



全民健身项目指导用书

足球

ZUQIU

主编 门延华

李云飞

审订 国强



吉林出版集团有限责任公司





全民健身项目指导用书

足球

ZUQIU

主编 门延华

李飞

审订 国强



吉林出版集团有限责任公司

足球 / 门延华, 李云飞主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1429-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 223004 号

策 划 刘 野
责任编辑 曹 恒
责任校对 张金一
装帧设计 艾 冰
动作模特 李昊宇
魏旭东
林义翔
李 曼

全民健身项目指导用书

足 球

Zuqiu

主编 门延华 李云飞 审订 国 强

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 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

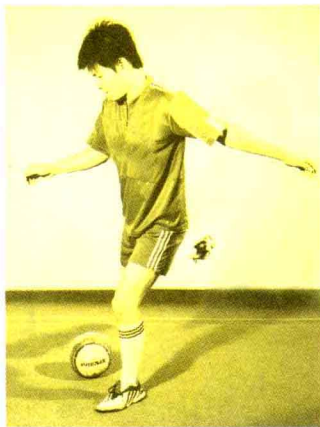
开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1429-7

定价 8.00 元



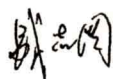
序 言

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、教育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而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。

宋海歌

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

足球

主 编 门延华 李云飞

编 者 李志刚 史贵明

审 订 国 强

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/004

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



第五章 基本规则

- 第一节 比赛方法/118
- 第二节 裁判方法/120

第三章 基本技术

- 第一节 颠球/032
- 第二节 踢球/038
- 第三节 接球/047
- 第四节 运球/055
- 第五节 拦截球/064
- 第六节 头顶球/068
- 第七节 假动作/073
- 第八节 掷界外球/083
- 第九节 守门员技术/086

第四章 基础战术

- 第一节 局部进攻战术/098
- 第二节 整体进攻战术/102
- 第三节 防守战术/110



第一章 概述

足球运动是世界上开展得最广泛、影响力最大的体育项目,号称“世界第一运动”,深受世界各国人民的喜爱。



第一节

起源与发展

足球运动的历史最早可以追溯到中国战国时期,而现代足球运动则起源于 19 世纪末的英国,并在百余年的发展过程中不断完善起来。

概述



起源

足球运动在中国古代被称为“蹴鞠”或“踢鞠”,“蹴”和“踢”都是踢的意思,“鞠”是球名。据史料记载,早在战国时期民间就已盛行集体的“蹴鞠”游戏。至西汉,足球已进一步发展为竞赛性的运动。到了唐代,由于唐太宗、唐玄宗都很喜爱这项运动,“蹴鞠”开始在宫廷内流行起来,并有了明确的比赛规则,文献记载其为“蹴球”,游戏方式与现代足球类似。

如果说古代足球运动起源于中国,那么现代足球运动的诞生地则是英国。

1835 年,英国人成立了世界上第一家足球俱乐部。1863 年 10 月 26 日,英国 11 家足球俱乐部的代表在伦敦举行会议,成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。会议还制定和通过了世界上第一部较为统一的足球竞赛规则,并以文字的形式记载下来。英格兰足球协会的诞生,标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因此,人们公认 1863 年 10 月 26 日,即英格兰足球协会成立之日为现代足球的生日。



发展

英格兰足球协会的成立带动了欧洲和拉美等一些国家足球运动的蓬勃发展。随着技术的进步、规则的完善,以及国际赛事的举办,足球运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

1872 年,在英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比



赛。

1890年,在奥地利开始举办足球锦标赛。

1900年,在西班牙巴塞罗那成立了“加泰罗尼亚”足球协会。

在1900年第2届巴黎奥运会上,足球被正式列入奥运会比赛项目,这些专项比赛和足球组织的出现,为国际性足球组织的建立创造了条件。

1904年5月21日,国际足球协会联合会在法国巴黎正式成立,国际足球协会联合会的创建,标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛。



