

青少年来运动丛书

# 青少年学足球

QING SHAO NIAN XUE  
ZU QIU

主 编 张孝平  
副主编 张沛锋 吕康强  
          郑谋荣 周兴生



- ★精准的射门技巧
- ★完美的防守技术
- ★实战性的战术分析

展现足球技巧的精髓  
在球场中大展身手

广东人民出版社  
广东科技出版社  
(全国优秀出版社)



HappyRead  
悦读星球

青少年来运动丛书

# 青少年足球

QING SHAO NIAN XUE  
ZU QIU

主 编 张孝平  
副主编 张沛锋 吕康强  
          郑谋荣 周兴生



广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年学足球 / 张孝平主编. — 广州: 广东科技出版社,  
2012. 7

(青少年来运动丛书)

ISBN 978-7-5359-5662-0

I. ①青… II. ①张… III. ①足球运动—青年读物  
②足球运动—少年读物 IV. ①G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第018195号

---

责任编辑: 李 青

装帧设计: 友间文化

责任校对: 陈素华

责任印制: 任建强

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张4.75 字数100千

版 次: 2012年7月第1版

2012年7月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 18.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前 言

足球——世界第一运动。

足球运动集意志、智慧、勇敢于一身，融技术、战术、身体素质及心理品质为一体，其深邃的文化内涵、精彩激烈的对抗和赏心悦目的技艺深受人们的喜爱。

古代足球游戏源于中国，现代足球在中国也经历着辉煌与坎坷。中国足球的未来寄希望于青少年，本书是为参加足球运动的青少年所编写的入门读物。作者们都从事了多年的足球教学、训练和科学研究，愿意将自己的所得和体会与青少年分享，引导他们进入足球的殿堂，指导他们提高足球技术水平。

全书从足球的起源与发展，从足球的技术与战术，从足球比赛与观赏都做了循序渐进、系统、详尽的文字叙述和配图说明，内容通俗易懂、直观性强，便于初学者的阅读、理解与练习，为教学与训练提供帮助。



# 目录 CONTENTS

## 第一章 足球——世界第一运动 / 1

- 第一节 古代足球溯源 / 2
  - 一 古代足球游戏起源中国 / 2
  - 二 外国古代足球活动 / 4
- 第二节 现代足球的发展 / 5
  - 一 现代足球运动在英国诞生 / 5
  - 二 国际足球联合会与足球比赛 / 6
  - 三 足球流派 / 8
- 第三节 未来足球的趋势 / 10
  - 一 全攻全守是主导 / 10
  - 二 战术是获胜的关键 / 10
  - 三 进攻是足球的生命 / 11
  - 四 快速是足球的核心 / 11
  - 五 整体和球星完美结合 / 11

## 第二章 初识足球 / 13

- 第一节 球的部位与触球的部位 / 14
- 第二节 足球技术和战术分类 / 15



- 一 足球技术分类 / 15
- 二 足球战术分类 / 15
- 第三节 足球比赛阵形 / 16
  - 一 比赛阵形 / 16
  - 二 位置职责及打法 / 17

## 第三章 学好足球技术 / 21

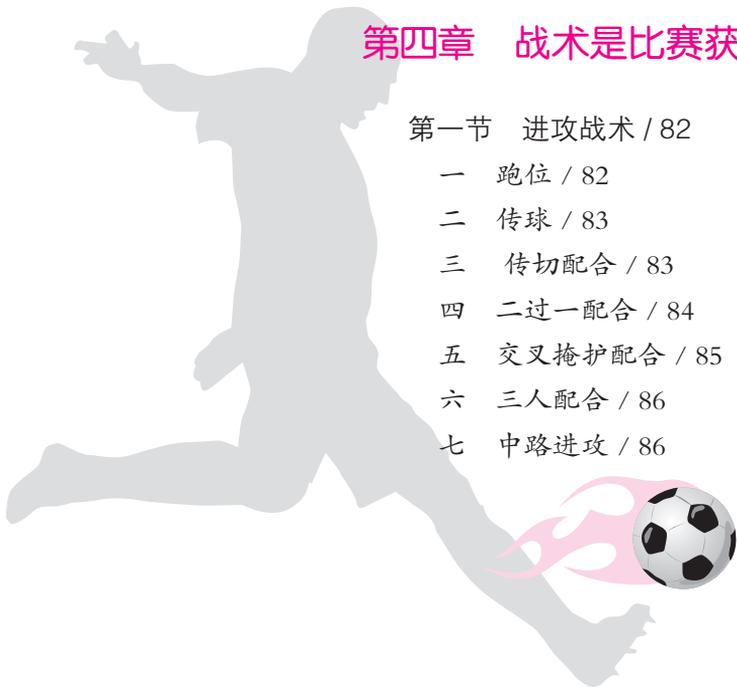
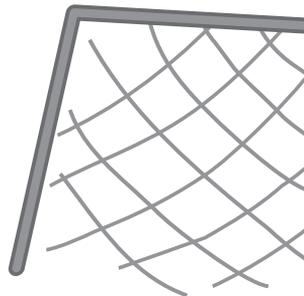
- 第一节 运球和控球 / 22
  - 一 运球 / 22
  - 二 控球 / 23
  - 三 运球过人 / 27
  - 四 学习要点与练习方法 / 31
- 第二节 踢球和接球 / 32
  - 一 踢球 / 32
  - 二 接球 / 43
  - 三 射门 / 51
  - 四 学习要点与练习方法 / 53
- 第三节 头顶球 / 56
  - 一 前额正面顶球 / 56
  - 二 前额侧面顶球 / 58
  - 三 鱼跃顶球 / 59
  - 四 学习要点与练习方法 / 60
- 第四节 抢球和截球 / 62
  - 一 抢球 / 62
  - 二 截球 / 63
  - 三 铲球 / 64

