

倪玉明 编著

图解足球技巧

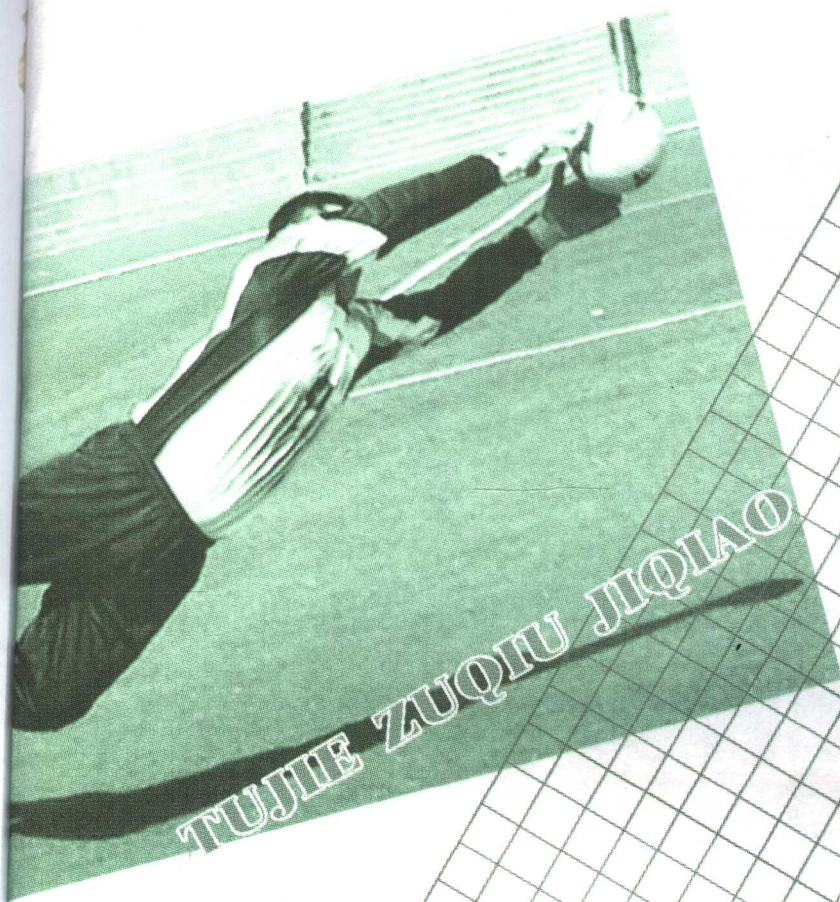


附赠VCD

福建科学技术出版社

倪玉明 编著

图解足球技巧



福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解足球技巧/倪玉明编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2005. 7 (2006. 7 重印)

ISBN 7-5335-2607-4

I. 图… II. 倪… III. 足球运动—图解
IV. G843-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 052158 号

书 名	图解足球技巧
编 著	倪玉明
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	人民日报社福州印务中心
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.875
字 数	135 千字
版 次	2005 年 7 月第 1 版
印 次	2006 年 7 月第 2 次印刷
印 数	5 001—8 000
书 号	ISBN 7-5335-2607-4
定 价	20.00 元 (赠 VCD 光盘壹张)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言

足球有世界第一运动之美称，是世界上最普及的体育运动之一。它融趣味性和观赏性于一体。足球赛场上的盛衰交织、高潮迭起，对观众和球员有着极大的感染力和吸引力，融进了成千上万球迷的生活之中。

在世界足球大潮推动下，中国足球近年来也得到了迅速的普及。20世纪90年代开始的职业联赛、2002年中国男子足球首次成功冲击世界杯以及中国女子足球队在世界大赛中的出色表现，都有力地推动着中国足球运动的普及。为了适应蓬勃开展的足球运动，许多足球爱好者、青少年球迷和教练员均急需一本类似于实战宝典一类的、学之有效的书。

基于这个出发点，本人凭借多年的比赛实践与扎实的理论功底编写了这本书。书中遵循系统性，突出实用性，针对足球比赛中最本质的技术要点，结合先进的训练方法进行介绍，同时也介绍了易犯错误的纠正方法。在战术打法选择上，注重实战效果的介绍。本书还针对各地盛行的小型足球比赛，特地加编了3人制、4人制、5人制、7人制的足球比赛方法、战术打

