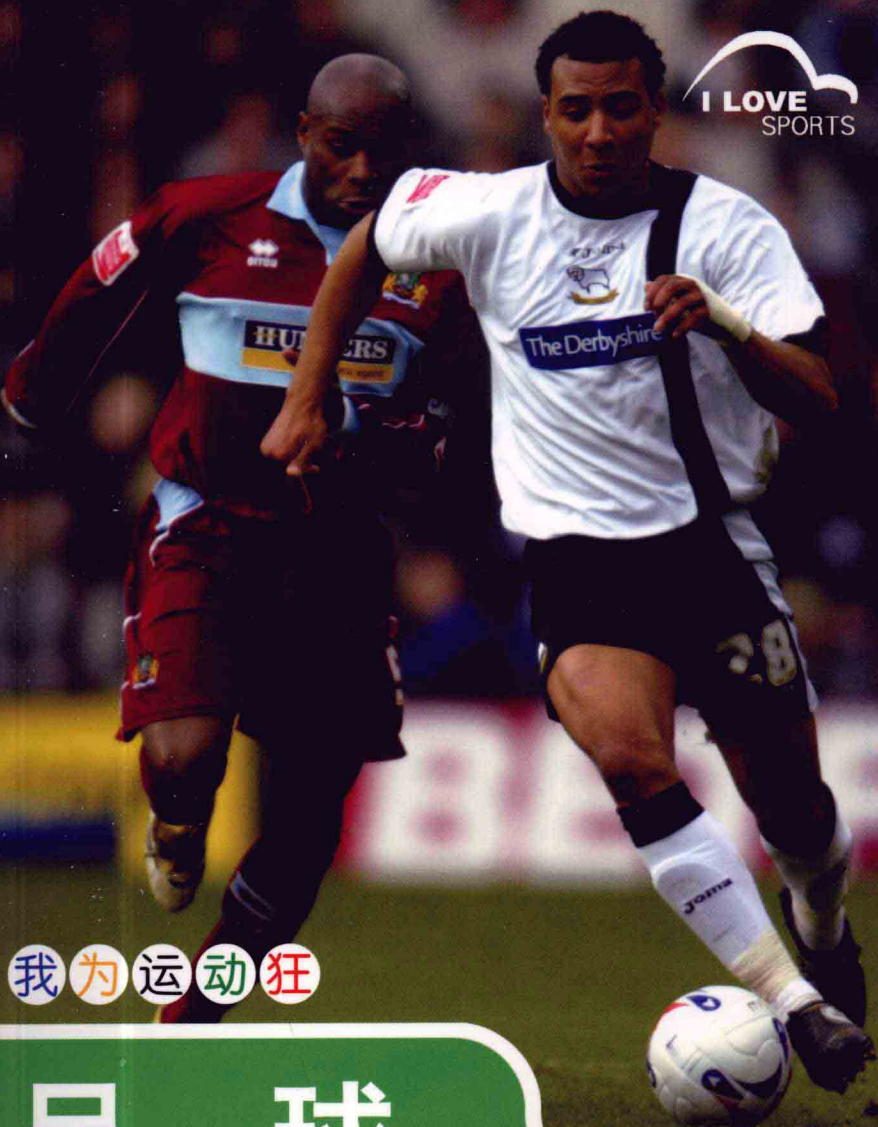


I LOVE  
SPORTS



我为运动狂

# 足球

英格兰足球协会 编著  
刘海燕 译

辽宁科学技术出版社

- 简单、全面的足球核心技术配图解说
- 足球器材的全面介绍
- 为初学者提供的超级实用的行家建议
- 足球规则的详细介绍

# 隆重推出

## “我为运动狂”系列图书



即将推出  
《我为运动狂：高尔夫》

我为运动狂

# 足球

英格兰足球协会 编著  
刘海燕 译

辽宁科学技术出版社  
沈阳

*Know the Game: Soccer*

This edition first published in 2006 by A&C Black Publishers Limited, 38 Soho Square, London, W1D 3HB

Text copyright © A&C Black. 2006

© 2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由英国 A&C Black 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 210 号

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

足球 / 英格兰足球协会编著; 刘海燕译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.3

(我为运动狂)

ISBN 978-7-5381-5367-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 019728 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 128 mm × 197 mm