机构与赛事



机构

国际足球协会联合会(FIFA)简称国际足联,现有208个协会会员,分属欧洲、亚洲、非洲、中北美和加勒比地区、南美洲、大洋洲6个地区性组织。

中国足球协会于1931年加入国际足球协会联合会,1958年退出,1979年恢复在国际足球协会联合会的会员资格。



赛事

- (1)奥运会足球赛,每4年1届;
- (2)世界杯足球赛,每4年1届;
- (3)世界青年足球锦标赛,每2年1届;
- (4)各大洲足球锦标赛,每4年1届;
- (5)各地区职业足球联赛,如英超(英格兰超级足球联赛)、意甲、西甲、德甲等。



发展趋势



国内趋势

我国足球运动的发展尚处于初级阶段,仅从足球职业化以来的各级联赛看,我国的足球职业化水平以及队员的整体素质与世界足球运动的发展水平还相差甚远。但随着足球职业化在世界各国的兴起,我国也走上了足球运动的职业化改革之路。

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。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人民群众的业余文化生活,促进社会进步;有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

足球运动属于集体性运动,它不仅可以强身健体,还能够加强团队合作精神,是老少皆宜的体育运动。此外,足球运动在我国具有广泛的群众基础,普及性强,因此可以视为全民健身计划的首选项目之一。

国外趋势

随着世界经济的发展和信息时代的到来,足球运动已经突破国家和地区的限制,出现了全球化的趋势。各地区足球文化相互交融,取长补短。欧洲文化容纳了南美文化的激情和创造性,造就了英格兰足球的新特点,其打法不再是呆板与单调的力量型足球。南美文化也在逐步吸收欧洲文化的理性和纪律。以阿根廷为代表,在保持原有技术特色的同时,讲究足球规律,遵守整体纪律,以更加务实的精神在改变着南美足球的形象。同时电视媒体对足球运动的推广起到了至关重要的作用,它将不同的足球风格展现在观众面前,促进了各国足球爱好者之间的相互了解和学习。

第二节

场地、器材和装备

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顺利开展的前提条件,而良好的器材和装备则是练习者发挥高技术水平的必要保证。



场地

足球运动对场地的要求较高,正规的比赛场地有着严格的标准。



规格

见图 1-2-1

(1)比赛场地为长方形,长 90~120 米,宽 45~90 米(国际比赛的场地长 100~110 米,宽 64~75 米);

(2)场地四周两条较长的边界线叫边线,两条较短的边界线叫球门线,所有线的宽度不超过 12 厘米;

(3)场地被 1 条横穿球场的中线划分为左右两个半场,在中线的中点处做 1 个中心标记,并以此点为圆心,以 9.15 米为半径,画 1 个圆圈叫中圈;

(4)在场地两端的球门线上,向场内各画 1 条长 5.5 米与球门线垂直的线,一端与球门线相接,另一端画 1 条连接线与球门线平行,这 3 条线与球门线范围内的区域叫球门区;

(5)在场地两端的球门线上,向场内各画 1 条长 16.5 米与球门线垂直的线,一端与球门线相接,另一端画 1 条连接线与球门线平行,这 3 条线与球门线范围内的地区叫罚球区,在两球门线中点垂直向场内量 11 米处各做 1 个清晰的标记,叫罚球点,以罚球点为圆心,以 9.15 米为半径,在罚球区外画 1 段弧线,叫罚球弧;

