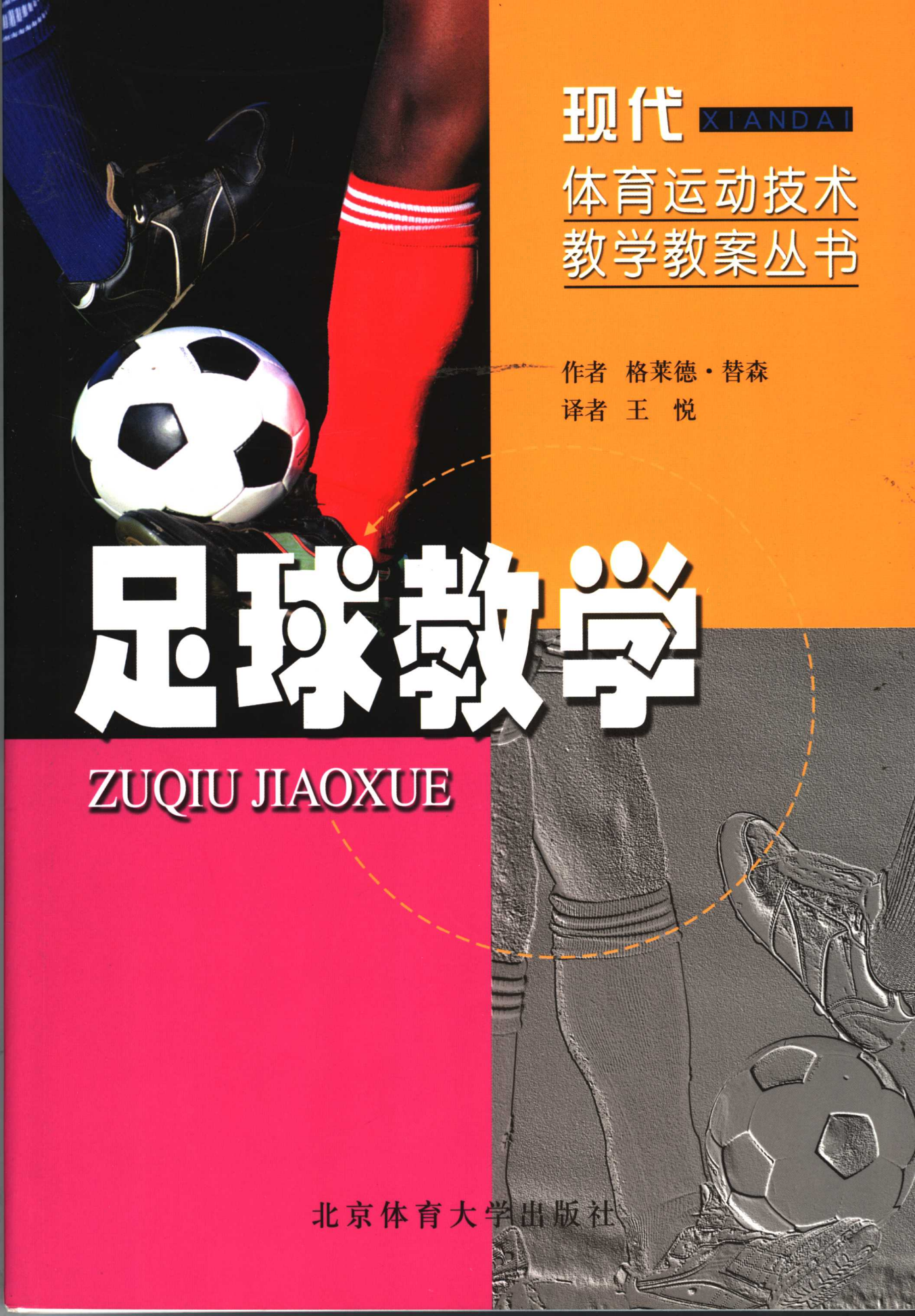




现代 XIANDAI

体育运动技术
教学教案丛书

作者 格莱德·替森

译者 王悦

足球教学

ZUQIU JIAOXUE

北京体育大学出版社

现代体育运动技术教学教案丛书

足球教学



作者：格莱德·替森

顾问：艾瑞希·鲁特穆勒

绘图：约阿希姆·努斯

译者：王悦

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 晓 勇 冯 唐
审稿编辑 熊西北
责任校对 毕 莹 鲁 宁
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球教学/格莱德·替森著,王悦编译.-北京:北京体育大学出版社,2005.2
(现代体育运动技术教学教案丛书)
ISBN 7-81100-218-3

I. 足… II. ①格…②王… III. 足球运动-运动技术 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101926 号

版权登记号:京图字:01-2004-6263

版权所有 翻印必究

足球教学

格莱德·替森 著
王 悦 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 14.375

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

1. 导言

当今,足球成为校园热点运动,成为大家关注的焦点。足球作为校园第一运动适合各个年龄段的学生。他们自觉自发地参加组织活动,从C级到A级的初级比赛,各个班级均有组成球队的潜力。随着年龄的增长他们将会成长为球迷,个别人还可能成为足球联赛的参与者。

通过对现在体育教学计划的现状进行批判性地分析,在各个学校中针对足球理论性的教学内容、教学方法、教学计划非常地少。往往在同年级组学生们(比如15岁以上的学生)的足球赛中,仍然处于追着球跑的状态。或者在室内足球课中,一名教师带领全班学生上课。结果每次只有几名学生能得到教师指导,其他学生必须处于等待和观望状态,浪费时间。学生在学习足球知识时,得不到理论知识,只是从教师或同伴的示范中得到表面化的东西,再根据示范加以模仿。因此在学习过程中,从一开始学到的就是错误的技术动作。同时,现有教学情况也不利于教师备课。事实是,在体育课中只有不多的足球可供使用,众多的学生,相对小的训练场地,短暂的训练时间,有时甚至男女生混合在一起训练。教师们在教材中又得不到有效帮助。近十年来,对于校园足球关注不够,甚至对奥运会参赛队也没有给予足够的关注,从而出现了大量的问题。

