



农村体育健身常识 之⑤



足球健身

运动常识

为了响应党和国家繁荣农村体育和「亿万农民健身运动」的号召和政策，推广农村体育健身知识，普及农村体育健身活动，特编写本书。主要内容包括：大众体育运动常识，常见体育健身项目健身运动常识，基础体育综合知识和奥运知识等。希望本书为农村体育事业的开展和繁荣，起到示范激励和推动作用，引导广大农民朋友积极参与体育健身，体育比赛，运动保健，达到增强农村人口体育素质的目的。

刘利生 主编 余志雄 副主编



陕西科学技术出版社

目 录

第一章 足球运动的概述	(1)
第一节 中国古代足球运动	(1)
第二节 世界古代足球运动的发展及演变	(2)
第三节 近现代中国足球运动的发展	(3)
第四节 世界性足球大赛	(4)
第二章 踢球基本技术入门	(7)
第一节 熟悉球性	(7)
第二节 正脚背踢球	(13)
第三节 脚内侧(脚弓)踢球	(14)
第四节 脚背内侧踢球	(15)
第五节 外脚背踢球	(15)
第三章 停球基本技术	(19)
第一节 脚底停球(全掌或前掌)	(19)
第二节 脚内侧(脚弓)停球	(19)
第三节 脚外侧停球	(21)
第四节 胸部停球	(21)
第四章 运球基本技术	(24)
第一节 内外脚背运球	(24)

农村体育健身常识

第二节	正脚背运球	(25)
第五章	头顶球基本技术	(27)
第一节	原地额正面顶球	(27)
第二节	跳起顶球	(27)
第六章	抢截球基本技术	(29)
第一节	正面抢截球	(29)
第二节	侧面抢截球	(30)
第三节	后面抢截球	(30)
第七章	掷界外球技术	(33)
第一节	概述	(33)
第二节	原地掷界外球	(34)
第三节	助跑掷界外球	(34)
第八章	守门员技术	(35)
第一节	概述	(35)
第二节	选位准备	(36)
第三节	接球	(37)
第四节	运球和掷球	(38)
第五节	抛踢球	(39)
第九章	进攻战术入门	(41)
第一节	现代足球战术概述	(41)
第二节	比赛时的阵形	(43)
第三节	个人进攻战术	(47)
第四节	局部进攻和整体进攻	(49)
第五节	定位球进攻战术	(53)
第十章	防守战术入门	(57)
第一节	防守的原则	(57)

足球健身运动常识

第二节	接应、紧逼和保护	(58)
第三节	回跑和追盯	(60)
第四节	个人防守战术	(64)
第五节	局部防守和整体防守	(65)
第十一章	比赛战术	(70)
第一节	比赛阵形	(70)
第二节	进攻战术	(75)
第三节	防守战术	(79)
第四节	定位球战术	(81)

第一章 足球运动的概述

第一节 中国古代足球运动

如今,足球运动以其独特的魅力受到世界各国人民的喜爱,被誉为“世界第一大运动”。那么,它是如何起源和发展的呢?

1980年4月,国际足联秘书长布拉特在亚洲足联会员国秘书长学习班所作的《国际足球发展史》的报告中明确指出:“足球发源于中国,由于战争而传入西方。”

据史料研究,早在公元前3000多年的石器时代,我国就有了“石球游戏”。到了冬天寒冷的时节,人们把磨得光滑浑圆、大小不等的石球(直径最大6厘米、最小约1.5厘米),用脚来戏踢。后来,形成一种类似于赛时模式,其比赛的方法也较为简单,即在一小块平地上,二人轮踢两个球,以脚底踏球踢滚,触及足球为胜,这便是足球运动的胚芽。到了公元前约1324~前1066年的商时代,从“地滚球”发展成为“足球舞”,所用的球已是草制或毛制。据殷王宾大事典册《卜辞》中记载:“庚寅占卜,卜得吉兆,王召唤作足球舞,舞后就频频降雨。”这一求神降雨巫术表演的足球舞,是有文字记载的关于足球的最早史迹。