(6)以边线和球门线交叉点为圆心,以 1 米为半径,向场内各画 1 段 $1/4$ 的圆弧,这个弧内区域叫角球区。

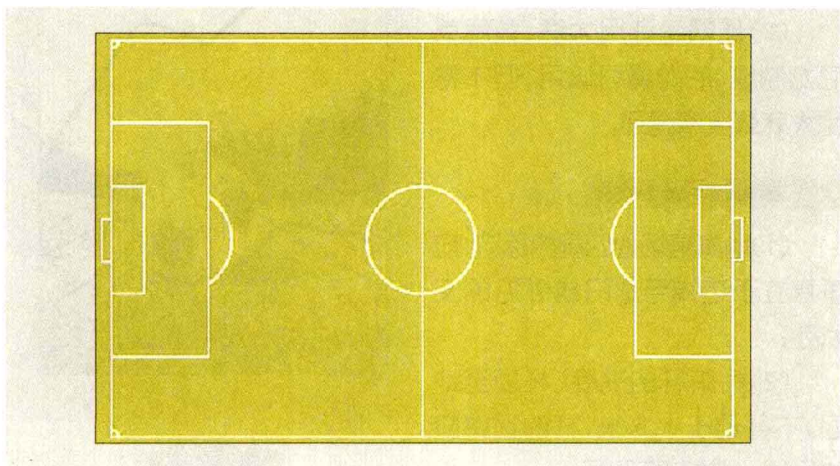


图 1-2-1



设施



球门

见图 1-2-2

(1)球门应设在每条球门线的中央,由两根相距 7.32 米的直立门柱与一根下沿离地面 2.44 米的水平横梁连接组成;

(2)门柱及横梁的宽度与厚度均应对称相等,不得超过 12 厘米;

(3)为确保安全,无论是固定球门还是可移动球门都必须稳定地固定在场地上;

(4)球门颜色必须是白色。



图 1-2-2



球网

见图 1-2-3

(1)球网只能挂在球门后面,牢固地附加在球门立柱、横梁上,下端钉在地上,应适当撑起,使守门员有充分活动的空间;

(2)球网允许用大麻、黄麻或尼龙制成,尼龙绳可以用,但不得比大麻或黄麻绳细。



角旗和中线旗

见图 1-2-4

(1)角旗是场地四周的标志,应垂直立于边线与球门线外沿的交点处;

(2)角旗杆的高度(杆顶至地面)不得低于 1.5 米,杆的顶端应为平顶,以防刺伤队员;

(3)角旗的颜色应与助理裁判



图 1-2-3

员用旗和场地颜色有明显区别,晚间比赛使用灯光时,可用白色角旗;

(4)角旗面料可用布或绸料制成,规格一般为 30 厘米×40 厘米;

(5)在中线两端距边线外至少 1 米处,可各竖立一面与角旗大小相同的中线旗,作为中线的标志。



图 1-2-4



器材

足球运动的主要器材就是足球,良好的器材是足球运动开展的重要保障。



规格

 **五号球** 见图 1-2-5

五号球为比赛标准用球,圆周为 68 厘米~70 厘米,重量为 410 克~450 克,足球的气压在海平面上等于 60.795 千帕~111.4575 千帕(0.6~1.1 个标准大气压)。

 **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 390~430 克。

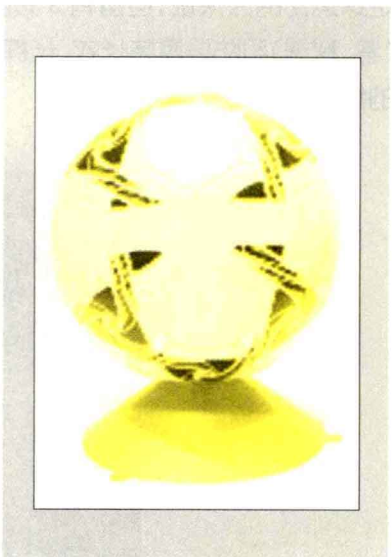


图 1-2-5



三号球

三号球一般为儿童游戏用球，圆周长为 50 厘米~60 厘米，重量为 280 克~310 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

进行足球运动时，舒适、得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 1-2-6

由于天气、地域等不同，对服装的要求也有所不同。对于经常参加足球运动的人来说，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为宜。



图 1-2-6

**鞋**

见图 1-2-7

现代职业足球队员用鞋多用合成材料制成，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。六钉球鞋多在湿滑的雨天使用，平时进行足球锻炼时，穿布质胶底球鞋即可。



图 1-2-7

**护袜**

见图 1-2-8

足球运动使用的长筒袜源自英格兰的一种传统民间装束，平时进行足球锻炼时，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 1-2-8

**护腿板**

见图 1-2-9

护腿板的佩戴位置是将其紧固于小腿的胫骨前面，目的是防止运动时胫骨损伤。在进行足球锻炼时，要有强烈的自我保护意识，养成佩戴护腿板的良好习惯。



图 1-2-9