法、规则裁判等内容。为了让读者能更直观地掌握足球技术，随书还配制了一张VCD教学盘，可谓文图影并茂。

我相信，本书对于矢志培养未来足球人才的教练员，以及有志成为未来足球新星的青少年球迷和足球爱好者，都是一本必读之书。

本书在编写过程中得到文国刚、张若谷、林小宁、江武贵、官华明等人的大力支持与帮助，在此深表感谢。

倪玉明

2005.5



一、足球运动基本知识 1

(一) 比赛场地与足球 2

1. 场地设施 2

2. 足球 4

(二) 术语和符号 4

1. 基本术语 4

2. 符号与图示 5

(三) 球员人数与装备 5

1. 球员人数 5

2. 球员装备 5

(四) 赛前热身与赛后恢复 7

1. 赛前热身 8

2. 赛后恢复 12

(五) 足球运动中常见损伤的防治 14

1. 运动损伤的原因 14

2. 损伤的预防 15

3. 损伤的处理 16

4. 球队的急救设备 18

二、足球基本技术与训练 19

(一) 颠、挑、拉、扣、拨球技巧与训练 20

1. 颠球技巧与训练 20

2. 挑球技巧与训练 23

3. 拉球技巧与训练 23

4.扣球技巧与训练 24

5.拨球技巧与训练 25

(二) 运球技巧与训练 27

1.脚内侧运球技巧与训练 27

2.脚背正面运球技巧与训练 28

3.脚背外侧运球技巧与训练 29

4.运球过人技巧与训练 31

(三) 踢球技巧与训练 35

1.脚内侧踢球技巧与训练 37

2.脚背正面踢球技巧与训练 40

3.脚背内侧踢球技巧和训练 41

4.脚背外侧踢球技巧与训练 43

5.脚尖踢球技巧与训练 46

6.脚后跟踢球技巧与训练 47

(四) 接球技巧与训练 47

1.脚内侧接球技巧与训练 48

2.脚背正面接球技巧与训练 50

3.脚背外侧接球技巧与训练 51

4.脚底接球技巧与训练 53

5.大腿接球技巧与训练 54

6.胸部接球技巧与训练 55

(五) 头顶球技巧与训练 56

1.前额正面头顶球技巧与训练 57

2.前额侧面头顶球技巧与训练 59

(六) 拦截球技巧与训练 60

1.抢球技巧与训练 61

2.断球技巧与训练 63

3. 铲球技巧与训练 64

(七) 掷界外球技巧与训练 66

1. 原地掷界外球技巧与训练 66

2. 助跑掷界外球技巧与训练 67

(八) 守门员技巧与训练 69

1. 接球技巧与训练 71

2. 扑球技巧与训练 74

3. 拳击球技巧与训练 76

4. 托球技巧与训练 77

5. 发球技巧与训练 78

三、足球实用战术与训练 81

(一) 比赛阵型 82

1. “四三三”阵型 82

2. “四四二”阵型 83

3. “三五二”阵型 84

4. “五三二”阵型 85

5. “四五一”阵型 85

6. “三四三”阵型 86

7. 灵活运用比赛阵型 87

(二) 球员的职责与分工 87

1. 守门员 87

2. 边后卫 88

3. 中卫 88

4. 前卫 88

5. 前锋 88

(三) 进攻战术 89

1. 个人进攻战术 89



2.局部进攻战术 94

3.整体进攻战术 98

(四) 防守战术 106

1.个人防守战术 106

2.局部防守战术 108

3.整体防守战术 110

(五) 定位球战术 112

1.中圈开球战术 113

2.球点球战术 114

3.球门球战术 114

4.任意球战术 115

5.角球战术 117

6.掷界外球战术 119

四、足球竞赛规则与裁判法 121