印 张: 2

字 数: 50 千字

印 数: 1 ~ 5000

出版时间: 2008 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 何 祚

版式设计: 何 祚

责任校对: 李淑敏

---

书 号: ISBN 978-7-5381-5367-5

定 价: 14.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 目 录

- 04 比赛的基本常识
- 04 器材
- 06 球
- 08 比赛场地
- 08 场地维护
- 08 球场标记
- 12 球门区
- 13 角旗杆
- 14 比赛持续时间和记分方法
- 14 比赛的开始和比赛的继续
- 15 补时
- 16 比赛中的暂停
- 16 比赛中的人员替换
- 17 进球记分
- 18 确定胜者
- 20 界外球和界内球
- 20 界外掷球
- 22 球门球
- 22 角球
- 24 犯规
- 24 直接任意球犯规
- 24 间接任意球犯规
- 28 不当行为
- 31 守门员犯规
- 32 越位
- 32 越位行为
- 34 越位示意举例
- 36 关于越位的问题
- 38 任意球
- 40 点球
- 40 点球的相关规定
- 43 关于点球的问题
- 44 控制比赛
- 44 裁判
- 46 主裁判的职责
- 48 助理裁判
- 50 第四官员
- 50 对角线控制法
- 52 足球运动的新发展
- 52 校园足球
- 52 其他适当修改
- 54 中国足球协会
- 54 如何成为一名足球裁判
- 56 术语表
- 62 足球大事记

## 比赛的基本常识

**足**球比赛是一项充满激情的运动，有两支球队进行对抗，每队由 11 人组成，这 11 人中必须含有 1 名守门员。目标是将球打入对方守门员把守的大门，比赛结束时，进球数量多的一方获胜。

### 器材

#### 球员的装备

足球球员的常用装备主要包括：

- 运动上衣
- 运动短裤
- 护袜
- 足球鞋
- 护腿板

球员上场不得佩戴任何可能伤害他人或者自己的物件。不过，如



守门员通常要戴有棉衬的手套，这样有助于将球牢牢抓住。

果裁判或者执法比赛的官员许可，球员可以戴眼镜，但任何安全风险要由其自己承担。

#### 比赛服的颜色

参加比赛的两支球队，其队服颜色要容易区分，同时还要和裁判服装的颜色区分开来。守门员的队服颜色要尽可能地与众不同，既要和场上队员的队服不同，也要和裁判的服装有明显的区别。在一些联赛中，要求球衣背面必须印有队员的号码。

球员可以穿内衬短裤，不过内衬短裤的长度不得超过膝盖，颜色也要与短裤的颜色相同。

在比赛中，  
要保证护袜始  
终将护腿板全部  
包住。



◀ 弗兰克·兰帕德  
(Frank Lampard)  
正在带球向前突破。



▲ 现在研发的新型护腿板,下方有弹性环衬,能够更好地包裹在腿上。

### 遵守着装规则

如果球员违反了任何一条着装规则,裁判都有权将其“请”出场外。

如果处于活球期,裁判可以在接下来的死球期让球员到场外整理好着装。球员整理好着装之后,必须等待裁判的许可才能再投入比赛。

### 护腿板

护腿板的材料多种多样,有橡胶、塑料以及其他类似的材料。对其型号大小没有什么特殊的规定,对球员小腿骨的保护性才是最重要的。护腿板佩戴的位置应该在膝部以下、小腿正前方。

## 球鞋

球鞋是足球球员的核心装备之一。每年，各个球鞋厂商都花大价钱研制更为轻便、抓地力更好、穿着更舒适的球鞋，以便球员能有更好的脚感。当然，球鞋厂商们生产球鞋时也要遵守相关的硬性规定。球员在选择球鞋时，要注意确保自己的球鞋不会对其他队员造成伤害。