综上所述:校园足球需要进行改革与发展。本书,作为足球课示范教学蓝本,希望能为足球教学工作有所帮助。

2. 教学方法备注

射门训练作为校园足球比赛和训练的重要环节,给学生极大的帮助。一方面球员通过射门训练明确足球技战术的最终目的,另一方面,使学生传球的目的性更强,更理性。作为进攻型的球员,可以进行射门、传球、

带球、停球多方面的训练。带球虚晃也很重要,可以和射门结合在一起训练。射门是进攻的重要组成部分。

区别于进攻,单一的防守具有重要的意义。单一的防守技术要根据球的运行变化随时改变。在教学中,单一的防守技术并不是防守中的核心问题,但它却是防守过程中的难点,需要多方面的训练。

在接高球时头球容易造成学生受伤。所以在训练开始时不要进行相关练习。刚接触头球技术时,训练会存在一定的难度。训练过程要由易到难,当掌握基本技术后,再进行复合技术训练。原地向前头球是头球训练最基础的项目。在向前跑动的同时,回收上体,用力向前摆,就在此时击球。通过转向,头球可以使飞来的球改变运行方向。在进行完头球基础训练后,可以练习跳起头球技术。跳起头球是一项难度较高的技术,需要长时间的体会和练习才能掌握。

守门员的训练也是在校园足球中一项举足轻重的技术训练。这对于一支球队来说非常重要,它直接关系到一支球队的胜败。同时在校园足球中,守门员的训练也是球队其他成员的重要任务——给守门员以支持和帮助。在足球比赛中,场上球员要帮助守门员做好防守工作。因为守门员在场上主要用手触球完成防守和进攻,所以他的训练与其他球员有所不同。每支球队中要有几名球员从小就进行基础地系统地守门员技术训练。守门员要时刻注意场上的情况变化。在门前,对方的进攻与队友的防守对于守门员来说是关键时刻。守门员的防守扑球与射手的射门是构成一场比赛的矛盾焦点。对于守门员和射手来说,他们的能力和技术水平从某种意义上说,左右着比赛的进程。

室内足球在体育课中可以选用多种形式进行各项训练。在室内进行足球训练,学生、球员、站位相对集中。由于场地和人员的限制,一般室内足球训练都以比赛为训练内容。

虽然室内足球存在一些缺陷（比赛场地不适应，有限制性，组织难度大，球员人数众多，教学手段不多），但仍然不失为一种好的训练方式。因为它不受天气影响，在训练或比赛中不存在适应环境问题（场地不平，滑倒，风沙）。在组织比赛和训练时，给学生、球员以相对稳定的环境，不会对学生（球员）造成太多负面的影响。这些负面影响对于初学者来说非常不利，将使他们达不到训练目标。室内足球训练能否产生良好的效果，仍旧取决于课堂/训练的组织情况。4对4小场地足球赛，很明显是一种非常好的比赛组织和实施方式，尤其适合儿童和青少年。其重点是比赛双方人数为4对4，在场上以比赛的方式进行课堂训练。

上面提到的相关教学方法可以为教师/教练解决现有练习中、组织中存在的问题。使用示范教材，使用书中所提供的练习方式，可以帮助学生/球员提高球性，提高他们的技术和战术水平。在训练和比赛中达到最好的效果。为了让所训练的内容最终在正式比赛中得到应用，最终进球得分。教师/教练要在课堂/训练中将各项技术、战术多次重复训练，使所学知识得以巩固（比如：射门技术）。一般来说，教学方法不是适合于成年人，以成年人为基本方向的，而是针对于儿童和青少年的教学和训练，并且针对不同年龄也有一定区别。要满足儿童和青少年的需要，通过多变的形式以及趣味性，使每个学生/球员学到知识。总之，满足儿童和青少年的需要，并且使它们学好足球，在教学方法中有以下几个关键点：

- 使用适合儿童和青少年的足球
- 简单的规则
- 减少人数，提供更多触球机会
- 合适的场地（面积）
- 符合儿童、青少年的自然天性
- 踢球和进球是教学的核心
- 经常性，长时间的相互配合

— 队内竞争，分队比赛

3. 发行目的

当今，作为一种传播方式的图书对于足球教学，以及足球训练所起的作用日益变小，这和教师/教练们教学材料的可供选择性有着重要的关系。经过修订的示范教学内容（本书）则为教师/教练重新提供了必要的帮助，针对足球教学/训练制定了十分有针对性的教学计划，下列所示的基本目的就是修订、再版足球教学/足球训练示范教材的原因。

— 足球技术水平和运用战术的能力需要学生/球员自主学习，不能由教师/教练强加干涉。

— 通过插入一定的理论知识，学生/球员自主地在教师/教练的指导下进行足球技术和战术的训练，并为其提供必要的支持。

— 教师/教练在课前需要准备各种类型的课堂教学材料，及不同形式的教学方法，以使课堂内容更加生动有趣。

— 在理论篇和实践篇的帮助下，教师/教练可以很好地组织课堂教学/训练，解决了他们的难题。

— 教师/教练的一大难题被解决——通过阅读理论知识，使学生/球员的等待时间变得有意义，很好地实现了理论与实践的转换工。

— 插入示范教学用的插图，使教师/教练很好地完成了教学组织工作。使教育工作变得轻松了。（教育工作包括：纠错，帮助，分组训练与个别辅导）。

— 通过插入示范教学用的插图使学生/球员在开放的条件下达达到课堂/训练要求。使学生的合作及自主应变能力均有提高，也提高了责任心。最终使他们认识到现代体育教学中的足球运动是一项名符其实的团队项目。

