

足球 FOOTBALL



基础技战术教程
一本通

足球爱好者必备教程

Light Up Your Enthusiasm, Enjoy the Most Popular Sport



基础知识+个人技术+攻防战术技巧
从入门到精通，实用精练浅显易懂



百映学苑 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

DVD

精美全彩图文解析
+
DVD生动视频教程

足球 FOOTBALL

基础技战术教程
一本通
足球爱好者必备教程

Light Up Your Enthusiasm, Enjoy the Most Popular Sport

百映学苑 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

足球 / 百映学苑编著. — 成都 : 成都时代出版社,

2016. 6

ISBN 978-7-5464-1655-7

I. ①足… II. ①百… III. ①足球运动—基本知识

IV. ①G843

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第118297号

足球

ZUQIU

百映学苑 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	李航
装帧设计	中映良品 (0755) 26740758
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福圣印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	210千
版 次	2016年7月第1版
印 次	2016年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1655-7
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449



目录 CONTENTS



Passion&Dream 理论篇 PART

你必须了解的足球基础知识

Basic Football Knowledge

1

- | | | |
|------------|---------------------|----|
| 1. 场地与球 | Field & ball | 8 |
| 2. 规则 | Rules | 10 |
| 3. 足球装备 | Equipment | 13 |
| 4. 球员位置及职责 | Position & Function | 15 |

Passion&Dream 技术篇 PART



磨炼精湛的个人技术

Experienced and Exquisite Personal Skills

2

- | | | |
|----------|--------------------------|----|
| 1. 热身运动 | Warm-up | 20 |
| 2. 有球训练 | Training With the Ball | 21 |
| 3. 接球停球 | To Take a Pass & To Trap | 24 |
| 4. 踢球 | Kick Ball | 32 |
| 5. 运球 | Dribbling | 46 |
| 6. 头球 | Header | 48 |
| 7. 掷界外球 | Throw-in | 52 |
| 8. 守门员技术 | Keeper's Skill | 56 |



Passion&Dream 战术篇 PART

攻防的个人战术

Personal Tactics Of Attack and Defense

3

- | | | |
|--------------------------------|------------------|----|
| 1. 个人进攻战术 | Personal Attack | 70 |
| ○运球突破 ○过人 ○拉开 ○回退 ○传球 ○单刀球 ○头球 | | |
| 2. 个人防守战术 | Personal Defense | 90 |
| ○重心分配 ○抢球 ○争顶球 ○铲球 ○防守接应 | | |