- 四 学习要点与练习方法 / 65
- 第五节 掷界外球 / 68
  - 一 原地掷界外球 / 68
  - 二 助跑掷界外球 / 68
- 第六节 守门员技术 / 69
  - 一 位置选择 / 69
  - 二 准备姿势 / 69
  - 三 移动 / 70
  - 四 接球 / 71
  - 五 扑球 / 73
  - 六 拳击球和托球 / 75
  - 七 掷球 / 76
  - 八 踢球 / 78
  - 九 学习要点与练习方法 / 78

## 第四章 战术是比赛获胜的关键 / 81

### 第一节 进攻战术 / 82

- 一 跑位 / 82
- 二 传球 / 83
- 三 传切配合 / 83
- 四 二过一配合 / 84
- 五 交叉掩护配合 / 85
- 六 三人配合 / 86
- 七 中路进攻 / 86





- 八 边路进攻 / 87
- 九 转移进攻 / 88
- 十 快速反击 / 89
- 第二节 防守战术 / 90
  - 一 选位与盯人 / 90
  - 二 保护与补位 / 91
  - 三 混合防守 / 92
  - 四 整体防守 / 92
- 第三节 定位球战术 / 93
  - 一 任意球战术 / 93
  - 二 角球战术 / 96
- 第四节 教学要点与练习方法 / 99
  - 一 教学要点 / 99
  - 二 练习方法 / 100

## 第五章 享受比赛的乐趣 / 105

- 第一节 足球竞赛与规则 / 106
  - 一 十一人制足球 / 106
  - 二 七人制足球 / 122
  - 三 五人制足球 / 125
  - 四 三人制足球 / 130
- 第二节 欣赏足球比赛 / 133
  - 一 观赏足球比赛的益处 / 133
  - 二 足球比赛的看点 / 134
  - 三 看球知识点 / 135
- 参考文献 / 141
- 后记 / 142

# 第一章 足球——世界第一运动





足球运动深受人们的喜爱，是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。足球运动集意志、智慧、勇敢于一身，融技术、战术、身体素质为一体，过程起伏跌宕，结果扑朔迷离。足球令人痴迷，足球令人疯狂。

目前，国际足球联合会（国际足联）是世界上最大的单项体育组织，有200多个会员国。全世界有近2亿人参加足球运动，有超过80万支足球队，登记注册的运动员超过4 000万人，其中职业运动员有10万多人。观看精彩足球比赛的观众数以亿计，有关足球的消息，在报刊、电视和网络里都成了重要的内容。很多国家的人民将足球视为“国球”，他们为球队的胜利欢呼雀跃，为球队的失利悲痛欲绝。足球对很多国家的政治和经济都有着巨大的影响，足球运动已成为现代人生活中不可缺少的组成部分。

## 第一节 古代足球溯源

### 一 古代足球游戏起源中国

我国是一个具有悠久历史和灿烂文化的文明古国，国际足联也正式认定古代足球起源于中国。

从殷墟出土的文物中考证，我国在3 000多年前的殷代就有了关于“足球舞”的记载。当时是作为求神祈雨的一种方式，即人们跳足球舞，以作求雨。甲骨文“𠂔”即是描述双脚在踢球。战国时期（公元前475～前221年）称足球游戏为“蹋鞠”（汉代以后称之为“蹴鞠”）。“蹋”和“蹴”就是指踢，“鞠”就是球。齐国临淄的老百姓“无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、