白色的防水  
足球在绿茵场上是  
最容易辨识的，因此，  
足球多数采用白色  
作为基色。

▼ 足球球鞋的设计越来越多样化了。一些球鞋底部设计有鞋钉或者条纹状的凹痕，这样有助于增强球鞋的抓地力，可以适应不同的比赛场地。有一些鞋底还设计了可以更换的鞋钉。

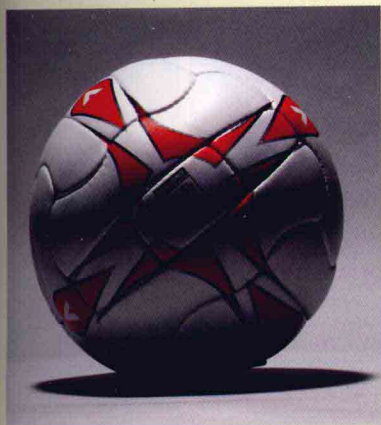


## 球

很久以前，人们使用的足球是由皮革制成的，这种材料的足球浸水后会变得更加沉重。现在，足球表面都有一层防水材料，可以保护足球不会被水浸湿。这就意味着，即使在阴湿的环境中踢球，球体本身的重量也不会受到影响。在制作的过程中，还要考虑到球不能对球员的身体造成威胁等因素。

对足球球体本身，主要有以下几项基本要求：

- 球体必须呈圆形。
- 最外面的一层必须由皮革或者其他改进材料制成。
- 球体圆周长在 68 ~ 70 厘米之间。
- 比赛开始前，球的重量在 410 ~ 450 克之间。
- 球压为 0.6 ~ 1.1 个大气压，等同于海平面上 600 ~ 1100 克 / 平方厘米。



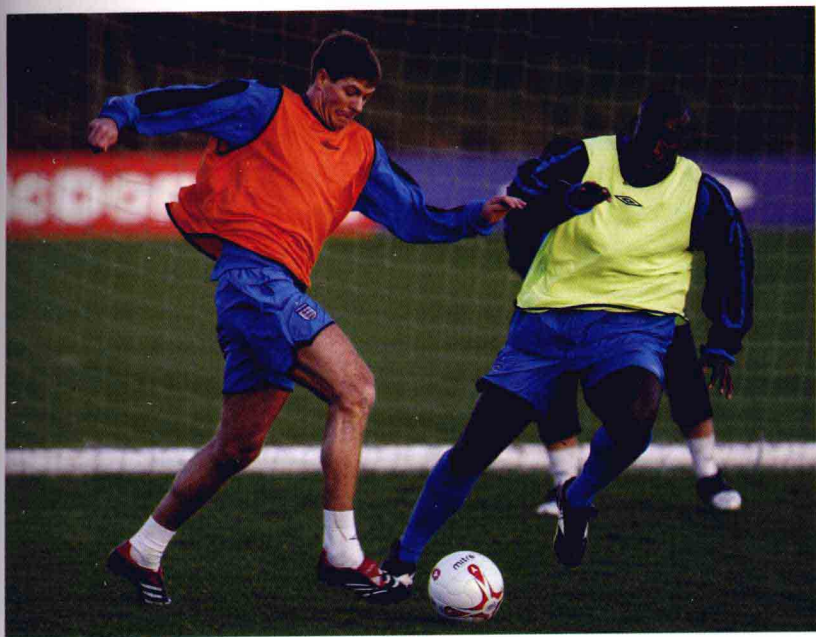
▲ 这是曾在英格兰超级联赛上成功试用的5号足球。

▼ 史蒂文·杰拉德 (Steven Gerrard) 和索尔·坎贝尔 (Sol Campbell)。

## 不同型号的足球

一般在成人足球比赛中，都采用5号足球。青少年的足球比赛则采用3号或者4号足球。由于在学校的比赛通常是在人造树脂的场地上进行，所以一般采用带有密封接缝的足球。

在比赛中，  
只有在裁判许可  
的情况下才能更换  
比赛用球。



## 比赛场地

**足**球的相关规则允许场地的大小有所差异，但总体上场地必须是长方形的，也就是说比赛场地的长度要大于场地的宽度。场地上的标示线必须是固定的，而且要能够保持长久不变。足球俱乐部一般都有自己的训练场地，为了适应比赛，这些场地的规格和维护应该尽量和国际比赛的场地保持一致。