足球教学



作者：格莱德·替森，足球教师，鲁尔大学，波鸿体育科学系

顾问：艾瑞希·鲁特穆勒，足球教师，DFB教练

目录

前言

技术篇	1
战术篇	67
实践篇	80
答案	222
参考书目	224

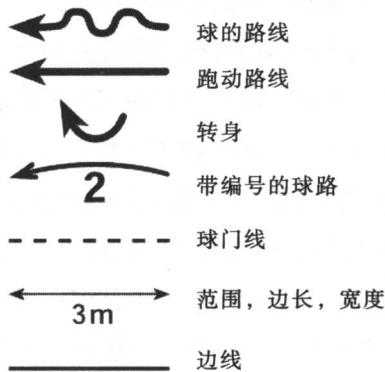
书中缩写和标志释意：

实践篇缩写

JO	虚晃
IS	内侧踢球
ISP	脚背内侧踢球
ASP	脚背外侧踢球
VSP	正脚背踢球
SP	全脚背踢球
SA	各种踢球法
BF	球路
BK	控球（全部控球带球技术）
EW	抛球
KBS	头球
FT	各种接球技术
TAT	各种守门员防守技术
AW	发球
AS	开球
SS	定位球

KOM 复杂的练习形式，不限于一种击球方式

在练习中的一些标志符



版权说明：

莱比锡昂思特克莱特教育出版集团

莱比锡 1999。版权所有。

图字：01-2004-6263号

技术篇



技术篇备注

技术篇目录

1 基础	4
1/1 场地与球	
1/2 规则I	
1/3 规则II	
1/4 室内足球规则	
1/5 规则的应用(掌握情况)	
1/6 射门原则和球的飞行状况	
2 踢球方法	10
2/1 内侧踢球	
2/2 内侧踢球(前视图)	
2/3 内侧踢球(校对)	
2/4 内侧踢球(掌握情况)	
2/5 脚背内侧踢球	
2/6 脚背内侧踢球(前视图)	
2/7 脚背内侧踢球(校对)	
2/8 脚背外侧踢球	
2/9 脚背外侧踢球(前视图)	
2/10 脚背外侧踢球(校对)	
2/11 正脚背踢球	
2/12 正脚背踢球(前视图)	
2/13 正脚背踢球(校对)	
2/14 踢球的各种技术(掌握情况)	
3 接球带球	24
3/1 脚内侧带球	
3/2 脚外侧带球	
3/3 控飞来球I	
3/4 控飞来球II	
3/5 控球(校对)	
3/6 带球控球(掌握情况)	
4 头球技术	30
4/1 原地头球(前顶球)	
4/2 原地头球(头球转身)	
4/3 原地头球(校对)	
4/4 原地头球(掌握情况)	
4/5 跳起头球	
4/6 跳起头球(校对)	
4/7 跳起头球(掌握情况)	
5 带球虚晃	37
5/1 带球虚晃I	
5/2 带球虚晃II	
5/3 带球虚晃III	
5/4 带球虚晃(校对)	
5/5 带球虚晃(掌握情况)	
6 手抛球	42
6/1 手抛球	
6/2 抛球(校对)	
6/3 抛球(掌握情况)	
7 守门员技术	45

7/1 门前站位	
7/2 门前移位	
7/3 门前站位与门前移位(掌握情况)	
7/4 接球技术	
7/5 接平球	
7/6 接与髋同高球	
7/7 接胸部高度或胸前可控范围内的球	
7/8 跳起接球	
7/9 接球技术(校对)	
7/10 接球技术(掌握情况)	
7/11 侧接地滚球	
7/12 鱼跃平扑球	
7/13 鱼跃扑半高或高球	
7/14 侧接地滚球和鱼跃扑球(校对)	
7/15 侧接地滚球和鱼跃扑球(掌握情况)	
7/16 跳起双拳击球	
7/17 跳起双拳击球(校对)	
7/18 跳起双拳击球(掌握情况)	
7/19 手抛球(地滚球)	
7/20 将球踢开(抛踢球)	
7/21 手抛球和抛踢球(校对)	
7/22 手抛球和抛踢球(掌握情况)	

(1) 选择示意篇章

选择技术篇的示意图依学习情况,学习难度,以及各种不同的体育教学计划制定。包括了63个示意篇章,其中有13个控制篇,用以检验足球基本知识;13个校对篇用于纠正场上球员与守门员的技术动作。

在示意图中,按要求分别提供了场上球员和守门员的图片示意。

一些传统经验融入了所提供的技术报告之中。另一方面,将学生按照技术水平高低、有组织球员、无组织球员、有经验球员和无经验球员加以分类,按照针对他们提出的不同要求而编辑。经过考虑,将场上球员技术和守门员技术(包括控球和校对两篇),分别用不同的方式描述。每一名教师/教练可以根据不同情况,选择技术内容,依不同难度进行训练。关于踢球形式的示意分为侧面和正

面两种方位，这可以更好地将细节展示给大家。

一些动作分解示意图，将使（例如脚位，体位，手位等）细节更加明确。

同时某些重点部分，还用单独定格的表现形式来展示；通过看图可以想象出动作本身（可以运用它们自学）。

(2) 运用的组图

组图源于照片和录像资料剪辑。每一个运动过程都来自德国国家队现役或备选队员的动作。一般来说，图序依阅读习惯从左至右排列。根据道格斯等人（1989）的研究可知，选用成组连动示意图有利于获取信息。个别示意图（守门员技术：抛球，抛踢球）与大多数图序相反，阅读顺序是从右到左。

每页组图的数量大约为4至7个。其中会包括精选出的最重要的，要加深印象的各个片断，对于重点则会有单独放大的示意图。

组图中交替使用男、女足球运动员做示范。他们会各自独立出现在每一项示意内容中。

(3) 技术篇的结构

在技术篇的左上边存在本篇的编号和显示守门员或场上球员技术内容的标题（比如，脚内侧踢球、接平球）。右上边一般所示为重要的放大示意图，如脚的位置，脚的姿势，触球面，踢球方向，手或手指的情况等。另外还有一些示意运动方向的箭头。在组图下方为一些标志词。它们展示出了该技术的基本特点。由于篇幅所限，不可能每图都有对应的标志词，而只是对某一阶段动作做了总体概括。同时图下面有对应数字标志图号，以便明晰。随后，运动过程描述被分为好几块，像标志词一样位于对应图片之下。围绕着整个过程会出现一些教师们的经验提示，后面也标有对应的图号。这样通过标准化的结构，使获得信息更为容易。在课堂或训练中，技术篇的插入使球员更明白如何应用技术。此外，仍存在一些单一技术，同样有相应的单一的组图和对应标志词相呼应。