(一) 足球竞赛工作 122

1.足球竞赛种类 122

2.竞赛制度、编排与成绩计算 122

3.足球竞赛的组织工作 131

(二) 竞赛规则与裁判法 132

1.竞赛规则简介 132

2.裁判法 138

五、小型足球基本踢法与竞赛规则 149

(一) 7人制足球 150

1. 7人制足球基本阵型与踢法 150

2. 7人制足球竞赛规则与裁判法 152

(二) 5人制足球 153

1. 5人制足球基本阵型与踢法 153

2. 5人制足球竞赛规则与裁判法 154

(三) 4人制足球 157

1. 4人制足球基本阵型与踢法 157

2. 4人制足球竞赛规则与裁判法 158

(四) 3人制足球 159

1. 3人制足球基本阵型与踢法 160

2. 3人制足球竞赛规则与裁判法 161

六、身怀绝技的中外球星 163

(一) 世界球王——贝利 164

(二) 足球皇帝——贝肯鲍尔 166

(三) 任意球专家——普拉蒂尼 167

(四) 意大利神手——佐夫 168

(五) 金左脚——马拉多纳 170

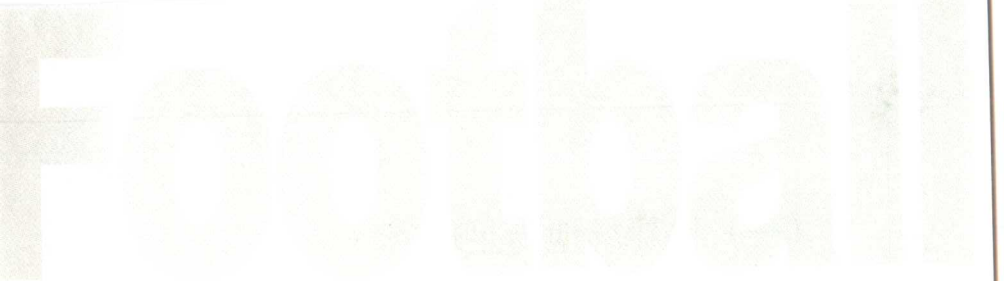
(六) 右脚王——贝克汉姆 171

(七) 中场最佳发动机——齐达内 173

(八) 外星人——罗纳尔多 174

(九) 中国的贝利——容志行 175

(十) 穿裙子的马拉多纳——孙雯 177



一、足球运动基本知识





(1) 球门区：从距每个球门柱内侧5.5米处，画两条垂直于球门线的线，并向场内延伸出5.5米，与一条平行于球门线的线相接。由这四条线组成的区域范围便是球门区。

(2) 罚球区：从距每个球门柱内侧16.5米处，画两条垂直于球门线的线，并向场内延伸出16.5米，与一条平行于球门线的线相连接。由这四条线组成的区域便是罚球区。

在距每个罚球区内与球柱之间等距离的中点11米处，设置一个0.22米的罚球点，再以罚球点为圆心，以9.15米为半径画一罚球弧，相交于罚球区线上。

(3) 旗杆：在比赛场地的每个角上各竖一根不低于1.5米的平顶旗杆，上面系有一面30厘米×40厘米的小旗。

在中线的两端，边线以外不少于1米处，也可以放置旗杆。(图1-1-2)

(4) 角球弧：在比赛场地内，以距每个角旗杆1米为半径，画一个四分之一弧为角球弧。(图1-1-2)



图1-1-2 旗杆与角球弧位置

(5) 球门：球门必须放在球门线的中央，是由两根距角旗杆等距离的柱子和连接其顶部的水平横梁组成。两根柱子间距7.32米，横梁下沿到地面的距离为2.44米。两立柱与横梁均为白色，宽度与厚度相同，均不超过12厘米。球门网可系在球门及球门后面的地上。

(6) 中点与中圈：球场中线的中点为开球点，以开球点为圆心，9.15米为半径画一圆圈为中圈。

(7) 替补座与第四官员席：场地中区应设置比赛队替补球员、教练员、球队官员以及第四官员的坐席。



2. 足球

(1) 球的标准：足球从1号球到5号球共分为五种。1号球圆周长为35~36厘米；2号球圆周长为44~46厘米，重280~310克，这两种球均为少年儿童用球，很少用于比赛。3号球圆周长为54~56厘米，重270~320克，多为3人制、4人制足球的比赛用球。4号球圆周长为62~65厘米，重330~390克，多用作5人制、7人制足球的比赛用球。5号球为正式比赛的标准用球，其圆周长为68~70厘米，重量410~450克，球的气压为60~111.5千帕（0.6~1.1标准大气压）。球员平时用球，也可用单手持球与人高，让球自由落地反弹1.2米高即视为标准压力。