### 场地维护

几乎所有的俱乐部和球员都对场地的质量非常重视。标准足球场的草坪需要定期护理、经常修剪和更换部分草皮，这样才能保证草坪良好的渗水能力。

### 适应各种气候的场地

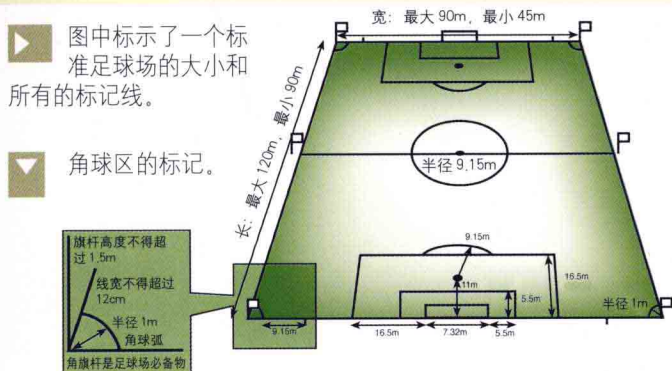
在某些排水系统有问题的场地，或每天都有比赛的场地，一些俱乐部和官方喜欢用一种人造的、

能够适应各种气候的材料来代替天然草皮。

### 球场标记

#### 边界线

球门线、边线和中场线是球场上的主要边界线。它们是比赛场地的一部分。边线是场上最长的边界线，当球身整体超出边线，则视为球出界，这时由球员进行界外掷球使比赛重新开始（详见第20页）。



## 中场线

中场线将整个足球场地从中间一分为二。开球时，双方队员必须站在本方半场内，当裁判鸣哨后，开球队员将球踢出，比赛开始，双方队员才可以进入对方半场，队员在本方半场无越位犯规之说。

## 底线

底线是位于场地两端的边界线，线的两端与边线相连并呈直角。底线的线宽必须与球门柱和横梁的厚度一致。球的整体从地面或空中越过底线，算做球出界，比赛重新开始。比赛重新开始的方式有三种：

- 球门球（球出界之前，最后接触到球的是进攻一方的球员）。
- 角球（球出界之前，最后接触到球的是防守一方的球员）。

- 进球之后重新开球（球的整体在横梁下方的空中或者地面越过球门柱之间的球门线）。

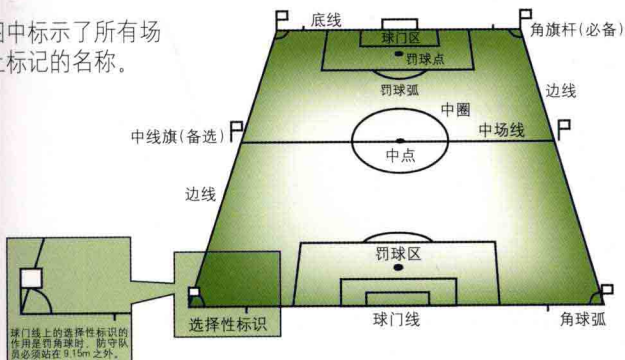
## 国际比赛中的场地规格：

最大 110m × 75m

最小 100m × 64m

开球时，球员必须站在自己的半场，直到相关球员将球踢开。

图中标示了所有场上标记的名称。



## 中圈

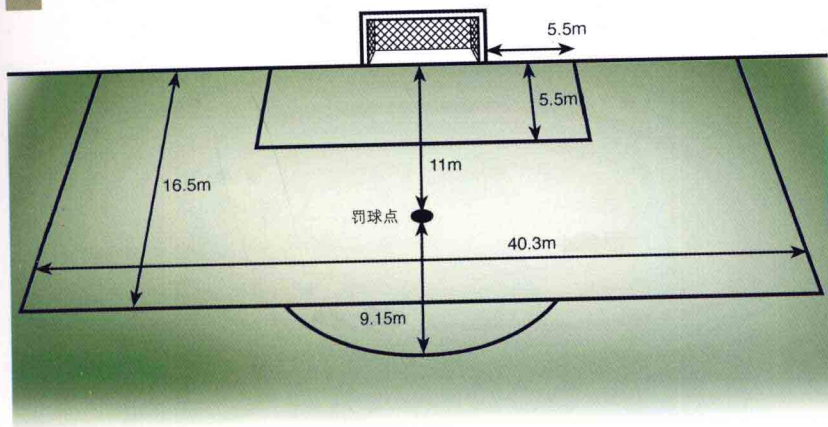
中圈的半径为 9.15 米，中心点为开球点。在开球之前，不得有任何非开球方球员站在中圈之内。

