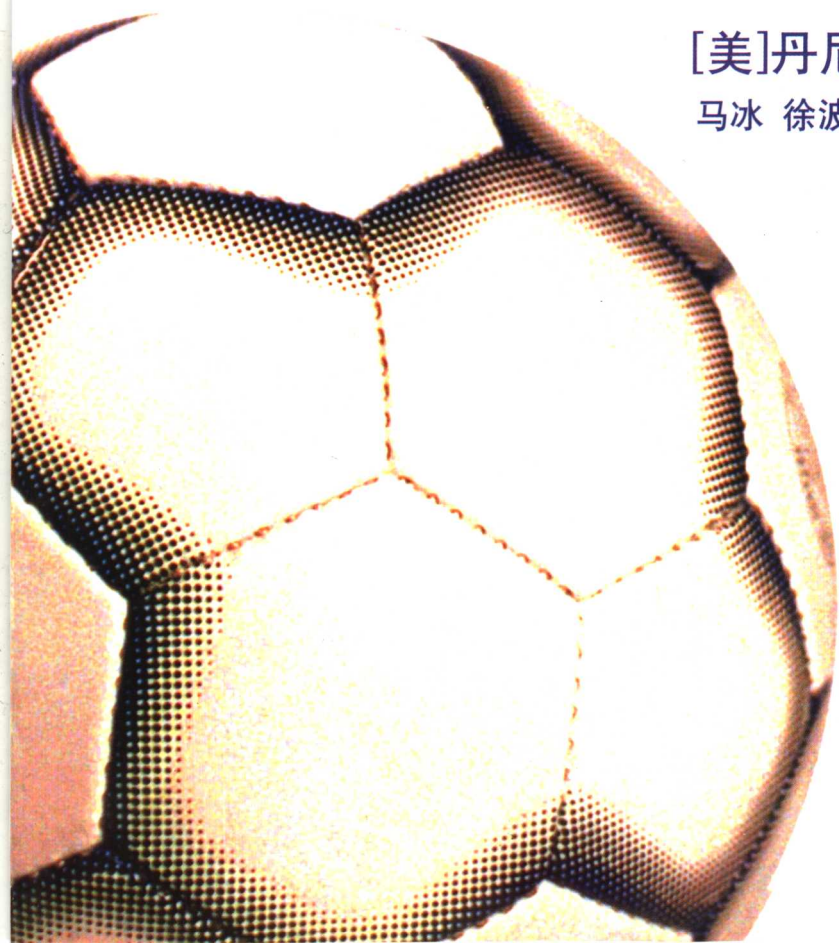


运动基础丛书

足球

SOCCER

[美]丹尼·米尔克 著
马冰 徐波 谢忠萍 姜鹏 译



人民体育出版社

1994-1995 - 2000-2001



运动基础丛书

足 球

〔美〕丹尼·米尔克 著

马冰 徐波 谢忠萍 姜鹏 译

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球 / (美) 米尔克著 ; 马冰译 . - 北京 : 人民体育出版社 , 2007

(运动基础丛书)

ISBN 978-7-5009-3123-2

I . 足… II . ①米… ②马… III . 足球运动-基本知识
IV . G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002250 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787 × 960 16 开本 9.5 印张 147 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
印数 : 1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3123 - 2

定价 : 15.00 元

社址 : 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话 : 67151482 (发行部) 邮编 : 100061

传真 : 67151483 邮购 : 67143708

(购买本社图书 , 如遇有缺损页可与发行部联系)

欢迎进入 运动基础丛书

Copyright © 2004 by China Education and Sports Science Press
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced without the prior written permission of the publisher.

运动基础丛书以图文并茂的形式为初学者提供初级教学的便利。清晰、简明的指导说明和图片，使运动原理变得简单易懂，读者能够较容易学习和掌握这些运动项目，并从中享受到参与这些运动所带来的乐趣。

本书包括了较完整的信息、准确的教学指导，以及清晰的照片和图解，让初学者能够较快地对运动项目有深入的了解。每章包括四个主要部分：

- ① “你能做到！”部分，用清晰的语言讲解运动项目的基本技术和战术，让读者对这一项目有直观的理解。
- ② “选择和应用”部分，介绍相关运动技巧，学习在各种比赛状况下如何运用技战术。
- ③ “实战运用”部分，将学到的技战术运用到实际比赛中去。
- ④ “练习方法”部分，通过各种训练和模拟比赛，培养运动技能，同时自我评估学习效果 and 表现。

