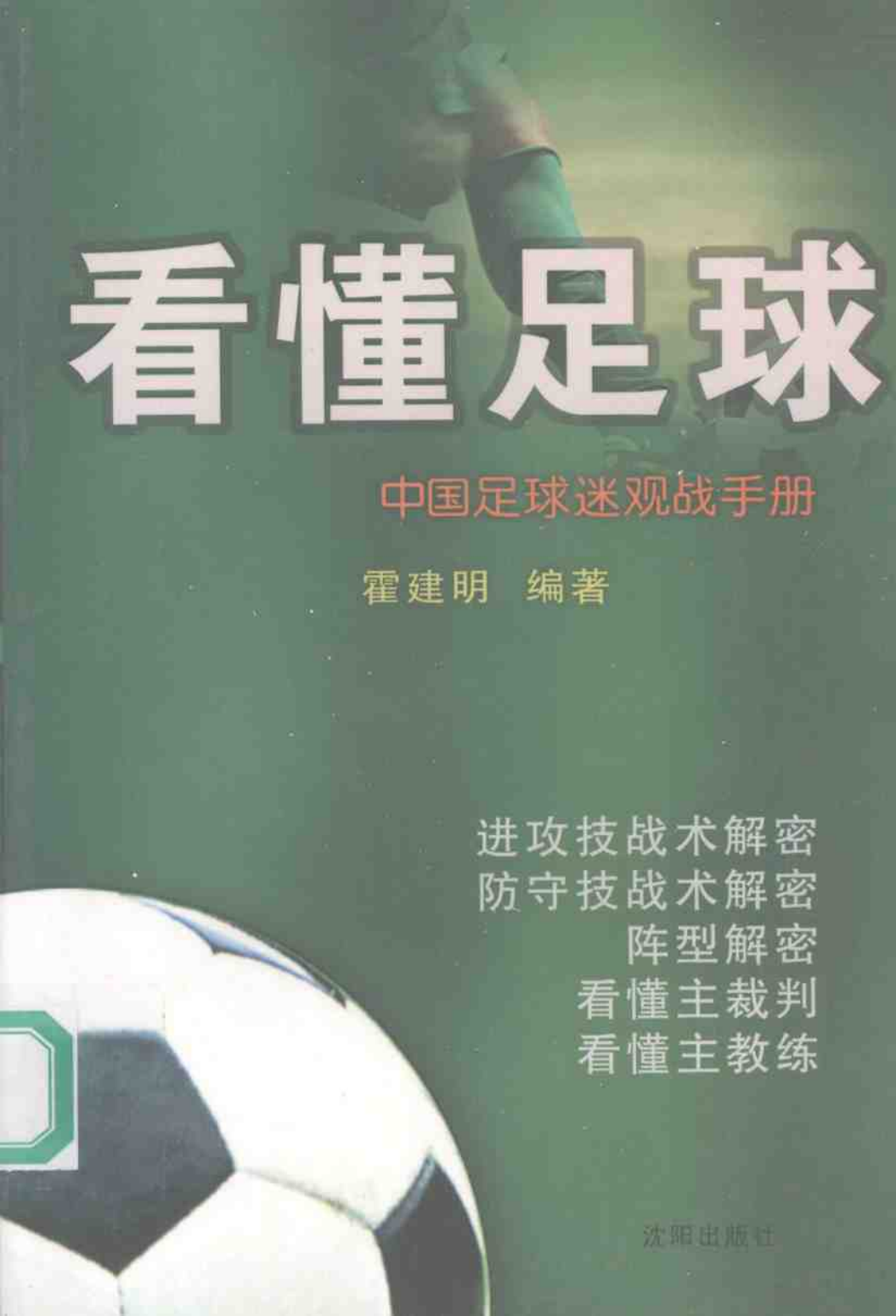




看懂足球

中国足球迷观战手册

霍建明 编著

进攻技战术解密
防守技战术解密
阵型解密
看懂主裁判
看懂主教练

沈阳出版社

看懂足球

霍建明 编著



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看懂足球/霍建明编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5441-3420-0

I. 看… II. 霍… 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 109463 号

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 沈阳市政二公司印刷厂

发 行 者: 沈 阳 出 版 社

开 本: 147mm × 210mm

印 张: 11.5

字 数: 200 千字

出版时间: 2007 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 萧大勇

封面设计: 丹 青

责任校对: 张 鹏

责任监印: 杨 旭

ISBN 978-7-5441-3420-0

定 价: 25.00 元

前言



足球是大众的兴奋剂，是球迷快乐的源泉。通过电视欣赏欧洲五大足球联赛和国内足球联赛，已经成为人们生活中不可缺少的内容。

俗话说，外行看热闹，内行看门道。随着观看足球比赛场次和时间的增多，国内球迷在看球时已不再满足只是看个“热闹”，而是想看出更多的“门道”，体验更大的快乐。

《看懂足球》是为了帮助国内球迷提高足球欣赏水平而编写的“足球百科全书”。书中对足球的起源、足球的规则、足球的攻守原则、足球技术、战术打法以及阵型的要点、裁判的技巧和教练的奥秘等几乎所有足球问题做出了解释。为方便球迷理解，作者亲手绘制了几百幅逼真的插图，并配有详细的图解，使读者像在看了一场精彩足球比赛的同时，也了解了深奥的足球战术问题。

