

图书在版编目(CIP)数据

教你踢足球/刘良刚编著. —北京:中国少年儿童出版社, 1998. 8

(教你学教你做小学生实用丛书)

ISBN 7-5007-4269-X

I. 教… I. 刘… II. 足球运动-少年读物 IV. G843-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 15971 号

封面设计:宁 斌

插图:赵宝林

责任编辑:陈 博

教你踢足球

*

中国少年儿童出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮编:100708

北京忠信诚胶印厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 3.25 印张 2 插图 35 千字

1998 年 9 月北京第 1 版 1998 年 9 月北京第 1 次印刷

本次印数 11,000 册(9000 套盒装) 定价:4.30 元

ISBN 7-5007-4269-X/G · 3036

凡有印装问题,可向本社发行二科调换

目 录

一、风靡世界的足球运动	1
1. 现代足球的诞生与国际足球联合会的成立	2
2. 现代足球的发展趋势	3
3. 世界重大赛事	3
4. 足球运动的特点和作用	9
二、足球基本技术	11
1. 踢球	11
2. 接球	23
3. 头顶球	32
4. 运球	36
5. 抢截球	43
6. 假动作	46
7. 掷界外球	52
8. 守门员技术	53

三、足球比赛中的配合	64
1. 进攻战术	64
2. 防守战术	76
3. 比赛阵型	83
四、足球比赛的基本知识	86
1. 足球比赛规则	86
2. 足球比赛方法	93
3. 一般情况下的比赛规定	99

一、风靡世界的足球运动

现代足球发展至今已经有一百多年的历史了，它是世界上影响最大的体育运动项目，有“运动之王”、“第一运动”的美誉。

目前，小小足球已成烈火燎原之势——在亚平宁半岛，意大利甲级联赛狼烟蜂起，如火如荼的场面扣人心弦；在英伦三岛，人们争先恐后地拥向球场去观看一年一度的英格兰超级联赛；在德国、在西班牙、在荷兰，在整个欧洲，足球掀起的巨浪似乎要把整个欧洲大陆吞没；在亚洲、非洲、美洲，在整个世界，无论水平的高与低、强与弱，人们都在为足球而呐喊、欢呼和歌唱。紧张、激烈、精彩的足球“画面”无时不在牵挂着亿万人的心，人们为足球而激动、迷狂甚至神魂颠倒。这一切的一切都是为了什么？足球为什么会有如此巨大的吸引力？这是许多人都试图回答而又都未能提供完美答案的问题。

（一）现代足球的诞生与国际 足球联合会的成立

足球运动是一项古老的运动项目，最初只是作为一种游戏而在一些国家盛行，如公元前我国战国时代出现的“蹴鞠”（蹴指踢的意思，鞠则指球）以及欧洲古时的一些足球游戏等。直到 19 世纪下半叶足球运动才有了新的发展，当时在英伦三岛上参加足球活动的人越来越多，不过当时还没有明文规定的场地、比赛方法和参赛人数等。1846 年英国剑桥大学制定了一个简单的规则，当时称为剑桥大学规则。1863 年，在英国首都伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。因此，国际足坛都把 1863 年视为现代足球运动的开端，并且认为现代足球运动起源于英格兰。

足球运动的迅猛发展使得创建一个国际性组织成为可能。为了更好地协调和领导各国足球运动的发展，法国人罗伯特·格林决定倡议发起成立这个组织。1904 年 5 月 21 日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典和瑞士共 7 个欧洲国家的代表在创建国际足联的文件上正式签字，国际足球联合会在巴黎宣告成立。两天后，国际足球联合会召开第一届全体代表大会，选举法国人罗伯特·格林为国际足联第一任主席。

（二）现代足球的发展趋势

当今世界足坛，不论是南美流派还是欧洲风格或是自成一统，都朝着技术、速度、体能和心理素质等高度全面发展的方向前进。攻守平衡是现代足球运动的重要发展趋势，也就是说，在比赛中，除守门员外，所有的队员都能投入到进攻当中去，而一旦由攻转守时，所有的队员又都能就地或跑回自己的半场积极参加防守，而那种片面地追求体能和过分强调技术的时代已经一去不复返了。