Passion&Dream 战术篇 PART

攻防的群体配合战术

Personal Tactics Of Attack and Defense

4

○传球 ○三角传球 ○接应 ○渗透 ○转移 106



Passion&Dream 战术篇 PART

攻防的团队战略战术

Team Tactics of Attack and Defense

5

1. 团队进攻 Team Attack 124

○边路进攻 ○转移进攻 ○快速反击

2. 团队防守 Team Defense 130

○回传 ○防守的一致性 ○切断 ○拖延 ○补防 ○造越位

阵形 Formation

4-4-2阵形 17

3-5-2阵形 66

4-2-3-1阵形 103

4-3-3阵形 121

阵形变换与未来阵形 147

世界顶级球队的科学训练方法 Team Defense

○脚背踢球的训练1——迎向来球并踢回 148

○脚背踢球的训练2——直线传球过直立双腿 149

○头球 ○站成三角形练习头球 ○侧扑地滚球 150-153

○守门员开球训练 ○带球虚晃 控球训练 154-155

附录 Addenda

○历届世界杯冠亚军 ○历届世界杯最佳射手 158-159
○历届世界杯金球奖 ○世界足球先生 ○足球之最

足球 FOOTBALL

基础技战术教程
一本通
足球爱好者必备教程

Light Up Your Enthusiasm, Enjoy the Most Popular Sport

百映学苑 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS



足球——让你惊叹的全民运动

酒吧里、露天广场上、学校周边的小餐馆，你是否见过一群人时而欢呼雀跃，时而歇斯底里地呐喊？你是否被这种热烈的氛围所感染，又或者你原本就是这其中的一员？

每一次世界杯举办地都是万人空巷，能容纳几万人的比赛球场常常在比赛开始前一个月票就会被卖光。从来没有哪一项运动能够像足球一样有这么多的粉丝。

足球是和平时期的战争，是用人身体上最笨的地方来完成的艺术。在这90分钟里，局势瞬息万变，任何事情都可能发

生。90分钟比赛都是0:0？没看到进球一定很失望吧？别着急，不到最后一刻，你永远不知道会发生什么，最后一刻的进球决定足球比赛胜负的例子太多了。

走在路上，看到球迷们穿着自己喜欢球队的球衣，突然就会很感动，不同国家的球迷甚至都不用语言交流就会彼此感觉很亲切，不同国家的球员彼此相视一笑也能读懂对方的善意。这就是足球的魅力，它为不同文化背景的人们架起了一座沟通的桥梁，是我们共同的语言。



足球，是世界上无可争议的第一运动。它不需要特意的场地。在球场都没有的地方，只要有一片空地，两边各放一根木棍当球门，一群人就可以踢起球来。它的包容性很好。它对人的体格要求不严苛，只要勤加锻炼，几乎人人都可以是潜在的足球运动者。足球很注重团队配合。在足球场上，很强调团队合作，一个人是成不了大气候的。所以足球比赛上各种配合，流畅好看，令人惊叹不已。

你一定觉得用头去撞击高速飞来的足球很不可思议，然而，头球是一项最基本的足球技术。奋不顾身地滑行几米只为碰一下足球？看上去有些不可理喻，然而，铲球也是必不可少的。足球场上随时有卡位、争抢和身体接触。自然，流血和受伤也就不可避免。而这些冲撞，也正是让你热血沸腾的理由。

德尼尔森式自行车、马赛回旋、牛尾巴、后脚磕……这些技术动作，是球场上的亮丽风景线，也是考验一个球员功力深厚与否的标准。把一个偌大的足球玩转并不容易。这些魔术般的杂耍动作，总是能引来球迷们歇斯底里的尖叫。

40米开外的进球，凌空倒钩射门，足球在空中划出S形的弧线，梵蒂冈击败意大利？中国队战胜巴西队？这些看似不可思议的事，在足球场上时有发生。

点球大战是最惊心动魄的时刻。点球是心理战，细微的心理变化都可能导致全盘皆输，无数足球名将倒在了点球上，他们其实败给了心魔。

.....

足球就像一部精彩的大片，深刻地展示着人类的情感，有悲伤也有喜悦。每一个热爱足球的人，都能在比赛中找到让自己有感触的地方。足球赋予了我们太多的东西，称它为“全民运动”丝毫不为过。





目录 CONTENTS



Passion&Dream 理论篇 PART

你必须了解的足球基础知识

Basic Football Knowledge

1

- | | | |
|------------|---------------------|----|
| 1. 场地与球 | Field & ball | 8 |
| 2. 规则 | Rules | 10 |
| 3. 足球装备 | Equipment | 13 |
| 4. 球员位置及职责 | Position & Function | 15 |

Passion&Dream 技术篇 PART

ENGLAND



磨炼精湛的个人技术

Experienced and Exquisite Personal Skills

2

- | | | |
|----------|--------------------------|----|
| 1. 热身运动 | Warm-up | 20 |
| 2. 有球训练 | Training With the Ball | 21 |
| 3. 接球停球 | To Take a Pass & To Trap | 24 |
| 4. 踢球 | Kick Ball | 32 |
| 5. 运球 | Dribbling | 46 |
| 6. 头球 | Header | 48 |
| 7. 掷界外球 | Throw-in | 52 |
| 8. 守门员技术 | Keeper's Skill | 56 |



Passion&Dream 战术篇 PART

攻防的个人战术

Personal Tactics Of Attack and Defense

3

- | | | |
|---------------------------------------|------------------|----|
| 1. 个人进攻战术 | Personal Attack | 70 |
| ○ 运球突破 ○ 过人 ○ 拉开 ○ 回退 ○ 传球 ○ 单刀球 ○ 头球 | | |
| 2. 个人防守战术 | Personal Defense | 90 |
| ○ 重心分配 ○ 抢球 ○ 争顶球 ○ 铲球 ○ 防守接应 | | |