不要再做旁观者了！运动基础丛书能让你快速掌握运动技巧和战术，并将它们运用到实践中去，无须在乎输赢，尽情享受运动带来的快乐吧！

图 例

	运动员
	球
	移动方向
	进攻队员
	防守队员
	锥形物
	传球
	球门
	接球
	射门
	角旗
	守门员
	防守者
	拦截者
	中场队员
	前锋

为踢球而准备

我个人的足球生涯始于 30 年前。尽管从小就受到足球的熏陶，并在随后的中学时期参加过校际比赛，但我认为自己是从大学时代开始真正的竞技足球生涯的。我必须在场上位置的两难选择中作出决断：是担任守门员呢，还是做一名令人羡慕的前锋。随着夏季联赛中经验的不断积累，我不断赢得全联盟比赛的各种荣誉，并在大学时代的最后两年中成为一名出色的防守队员。

对我来说，从运动员转变成教练员再自然不过了。在过去的 30 年里，我教过小学、中学甚至大学的体育课程，也带过各个年龄段的青少年足球队。

多年的积累使我感到，足球不仅是世界第一运动，而且在美国也是最受欢迎的运动项目之一。置身其中，你不仅要有所准备，全身心投入，而且更要热爱它。从事足球运动需要做好充分的准备，包括穿着的球衣和其他装备；踢球所必备的身体素质；球场上的基本技巧；学习新技术的旺盛欲望，以及对自我身体极限的挑战。

场 地

足球场地长 90~120 米，宽 45~90 米，场地的长度必须大于宽度（图 1）。

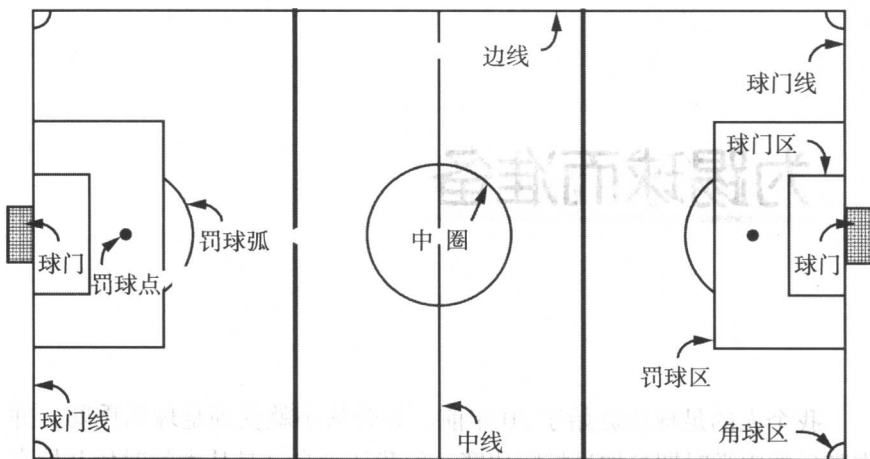


图1 足球场

场地上标记线的宽度不超过 12 厘米。场地内 4 个角各有一根不低于 1.5 米的平顶旗杆，上系小旗一面，并以此为圆心，以 1 米为半径画一个四分之一圆，为角球区。场地内的中线将整个球场一分为二，在其中点处做一个中心标记，并以此为圆心，以 9.15 米为半径画一个圆圈，即为中圈。

场地的两端，在距离每个球门柱 5.5 米处，各画一条长 5.5 米垂直于球门线的线，并相互连接，这一区域称为球门区。

场地的两端，在距离每个球门柱 16.5 米处，各画一条长 16.5 米垂直于球门线的线，并相互连接，这一区域称为罚球区。在每个罚球区内距球门柱之间等距离的中点 11 米处设置一个罚球点，作为主罚球点球时球所放置的地点。以罚球点为圆心，以 9.15 米为半径画一段弧与罚球区相交。

球门放置在每条球门线的中央，由两根距角旗杆等距离的垂直的柱子和连接其顶部的水平的横梁组成。两根柱子之间的距离是 7.32 米。从横梁的下沿至地面的距离是 2.44 米。