走狗、六博、蹋鞠者”。（图1-1）可见，当时蹋鞠在民间已有广泛的开展。西汉时将蹋鞠列入“兵技巧十三家”之内，作为训练士兵强身健体的手段之一，在宫苑或军营里设有“鞠城”（比赛场地）和“鞠室”（球门）。比赛中用奔跑、摔推等方法进行进攻和防守，以将球踢进对方鞠室多者为胜（图1-2）。汉代的女子也进行了一种舞蹈式的足球活动。唐代是蹴鞠发展较快的时期，在宫廷、军队和民间都很盛行，在器材设备方面出现了两大创新：一是用充气的球取代了过去用毛发等物填充的实心球，二是设立了球门。



图1-1

比赛以两队进行对抗，以射门为主要目的。据史书记载，唐代时（公元661年）中国足球游戏传入了日本。宋代蹴鞠以戏耍为乐（图1-3），在民间涌现了“香云社”、“齐云社”等诸多球会。明代在足球理论著作方面有了更多的发展，《千顷堂书目》中载有的《蹴鞠图谱》一二卷，详细介绍了蹴鞠活动。我国古代足球游戏在清代中期逐渐消亡。



图1-2



图1-3



中国古代足球游戏有两种形式：一种是对抗性的，双方互为攻守，身体可以接触，推拉抱摔以将球踢入对方球门为胜；另一种是非对抗性的，又称“场户”，其不受场地和人数等条件的限制，用头、肩、胸、背、膝、脚等部位触球，将球踢出各种花式，技艺娴熟，姿势优美，以作表演。

## 二 外国古代足球活动

世界上的很多国家也有关于古代足球活动的记载。

古埃及有个智慧的长者，他用葛藤将水草和树叶紧扎成一团给孩子们玩，人们称之为“藤叶球”。古希腊人用兽皮缝成袋状，将里面填满兽毛和干草，并在表面涂上五颜六色，供人们互相抛踢。美洲印第安人在古代用木或橡胶制作成球，用脚踢进行娱乐。

对现代足球影响最大的是在古希腊、古罗马流行过的一种叫“哈巴斯托姆”的足球游戏，它是在中东足球的基础上，或许还融合了远东足球的某些特点，经过改进而成。这种游戏场地不大，比赛分上、下半场，允许用脚踢和手掷进行争夺，双方都力争把球带到对方的端线而获胜利。“哈巴期托姆”后经法国人的改革，成为一种称为“叟尔”的活动，但场地非常大，可以将一条街道的长度作为双方争夺的区域，双方仍然是力争把球带到对方的底线。“叟尔”传入英国后，深受人们的喜爱，从而为现代足球运动奠定了基础。

### 英国国王禁止踢足球

十三四世纪，足球活动在英国的手工业青年中广泛开展，

当时无统一规则、场地，经常街头巷尾足球横飞，场面混乱，声音嘈杂，甚至伤人，严重影响社会秩序。1314年5月，英国爱德华二世接受商贾们的要求，颁发法令禁止踢足球，违者关进监狱。但足球爱好者们仍以各种形式进行活动，并积极争取王室的承认和支持。1681年，查理二世取消了禁令，从此英国足球活动蓬勃开展。

## 第二节 现代足球的发展

### 一 现代足球运动在英国诞生

现任国际足联主席布拉特先生说过：“远东的文明被亚历山大发动的战争带到中东，足球比赛也是这样传到中东，然后从中东传到欧洲，古希腊、古罗马有了足球游戏。之后足球游戏又从罗马传到法国、英国。”据史料记载，1066年10月，英王威廉的侍从们在哈斯丁战争后将足球从法国引入英国。19世纪初，足球活动在英国已相当盛行。1846年英国剑桥大学制订了第一部足球规则《剑桥规则》。1857年英格兰首创足球俱乐部。1863年10月26日在英国伦敦克鲁米沙的一个小酒馆里成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会，并在会上统一了足球规则。这一日后来被世界公认为现代足球运动的生日。

1863年以后，欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1872年11月30日英格兰和苏格兰之间进行了现代足球史上第一场国际比赛，比赛结果0：0。1885年英格兰成立了第一个职业足球俱乐部。很

快职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、前捷克斯洛伐克等国家都取得了合法地位。

### 埃利斯风波

1823年11月21日，在英格兰鲁格布城大学操场上举行的一场足球比赛中，一个叫埃利斯的学生在场上获得球后，将球揣在怀里奔向对方球门，并将球掷进了门里。此事，引起了英国足球界权威人士的注意，不久，他们决定：将足球和橄榄球区别开来，在球场上用脚踢球的是足球运动，允许持球跑的为橄榄球运动。