Passion&Dream 战术篇 PART

攻防的群体配合战术

Personal Tactics Of Attack and Defense

4

○传球 ○三角传球 ○接应 ○渗透 ○转移 106



Passion&Dream 战术篇 PART

攻防的团队战略战术

Team Tactics of Attack and Defense

5

1. 团队进攻 Team Attack 124

○边路进攻 ○转移进攻 ○快速反击

2. 团队防守 Team Defense 130

○回传 ○防守的一致性 ○切断 ○拖延 ○补防 ○造越位

阵形 Formation

4-4-2阵形 17

3-5-2阵形 66

4-2-3-1阵形 103

4-3-3阵形 121

阵形变换与未来阵形 147

世界顶级球队的科学训练方法 Team Defense

○脚背踢球的训练1——迎向来球并踢回 148

○脚背踢球的训练2——直线传球边直立双腿 149

○头球 ○站成三角形练习头球 ○侧扑地滚球 150-153

○守门员开球训练 ○带球虚晃 控球训练 154-155

附录 Addenda

○历届世界杯冠军 ○历届世界杯最佳射手 158-159

○历届世界杯金球奖 ○世界足球先生 ○足球之最



PART 1



你必须了解的足球基本知识 BASIC FOOTBALL KNOWLEDGE



一个足球队就像一部机器，只有每个部件都运转起来，才能收到最大的效果。

——意大利名将 卡西奥

对于一个足球运动员来讲，最重要的是踢好每场球。在球场上应该具备良好的体育道德。直到自己的腿不再听从自己的大脑支配，直到挂靴引退为止。

——法尔考



FOOTBALL



1. 场地与球

Field & Ball

战场上军旗猎猎，球场上人声鼎沸，电视机里的另一种风景。

球迷就像食客，品尝一道让人垂涎三尺的足球大餐，“吃”的气氛要好。

热闹、大气、壮观，这些足球场都具备了。

比起闷热闷热的羽毛球馆，比起小小的一张乒乓球桌，宽阔的绿茵场看起来是多么的气势恢宏和激动人心！



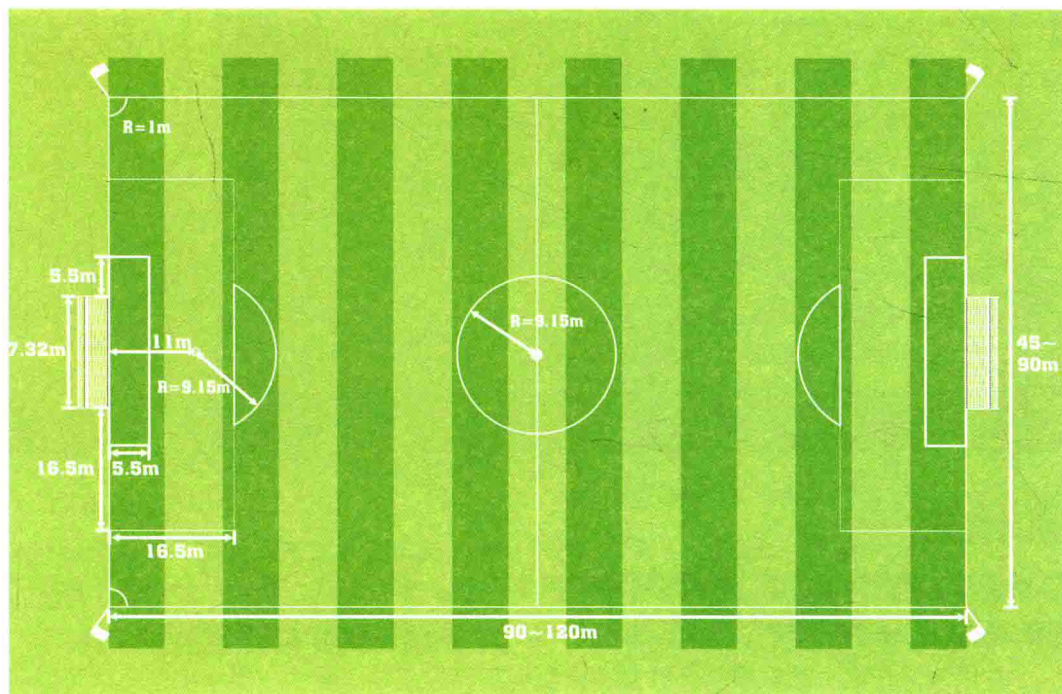
场地

场地面积：比赛场地应为长方形，其长度不得多于120米和少于90米，宽度不得多于90米和少于45米（国际比赛的场地长度不得多于110米和少于100米，宽度不得多于75米和少于64米）。在任何情况下，长度必须超过宽度。