到了战国时期,古代足球有了较大的发展,当时足球游戏称为“蹴鞠”或“踏鞠”。

到了东西两汉时期,随着社会经济的恢复与发展,蹴鞠活动开展较快,在社会各阶层都有开展。其社会功能除娱乐性外,还增加了军事功能。汉代曾将《蹴鞠铭》和《蹴鞠新书》连同射法、连弩、剑道、手搏等著作列入《兵技巧十三家》之内,作为军事训练的重要内容。

唐、宋时期,随着生产和技术的进步,蹴鞠活动的发展也达到了我国古代足球运动的顶峰。

唐代的蹴鞠还传到了与中国一海之隔的日本。

宋代诗人陆游也是一位足球迷,他的许多诗词中都有关于蹴鞠的内容。

自元代以后,蹴鞠活动由直接对抗变为射门比赛或技巧表演,失去了练武、练意志的特点,降低了其社会功能,逐渐演变为艺人借以谋生的手段。

我国古代足球游戏,从游戏名称的统一、游戏器材、设备、场地的逐步完善,有额定的比赛人数、限定的比赛形式,说明古代足球游戏是比较盛行的体育运动之一。

第二节 世界古代足球运动的发展及演变

在远东流行的足球游戏是由战争带入了中东,并逐渐西进的。在古罗马足球游戏发展成“哈巴斯托姆”的游戏。其后古罗马统帅恺撒发动战争,又把足球游戏传入了法国高卢。另根据有关史料记载,在中世纪欧洲便有了足球活动,古罗马称为 Harpastum,古希腊被称为 Episkyros。英国也有类似的足球游戏,虽然这些足球游戏名称不同,游戏方法也不尽相同。但是都属于

足球游戏的范围。

公元 1066 年,罗马的征服者威廉发动哈斯汀战争入侵英国,足球游戏也由此传入了英国,并发展成为名为“苏克尔”(SOCCER)的一种游戏。这项游戏当时在英国开展得十分活跃,但两次遭到禁令和取缔。查理二世是一位深受人民爱戴的英王,他非常支持足球运动,1681 年查理二世接受伦敦居民和教会领导人的建议,允许足球运动在奴隶、群众和阿拉伯男性伯爵之间进行。使得足球运动成为一项深受社会各阶层喜爱的运动项目,英国古代足球的发展由此达到了顶峰。1685 年,查理二世逝世,拳击逐渐取代足球成为英格兰最盛行的体育项目。足球运动的发展又进入低潮时期。

第三节 近现代中国足球运动的发展

1840 年鸦片战争以后,随着英帝国主义入侵中国,现代足球运动逐步传入我国。19 世纪 60 年代以后,英国本土足球运动的热潮也影响到了处于英国殖民统治的中国香港。19 世纪 90 年代至 20 世纪初叶,我国沿海地区的一些大城市,如上海、广州、天津、北京、南京等一些教会学校先后开展了足球运动。可以说,正是这些学校培养了我国现代足球运动的开拓者。

1949 年中华人民共和国成立后,我国足球运动有了新的发展。

虽然我国古代有女子足球的记载,但现代女子足球同男子足球一样起源于英格兰。随着男子足球运动风靡全球,女子足球运动也得到了蓬勃发展。1991 年于中国广东举办了首届世

世界杯女子足球赛。中国女足起步虽较晚,但进步神速,并于1996年奥运会、1999年世界杯获亚军,成为世界劲旅。中国女足能有今日的辉煌成就,是与我国千年的女子足球文化分不开的。

近些年来,我国女足取得了长足的进步,在奥运会和世界杯比赛中,都取得了世人瞩目的战绩,被誉为“铿锵玫瑰”。女足精神,已成为一种时代精神,为人们所推崇和学习。

2001年10月7日,中国男子足球队在沈阳五里河以1:0击败阿曼队获得2002年韩日世界杯赛的决赛入场券。虽然在2002年的韩、日世界杯上,中国队以3战皆负的战绩被挡在16强之外,但这是中国男子足球队的首次世界杯之旅,也是中国足球运动发展的曙光。

