

全民健身项目指导用书

网式足球

尹峰 门延华 主编

吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

WANGSHI
ZUQIU



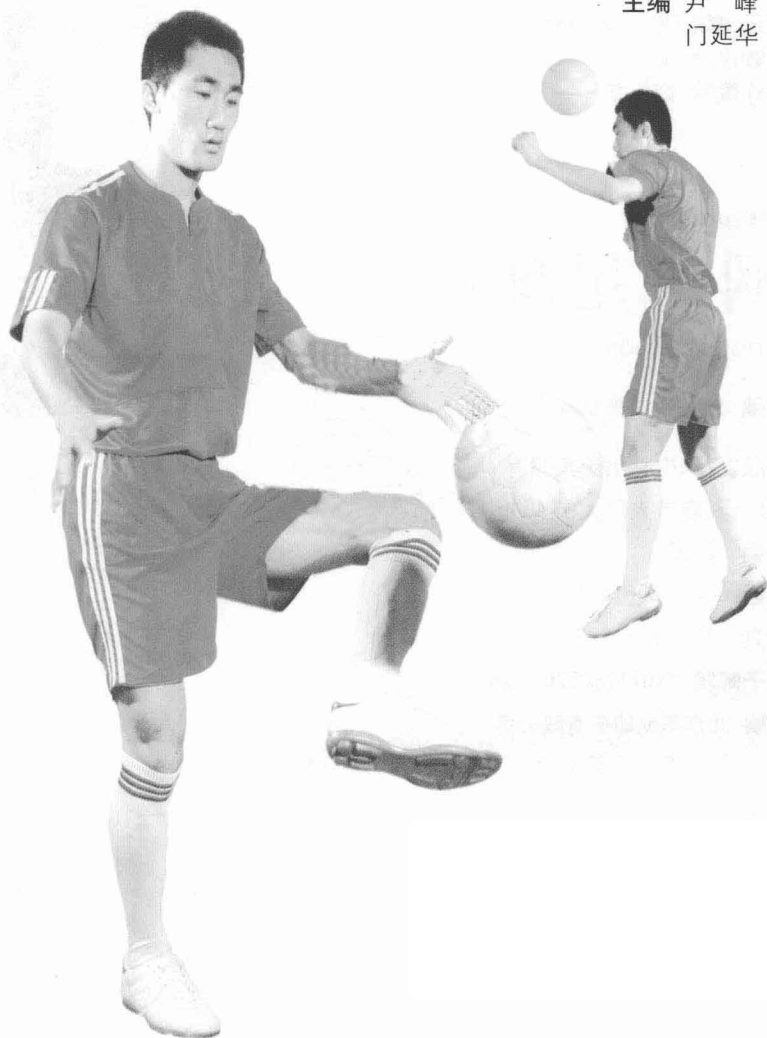


全民健身项目指导用书

网式足球

WANGSHI ZUQIU

主编 尹 峰
门延华



吉林出版集团有限责任公司

网式足球 / 尹峰, 门延华主编. — 2 版. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2375-6

I. ①网… II. ①尹… ②门… III. ①足球运动—基本知识 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028405 号

策 划 刘 野 曹 恒

责任编辑 曹 恒 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 魏旭东

全民健身项目指导用书

网式足球

Wangshi Zuqiu

主编 尹 峰 门延华

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2375-6

定价 22.00 元



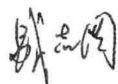
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简单易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋晓刚