画线：比赛场地应按照平面图画出清晰的线条，线宽不得超过12厘米，不得做成“V”形凹槽。较长的两条线叫边线，较短的叫球门线；场地中间画一条横穿球场的线，叫中线。场地中央应当做一个明显的标记，并以此点为圆心，以9.15米（10码）为半径，画一个圆圈叫中圈。场地每个角上应各竖一面不低于1.50米高的平顶旗杆，上系小旗一面；相似的旗和旗杆可以各竖一面在场地两侧正对中线的边线外至少1米处。

球门区：在比赛场地两端距球门柱内侧5.50米处的球门线上，向场内各画一条长5.50米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫球门区。

罚球区：在比赛场地两端距球门柱内侧16.50米处的球门线上，向场内各画一条长16.50米与球门线垂直的线，一端与球门线相接，另一端画一条连接线与球门线平行，这三条线与球门线范围内的地区叫罚球区。在两球门线中点垂直向场内量11米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。以罚球点为圆心，以9.15米为半径，在罚球区外画一段弧线，叫罚球弧。



角球区：以边线和球门线交叉点为圆心，以1米为半径，向场内各画一段四分之一的圆弧，这个弧内地区叫角球区。

球门：球门应设在每条球门线的中央，由两根相距7.32米（8码）、与西面角旗点相等距离、直立的门柱与一根下沿离地面2.44米（8英寸）的水平横木连接组成。为确保安全，无论是固定球门或可移动球门都必须稳定地固定在场地上。门柱及横木的宽度与厚度均应对称相等，不得超过12厘米（5英寸）。球网附加在球门后面的门柱及横木和地上，应适当撑起，使守门员有充分活动的空间。球门柱和横梁必须是白色的。

球

比赛用球应为圆形，它的外壳应用皮革或其他许可的材料制成，在它的结构中不得使用可能伤害运动员的材料。球的圆周不得多于71厘米（28英寸）或少于68厘米（27英寸）。球的重量，在比赛开始时不得多于453克（16英两）、不少于396克（14英两）。充气后其压力应相等于0.6~1.1个大气压力（海平面上）。在比赛中，未经裁判员许可，不得更换比赛用球。



FOOTBALL



2. 规则

Rules

无规矩不成方圆。

足球规则从诞生之日起就不断完善、不断进步。

两队对垒，并非勇者胜。

业余比赛和专业比赛，都逃不过规则这把公正的标尺。



队员人数

参与比赛的两队，每队队员总人数不得少于7人、多于11人，且每队必须有一名守门员。全部球员中，只有守门员可以在比赛中于本方禁区内用手及上肢接触足球。

在由国际足联、洲际联合会以及国家协会主办的正式比赛中，每场比赛每队可以有1~3名替补队员。竞赛规程中应说明可以有几名替补队员被提名（最少3名、最多7名），替补队员名单必须在比赛前交给裁判员，需要替补时先通知裁判员，得到许可后才能比赛暂停时进行替换。

比赛时间

比赛常规时间为90分钟，每半场45分钟。如有特殊情况需要变更比赛时间，应在赛前得到比赛双方及裁判的同意后确认更改，并且所改时间不得与比赛规则冲突。每半场结束后可以中场休息15分钟。

因换人、评估伤员、处置伤员等情况损失的比赛时间，将会进行补时，补时时间由裁判把握；在每半场时间终止时或全场比赛结束后，如需要执行罚球点球，则应延长时间至罚完为止。