第四节 世界性足球大赛

世界杯男子足球比赛

国际足联第三任主席米尔·里梅是世界杯足球赛的创始人。早在1904年国际足联成立时就决定要在1906年举办第一届世界杯足球比赛,由于种种原因,经过24年的周折,才于1930年在乌拉圭举办了第一届世界杯足球赛。以后每4年举行一届,奖杯用纯金制造,重1800克,高30厘米,加上大理石底座,整个杯重4千克。如果一个足球队先后3次夺得流动奖杯,便可永久占有奖杯。1970年,巴西队第三次夺得冠军,永久占有了奖杯——雷米特杯。现在的奖杯由意大利人加扎尼亚重新

设计,造型是两个大力士双手高举一个地球,杯名为“国际足联世界杯”,该杯不能被永久占有,冠军队只能将该杯保存到下一届世界杯赛举行之前。世界杯分预赛和决赛两个阶段,决赛队数从1982年第12届比赛起由16支增加到24支,1998年第16届增加到32支。

奥运会足球比赛

从1896年第一届现代奥运会举办以来,奥运会足球比赛每4年一届。1912年,第5届奥运会将足球列为正式比赛项目,前4届为表演项目。从足球正式列入奥运会比赛项目后,运动员资格几经变化。最早规定,奥运会比赛队员必须为业余选手。现在参加奥运会比赛不再分职业和业余队员,允许每队中有3名超过23岁的队员。1996年第26届奥运会将女子足球首次列入正式比赛项目,参加决赛阶段比赛的队伍为8支。

世界青少年足球比赛赛事介绍

1. 世界青年足球比赛

1977年,国际足联决定每两年举办一次世界青年足球锦标赛,开始两届为试办性质。1981年,正式定为世界青年足球锦标赛,规定队员必须在20岁以下,参加决赛的队伍为16支。

2. 17岁以下世界少年足球比赛

1985年,在中国试办了国际足联16岁以下世界足球比赛,比赛获得圆满成功。经过两届试行,1991年,该项赛式正式成为国际足联世界少年比赛(17岁以下)。

世界女子足球锦标赛

在国际足联的倡导下,1988年6月,在中国广东举办了有12个国家参加的国际女子足球邀请赛,为正式进行世界女子足球锦标赛奠定了基础。1991年第一届世界女子足球锦标赛在中国广东举行。这项比赛同男子比赛一样,每4年举行一届,进入决赛的16支队伍必须由各大洲预选赛产生。

第二章 踢球基本技术入门

第一节 熟悉球性

熟悉球性就是把握身体对球的感知能力,是学踢足球的基础和起点。球感并不是先天获得的,也没有潜在的遗传基因。但通过科学的训练方法与手段,持之以恒地加以练习,双脚的球感和对球的灵敏性会越来越好,预见球的动向也就越准确。球感虽然不是踢球技术,但可以对传球、接球、顶球、运球等技术产生良好的直接或间接影响。

颠球

颠球是指运动员用身体的各个有效部位连续地触及球并加以控制,尽量不落地的技术动作。颠球是运动员作为熟悉球性的一种主要练习手段,用以增强对球的弹性、重量、旋转及触球部位击球时用力轻重的感觉。

(一)动作过程及分析

1. 挑球

这是一种将地面静止的球挑起到空中进行颠球练习的第一步。其方法是将支撑脚踏在球的侧后方 25 ~ 30

厘米处,膝关节微曲,牢固支撑身体,挑球脚前掌轻轻放在球顶部位,屈小腿(大腿微伸)将球轻轻拉向身体,当球被拉动后,前脚掌迅速着地并向回滚动的球下伸去,当球滚至趾背的同时,脚趾伸,小腿微屈,大腿屈,并向前上方轻轻用力将球挑起。

