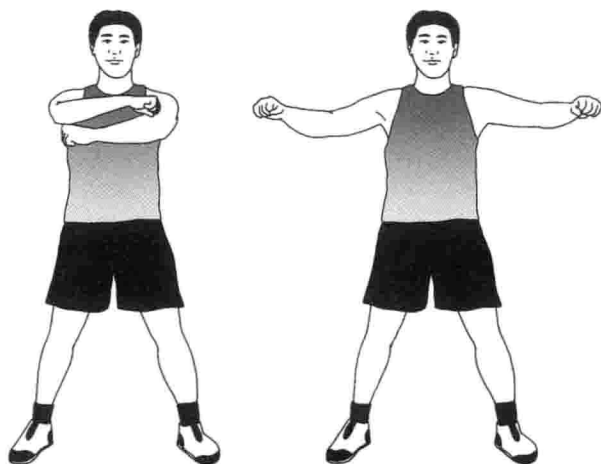


图 1-9 扩胸运动



1.2.4 体转运动

预备姿势：直立，双脚打开与肩同宽，体转时两脚不动。
动作说明：如图 1-10 所示。

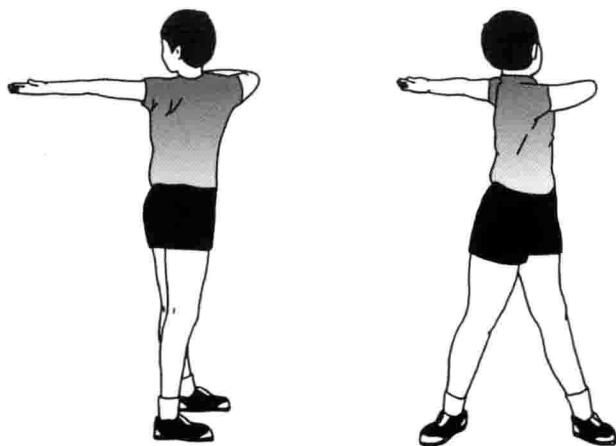


图 1-10 体转运动

