

# 足球比赛 理论与实践

麻雪田 李仪 编著

ZUQIUBISAILILUNYUSHIJIAN



北京体育大学出版社

The background of the cover is a photograph of a soccer player in a blue jersey and white shorts, captured in the middle of a kicking motion on a green field. A soccer ball is visible in the lower center. The overall image is slightly blurred, giving a sense of motion.

# 足球比赛 理论与实践

傅世明 李斌 主编

足球运动是世界上最受欢迎的体育运动之一，也是我国开展得最广泛、群众基础最深厚的体育运动项目。本书以足球比赛理论与实践为研究对象，系统阐述了足球比赛的基本理论、技战术、裁判法、竞赛组织与规则、体能训练、心理训练、营养与恢复、以及足球比赛的观赏与传播等内容。本书可作为足球专业及相关专业的教材，也可供足球爱好者参考。

北京体育大学出版社

# 足球比赛理论与实践

麻雪田 李 仪 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建  
责任编辑 曾凡容  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 雷 蕾  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球比赛理论与实践/麻雪田,李仪编著. -北京:北京  
体育大学出版社,2008.4  
ISBN 978-7-81100-955-2

I. 足… II. ①麻…②李… III. 足球运动-运动竞赛  
IV. G843.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033192 号

足球比赛理论与实践 麻雪田 李 仪 编著

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 7.75

2008年4月第1版第1次印刷 印数 2600册

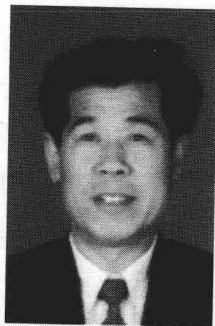
定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 主编介绍

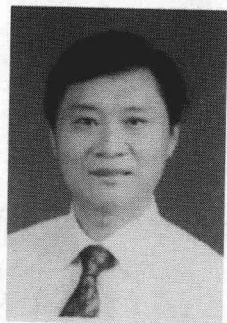
### 麻雪田

1937年出生，大连市人。1964年毕业于北京体育学院并留校任教至今，曾先后任足球教研室主任、体育教育系主任及中国足协科委会副主任、国家教委普通高校体育指导委员会委员等职。1993年经国务院学位委员会批准，成为我国首位足球博士生导师。自1990年以来，一直致力于体育高层次人才培养，先后培养了博士生、硕士生、高级访问学者近30人，另与杨一民等人联手培养了足球高级班（A级）教练员200余人。独立或与他人合作完成多篇科研论文，多部教材、译著、专著等。其中与辽宁科技学院李雁教授合作主编的《世界足球大典》共11卷，1100万余字。科研成果曾获部级科技进步奖五项（其中一等奖2项）等。



### 李 仪

1965年10月出生，江苏泰县人。1986年7月毕业于扬州师范学院，1997年于北京体育大学获得硕士学位。现任职于扬州大学体育学院副教授，硕士生导师。任教以来，除坚持严谨治学、求真务实外，还积极倡导和注重体育科学研究，发表论文近30余篇，其中发表在核心期刊10余篇，参编教材一部，学位论文《中国与欧洲高水平足球运动员犯规动作特征的对比研究》发表于《体育与科学》，并被《人大报刊复印资料》全文转载。主持参与江苏省体育局局管课题6项、国家体育总局课题一项，部级课题一项（第二主持，在研），先后两次被扬州大学评为校级青年骨干教师。



顾 问：高丰文（中国男子足球国家队原主教练）

## 撰稿组成员

主 编：麻雪田（北京体育大学）

李 仪（扬州大学）

副主编：（按姓氏笔画排序）

王北华

王建军（中国人民大学）

毛文忠（南京医科大学）

刘 显（湖北黄石理工学院）

刘 浩（北京体育大学）

田志琦（天津体育学院）

陈亚中（首都体育学院）

周秀军（扬州大学）

# 前 言

竞技足球运动的实质是什么？毫无疑问就是比赛，这是足球项目基本规律的客观反映。教学、训练一切都是为了比赛，而比赛中的一切都是为了取得胜利。诚然，“兵中之将”或“将中之将”视执教球队的年龄、水平、球员特点等不同而比赛的形式、数量和要求等也有所区别。