在重大比赛中，任何一个重守轻攻或重攻轻守的队都不会取得好的成绩，而当今衡量一支球队是否优秀的重要标志是攻守兼备。因此，作为一只优秀的球队，既要强调整体的配合，又要充分发挥个人的聪明才智，只有将整体和个人有机地结合而采取的快速的进攻和防守，才是现代足球运动的发展趋势。

（三）世界重大赛事

1. 世界杯足球赛

1928年，国际足球联合会在荷兰首都阿姆斯特丹

举行全体代表大会，决定每四年举办一届世界足球锦标赛（后改为世界杯足球赛）。它的创始人是当时的国际足联主席，法国人朱尔·雷米特。

该项赛事始于 1930 年，每四年举办一届，其中 1942 年和 1946 年两届由于第二次世界大战而中断。世界杯足球赛已经举办了十五届，1998 年在法国举办的世界杯为第十六届世界杯赛。

世界杯足球赛分预选赛和决赛两个阶段，参加决赛阶段比赛的队原为 16 个，1982 年第十二届西班牙世界杯赛增加到 24 个；1998 年第十六届法国世界杯赛已增加到 32 个队。世界杯奖杯是由雷米特先生个人提供的，在 1946 年国际足联卢森堡代表大会上，国际足联为了表彰雷米特先生为足球事业做出的巨大贡献，将此奖杯命名为“雷米特”杯，以此感谢这位担任了 33 年国际足联主席的法国人对足球事业的巨大贡献。

“雷米特”杯由于巴西队在 1970 年第三次夺得世界杯赛冠军而永久占有，为此国际足联在 1974 年开始启用新杯，命名为“大力神杯”。此杯为永久流动奖杯。

2. 奥运会足球赛

奥运会是国际奥委会主办的世界性综合运动会，每四年举办一届，足球只是奥林匹克运动会的一个比

赛项目。

足球登上奥林匹克运动的殿堂是在 1896 年的首届奥运会上，当时只是作为表演项目，共两个国家三支球队参加。1900 年第二届奥运会上，也只有英、法两国派队参加。第三届只有美国和加拿大参加。在 1908 年的第四届奥运会上，参加的球队多了起来，共有 8 支球队。所以第四届奥运会被认为是奥林匹克足球赛的生日，而在 1912 年第五届斯德哥尔摩奥运会上，足球则被正式列入奥运会比赛项目。

奥运会足球赛分预选赛和决赛两个阶段进行，参加决赛阶段的队为 16 个。

3. 世界青年足球锦标赛

1975 年在国际足联主席阿维兰热的提议和促成下，国际足联决定自 1977 年每两年举办一次世界青年足球锦标赛。

该项赛事最初两届叫世界青年足球赛，为试办性质，获得成功。1981 年在澳大利亚举办的第三届世界青年足球赛得到了国际足联的正式认可，被命名为国际足联世界青年锦标赛——可口可乐杯。因此，第三届世界青年足球赛又叫第一届世界青年足球锦标赛。比赛分预选赛和决赛两个阶段，决赛阶段参赛队数为

16 个。

4. 欧洲足球锦标赛（欧洲国家杯赛）

由欧洲足球联合会主办的一项代表欧洲最高水平的赛事，每四年举办一届。比赛分预选赛和决赛两个阶段，决赛阶段的队为 8 个。该项比赛至 1996 年已举办了 10 届。

5. 亚洲足球锦标赛

由亚洲足球联合会主办的一项代表亚洲最高水平的赛事，每四年举办一届。比赛分预选赛和决赛两个阶段进行，该项赛事至 1994 年已举办了 12 届。

6. 亚运会足球赛

亚运会是亚洲奥林匹克理事会主办的亚洲综合性的运动会，每四年举办一届。足球作为亚运会的“重头戏”是最受欢迎的比赛项目。从 1951 年到 1994 年共举办了 12 届亚运会。