书中的足球技战术和教练的内容，代表了当今国际最流行的足球理念，看了本书以后，球迷就可以以“教练员”的眼光来阅读和欣赏比赛了。球迷不但能够看懂队员该如何传球、如何跑位、如何回撤、如何逼抢、如何保护，以及局部攻防战术，还能看懂各种全队的攻防战术。从此以后，欣赏足球会成为你一生的快乐。

书中除了告诉球迷如何看懂足球外，还对球迷生活涉及的足球彩票的填写方法等内容做了必要的介绍和建议，并提出了新的街头足球理念，提倡和鼓励球迷到户外去踢足球，让足球真正成为大众娱乐和健身的工具。

书的最后还对当今国内足球的热点问题提出了自己的看法，权当是抛个话题供广大球迷讨论。



目 录

第一篇 足球的魅力

- 1 喜爱足球是一种生活方式 2
- 2 足球是咋来的? 6

第二篇 比赛前须知

- 3 比赛场地和比赛用球 12
- 4 做好上场准备 15

第三篇 比赛开始

- 5 比赛开始了 20
- 6 必须尊重裁判员 22

第四篇 向前进攻

- 7 进攻的原则 26
- 8 娴熟的传接球技术 32
- 9 传球是进攻的桥梁 40
- 10 单骑闯关的运球 47
- 11 创造战机的无球跑动 56
- 12 避开越位的陷阱 66
- 13 局部进攻战术 70
- 14 控制比赛节奏与转移进攻方向 77



15	前、中、后场的进攻战术	83
16	避开中路堡垒的边路进攻	95
17	虎口拔牙的中路进攻	104
18	射门是进攻的点睛之笔	113
19	定位球进攻的威力	123
20	主要的全队进攻战术	140

第五篇 开始防守

21	防守的原则	146
22	快速回撤、选位和盯人	150
23	抢夺、封堵和拦截	153
24	防守中的局部配合	156
25	选择适合的防守体系	162
26	保持防守队形的紧密	166
27	前、中、后场的防守策略	170
28	对定位球的特别防守	179
29	守门员是防守的最后防线	191
30	主要的整体防守打法	215

第六篇 阵型的秘密

31	揭开比赛阵型的奥秘	222
32	队员的场上位置和职责	233



第七篇 裁判的秘密

33	看懂裁判	240
34	看懂犯规	251

第八篇 解开教练的秘密

35	主教练的职责	264
36	组建球队	269
37	制订训练和比赛计划	273
38	了解肌肉和能源系统知识	276
39	组织和安排训练	278
40	比赛的准备和临场指挥	287
41	运动员的伤病处理	291
42	合理安排运动员的饮食	296
43	提高队员的信心、毅力和情绪智力	300
44	调整运动员的动机水平	304
45	队员第一、比赛第二的原则	306
46	与媒体保持良好的关系	309
47	管理球队	311
48	建立信息收集系统	317

第九篇 球迷的快乐生活

49	享受看球的快乐	320
----	---------	-----



50	买张足球彩票	323
51	远离地下赌球	325
52	体验踢球的快乐	327
53	侃球的快乐	340
参考书目		358
后 记		360

第一篇

足球的魅力



1. 喜爱足球是一种生活方式



足球能够让人们比较平淡的日常生活变得更加富有激情。



足球让人们不断进入高潮体验。

足球给平淡的日常生活增添了激情

足球比赛具有高潮迭起和比赛结果高度悬念的特点，有很强的刺激性，是最吸引大众眼球的运动项目。观看足球比赛是世界各国人民共同的喜好，在电视非常普及的今天，通过电视欣赏足球比赛早已成为大多数人生活中一个不可缺少的娱乐和消遣方式。足球能够让人们在比较平淡的日常生活中有那么一小段时间变得更加富有激情，还能随后的一段时间提供一些想象的素材和相互间谈论的话题。