为了安全起见，球门，包括可移动的球门必须固定在地面上。球网挂在球门的立柱、横梁上，并置于球门后的地面上。球网应支撑起来以留出足够的空间给守门员活动。球网可以用纤维、黄麻或者尼龙制成。

服装和装备

足球运动标准的装备和准则非常简单。运动员必须穿着球衣、短裤、长袜、护腿板，以及合脚的球鞋、牢固的足球鞋或户外运动靴（图2）。在对抗激烈的比赛中，不要佩戴首饰，包括手表和耳环，并且不要咀嚼口香糖，即使是在班级比赛中也是如此。

在对抗激烈的比赛中必须穿戴护腿板，而且我们也强烈建议，在班级比赛或者练习比赛中也要穿戴护腿板以免受伤。首选的护腿板类型应具备保护胫骨和脚踝关节的功能，并且带有尼龙搭扣束紧带，这种类型的护腿板能够为容易受伤的小腿提供最大面积的保护。其他类型的护腿板虽然提供的保护相对要少，但对于某些运动员来说，有助于他们提高对球的感觉和控制。此外，应该用球袜包裹住护腿板。

足球鞋是特别为在足球场上从事足球运动而设计的。质量好的足球鞋能够提供跑步鞋和越野鞋所不能提供的抓地力



图2 着装齐备的足球运动员

和控制性。足球鞋关键要合脚，而合脚的球鞋穿起来感觉就像戴上手套一样。

另一个关键的装备是足球。足球被贴上各种商标名称出售，它可以由优质的皮革做成，但大多数人使用的是不那么昂贵的合成材料做成的球。足球有 3 号、4 号和 5 号三种型号。5 号球适用于 12 岁以上的队员（包括 12 岁），3 号和 4 号球较小，适合于身材矮小和年轻的运动员。

此外，唯一需要的其他装备是特别为守门员设计的手套。守门员的手套加上衬垫就可以提高接球的稳定性。

体能状况

足球运动员的体能训练计划应包括灵敏性练习（提高柔韧性）、短跑练习（提高无氧能力）、连续跑练习（增强心血管机能）和力量练习（发展骨骼肌系统力量）。伸展、跑步和力量训练将使运动员表现得更好并能防止受伤。由于训练期间的大部分时间必须用于学习和提高技战术水平，因此，每名队员都要对其在全年期间的体能状态负责。体能训练计划有赛季前、赛季中和赛季后三个阶段。

表 1 显示了使用间歇训练概念发展心血管系统的体能训练计划，这种间歇跑训练计划可在任何规格的足球场上完成。运动员每周应至少完成 3 次这样的计划并逐渐从等级 1 提高到等级 6。为完成目前等级的训练，请运动员不要进行更高级别的训练。在每次变换跑动距离时可以休息 2 分钟（如 100 米、80 米等）。此外，如果使用的场地长于或者短于 90 米，则要相应地调整起跑点。距离和时间都必须相对应。

体能状况的评估

检查当前的体能水平，完成心血管体能测试（往返跑）和灵活性测试（坐位体前屈伸）。

表 1 间歇跑项目样本

等级	距离 (米)	时间 (秒)	休息 (秒)	评价等级
1	100 米	16	16	5
	80 米	14	14	7
	60 米	10	10	9
	40 米	8	8	12
2	100 米	14	14	6
	80 米	13	13	8
	60 米	9	9	10
	40 米	7	7	13
3	100 米	13	13	7
	80 米	12	12	9
	60 米	8	8	11
	40 米	9	6	14
4	100 米	12	12	8
	80 米	11	11	10
	60 米	7	7	12
	40 米	5	5	15
5	100 米	11	11	9
	80 米	10	10	11
	60 米	6	6	13
	40 米	4	4	16
6	100 米	10	10	10
	80 米	9	9	12
	60 米	5	5	14

100 米: 球门线到球门线

80 米: 球门线到对面罚球区

60 米: 罚球区到罚球区

40 米: 中线到球门区

往返跑

往返跑试验测量运动员的有氧耐力。这种测试需要在相隔 20 米的两条线中进行, 此外, 需要一块秒表测试跑动时间, 或者有一名同伴来监督跑动节奏。测试时运动员在两条线之间跑动, 并且如表 2 所示的节奏进行, 即每个阶段都是 1 分钟。每个阶段间歇的时间会逐渐减少, 这就要求运动员必须加快跑动速度, 直至跟不上测试所要求的节奏, 或者是最初要求的 10 秒钟间歇时间。