据我们所知，目前为止，我国尚未有一本专门撰写以比赛为主要内容的书籍。正因为如此，我们以“双百”之方针、以标新立异之精神、以开山立派之勇气，完成了国内首部《足球比赛理论与实践》这一专著。其目的是衷心期盼广大足球从业者，大兴深钻细研比赛之风，进而全面而深刻地认知比赛、理解比赛、研究剖析比赛等。竞技足球运动没有模式，只有针对性。本书力求准确揭示比赛取胜的诸多相关因素间的功能特征、本质联系和内在规律，从而拓展教学、训练思路，使其更具目的性和针对性，提高运动员比赛能力，这正是本书命题的价值所在。

撰稿时，我们以可操作性、实用性和简明性为宗旨，是本书特点之一。实践是第一位的，理论源于实践。随着国内外各种性质比赛日渐增多，新的实践和新的理论则应运而生。只有与比赛特征、趋势的时代潮流并驾齐驱，才能立于不败之地。本书是以专题形式出现的，共有九个专题。每个专题内容原则上是以框架式或条文式阐述的，便于理解和运用。对此，我们也本着不求全、不求广的原

则，给读者留有较大的思考和发挥空间。由此一来，其效能、作用可能会远大于本书自身的意义，这也是作者的一个心愿。本书在突出比赛的同时，对一些相关专题辅以“训练提示”。因具体的训练方法、手段在国内外众多书籍中，可谓种类繁多、相当可观，所以在“训练提示”中，我们只是概要性地提出训练的一般守则，而较少涉及具体的训练方法。本书第九专题谈及了我国足球比赛技术风格和中西方足球文化融合的问题，这对中国足球而言，是一个不能回避的挑战性课题。纵然对此问题见仁见智，但作者也阐明了自己的观点，仅供各级决策者和教练员们参考。本书最后有个附录，即我国20世纪文武双全的著名亚洲球王李惠堂于1928年（时年23岁）所写的《足球》一书第26章中撰写的“球员七诫”。这对当今我国各级足球运动员有重要的教育和借鉴作用，故一并列出。

全书由麻雪田、李仪、王建军、陈亚中博士4人串编、定稿。

本书在撰写过程中得到了中国男足国家队原主教练戚务生和中国女足国家队原主教练马元安以及北京体育大学博士生导师张延安教授、马冰教授以及中国足球协会联赛部朱琪林博士等的大力支持，在此表示衷心谢意。

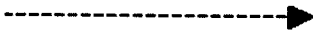
2008年北京奥运会以快捷的步伐向我们走来，作者们以“我奉献”的精神欲为奥运会做点实事。为此，仓促成书，加之撰写足球比赛书籍经验不足和水平有限，并且足球比赛是在不同环境下进行且争夺激烈、内涵丰富、变化万千等，岂非一本书所能及。我们也深知书中问题可能不少，恳请读者提出宝贵意见。

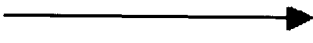
撰稿组

2007年12月



# 图例说明

 球员移动路线

 球移动路线

 运球路线

 进攻队员

 防守队员

 教练员

# 目 录

## 专题 1: 竞技足球比赛的哲学思考

一、我国劳动人民发明了竞技足球运动 .....	(1)
二、竞技足球运动的理论基础 .....	(3)
三、竞技足球运动的基本规律 .....	(3)
(一) 基本规律 .....	(3)
(二) 各子项规律 .....	(5)
四、竞技足球运动的基本特点 .....	(6)
五、足球比赛中决定胜负的主要因素 .....	(10)
六、足球比赛中若干哲学思考 .....	(11)
(一) 进攻与防守的关系 .....	(12)
(二) 强队与弱队的关系 .....	(13)
(三) 边路与中路的关系 .....	(14)
(四) 质量与数量的关系 .....	(17)
(五) 速度与准确的关系 .....	(19)
(六) 短传与长传的关系 .....	(21)
(七) 个人与集体关系 .....	(23)
(八) 全面与特长的关系 .....	(24)