7. 南美洲足球锦标赛（美洲杯赛）

该项赛事是由南美洲足球联合会主办的代表南美

洲最高水平的各国国家队之间的足球比赛，每四年举办一届。

8. 丰田杯足球赛

该项比赛是由南美洲解放者杯赛（南美俱乐部杯赛冠军）冠军和欧洲俱乐部杯赛冠军之间进行的一场洲际比赛，每年的12月份在日本举办。从1960年到1997年已举办了38届，此项赛事在1980年以前叫做“洲际杯赛”，自1980年第21届起叫做“丰田杯”赛。

9. 欧洲俱乐部冠军杯赛

该杯赛是由欧洲足球联合会主办的由欧洲各国上届联赛冠军参加的杯赛，每年一届。自1955年第一届到1998年，已经举办了42届。

10. 欧洲优胜者杯赛

欧洲优胜者杯赛同样是由欧洲足球联合会主办的，它是欧洲俱乐部冠军杯赛的孪生姊妹。优胜者杯是由欧洲各国“杯赛”冠军参加的比赛。此杯赛自1960年创办至1998年已经举办了31届。

11. 欧洲联盟杯赛

欧洲联盟杯赛的前身是欧洲博览会杯赛，此杯赛创建于1955年，由每年参加工业博览会的城市足球队参加的杯赛。创建博览会杯赛的10个城市是：巴塞罗那、哥本哈根、伯明翰、萨格勒布、米兰、洛桑、莱比锡、伦敦、巴塞尔和法兰克福，该杯赛由博览会杯委员会领导。博览会杯自1955年第一届至1970年共举办了12届。

1971年博览会杯赛被欧洲足联正式接管，更名为欧洲联盟杯赛。该杯赛每年举办一届，由各国联赛和杯赛冠军以外的优秀球队参加，一般是联赛的第二、三名或杯赛的第二名。各国参赛队数由欧洲足联根据各国实力水平和足球历史来确定。

欧洲联盟杯自1971~1998年，共举办了28届，就其影响，它是欧洲三大杯赛中仅次于欧洲俱乐部冠军杯赛的比赛。

12. 南美解放者杯赛

1960年，南美洲足球联合会创立了俱乐部冠军杯赛，又名解放者杯赛，以纪念那些为把南美从西班牙殖民者统治下解放出来的那些独立战争时期的英雄们。

解放者杯赛是由南美各国上届联赛冠军参加的杯赛。该杯赛从 1960 年创建到 1998 年已举办了 38 届。

13. 亚洲俱乐部冠军杯赛

亚洲俱乐部冠军杯赛始于 1967 年,但初期只举办了四届就中断了,原因是参赛队数太少。

1984 年随着形势及亚洲足球运动的蓬勃发展,亚足联决定在 1985 年恢复已经停办 15 年之久的亚洲俱乐部冠军杯赛,此杯赛由亚洲各国联赛的冠军队参加。我国俱乐部参加亚俱杯赛的最好成绩是 1998 年第十八届亚洲俱乐部冠军杯赛,大连万达俱乐部队在决赛中点球负于韩国的浦项制铁队,获得亚军。

(四) 足球运动的特点和作用

足球运动是用人体最笨拙的部位——脚去踢球和控制球。它不仅要完成传球、接球和带球,而且还要在高速奔跑当中完成射门动作。相对来讲,它比篮球、排球、乒乓球等以手支配球的运动的难度要大的多。因此,足球的技术动作比较难掌握。

足球又是一项激烈对抗的运动。频繁的身体接触,你争我抢的激烈场面,使体能消耗很大,在一场激烈

的高水平比赛中，一名优秀足球运动员的跑动距离一般都在一万米左右，最少也得六七千米。由于足球比赛场地大、比赛时间长，体能消耗大，所以一场比赛可以使一名运动员的体重下降好几公斤。