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

网式足球

主 编 尹 峰 门延华

编 者 李志刚 李云飞

审 订 周庆岱

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

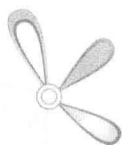
第二节 场地、器材和装备/003

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/012

第二节 运动价值/016

第三节 运动保护/021



第三章 基本技术

第一节 发球/032

第二节 踢球与触球/042

第三节 接发球/073

第四节 进攻/084

第五节 拦网/093

第六节 保护与防守/099

第四章 基础战术

第一节 阵容配备与场上位置/106

第二节 进攻战术/108

第三节 防守与保护战术/112

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/120



第一章 概述

网式足球运动是一种非正式的足球娱乐项目,具有很强的趣味性和娱乐性,在欧美职业足球俱乐部中常常被用于球队训练量的调整和恢复以及大赛前的心理调节。





第一节

起源与发展

网式足球运动的历史较短,它起源于足球王国巴西,是在传统足球运动的基础上发展衍生出来的体育项目。经过不断的传播,网式足球运动如今已在世界范围内广为流传。

概
述



起源

关于足球的起源,可以追溯到中国古代的蹴鞠。蹴鞠是中国一项古老的体育运动,最初流行于汉代,唐宋时期达到高峰,并出现了直接对抗、间接对抗和白打三种形式。其中的“白打”,就与今天的网式足球运动类似,可以说是网式足球最早的雏形。

现代网式足球运动起源于巴西。巴西足球队常常将网式足球运动作为队内的娱乐和训练项目。随后在欧美职业足球俱乐部中,也常常将网式足球运动用于球队训练量的调整恢复以及大赛前的心理调节。



发展

网式足球运动兴起以后,大约在 21 世纪初传入我国。



传播

网式足球运动在中国的兴起是在 2001 年初,将它引进中国的是原中国国家男子足球队主教练米卢。米卢是网式足球运动的爱好者,也是网式足球运动的高手。在训练之余,他经常与队员、教练甚至记者玩网式足球。

随着中国国家队冲进韩日世界杯赛的决赛圈,米卢推荐的网式足

球运动也被广大足球爱好者所喜爱。

随后,足球国家队教练阿里·汉、杜伊、沈祥福,女足主教练多曼斯基等也在训练中相继开展网式足球运动。

2001年11月,成都建立了我国第一个网式足球俱乐部——博拉网足俱乐部。

2002年4月30日,“快乐金陵”南极光市大学生网式足球比赛在南京大学拉开帷幕。南京大学、东南大学、河海大学等16所高校的300多支队伍参加了比赛。这是我国第一次举办正式的网式足球比赛。



发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。网式足球运动是一项非常具有吸引力的休闲运动项目,也是足球运动的重要组成部分。尽管它的发展历史较短,但在全世界范围内已经迅速得到大家的认可并发展壮大起来,目前参加的人数已呈直线式增长的趋势。

网式足球运动的规则简单,趣味性强,具有鲜明的健身性、益智性和较强的观赏性,是老少皆宜的体育运动项目,因此深受人们的喜爱。现在,它已经发展成为全民健身计划的重要组成部分。

第二节

场地、器材和装备

网式足球运动对场地、器材和装备都有一定的要求,高质量的场地是运动开展的前提条件,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保障。





场地

由于网式足球主要是作为娱乐和训练项目,所以对场地的要求不是很严格。



规格

见图 1-2-1

概
述

- (1) 场地呈长方形,长 16 米,宽 8 米;
- (2) 比赛场地应画出清晰的界线,各条界线宽 5 厘米(线宽包括在场地面积之内);
- (3) 场地四周较长的两条界线称为边线,较短的两条界线称为端线(底线);
- (4) 连接场地两边线的中点与端线平行的线为中线,它将场地分为均等的两个场区。