(2) 球的质料：圆形，用皮革、合成革或橡胶材料制成。

(二) 术语和符号

1. 基本术语

- (1) 守门员：防守本方球门。
- (2) 后卫：负责防住对方前锋，并伺机进攻。
- (3) 前锋：担负进攻得分重任，兼职防守。
- (4) 前卫：锋卫之间的桥梁，攻守的枢纽。
- (5) 传球：用合理部位接触球后传给同伴。
- (6) 运球：跑动中用脚的部位连续推拨球。
- (7) 射门：用合理部位将球踢向对方球门。

2. 符号与图示

- | | | | |
|---|-------|--|------|
| (1)  | 进攻球员 | (8)  | 标志帽 |
| (2)  | 防守球员 | (9)  | 球门 |
| (3)  | 攻方守门员 | (10)  | 传球路线 |
| (4)  | 守方守门员 | (11)  | 射门路线 |
| (5)  | 教练员 | (12)  | 运球路线 |
| (6)  | 足球 | (13)  | 跑动路线 |
| (7)  | 旗标 | | |

(三) 球员人数与装备

1. 球员人数

(1) 一场比赛每队上场球员为11个，其中必须有一名守门员。若每队少于7名球员时，则停止比赛。

(2) 正式比赛每场可替补3名球员。在延长期内，如某队尚未换足替补名额，仍可进行替补。在互罚点球决胜负中，场上守门员受伤，方可由规定名额以内未换足的替补球员替补。

(3) 在比赛中守门员与场上球员可互换位置，但必须在死球时通知裁判员，并以更换服装为标志。

2. 球员装备

通常情况下，球员的装备包括球鞋、比赛服装以及防护性装备三大类。(图1-3-1)

(1) 比赛服装：比赛服装的基本原则应以不妨碍球员在场上



图1-3-1 球员的装备

做各种动作为前提，所以宽松与合体为首选的条件。

训练服要求宽松、不影响训练即可。球员还可根据自己的习惯及气候条件随时增减厚薄服装或长、短袖服装。训练服的颜色除特殊要求外，可不做统一规定；而比赛服装则要求非常严格。正式比赛时，不仅要求全队比赛服装在颜色及式样上要统一，而且要在服装的指定部位印制号码，如达不到这些要求，则不允许参加比赛。

此外，在不同气候条件下还必须考虑穿不同特征的比赛服装。

(2) 球鞋：球员在训练与比赛中，选择适合自己双脚尺寸的球鞋是至关重要的。球鞋应在本人感觉合适的基础上略微紧一些为好，这样有助于脚对球的感觉。但必须注意，鞋不能太小，因为人在运动时，双脚会有一定的膨胀，鞋太小所产生的挤压感会

影响训练的效果与比赛的发挥。

在不同场地和气候条件下，球员应穿相适应的球鞋。例如，天然草皮场地用软钉球鞋，雨天场地用螺钉球鞋，结冰场地用高铝钉球鞋或防冰碎钉球鞋，硬土地场地用软钉球鞋，室内场地用专用足球鞋，人工草皮场地用尼龙钉鞋。（图1-3-2）

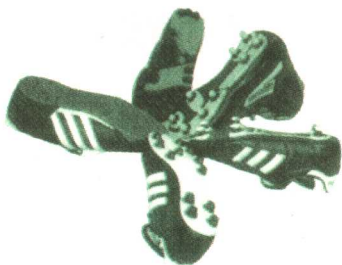


图1-3-2 专用球鞋

（3）其他防护性装备：护袜是被认定为比赛服装的组成部分，同时又是区别双方球员的标志之一。当球员低头运球时，只要通过识别护袜的颜色即可将球传给同伴。

由于足球运动对抗十分激烈，为防止可能出现的伤害事故，应配备必要的防护性装备。

在小腿骨的正前方系上护腿板是规则明确规定的。现在制作的护腿板越来越轻巧、坚固，既不会给球员在比赛中增加任何负担，又能起到保护的作用。腿部、膝部、踝部及腕部有伤的球员还可分别选用护腿、护膝、护踝和护腕等。



图1-3-3 守门员的特殊防护

守门员由于其位置特殊，除护膝、护肘外，还应配置手套及胯部防护用具。（图1-3-3）

（四）赛前热身与赛后恢复

赛前热身是指在训练或比赛前，球员所做的准备性练习。赛后恢复的目的旨在帮助球员由身心的疲惫状态恢复到正常状态。