在正面示意动作的组图下一般没有文字描述，只有简单标志词。由于篇幅限制，在跑动过程的描述中就包括了球的移动和技术应用。而在抛球和头球篇会因为有关跳起动作的头球和接球技术要特殊描述、勾勒，因此会将他们的标志词省略。

针对技术动作、运动方向的基本描述是基于足球理论（参见参考目录）和对照片、录像的分析得来的。在本书中，场上球员技术概括包括了所有示意和描述，并分为技术、掌握情况和校对3篇。

(4) 掌握情况篇

掌握情况篇是对学生/球员关于足球规则、场上球员和守门员技术掌握情况的检验。总体来说，场上球员的掌握情况篇内容多于守门员的（例如：球的运行和虚晃）。

掌握情况篇一般左上边是编号与关于场上球员或守门员内容的标题。右上边为与题目有关的缩小的组图。根据篇幅设计与难易程度的组合，一般有3~5项作业。一篇中不同的作业内容不一定围绕同一主题技术进行。其内容大致包括：

- 作业用于检验球员与守门员的知识。
- 作业体现分解动作执行的理由（如脚位，体位）。
- 作业可以让学生/球员在想象中完成动作和演练战术。
- 作业帮助你成为专业的足球人士。

做一篇“掌握情况”学生/球员大约用时5~10分钟。这可以强化学生对基本知识的印象。无论如何不能将这部分舍弃，因为这对学生来说具有重要意义。选出一些重点内容还要反复练习。为了节约作答时间，大部分题目以选择形式或选择填空形式出现。自由发挥， unlimited 写作的题目只限于回答某一原因/理由时。

(5) 校对篇

在校对篇的帮助下使学生/球员在课堂教学/训练中以开放的形式自行学习并巩固技术。同时，运动过程中的相互帮助和校对在课堂/

训练中也扮演着重要的角色。一般来说,教师/教练在课堂/训练中并不能完全校对学生的技术动作,因为他们没有足够的时间去观察每一名学生/球员的全部技术动作过程。而且有时教师/教练对技术动作的理解也可能会存在一些偏差。

通过13篇关于场上球员和守门员的技术动作校对,可以使学生/球员甚至是教师/教练有所收益。通过对重点、难点练习的校对,可以帮助他们提高技术水平。在校对过程中会产生两项作用。一方面观察者协助练习人进行并完成校对内容,改正技术动作。另一方面观察者在校对他人的同时也进行了学习,因为他必须认真观察自己同伴的动作,这就好像自己在场上做练习一样,即自己在想象中完成了技术动作。

校对篇的内容涵盖了场上球员在场上某一区域内的技术动作校对和守门员的各项技术动作的校对。

校对篇按照以下结构编排。首先给出组织建议,比如需要几个人成一组进行校对练习(一般为2~7人)。组织建议是为了提供尽可能多的机会练习正确的技术动作。

接下来便是校对的方法。观察者通过同伴多次的做同一动作,给出一个总体的评判。观察者将同伴的技术动作水平按以下3项来判断:

△ 表示很好

□ 表示基本可以

▽ 表示不能辨认其动作

在做完评判之后让被校对人继续做几次练习,这样可以巩固正确的技术动作,加深印象。为了便于观察者完成任务,可以在被观察者右侧观察做出5项评判,再到另一侧观察做出5项评判,然后得出最终结论。个别细节的不准确是导致失误的根源。每项评判均是对每个重要动作的定格描述。根据它们的帮助加以观察并纠正动作,使动作更加完善。另外还有一些箭头显示跑动方向和转身方向。

总之,细节上做得更进一步的校对篇,是

教师通过教学观察,经过细致分析比赛录像而得出的。主要用于针对场上球员、守门员的技术以及一个集团的技术进行校对。

(6) 插入材料的作用

在现代体育教学和训练中,将多种形式的教学指导和示意图片作为教学材料日益普遍。基于广泛的成功经验,将它们插入到了足球教学之中。

— 一般来说,体育课堂上/训练时只有一部分学生可以进行踢球,做有球训练,而大部分学生/球员处于等待状态。此时他们可以通过技术篇预习和准备要练习的足球技术。比如在进行分组训练时,一组进行训练,另一组则运用教材进行自学。在规定的时间内(例如5分钟之后)双方交换任务。

— 可能的话,让学生按照技术水平高低进行分组练习,并充分利用书中内容作辅助资料,自行进行1~2项实战练习。

— 利用技术篇进行个体或分组练习,增加实践经验。使学生/球员得到充分的练习,并且相互指导,得以共同提高。

— 研究插入的图片或是掌握情况部分,对于学生来说具有丰富且重要的意义。结合基本的理论知识,可以为各种状况下所引用的技术提供帮助和必需准备工作。

— 在SekII 的课堂内容范围内,我们可以通过组图和掌握情况得到不少好经验。同时组图和掌握情况也可作为课后作业使用。

插入组图和掌握情况成功与否取决于以下两方面:

— 选择的组织形式不能让学生/球员在跑动中浪费过多的时间。重要的是效率和技术的实践性。要在课堂中减少跑动,多进行实践练习和技术应用。

— 插入的示意图必须适合于学生/球员的使用。尤其是练习和比赛的形式要适合所用场地的大小。因此要推荐使用实践性强的组图、实践内容、掌握情况和校对内容,以动画形式对技术动作加以描述。