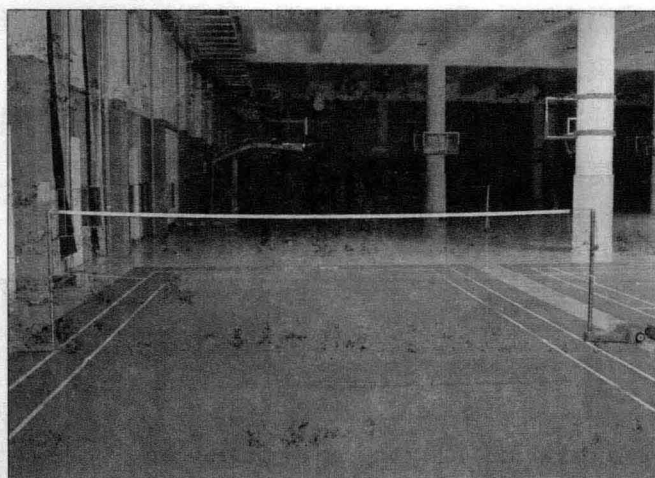


图 1-2-1



设施



球网

球网的总高度为 1.5 米左右,网高 0.5~1 米。



标志带

在球网的两端,垂直于边线和中线交界处,各系有一条宽 4 厘米,等长于网的白色带子,即标志带。



标志杆

在球网上连接标志带外侧应系有两根有韧性的杆子,即标志杆。



要求

- (1) 场地须平坦,不得存在任何可能伤害队员的隐患,不得用任何坚硬的物体作为场地的界线;
- (2) 场地周围至少要有 3~5 米宽呈长方形对称的无障碍区;
- (3) 由地面量起,上空 6 米以内不得有障碍物。



器材

良好的器材是网式足球运动开展的重要保障。网式足球运动的器材与足球运动一样是足球。运动时可以根据不同的人群来选择不同型号的足球。



规格



五号球

见图 1-2-2

五号球为比赛标准用球,圆周长 68~70 厘米,重量为 0.41~0.45 千克。

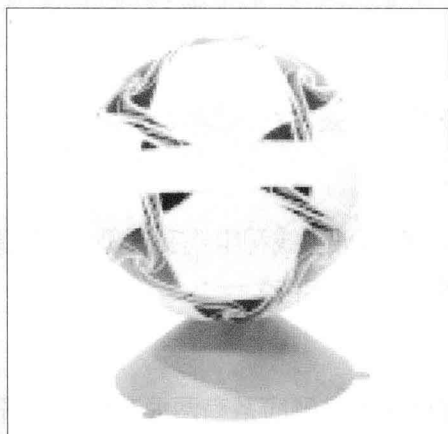


图 1-2-2

四号球

四号球通常作为青少年比赛用球，圆周长为 62~66 厘米，重量为 0.39~0.43 千克。

三号球

三号球一般为儿童游戏用球，圆周长为 50~60 厘米，重量为 0.28~0.31 千克。

材质

足球一般由 20 块六边形和 12 块五边形皮革缝制而成，也有的用其他适当的材料制成。

装备

在进行网式足球运动时，舒适、合体的装备对练习者不但有安全保护作用，还有助于技战术水平的充分发挥。



服装

见图 1-2-3

由于天气、地域等不同,对服装的要求也有所不同。对于经常参加网式足球运动的练习者来说,应备有 3 套服装,即短衫、短裤(夏季),长衫、短裤(春、秋季)和防风厚装长衣、长裤(冬季)。运动服装采用吸汗效果较好的纯棉质材料制成为宜。



图 1-2-3



鞋

见图 1-2-4

现代职业足球队员用鞋多以合成材料制成,重量更轻,皮质与球表面的摩擦力更强,分为六钉球鞋和多钉球鞋两种。六钉球鞋多在湿

和场
地、
装
备、
器
材





滑的雨天使用,平时进行网式足球运动时,穿布质胶底球鞋即可。

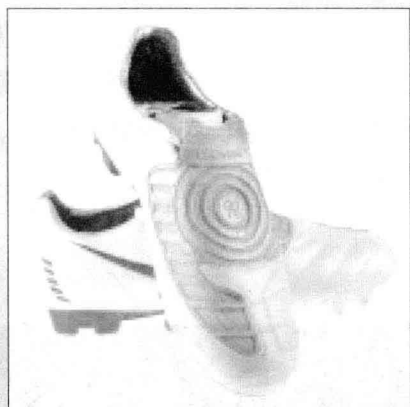


图 1-2-4



护袜

见图 1-2-5

足球运动使用的长筒袜源自英格兰的一种传统民间装束。我们平时进行网式足球运动时,可以穿一般的运动袜,目的是防止脚出汗后在球鞋里打滑而造成脚踝扭伤。



图 1-2-5



佩戴护腿板时,应将其紧固于小腿的胫骨前面,目的是防止运动时胫骨损伤。在进行网式足球运动时,要有强烈的自我保护意识,养成佩戴护腿板的良好习惯。



图 1-2-6