## 二 国际足球联合会与足球比赛

### （一）国际足球联合会

随着欧洲各国足球协会成立和国际性比赛的增多，1904年5月21日在法国首都巴黎，由法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士7国足球协会代表共同创立了国际足球联合会（简称国际足联“FIFA”），英国没有参加会议。国际足联总部设在瑞士苏黎世。国际足联的宗旨是：促进国际足球运动的发展，发展各国足球协会之间的友好关系。

### （二）足球比赛

#### 1. 奥运会足球赛

在1896年希腊举行的第1届奥运会上，足球被列为表演项目。直到1912年第5届奥运会，足球才被作为正式比赛项目。由于奥运会章程规定不允许职业球员参加比赛，因此奥运会足球比赛的水

平大大低于世界杯足球赛。多年来，有关奥运会足球球员资格的问题几经讨论。1984年第23届奥运会足球比赛上决定允许职业球员参加，但年龄必须在23岁以下。1993年国际足联又决定，允许每支参加奥运会足球决赛队中有3名年龄超过23岁的球员。这样就使奥运会足球比赛成为世界各国年轻球员的竞技舞台。

## 2. 世界杯足球赛

20世纪初，由于奥运会只允许业余球员参赛，使得各国职业足球球员无法进入国家队，世界最高足球水平也没有一个展示和竞争的场所。为此，1928年国际足联在荷兰阿姆斯特丹举行会议，决定举行世界足球锦标赛，每4年举行1届，参赛球员不受职业和非职业选手限制，各国都能组织本国最高水平的球员参赛。会议还决定第1届世界足球锦标赛于1930年在乌拉圭举行，奖杯由时任国际足联主席的朱尔·里梅先生个人提供，后来世界足球锦标赛简称“里梅杯”赛或世界杯足球赛。

### “世界杯”奖杯

世界杯足球赛设立的流动奖杯——“里梅杯”即“雷米特杯”，又称“金女神杯”（图1-4）。奖杯上是希腊神话中的胜利女神尼凯，她伸直双臂，手捧大杯。奖杯纯金制作，重4kg，高30cm。1970年巴西成为首个获得3次冠军的国家，永久地享有了“金女神杯”。

1971年国际足联重新制作了新的奖杯，奖杯为2个大力士双手高举地球，象征体育（足球）比赛的威力和规模。奖杯由18K金制作，重5kg，高36cm，命名为“国际足联世界杯”（图1-5），并规定此杯为永久性流动杯。



图1-4 金女神杯



图1-5 国际足联世界杯

### 三 足球流派

在现代足球运动100多年的发展过程中，欧洲和南美足球水平一直处于世界领先地位。由于民族性格特征、地理气候环境和主观追求等多方面因素，世界足坛形成了多种流派。

#### 1. 欧洲流派

以德国队、英国队等为代表。技术上，讲究时机与实效，动作简练快速，中长传球为主，远射频繁、有力，头球威胁大，抢断凶狠。战术上，整体意识强，进攻中快速通过中场，多运用外围传中包抄射门、头球和远射。防守以区域与盯人相结合，逼抢凶猛。球员体格强健高大，爆发力、速度、耐力都相当出色，充满自信，作风泼辣，意志顽强。

#### 2. 南美流派

以巴西队、阿根廷队等为代表。技术上，动作细腻，灵活协调，有良好的控球能力。球员富有创造性，善于即兴发挥，传接球、过人和射门赏心悦目。战术上，进攻以短传渗透和个人突破

为主，讲究突然性，并不失时机地进行远射、冷射。注重集体防守，强调同伴间的保护与补位。球员身体健壮，爆发力好，启动速度快，自信心强，作风顽强，勇敢果断。

### 3. 欧洲拉丁派

以意大利队、法国队等为代表，注重融合欧洲、南美流派特点。技术上，追求动作娴熟、精巧、多变。战术上，推崇快速、简练与实效，将欧洲人良好体能、简练实用打法和进取精神与南美人的技巧、可塑性和丰富想象力融为一体，整体攻防。

现代足球随着国际交往日益频繁，南美球星大批涌入欧洲赛场，各国球队互相学习，取长补短，在各流派之间虽仍然保持着自己的个性和风格，但界限越来越模糊。任何一支球队，只要各优秀球员能在整体攻防的要求下尽善尽美地发挥最佳竞技能力，灵活巧妙地运用各种战术打法，球队将会赢得比赛的最后胜利。

#### “球王”贝利

贝利原名埃德逊·阿兰迪斯·多·纳西门托，1940年10月23日出生在巴西的维纳斯州。五六岁开始玩足球，15岁成为职业运动员，17岁入选国家队参加世界杯比赛，并在比赛中射进6球，震惊足坛，1977年正式退出足坛。贝利在20多年的足球生涯中共参加了1 363场比赛，踢进1 281个球，为巴西队在1958年、1962年、1970年三夺世界



图1-6