2. 双脚脚背颠球

两脚向前上方踢摆,用两脚脚背击球,击球瞬间踝关节固定,击球的下部,由于摆腿的原因,击球后使球产生一定的向内旋转是正常的。颠球时两脚可交替击球。也可一只脚支撑。另一只脚连续击球。击球时用力均匀,使球始终控制在身体的周围。

3. 双脚内侧、外侧颠球

抬腿屈膝,用脚的内侧或外侧向上摆动,击球下部,两脚内侧或外侧可交替击球,类似踢毽子的动作。

4. 大腿颠球

抬腿屈膝,用大腿的中、前部位向上击球的下部。抬腿不宜过高,与髋关节高度平行或稍高于髋关节即可。两腿可交替击球,也可一只脚支撑,用另一大腿连续击球。

5. 头部颠球

两脚开立,膝部微屈,用前额部位连续顶球的下部。顶球时两眼注视来球,两臂自然张开,以维持身体平衡。

足球健身运动常识

(二)颠球练习中常见错误及其纠正方法

表1 颠球练习中常见错误及其纠错方法

常见错误	原因表现	纠错方法
击球时踝关节软绵无力。	造成脚触球部位不正确,用力不稳定,控制不了球的方向。	脚击球时踝关节应紧张有力,不要松弛,固定脚背。
脚背颠球,脚尖上勾或向下。	球触及不到脚背,球受力后方向向内触碰身体或向前离身体较远。	脚背与地面平行。
球触脚背上升时没有产生内旋。	小腿用力方法不对,以及直腿用力。	腿用力应以膝关节为轴,小腿由下向前上方用力,搓击球底部。
头颠球时,前额部位没有朝上,只靠颈部用力。	球触及部位后,没有朝正上方,而是朝前上方造成头颠球次数不多。	前额朝正上方。颈部保持紧张,注意腿部、身体、颈部的协调用力。
球触大腿后,方向没向正上方。	球触及大腿后,向前或向内触及身体。	反复体会大腿上抬到水平时触及足球。

(三)颠球的练习方法及步骤

1. 无球模仿练习

体会各部位颠球的用力要领及触球的时机。

2. 一人一球单独

(1)用左脚或右脚尖把放在地上的球向上挑起。

(2)在左脚或右脚的前掌向后拉球的同时用脚尖把球挑起。

(3)用脚背上撩的动作,把落地反弹起的球从头上越过。左右腿交替选行练习。

(4)每人一球,球触脚背后用手接住,左右脚交替重复练习,直至每次球都朝正上方运行。然后球触左、右脚各一次后,用手接住。最后逐渐增加连续脚触球次数,减少手接球。直至完全不用手接连续颠球。

(5)每人一球,在规定时间内累计不落地击球次数。

(6)每人一球,用脚背颠球,记不落地击球次数。

(7)每人一球,利用高度变化(一次高二次低)进行练习。

(8)每人一球,行进间颠球练习。

(9)每人一球,跑着颠球。

3. 多人传控颠球练习

(1)两人一球,每人触球2~3次后,将球传给同伴。同伴接球后,颠球2~3次,再传回。也可以次数递增交换颠球。如甲颠1次传给对方,乙颠2次再传给甲,甲再颠3次传给乙,以此类推。

(2)多人围圈颠球。3人或更多的人围圈颠球,以球不落地为要求,不定向颠球。

(3)“网式足球”游戏。以3人或4人一组,进行颠球比赛,规则可类似排球规则,颠球部位不限,每方击球次数规定为3次或4次,以记分分胜负。

(4)集体头颠球。站成一路纵队,第一个人向上方顶球后

跑向队尾,第二个人上前以同样方法练习,以此类推,记集体头颠球次数。

(5)10部颠球。即进行左、右脚背,左、右脚内侧,左、右脚外侧,左、右大腿,头,胸等部位颠球;或8部位、6部位、4部位练习。可规定颠球时的顺序,并以每个部位不重复颠一次为一套,记套数。