## 专题 2：足球技术在比赛中的运用特点

- 一、何为足球技术 ..... (27)
  - (一) 如何理解足球技术 ..... (27)
  - (二) 足球动作与足球技术的关系 ..... (28)
  - (三) 足球技术与足球技巧的关系 ..... (29)
  - (四) 足球技术运用时间、空间优势的最终表达 ..... (29)
- 二、足球技术分类 ..... (30)
  - (一) 按进攻与防守技术属性划分 ..... (30)
  - (二) 按技术数量划分 ..... (31)
  - (三) 组合技术主要规格 ..... (34)
- 三、各场区主要技术运用特点 ..... (44)
  - (一) 一区 (后场中区) ..... (45)
  - (二) 二区 (后场右、左两个边区) ..... (47)
  - (三) 三区 (中场中区) ..... (48)
  - (四) 四区 (中场右、左两个边区) ..... (50)
  - (五) 五区 (前场中区) ..... (51)
  - (六) 六区 (前场右、左两个边区) ..... (53)
- 四、推动足球技术发展的主要因素 ..... (54)
  - (一) 竞赛规则的不断改变, 是其发展的主要依据 ..... (55)
  - (二) 攻守对抗日趋激烈, 力使技术与之相匹配 ..... (55)
  - (三) 球员自身主、客体能力的不断挖掘, 直接影响技术水平的提高 ..... (55)

(四) 训练方法不断创新, 符合实战的训练已成为时代 显著特点 .....	(58)
(五) 男女足球世界性大赛日渐增多, 使足球技术得以 交流和发展 .....	(59)
(六) 信息技术的发展是推动足球技术发展不可缺少的 因素 .....	(59)
(七) 职业化足球为足球技术发展开辟了广阔前景 .....	(60)
(八) 场地、器材不断改进和更新为技术发展提供了有 利保障 .....	(60)
五、新技术发展的具体表现 .....	(61)
(一) 球员能及时完成场上任一区域的攻守技术 .....	(62)
(二) 中性技术的出现, 使进攻技术和防守技术趋于模 糊化 .....	(62)
(三) 距离短且弧度大的弧线球技术频频出现 .....	(62)
(四) 一些技术的功能在扩大 .....	(63)
(五) 积极性防守技术盛行赛场 .....	(63)
(六) 体位变化中平衡感强, 技术质量高 .....	(64)
(七) 一对一过人技术呈现突破性发展 .....	(64)
(八) 最后一传, 特别是直接传球技术日显威力 .....	(64)
(九) 长距离传球、射门技术发展迅猛 .....	(65)
(十) 空中球技术有了日新月异的发展 .....	(65)
六、训练提示 .....	(66)
(一) 突出基本功训练 .....	(66)
(二) 注意技术细节训练 .....	(67)
(三) 重视技术特长的培养 .....	(67)

(四) 技术训练要融入战术等因素 .....	(68)
------------------------	------

### 专题3：足球比赛战术运用特征（1）

一、战术概念与分类 .....	(70)
(一) 战术概念 .....	(70)
(二) 比赛战术分类 .....	(70)
(三) 个人战术与技术的关系 .....	(71)
(四) 局部主要攻守配合形式 .....	(72)
(五) 整体攻守移动特点 .....	(78)
二、不同比赛阵型打法的主要运用特点 .....	(80)
(一) 阵型与队形的关系 .....	(80)
(二) 阵型的具体内容和确定阵型的原则 .....	(80)
(三) 不同阵型攻守打法运用特征 .....	(81)
(四) 训练提示 .....	(91)
三、比赛中守门员攻守战术的运用 .....	(97)
(一) 防守战术 .....	(97)
(二) 进攻战术 .....	(104)
(三) 训练提示 .....	(108)

### 专题4：足球比赛战术运用特征（2）

一、比赛中各个时刻、各个阶段攻守打法技巧 .....	(109)
(一) 各时刻技战术打法技巧 .....	(109)

(二) 各阶段技战术打法技巧 .....	(119)
(三) 训练提示 .....	(123)
二、攻守转换战术打法的应用 .....	(126)
(一) 攻守瞬间的界定 .....	(126)
(二) 攻守转换瞬间的主要形式 .....	(127)
(三) 攻守转换瞬间战术运用特点 .....	(128)
(四) 攻守转换瞬间战术运用的一般守则 .....	(131)
(五) 训练提示 .....	(132)
三、定位球攻守战术的运用 .....	(136)
(一) 定位球战术日益凸显威力 .....	(136)
(二) 定位球攻守战术运用的一般守则 .....	(137)
(三) 训练提示 .....	(145)