## 罚球区

罚球区的规格为 40.3 米（宽）× 16.5 米（长），是足球场上最为重要的一个区域。罚球区的主要功能有：

- 如果有球员在本方罚球区内违反了 10 条有关“直接任意球”的规定（详见第 24 页）之中的任何一个，裁判都应判罚点球。
- 守门员在本方半场的罚球区内可以用手拿球。
- 罚点球时，除了主罚队员和对方守门员之外的其他队员都必须站在罚球区以及罚球弧之外的场内。
- 踢球门球或者在本方罚球区内踢任意球时，对方队员应退出罚球区，本方队员必须把球直接踢出罚球区，比赛才能恢复。

▼ 罚球区和球门区。



## 罚球点

罚球点是距离球门线正中间11米处的一个点，罚点球时，球必须从这个点上罚出。

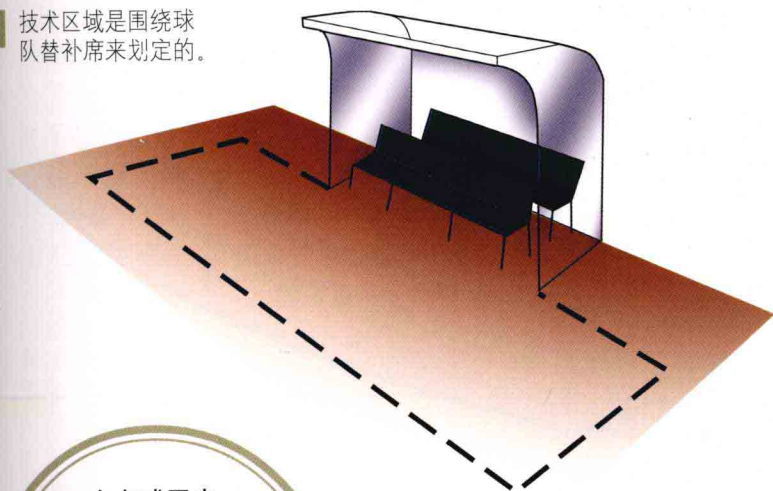
## 罚球弧

尽管罚球弧并不属于罚球区，但是罚点球时，罚球弧有其自身的作用。在点球罚出之前，除了守门员和主罚队员之外，双方的队员都不得超越罚球弧界定的这个区域。

## 技术区域

在大多数的球场，都会在球队替补席附近划分技术区域，通常是从替补席两侧向外1米，距边线1米以内的区域。在比赛中，教练、俱乐部官员以及其他管理人员可以离开坐席，向场内队员提供一些建议，但是，他们不能离开技术区域，并且在提供建议之后，必须回到坐席上坐好。

▶ 技术区域是围绕球队替补席来划定的。



在点球罚出之前，只有守门员和主罚点球的球员可以站在罚球区和罚球弧以内的区域。

## 球门区

球门区是位于球门正前方的一小块儿区域，可以在球门区内的任何一点踢球门球和本方任意球。尽管大多数守门员在踢球门球的时候都习惯将球放在最远离球门的角落，但实际上，在球门区内的任何地方都可以开出球门球。

## 球门

门柱和横梁的截面形状可以是圆形、正方形、长方形或者椭圆形，但无论是什么形状，其厚度都不能超过 12 厘米。用来制作门柱和横梁的材料只能是木头或者金属，它们的颜色必须是白色。

应该尝试将  
球放在球门区稍微  
靠里的位置，这样在踢  
球时会有更好的  
脚感。

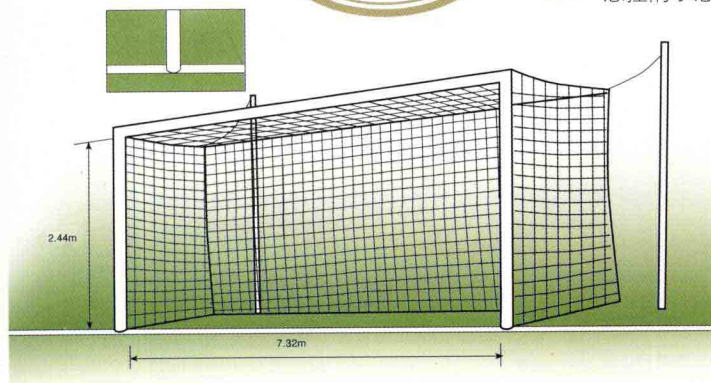
## 球门门口

球门的宽度是 7.32 米，测量距离应从两根门柱的内侧开始。从地面到横梁底端的高度应该是 2.44 米。

## 球门网

最初在一般比赛中并不是强制要求设有球门网，只有在特定的比赛中才要求必须设置。不过，一般来说，现在的足球比赛中都会设置球门网。球门网应该挂在球门后面，牢固地附在横梁和门柱上，下端应该固定在地面上。球门网应该适当撑起，让守门员有充分活动的空间，球入网后不至于马上弹出来。一般情况下，都会在球门后用绳子将球门网拉起来。