足球仿佛具有神奇的魔力，它像宗教一样使全球几十亿人为之狂热。许多酷爱足球的球迷将足球视为生活中最重要的东西，他们觉得自己是为足球而生，为足球而死。

足球是生活中兴奋的源泉

“足球无关生死，足球高于生死”，这是英格兰的利物浦队前著名教练香克利对足球魅力所做的一句精辟概述。那么，人们为什么会如此疯狂地痴迷足球呢？这还得从人的生物性特点说起。人是具有喜怒哀乐等多种情感的高级动物，人们不仅需要平静的生活，还需要激情，需要偶尔地兴奋一把，以此调剂比较平淡的日常生活。

人类所创造的文学、艺术、影视、竞技体育等形式都是用来满足人们的精神需要的。但是，一些刺激度比较低的形式满足不了人们对较强刺激的需要，而像酒精、毒品等强烈刺激物虽然能给人带来一时的兴奋和刺激，但这种刺激却是以破坏人的身体器官和大脑的正常功能为代价，是人的生理所无法承受的。做为竞技体育的足球比赛，由于具有较强的对抗性和高度的悬念性，非常符合人类竞争与好奇的天性，很容易引起人们的兴趣和兴奋，人们一旦喜欢上了足球，就像沾上了“海洛因”一样难以摆脱了。足球联赛每周一至两轮的赛程安排，与人的情绪从平静转入高潮，再由高潮转入平静这样的心理变化周期相适应，因此，足球也就成了人们日常生活中最好的兴奋源。

因为足球而兴奋。



“痛并快乐着”的特殊体验



比赛胜与负的不同结果会让人产生冰火两重天的不同感受。



以自己的方式表达对球队和队员的喜爱。

足球比赛高潮迭起和变换莫测的特点，能吸引人全身心投入地观看比赛。足球场上的每一次攻守转换，每一次射门和比分的每一次改写，都能让观看者的心理在兴奋与抑制、紧张与松弛、快乐与痛苦之间不断交织。足球场上的某些精彩瞬间能让人们进入一种爆发式的，强烈而短暂的激情状态，特别是当人们带着希望自己喜欢的球队取胜这样的心理预期去观看比赛时，比赛的最后结果是否符合人的心理期望，会让人产生冰火两重天的不同感受。“痛并快乐着”是球迷最好的心理写照。

观看足球比赛时所产生的特殊情感体验，成了人们生活中一种不同于平时的独特而清新的部分。这种舒畅体验所带来的欣快感，能让人们对观看足球比赛成瘾，无数的男人因为足球的对抗和刺激变得如醉如痴，越来越多的女性也被比赛的精彩和运动员英雄式的表现所吸引而加入到球迷的行列中。足球成了能让无数男女同时进入“高潮”的最佳娱乐方式。

足球和大众的关系越来越密切

由于大众非常喜爱和关注足球，电视、报纸等传播媒体也就投大众之所好，长时间转播和大篇幅报道足球。随着足球队和球员在电视和报纸上曝光量的不断增加，大众与足球的关系也变得越来越密切了。东道主球队和一些球星云集的著名球队成了大众的宠儿，球队中那些技术出众的球员更是成了公众的宝贝。人们与足球的关系变得越来越亲密，以至于足球比赛的结果和足球场上所发生的一些事情能够强烈地影响人们的情绪，甚至能影响人们对整体生活质量的不同感受。



足球队的队员和成功的教练成了大众的宠儿。

足球比赛的结果能强烈影响大众的情绪。



2. 足球是咋来的？



希拉特：“足球发源于中国”



足球的起源在哪？

关于足球的起源问题，在很长时间内在不同国家之间曾存有争议。由于用脚踢物是人的一种本能活动，因此许多国家都遗留着有关类似于踢球游戏的线索。比如：中国的“蹴鞠”，古希腊的“埃佩斯卡洛斯”，罗马帝国时代的“哈巴斯托姆”，意大利的“卡利亚奥”等。现在越来越多的学者认为，早期的足球运动很可能有着多元化的起源，在不同的时期和不同的地区，人们都从事过类似于踢球的运动。经过对出现时间上的比较，国际上公认的观点认为：最早的足球出现在中国。

最早的足球出现在中国

“蹴鞠”是中国古代的专用足球名词，在资料《战国策·齐策》一书中记载，在二千五百年前，齐国首都

的百姓就将“蹴鞠”作为一种流行的消遣和娱乐形式。汉代时期，蹴鞠更为流行，当时既有在音乐伴奏下的表演式“蹴鞠”，也有自娱自乐的大众蹴鞠，还有用于军事训练，互有攻守的多球门蹴鞠。而且此时已经开始用动物皮革缝制，里面填充毛发的弹性实心球了。