比赛开始

比赛开始前，会投掷硬币，猜中方有权挑选上半场进攻的球门，另一方则拥有开球权；下半场开始前互换攻守方向，由上半场掷硬币猜中方开球。

开球时球必须静止于球场中心点，在裁判员发出信号后，由开球队的一名队员将球踢入对方半场，球被踢出后，须滚动到它自己的圆周距离时，才应认为比赛开始。在球被踢出前，所有队员必须在本方半场内，非开球方队员还应当保持距球不少于9.15米，同时开球球员在其他球员触及足球之前不得二次触及足球。在进球后开球时，开球方为失球一方；在进一球后，应由负方一名队员以同样方式，重新开球继续比赛。

需要注意的是，开球时射门进球有效。

死球

下列情况成死球：

- 当球不论在地面或空中全部越过球门线或边线时。
- 当比赛已被裁判员停止时。

越位

凡进攻队员比球以及对方第二接近球门线的球员更接近对方球门线位置时，即为处于越位位置，下列情况除外：

- 该队员在本方半场内。
- 该队员与第二接近对方端线的对方球员位置齐平。

处在越位位置上并不犯规，但是当越位队员处于越位位置时，同队队员踢或触及球的一瞬间，若裁判员认为该越位队员有下列行为，则应判为越位犯规：

- 在干扰比赛或干扰对方；
- 企图从越位位置获得利益。

下列情况，队员不应被判为越位犯规：

- 队员仅仅处在越位位置；
- 队员直接接得球门球、角球或界外掷球。

队员被判越位，裁判员应判由对方队员在越位地点踢间接任意球。如果该队员在对方球门区内越位，那么这个任意球可以在越位时所在球门区内任何地点执行。

任意球

比赛中发生犯规后重新开始比赛的方法分两种：直接任意球和间接任意球。

直接任意球：这个球可以直接射入犯规队球门得分。

间接任意球：踢球队员不得直接射门得分，除非球在进入球门以前曾被其他队员踢或触及。

- 队员在本方罚球区内踢直接或间接任意球时，在球被踢出罚球区前，所有对方队员都应站在该罚球区外，并须至少距球9.15米。
- 踢任意球时，须将球放定。踢任意球的队员将球踢出后，在球经其他队员踢或触及前，不得再次触球。

犯规与不当行为

队员故意违反下列八项中的任何一项者，即罚直接任意球：

- 绊摔或企图绊摔对方队员。
- 踢或企图踢对方队员。
- 跳向对方队员。
- 猛烈地或带有危险性地冲撞对方队员。
- 铲对方球员。
- 打或企图打对方队员或向对方吐唾沫。
- 拉扯对方队员。
- 推对方队员。
- 用手触球，例如：用手或臂部携带、推击球（守门员在本方罚球区内除外）。

以下情况被判罚间接任意球：

- 裁判员认为其动作带有危险性。
- 阻挡双方队员。
- 干扰守门员发球。

守门员在本方罚球区有以下情况时，将被判罚间接任意球：

- 守门员用手控制球后，在发出球之前持球超过6秒。
- 守门员在发球之后，未经其他球员触球的情况下再次用手触球。
- 守门员用手触及本方队友故意踢给他的球。
- 守门员用手触及同队队员直接掷入的界外球。
- 破坏比赛。

针对严重违反规则的球员，裁判应该首先对个人进行处罚（警告甚至判罚出场）。

角球

当球的整体（无论是从地面还是空中）越过球门线，最后被防守队员碰触，并未进球时，则判给进攻队员一个角球。

- 由攻方队员在离球出界处较近的角球区内踢角球。
- 踢角球时，不得移动角旗杆。
- 当球被踢并向前移动时，比赛即为进行。
- 角球可直接射入对方球门而得分。
- 对方队员在球未进入比赛时，不得进入距球9.15米以内。
- 踢角球队员在球被其他队员踢或触及前，不得再次触球。

罚点球

守方在自己的罚球区内造成直接任意球的犯规，由攻方罚球点球。除攻方罚球队员和守方守门员外，其他队员都必须退出球门区。

- 罚点球时，球应从罚球点上踢出。
- 球被踢出前，守门员必须站在球门线上（两脚不得移动）。
- 其他队员均应在该罚球区外。
- 罚点球时，补射进球有效，平局踢点球决胜时不能补射。