表 2 往返跑速度

阶段	时间 (秒)	阶段	时间 (秒)
1	10.0	6	7.5
2	9.5	7	7.0
3	9.0	8	6.5
4	8.5	9	6.0
5	8.0	10	5.5

坐位体前屈伸

两腿向前伸直坐在地板上。在两脚之间放置皮尺，位置以确保中点（约 45 厘米）恰好齐平于双脚的鞋底为佳。保持两膝的后面在整个测试过程中紧贴着地面。缓慢地向前倾斜并且尽力向前伸展，在最大伸展处停留两秒钟。根据记录的手与脚趾的正负距离来评分（手指超出脚趾为正，没有超出为负）。重复两次测试并记录最好的成绩。将得分与表 3 显示的得分进行比较。

表 3 体前屈伸测量对照

评价等级	男子 (厘米)	女子 (厘米)
极好	>+27	>+30
优秀	+17 to +27	+21 to +30
良好	+6 to +16	+11 to +20
较好	0 to +5	+1 to +10
一般	-8 to -1	-7 to 0
差	-19 to -9	-14 to -8
非常差	<-19	<-14

灵活性练习

在伸展练习之前，至少要轻松地慢跑 5 分钟。应该在每次训练或者比赛之前进行伸展练习。在球队中，应一起进行伸展练习。虽然没有进行伸展练习的正规顺序，但通常是从上肢开始然后再转到下肢。

越过头部的伸展

两脚开立与肩同宽，将左手置于右胯或右侧大腿上，同时举起右手高过并接近头部（图3），向左侧屈体并保持至少20秒钟（图3）。在右侧重复此动作。第二次在每个方向重复伸展。



图3 侧伸运动



图4 转体运动

躯干旋转伸展

两脚开立与肩同宽。旋转躯干，同时保持头部、腿和臀部位置不变（图4）。随着身体旋转的同时伸展手臂，争取转动 180° 。在顺时针方向缓慢地旋转大约20秒钟后，再逆时针重复这一练习。

交叉肌腱伸展

将左脚放在右脚的右侧，保持两腿伸直并站稳而不缠绕，然后缓慢向下伸展。首先，双手触及脚踝，然后触及脚背正面，最后触及脚趾（图 5）。每个位置保持大约 20 秒钟。交换双脚的位置重复此练习。



图 5 两腿交叉体前屈



图 6 两腿分开体前屈

中间开立伸展

像美国橄榄球中锋那样站立——展开双腿，腰向前屈，向身体前面伸展手臂。缓慢地将双手向后移动直到可以在两脚之间与身体成一直线（图 6）。尽可能向后伸展并保持 10 秒钟。重复至少 3 次。

弓箭步伸展

面向前方，向身体前伸出右腿，保持脚趾指向前方。在身体后面伸展左腿，保持脚跟在地面上。弯曲前腿大约 90° 并且保持至少 20 秒钟（图 7）。交换两腿。每条腿重复伸展两次。

变化跨栏腿伸展

坐在地上伸出右腿。弯曲左腿紧贴右大腿内侧。向右脚前方伸展，并保持手臂与肩水平（图 8），保持 20 秒钟，然后交换腿并重复。



图 7 弓箭步牵拉



图 8 跨栏步牵拉

蝴蝶式伸展

坐在地上，用手紧握脚踝（并非脚趾），在保持背部伸直的状态下腰部向前屈，保持 20 秒钟（图 9）。

体育道德

在步入足球场地之前，了解足球比赛的礼仪规范和体育道德很重要，这也意味着了解国际足球联合

会的行为准则。国际足球联合会的行为准则，说明了其一贯支持所有公平的、道德的、伦理的原则，以及不顾及外界的影响和压力而一贯坚持与之斗争的原则。

随后的 10 条箴言不仅是国际足球联合会的信条，而且也是足球运动自身的信条，它是全世界足球大家庭中加强兄弟般情谊与合作的准则。当将要进行比赛时，运动员要熟悉这 10 条箴言并分享这一准则的精神。

1. 为胜利而比赛。胜利是比赛的目的，而决不是失败。如果一支球队不是为了胜利而比赛，那就欺骗了对手，欺骗了观众，也愚弄了自己。面对强劲的对手应永不言败，面对实力较弱的对手也不要仁慈。不尽全力比赛就是对对手的侮辱。要为胜利而比赛直至比赛结束。