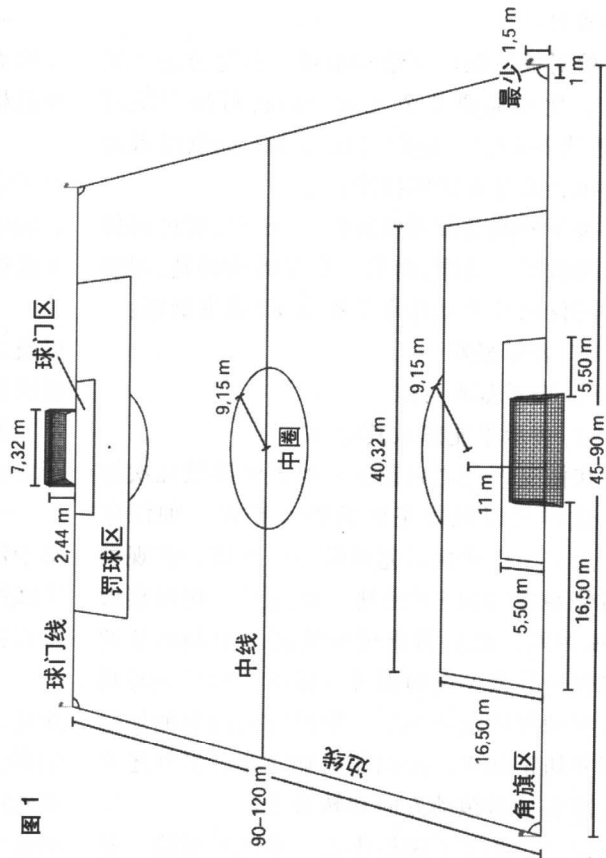
1 基础

1/1

场地与球

国际上标准的足球规则条例共分为17项。为了不对青少年运动员在理解该运动的过程中造成约束或是加以苛求，更为有利于足球教学，德国足球联盟制订的规则略有简化，也就是说在理论知识教学上将先后顺序加以改变。我们选择德国足球联盟（DFB）制订的各项重要规则，并且以简单明了的方式加以表述。

图 1

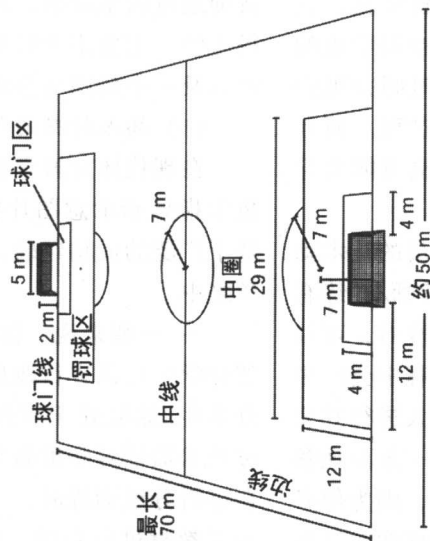


! 场地

足球场必须严格按照标准建造，边线无论如何该有足够的长度能与球门线相交。在DFB的规定中球场的大小尺寸如图1所示，球门区、罚球区、角旗和球门的长、宽都有准确的规格尺寸。每一条划分区域的线都必须被标记得清晰可见。

对于小场地来说，一般两端罚球区的距离、边线间距离比例适合情况如图2所示。

图 2



! 球

足球必须为圆球体，外表为皮革或其他适合的材料制成，不能对人体造成损伤。周长不得小于68厘米，且不大于70厘米，质量在410~450克之间。球在压力下弹跳力在0.6~1.1at间。对于年轻人来说，球周长大约63.5厘米~

66厘米，质量为350~390克。对于高年级学生而言，大多管它叫做“轻球”，它使用起来感觉更小更轻一些。在比赛过程中，只有在裁判允许的情况下才能更换比赛用球。



1/2

规则 I

! 参赛人数

在一般场地（标准）上进行比赛，每队最多允许11人上场。每方拥有1名守门员，他（她）的服装必须与其他队员有明显区别。场上每名球员都可以与守门员进行换位，交换必须在比赛中断时报告给裁判，在得到允许的情况下进行。比赛开始时每队场上必须至少有8名球员。每队最多可以更换3名球员。换人必须要在比赛中断时进行，要在场外中线上向裁判员示意。在小场地上进行比赛，每队最多有7名球员（含守门员），对于换人次数不做限制，现有球员均可被换上球场，男孩和女孩可以混编成一队参赛。

! 球员装备

球员在比赛中一定要穿鞋，否则不得上场比赛。两队球员的球衣颜色要明显不同，守门员服装的颜色必须与普通球员和裁判有明显区别。

! 裁判员

每场比赛均由裁判员在公平、公正的

前提下引导进行，他对比赛中发生的一切事件，根据规章进行判罚。裁判员在比赛进行中，根据比赛实际情况所作的判决为最终判决。如果裁判员在比赛中发现判决有误，可以在比赛未恢复进行前更改。

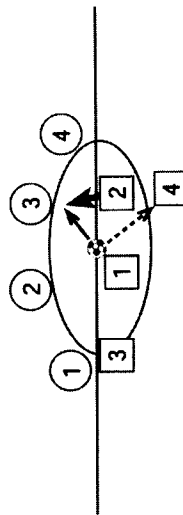
! 比赛时间

比赛进行时间为2×25分钟。其间半场后有一段中场休息（大都为5分钟）。对于高年级的男（女）同学比赛时间有一定变化。

女孩：2×20至2×35分钟

男孩：2×20至2×45分钟

! 比赛开始



从中场一开球，为比赛正式开始，要将球从中心点向对方球门方向踢去，球向前方运动。开球时，球员必须在本方半场。本方不开球的球员必须站在离球至少9.15米以外（小场地7米）。开球失误，必须重来。比赛开始后，在其他队员触球前开球队员不得再踢，否则应由对方球员在犯规地点罚间接任意球。开球意味着比赛

正式开始。在中场休息后和每次进球得分后都需要再次开球。开球也可以直接得分。

! 比赛进行及死球

球击到球门柱、横梁和角旗后弹回场内时，或当主裁判和边裁未干涉比赛，没有中断比赛的情况下，都处于比赛进行中。当球的整体在地面或空中出了边线或端线时，或当裁判员中断比赛时，形成死球。