唐朝是蹴鞠最为鼎盛时期，当时已经开始使用外面由八片动物皮缝制，里面用动物膀胱充气的空心球来代替过去的实心球了，而且将对抗式蹴鞠由低球门改为高球门，由双方直接对抗改为双方将球从两个立杆上的球网中的球洞踢向对方场地的间接式对抗。此时，在民间不使用球网的“寒食蹴鞠”仍很流行。

宋代继承了唐代的高球门蹴鞠，而且开始用风箱为球充气，当时在市井娱乐的表演场中还有了专门以表演蹴鞠技艺为职业的艺人，并出现了最早的民间球会组织“香社”，又称为“齐云社”。

到了明代，由于马球以及踢毽子等运动的流行，蹴鞠的社会地位开始下降，逐渐开始走向衰弱。清朝初期，清政权对汉族的传统文体活动采取压制政策。到了清代中期，蹴鞠这项有着几千年传统的运动形式基本上消失了。

古代欧洲的足球游戏



早期的英国足球很粗鲁。

欧洲在中世纪以前就开始流行踢球游戏了。罗马帝国时期盛行一种叫做“哈巴斯托姆”的游戏，起先是双方队员力争将球从中场抢回到本方底线，后来在法国，这种游戏又被改革为将球带到对方底线。

十一世纪，这种游戏被传到英国，并很快在英国流行。英国早期的踢球游戏没有规则，也不限制人数，场地也是在城镇街区或村庄随机选

择，而且比赛可以手脚并用，比赛的双方往往像疯子一样相互争夺，因而常常发生冲突而被称为“暴民足球”。

1314年英国国王爱德华二世颁布法令禁止这项运动。从1314年到1660年英国颁布的禁止足球的法令超过30次以上。由此也可见这一时期的民间足球有多么广泛。1680年起，足球开始得到贵族和英国王室的扶持与保护，足球在英国更为广泛地开展起来了。

现代足球诞生在英国



1867年英国一所公学的11人制足球队。

经过了几百年的发展和演变，英国的民间足球在19世纪的初期发展到了顶峰，并在公立学校中广泛开展。不过此时的足球仍然很粗鲁和残酷，对手们可以用脚踢手拉等除了谋杀以外的一切手段进行争夺。1823年，一名叫埃利斯的学生先是为橄榄球制定了简单的比赛解释，1846年完善的英式橄榄球规则制订完成。1849年伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款，因此，伊顿公学的场地足

球被看成是现代足球的最早原形。

英式足球与英式橄榄球分化以后在英国进一步演化和发展，1863年10月26日，来自伦敦和郊区的6所公学的足球队代表，组成了英格兰足球协会，与此同时，协会完成了规则的统一。

英式足球的发展和传播吸引了越来越多的观众。一些俱乐部由此看到了“钱途”，开始向观众收取入场费，靠比赛赢利的职业化足球开始出现。1865年英足总承认了职业足球的合法性，英国开始出现了最早的职业俱乐部和职业联赛。

从19世纪80年代开始，足球的重心由占主导地位的公立学校 and 前大

学毕业生组成的俱乐部，转向中部和西北部从事制造业的城市，足球逐渐成为产业工人的娱乐方式，新的、代表工薪阶层的足球俱乐部在英国上下形成。

现代足球在英国出现和发展的同时，也迅速在欧洲大陆传播和发展，并通过当时踪迹遍布世界的英国海员、士兵、商人和传教士的传播，这一运动被传到了世界各地。

1904年来自比利时、法国、丹麦、荷兰、西班牙、瑞士和瑞典七国的代表，在法国巴黎成立了国际足球联合会，1906年英国足总加入了国际足联（1914年英国退出国际足联，后在1924年再次加入，1928年再次退出后，又于1945年重新加入）。1930年，在乌拉圭举办了第一届世界足球锦标赛，标志着现代足球进入了全新的发展时期。

现代足球在中国的发展

现代足球传入的时间不算太晚

1840年鸦片战争后，英式足球被英国人传入了香港，并开始在香港的华人中萌发和扩展。到了19世纪的80年代，现代足球在香港的一些学校中的华人学生中开展。十九世纪末和二十世纪初，现代足球又相继在一些沿海和沿江城市以及北京等地的教会学校中广泛开展，并逐步向社会上传播而渐渐成为大众性的运动项目。1904年香港的华人足球爱好者成立了“华人足球会”，1908年又成立了“南华足球会”。从1910年到1948年，旧的中国政府一共举办了七届全国性的运动会，足球都是正式的比赛项目。

1913年到1924年，旧中国足球队参加了10次远东运动会，除第一届1:2输给菲律宾外，9次获得冠军，其中一届与日本战平并列冠军。1923年南华足球队出访澳大利亚，取得8胜7平9负的不错成绩。1931年旧中国队加入了国际足球联合会，但未正式派队参加过世界足球锦标赛。