2. 公平竞赛。如果胜利是通过不公平或不诚实而获得的，那么胜利就赢得没有价值。欺骗是很容易的，但欺骗并不会带来快乐。公平竞赛需要勇气和高风亮节，它也因此而令人满意。公平竞赛总是有它的回报，即使在比赛失败的时候。公平竞赛赢得尊重，骗子招人痛恨。记住，这只是一场比赛，除非公平竞赛，否则比赛将毫无意义。

3. 遵守比赛规则。全部比赛都需要规则，如果没有规则，比赛将

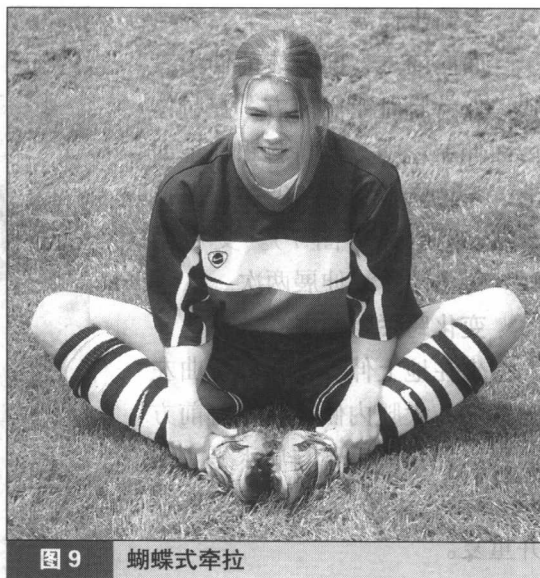


图 9

蝴蝶式牵拉

陷入混乱。足球的规则简单易学，努力学习可以使运动员更好地理解比赛，并成为优秀的队员。理解规则的精神非常重要。规则既可保证比赛的乐趣，又可提高比赛的观赏性。严格遵守规则，运动员就能够享受比赛。

4. 尊重对手、队友、裁判员、官员和观众。公平竞赛意味着尊重，如果没有对手就没有比赛。你的对手与你有相同的权利，包括被尊重的权利。你的队友是你的同事，你们共同组成一支球队，球队中每个成员是平等的。裁判员在比赛中维持比赛纪律和公平竞赛，运动员应毫无怨言地接受他们的判罚，才能帮助他们，进而更好地享受足球带来的乐趣。官员也是比赛的一部分并且必须被尊重。观众给比赛创造了良好的氛围，他们要看的是公平竞争的比赛，但他们自己也必须表现得公平。

5. 有尊严地接受失败。足球场上没有常胜将军。一支球队会赢得一些比赛，也会在一些比赛中失利。运动员应学会坦然地面对失败，而不要为失败寻找理由，真正的原因总是不言自明的。用良言祝贺比赛的获胜者，切勿责备裁判员或其他任何人。记住，下次要做得更好。与卑劣的获胜者相比较，经得起失败的失利者会赢得更多的尊敬。

6. 保护并促进足球的利益。足球是世界第一大运动，但它需要人们的帮助才能保持这一地位。运动员在考虑自己的利益之前也要考虑足球的利益，即你的行动将会怎样影响足球的前景。在比赛中要谈论积极的事情，如鼓励他人观看足球比赛或者公平竞赛，以及像你做的一样从足球运动中获得尽可能多的乐趣。要做一位足球运动的使者。

7. 让足球运动拒绝腐败、药物、种族主义、暴力和其他危险。足球运动的广泛普及有时容易受到外界利益的消极影响：当心那些引诱舞弊或者服用禁药的人，要知道违禁药品在足球，以及任何其他运动项目中都没有一席之地，要拒绝禁药；将种族主义逐出足球场，无论什么肤色或种族，都要平等对待；显示足球不需要暴力，即使球迷也是如此，足球是体育运动，而体育运动是倡导和平的。

8. 帮助他人抵制腐化的压力。你可能听说队友或你认识的人试图以某种方式舞弊，记住，他们需要你的帮助。你要毫不犹豫地支持他们，给予他们抵抗舞弊的力量，让他们记住自己对队友和比赛的承诺。球队要团结一心，就像在比赛场上坚固的防线一样。

9. 指责那些试图玷污足球运动的人。你不必为指出某些正试图在