控球练习的方法和步骤

(1)球在身体前面,用脚掌踩球横着向左滚动球,做几次以后变换为横着向右滚动球,然后练脚内侧和脚外侧停球。要求支撑身体的那条腿的膝部和髋部要稍微弯曲,保持身体平衡(同时用手臂保持平衡)。

(2)变换用左、右脚背轻轻把球向前送,接着用脚掌把球带回来。支撑身体的腿的膝部弯曲以保持身体平衡。

(3)用右脚背向前带球,接着用脚掌停球,把脚斜置在球前面,接着用左脚背重复这一动作,再用脚掌停球。

(4)用左脚内侧向前带球,接着用脚掌停球,把脚斜置在球前方,再用右脚重复这一动作。

(5)先用左脚内侧滚动球,然后用右脚内侧停球,再继续用左脚内侧滚动球。左、右脚转换练习。

(6)用右脚斜着踢球,然后右脚从球上跨过落地,接着用该脚脚掌前部把球带回来,再用左脚朝另一方向重复这个动作。

同样的动作,可用脚内侧或脚背来做这个练习。

(7)用左脚内侧轻轻拨动几次球,然后向内跨球,再用右脚内侧改变球的方向。继续轻轻拨动几次,接着跨球,并用左脚内

侧改变球的方向。

跨球是一项基本动作,在控球时加以利用,既能使脚法敏捷,又能增加练球的乐趣。

(8)用脚掌在球顶部稍微踩一下,使滚动的球停下来,接着用右脚内侧把球踢到支撑脚后面,再向相反方向踢去。

(9)在球感和协调性有了相当程度的提高以后,在实战中运用所学习的一些简单动作进行控球练习。用右脚外侧带球,再用右脚掌停球,迅速转身,接着仍用同一只脚的外侧把球踢向相反的方向。

拨球练习的方法和步骤

运用脚踝抖拨的动作,以脚背内侧或外侧触球,使球向侧方或侧前方移动。

练习一:原地用两脚的内侧,在胯下连续拨球。

练习二:用右脚的内侧与外侧交替拨球前进10米,返回时换左脚练习。

练习三:用单脚的内侧或外侧拨球绕小圈,换方向时换另一脚进行。

练习四:用两脚的内侧或外侧连续拨球并沿折线连续拨球前进10米或20米。

练习五:用脚内侧和脚外侧拨球,绕过各种障碍物。

踢球是足球基本技术中最主要的技术之一。不论传球和射门都需要踢球技术,踢球要求准确、有力,及时,到位。在实际比赛中激烈多变,一个运动员没有熟练地两脚踢球技术是难以胜任比赛任务的。来球有高有低,有急有缓,以及旋转性能和方向

之不同,这就需要具备多种脚法踢球。

第二节 正脚背踢球

正脚背踢球是踢球技术中最主要的方法之一。特点是踢球脚和足球接触面积大,踢出的球有力准确,踢球脚摆动距离短容易出球,可用以运球,传球,射门,踢球门球、任意球等。

1. 正脚背踢球要领

(1)球接触在脚背正面,趾骨以上踝骨以下(即串鞋带处)。如在“泥地”踢球,脚触球部位适当下移几厘米。以防脚尖踢地。

(2)支撑脚(即立足)与球平行或稍后,脚尖正对出球方向并踏在距球10~15厘米处。

(3)踢球脚的摆动是大腿带动小腿由后向前用力挥摆。

(4)在击球一刹那踢球脚脚尖向下,足踝用力,脚面绷紧,小腿用力弹出,同时上体稍向前倾,击球一刹要快而有力,踢在球的后中部。

(5)助跑踢球最后一步大些,要算好步子,立足踏在适当的位置。

2. 易犯错误

(1)立足与球距离太近或太后,踢球腿的膝盖不在球的正上方,立足太后出球易高,立足过近踢球脚尖容易踢地。

(2)踢球脚和球接触的部位不正确。

(3)过分紧张,击球一刹那间,脚面没有绷直,小腿没有用力,踢球后上体过分后仰。