! 进球

当球在遵循比赛规则前提下，球整体从门柱中间，横梁下面越过球门线，即为进球有效。

! 开球

进攻一方将球踢出对方半场球门线，实施开球。防守一方将球从球门区开向球场内。在禁区内受到干扰，任何球员在罚球区内触球，都应重开。开球可以直接得分。

! 角球

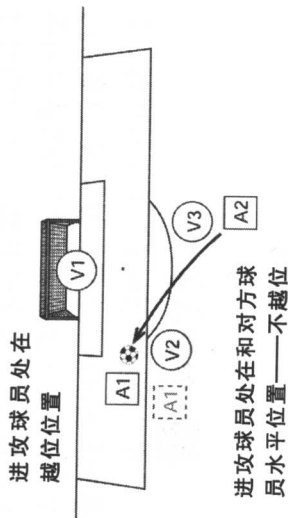
防守球员将球碰出底线时，进攻一方要发角球。将球从一方角球区踢出，球与底线垂直。对方球员要站在9.15米以外（小场地为7m）。在小场地中可以把禁区线与底线的交点作为开角球点。发出角球，可以直接得分。

规则 II

！越位

当一名球员比较球和倒数第二名防守球员而言更接近端线时，即表示为越位。当进攻球员与倒数第二名防守球员站在水平位置，也就是说有两名防守球员或者该球员位于本方半场时，还有在直接射门、角球或掷边线球时均不为越位。当越位球员，在越位位置上参与进攻或者该球员干扰到对方球员和比赛进行时，越位将被判罚。当被判为越位时，对方球员在判罚点发间接任意球。

越位瞬间示意图：



！犯规和非体育行为

以下情况将被判罚直接任意球：

- 踢人或者企图踢人。
- 绊人或者企图绊人。
- 跳向并冲撞对方球员、推人、手球时，以及向对方球员吐口水时。
- 打人或者企图打人。
- 在对抗中为获利侵袭对方。
- 明显的用手击球。

以下情况将被判罚间接任意球：

- 危险动作。
- 阻挡对手。
- 干扰守门员接球。
- 一方球员因未做好准备而违反规则或中断比赛，而使球员被警告或判罚离场。
- 守门员在本方罚球区有以下情况时被判罚间接任意球：

- 守门员违反“4步”规定，即以手控制球时走4步以上。
- 在守门员将球触球之后在其他球员触球之前，再次用手触球。
- 守门员用手触及本方队友用脚回传的球。
- 守门员手抛球直接掷给本方队友，又用手触球。
- 破坏比赛。

针对严重违反规则的球员，裁判应该首

先对个人进行处罚（警告甚至判罚出场）。

！任意球

踢任意球时，球要不受干扰放在地面上（即在犯规处）。对方球员必须距离球9.15米远（小场地为7米）。当球员开球，球的整个运行过程都必须在场内。允许一名球员触球后，由另一名球员踢出。任意球分为直接任意球和间接任意球，直接任意球可以直接射门，而间接任意球必须有两名球员触球后（队友或对手均可），入球才算有效。

！罚点球

当防守球员在本方罚球区内犯规，并导致直接任意球时，就要罚点球。守门员作为唯一守护者站在球门线上，直至球被踢出后，其他球员必须站在至少9.15米（小场地7米）以外的罚球区外的场地上。在裁判鸣哨后才能踢球。罚点球也要遵守比赛规则。

！抛球

站在边线以外，穿越对方球员掷给本方球员。抛球时，双手持球在头顶，从后向前抛。脸必须面对球场，双脚必须在边线上或场外（完全着地！），离边线最远不能超过1米。抛边线球不能直接入门得分。抛球给场上球员，该球员必须遵守比赛规则。

1/4

室内足球规则

为开展室内足球比赛与室内足球教学，DFB根据需要在室外足球比赛规则的基础上进行了修订。更改后的规则更适合室内足球。

! 场地

一标准场地必须将观众席与场地分隔开。其大小受房屋大小限制（一般为40米长，20米宽），分隔出的场地要与整个房屋大小成比例。场地的球门线、边线以带子划出。以中心点为界，将边线一分为二。可以房屋墙壁为边界。可以将球踢到墙上。同时也可以将球踢到边带上。边带要求最少有1米高。作为罚球区，最少要有6米深，距两侧球门柱间距不少于3米。同时这一区域也是可以手抛球的区域。距球门线中心7米处有一标志点作为罚球点。球门要求3-5米宽，2米高。

! 队员数量

一支球队最多拥有12名报名参赛球员，其中6人上场（包括1名守门员和5名

场上队员）。换人在中线对应的区域进行。在小房屋里，可以把球门一侧球门线后作为换人区域。可以多次换人，换下的球员也可再次上场。

! 着装

穿着场地赛专用鞋，鞋不能带有可能伤及其他球员的部件，不能带防滑钉和其他附件，没穿鞋不能上场比赛。

! 比赛时间

比赛时间从2x5-2x15分钟不等。中场休息时间预先订好。中场休息后双方交换场地。

! 球

球的体积和重量与一般比赛用球（初级比赛）相同。

! 比赛规则

- 全部任意球都为间接任意球。
- 角球从边线和球门线的交汇点开出，越过防守球员踢入球门线内，即球门带内。角球可以直接得分。
- 抛球由地滚球和踢射球代替。
- 在罚球区、球门区以外的，赛场以内的罚球，球员要求站在球门3米以外。
- 球出界后，只有守门员可将球扔

回、滚回或开球踢回场内。此时对方球员在罚球区，甚至球门区内不能触球，只有球离开罚球区，甚至球门区后才可以触球。

- 若守门员开球（踢球或抛球开始比赛），通过本方半场到达对方半场而没有另一个球员触球，对手则可以发间接任意球。任意球的发球点要在中线上。
- 守门员在球出界后，开球不能直接得分。
- 守门员不能离开球门区。
- 对于本方球员回传给守门员的球，守门员不能用手接触，否则判罚间接任意球。
- 当球踢得过高，触及屋顶或其他障碍物，则判罚间接任意球。若触及天花板或其他障碍物进球，则判开球或角球。
- 在开球或罚球时，对方球员必须距球至少5米远。
- 没有越位。
- 比赛宣布被制止超过2分钟，则比赛结束。

1/5 规则的应用

(掌握情况)