## 专题 5：足球运动员比赛中体能运用特征

一、竞技足球的体能概念 .....	(147)
二、足球比赛中素质和形态表现特征 .....	(148)
(一) 主要素质特征 .....	(148)
(二) 主要形态特征 .....	(153)
三、体能在比赛中的运用特征 .....	(157)
(一) 综合性特征 .....	(157)
(二) 明显的场区特征 .....	(159)
(三) 间歇性特征 .....	(161)
(四) 供能特征 .....	(163)



四、比赛中如何恢复和节能 .....	(168)
(一) 全员耗能、全员节能 .....	(168)
(二) 适时掌控比赛节奏 .....	(169)
(三) 短暂间断时的小憩 .....	(170)
(四) 赛中合理补充水分 .....	(171)
五、训练提示 .....	(172)
(一) 速度素质是重中之重 .....	(172)
(二) 融入技战术训练中 .....	(173)
(三) 负荷强度是专项体能训练的关键 .....	(174)
(四) 强化超量恢复 .....	(175)
(五) 突出个体特征 .....	(175)

## 专题6：球员比赛时如何调控心态

一、球员在比赛中主要心理表现特征 .....	(177)
(一) 自信心 .....	(177)
(二) 自控力 .....	(178)
(三) 注意力 .....	(178)
(四) 抗压力 .....	(178)
(五) 攻击性 .....	(178)
(六) 毅力 .....	(179)
(七) 顽强性 .....	(179)
(八) 求胜欲望 .....	(179)
二、球员气质类型与技战术关系 .....	(180)

三、明确赛中可控因素与非可控因素并服务于比赛 .....	(181)
(一) 比赛中的可控因素 .....	(181)
(二) 比赛中的不可控因素 .....	(182)
四、球员在比赛中如何控制不良情绪 .....	(182)
(一) 忠告法 .....	(183)
(二) 暗示法 .....	(183)
(三) 转移法 .....	(183)
(四) 放松法 .....	(183)
(五) 表率法 .....	(184)
五、训练提示 .....	(184)
(一) 坚持长期性、系统性原则 .....	(184)
(二) 抓住重点、因人而异 .....	(184)
(三) 心理训练应融入到技战术、体能训练中 .....	(185)
(四) 大赛前心态的调控 .....	(185)

## 专题 7：足球比赛意识在比赛中的运用特征

一、比赛意识形成的过程 .....	(187)
二、比赛意识的具体运用特征 .....	(188)
(一) 视觉特征的运用 .....	(188)
(二) 思维决策特征 .....	(189)
(三) 行动特征的运用 .....	(190)
三、训练提示 .....	(191)



## 专题 8：教练员在比赛中的指导

- 一、不同竞赛制度下的战略、战术指导 ..... (193)
  - (一) 循环制比赛的指导 ..... (194)
  - (二) 混合制比赛的指导 ..... (195)
- 二、教练员比赛时观察、分析的主要内容 ..... (195)
  - (一) 对彼方的观察、分析 ..... (196)
  - (二) 对己方的观察、分析 ..... (196)
- 三、中场休息时的指导 ..... (197)
  - (一) 短时间收听信息 ..... (198)
  - (二) 指导应颇具针对性、可操作性 ..... (198)
  - (三) 解决整体性问题 ..... (198)
  - (四) 指令让球员由“三从”开始 ..... (198)
  - (五) 教练员的语言表达能力 ..... (199)
  - (六) 被动时应多鼓励，少指责 ..... (199)
- 四、主要对策——换人 ..... (199)
- 五、训练提示 ..... (202)
  - (一) 大力培养“全面型”球员 ..... (202)
  - (二) 全员踢球的标志——板凳深度 ..... (202)
  - (三) 注重球员情商的培养 ..... (203)
  - (四) 推崇球员成为位置“专家” ..... (203)
  - (五) 执教思路应恒定一贯 ..... (204)