▼ 球门和球门网悬挂的示意图。



## 角旗杆

角旗杆是足球场四周的标志，能够帮助助理裁判判定角球区附近的球是越出了边线还是底线。对于角旗，有一些强制规定：

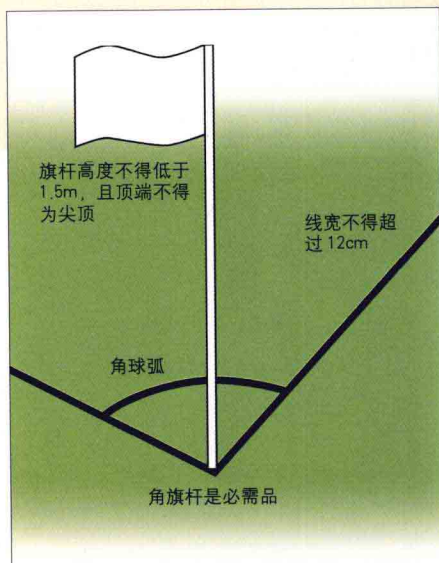
- 角旗杆的高度不得低于 1.5 米。
- 角旗杆的顶端不得为尖顶，以防刺伤球员。
- 角旗杆底端必须固定在地面上，但是旗杆不能过硬，因为如果旗杆太硬，可能对球员造成伤害。

## 中线旗

中线旗并不是足球场上必备的标志物。如果使用中线旗，则应该放在中线两端距边线外沿至少 1 米处。

### ▶ 角旗杆和角球弧。

为了球员能够准确地发出角球，角旗的位置不能移动，旗杆本身也不能弯曲。



## 比赛持续时间和记分方法

**足**球比赛分为上下两个半场，每个半场时间通常为 45 分钟。上下半场之间有 15 分钟的中场休息时间。这些规定没有裁判的许可是不能随意更改的。

### 比赛的开始和比赛的继续

在比赛开始之前，比赛双方的队长和主裁判通常会互相握手致意，然后由主裁判掷硬币让两名队长猜，猜中的一方可以选择本方半场，然后由另外一方开球。

中场休息之后，双方交换场地，然后由上半场首先选择场地的一方开球。当有一方球队进球之后，也需要重新开球，这时，由被进球方开球。

### 开球

在球被开出之前：

- 双方队员都必须站在自己的半场。
- 非开球方队员至少应该与球保持 9.15 米以上的距离。
- 球必须放在开球点上，并且保持静止不动。

在裁判给出开球信号之后，由

开球方的一名球员将球踢出。开球球员必须将球向对方半场的方向踢，一旦球被踢出，比赛就正式开始了。

### 有关开球的小故事

开球时可以直接射门进球。1995 年，澳大利亚的达米安·莫里 (Damien Mori) 在一次比赛中，开球时直接将球打入了对方的球门，该进球距离开赛时间仅有 3.67 秒。

### 一次触球的规则

开球球员开出球后，直到有第二名球员接触过球之后，才能再次接触球。如果他违反了这项规定，裁判可以判罚给对方球员一个间接任意球。

## 补时

在所有的足球比赛中，裁判都有权根据场上队员受伤、替补以及其他问题，给比赛补充一些额外的时间，通常称之为伤停补时。在罚点球时，裁判必须将比赛时间延长到点球罚完。

▼ 纽卡斯尔联队的阿兰·希勒 (Alan Shearer)、斯科特·帕克 (Scott Parker) 和迈克尔·乔普拉 (Michael Chopra) 在重新开球之前正在讨论战术。

## 加时赛

在一些比赛中，需要用加时赛来决出胜负。这时，主裁判也会用掷硬币的方法让双方选择加时赛的场地。90分钟比赛结束后到加时赛开始之前这段时间的长短由主裁判来决定。