? 作业1

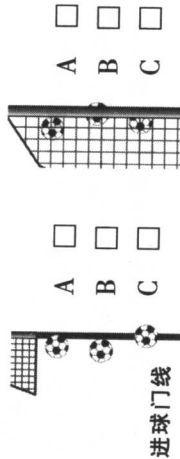
球在边线上，请
选出哪个为出界！



- A ☐
- B ☐
- C ☐

? 作业2

在射门情况下，何时进球有效。



- A ☐
- B ☐
- C ☐

? 作业3

若作为裁判你将如何判罚？请判断哪个为直接任意球，哪个为间接任意球，哪个

个应判点球或没有犯规。

1.情况：一名球员在中线处，无意间用手触球。

判断：_____

2.情况：一名防守球员无意间用脚将球回传守门员。守门员在罚球区内，抱球。

判断：_____

3.情况：在中场一名球员带球过人，防守球员出腿拦人。

判断：_____

4.情况：进攻球员在球门附近控球，处于越位状况。

判断：_____

5.情况：在本方罚球区，防守球员用踢人来防守对方进球或得球。

判断：_____

? 作业4

请选择下列情况下，进攻球员（A1）是否在接球时处于越位状态。

1.情况：

越位 ☐
没越位 ☐

2.情况：

越位 ☐
没越位 ☐

? 作业5

在室内足球中出现以下情况，你将如何判罚。

1.情况：守门员踢球至对方半场，球没有碰到对方球员。

判断：_____

2.情况：进攻球员处于越位状态并进球。

判断：_____

3.情况：球员将球踢起，触及天花板。

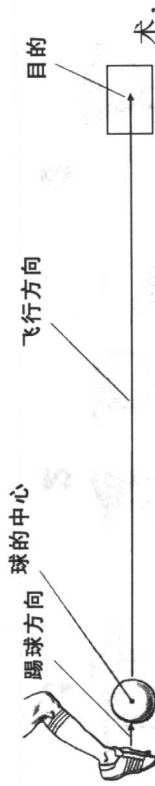
判断：_____

4.情况：进攻球员踢角球直接得分。

判断：_____

射门原则和球的飞行状况

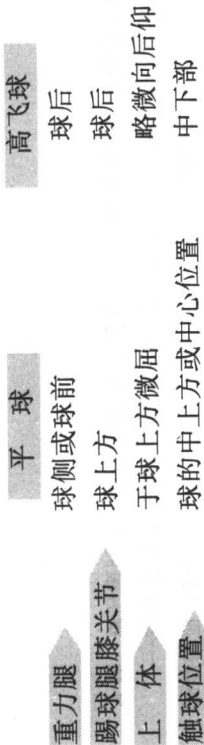
一般情况下，在足球比赛中球直线飞行至一个预定的目标（同伴或对方球门）是弧线飞行。只有当击球的中后部时，球会飞向预定目标，并为非直线方式到达目的地。



让球按照理想的飞行路线到达目的地。一方面从物理学和生物学角度来说，可将球的飞行情况分成飞行高度和飞行线路两个因素。另一方面，两个因素通过共同作用、不同的组合会产生不同的情况。为了传、射出理想的球，每一名球员也有各自的特点和运用方法上的不同。

球的飞行高度

- 球的飞行高度取决于下面几点，即触球一瞬间的情况。
- 重力腿的位置冲球方向。
- 踢球腿膝关节位置朝着球的方向。
- 上体姿态。
- 触球瞬间踢球脚于球的位置。
- 脚踝关节固定和踢球脚的控制。



可以看出，除去踢球脚的控制和固定脚踝关节的情况外，还可以通过各种踢球技术控制球的飞行。

上述5点中当一项没达到要求时，球的高度就会改变。甚至触球前最后一步的大小都会改变球的飞行高度。

球的飞行线路

脚触球的后侧中部，球直线飞行。脚触球时会存在力量大小，方向左右，前后旋转等不同，或者一种混合形式，这叫做效果球。当触球点或高或偏时，球飞行路线会改变。并因此而延长或缩短球的飞行时间。