长期参加足球运动，能够有效地发展身体素质，增强体质，提高人们的力量、速度、灵敏和耐力等身体素质，尤其能够增强人体的心肺功能。经常参加足球运动还可以培养勇敢顽强、机智果断、勇于克服困难的优良品质以及团结协作、密切配合、热爱集体的集体主义精神。

二、足球基本技术

足球基本技术是指踢、接、顶、运、抢截、假动作、掷界外球和守门员技术共八个单个技术动作。但在比赛中则经常是多个单个技术的组合动作。

随着当今足球运动的蓬勃发展，足球技术不仅在内容上更加丰富，而且动作难度也在不断提高。特别是现在的足球比赛要求运动员能够在高速奔跑和激烈对抗的条件下，准确地完成踢、接、顶、运等技术动作。因此，运动员只有扎实熟练地掌握足球的基本技术，才能在比赛中随心所欲地有目的地采取行动和正确地处理球，以达到战术上的要求。

所以，足球的基本技术是整个足球的灵魂，是完成战术配合的基础，只有全面掌握足球基本技术，才能在足球比赛中发挥你的聪明才智。

（一）踢 球

踢球的方法有很多种，但主要有脚内侧踢球、脚

背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球以及脚尖踢球和脚跟踢球等。

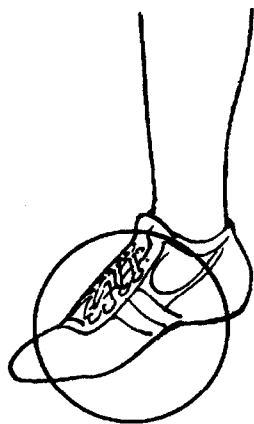


图 1

1. 脚内侧踢球(又称脚弓踢球)它是利用脚内侧部位踢球的一种方法(图 1)。特点是脚与球的接触面积大,踢出的球平稳准确,但力量较小。此种踢球方法在比赛中主要用于短距离传地滚球。

脚内侧踢定位球:直线助跑,支撑脚踏在球的侧面约 15 厘米处,脚尖正对出球方向,在支撑脚踏地支撑的同时,踢球腿开始由后向前摆,在前摆过

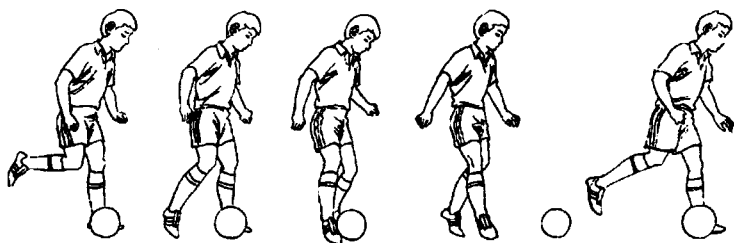


图 2

程中大腿外展,当膝关节摆动至球的正上方时小腿加速摆动,以脚内侧部位击球的后中部(图2)。

容易犯的错误是支撑脚踏在球的后面,造成踢球时身体后仰,踢出的球偏高。

2. 脚背正面踢球(又称正脚背踢球) 它是利用

脚背正面部位踢球的一种方法(图3)。特点是由于踢球腿摆动的幅度较大,速度较快,因而踢球的力量也很大。此种踢球方法在比赛中主要用于射门、踢空中球及倒勾球等。

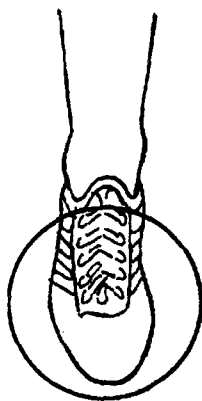


图3

脚背正面踢定位球:直线助跑,最后一步稍大些,支撑脚踏在球的侧面约10~12厘米处,脚尖正对出球方向,在支撑脚踏地支撑的同时,踢球腿以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前摆动,当膝关节摆动至球的正上方时,小腿加速摆动,脚背绷直,以脚背正面击球的后中部(图4)。

容易犯的错误是支撑脚踏在球的后面,造成踢球时身体后仰,踢出的球偏高;踢球时,因怕脚尖触地,