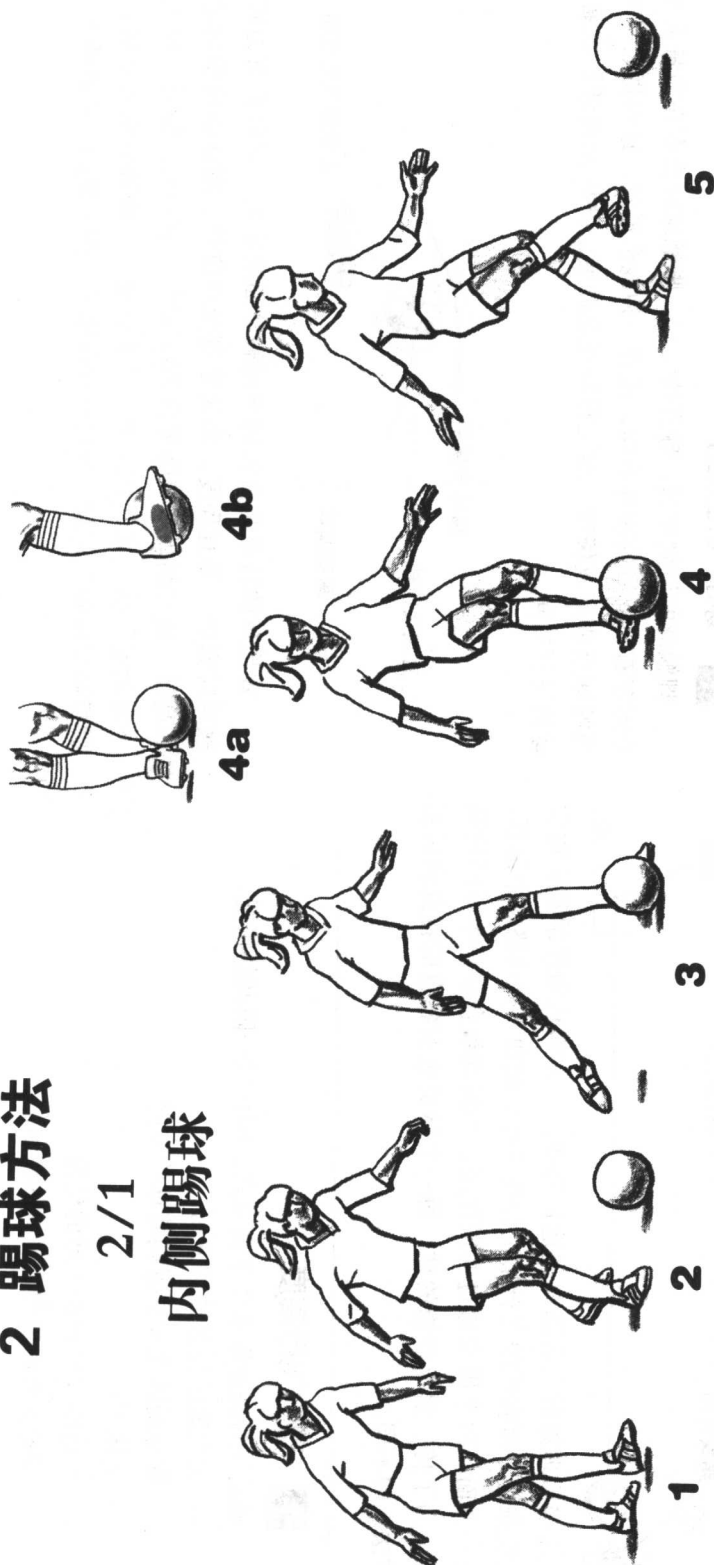


效果球的特点是由脚的不同触球面决定的。同时由重力腿在触球时弯曲、伸直程度，来决定脚触球位置，踢球腿的摆动情况和高低。脚内侧踢球和脚背内侧踢球时，脚的前1/3触球，从上至下由抬起脚指（尤其是大脚指）来控制。在脚背外侧踢球时，小脚指翘起或脚尖勾起。在正脚背踢球时，脚尖微扬，击球的下方。

2 踢球方法

2/1

内侧踢球



直线助跑！

重力腿抬到脚与球同高，脚准备接近球！

脚尖朝向踢出方向，踢球脚外转！

脚尖提高，脚踝固定！

以脚内侧踢球！踢球腿向球踢出方向摆动！

一直线助跑 (1, 2)。

—重力腿在距球一足 (一个脚长) 远的位置，脚抬到与球同高 (3)。

—抬起的脚不是在球的正后方，而是在球的一侧。

—重力腿膝关节微弯，转髋 (3~5)。

—重力腿脚尖指向踢出方向 (3~5)。

—身体重心向重力腿转移 (3)。

—上体微向出球方向前弓。

—当踢高球时，上体后仰一些。

—踢球腿髋、膝关节向后转 (3)。

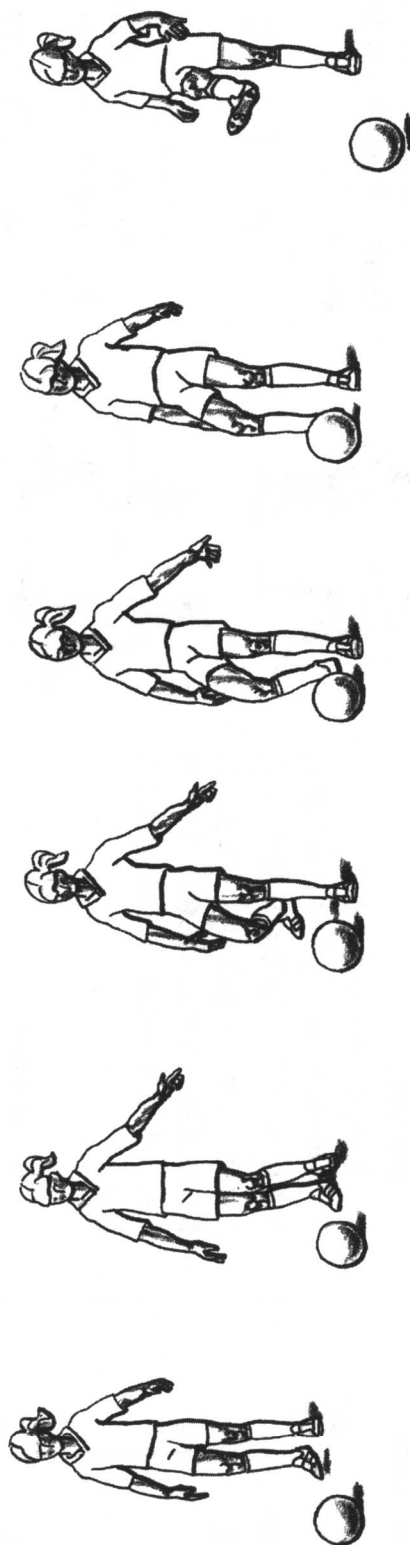
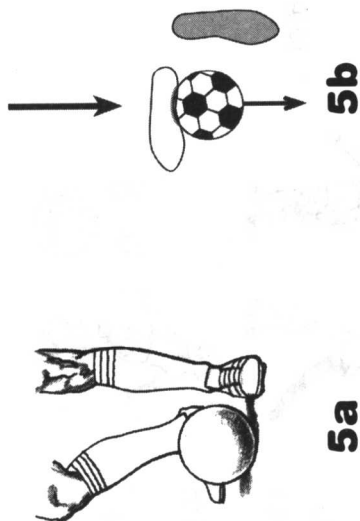
—踢球腿带动髋膝关节转动的同时，脚踝微屈 (3)。

—踢球腿向球前摆，脚尖提高，向外翻，脚后跟向下，脚踝固定 (4, 4a)。

—击球面为脚内侧，即脚后跟与踝骨的交汇点 (4, 4a, 4b)。

—触球后踢球腿继续向踢出方向摆动 (5)。

2/2 内侧踢球 (前视图)



1 2 3 4 5 6

直线助跑！
以脚内侧踢球！踢球腿向球踢出方向摆动！

重心腿抬到脚与球同高，脚准备接近球！
脚尖提高，脚踝固定！

脚尖朝向踢出方向，踢球脚外转！