

SHAOERZUQIUTUJIE

少儿足球图解



[日] 白杨出版社编
李鸿江 译



小学生运动手册



人民体育出版社

少儿足球图解

李鸿江 译



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

原书名: サッカー

出版者: © 1997株式会社ポプラ社

中文简体字版专有出版权属人民体育出版社

本书由 Japan Uni Agency Inc 及广西万达版权代理公司中介
授权出版发行

图字: 01-99-05154 号

图书在版编目 (CIP) 数据

少儿足球图解 / 日本白杨出版社编; 李鸿江译. —北京: 人民体育出版社, 1999

ISBN 7-5009-1900-X

I . 少 ... II . ①白 ... ②李 ... III . ①足球运动 - 运动技术 - 图解②
足球运动 - 竞赛规则 - 图解 IV . G843-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 82541 号

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

889 × 1194 毫米 16 开本 3.5 印张 15 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6,100 册

ISBN7-5009-1900-X/G · 1799

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67143708(发行处)

邮编: 100061

传真: 67116129

电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

开始学习足球.....	4
开球比赛开始.....	6
足球的基本技术踢球进攻.....	8
足球的另一个基本技术运球进攻.....	10
传球.....	12
比赛中断和重新开始比赛.....	14
接球.....	20
跳起截空中球头顶球.....	22
抓住机会射门!.....	24
防守球门.....	26
接球后守门员发球.....	28
啊, 得分! 球进了!.....	30
犯规和罚任意球.....	32



犯规和罚点球·····	34
足球的特殊规则越位·····	36
需要了解的各种进攻的方法·····	38
抢断球肩部冲撞·····	42
需要了解的两种防守方法·····	44
比赛中换人·····	46
比赛结束·····	47



创造性地学习足球·····	48
足球规则集·····	49

少儿足球图解

李鸿江 译



人民体育出版社

开始学习足球.....	4
开球比赛开始.....	6
足球的基本技术踢球进攻.....	8
足球的另一个基本技术运球进攻.....	10
传球.....	12
比赛中断和重新开始比赛.....	14
接球.....	20
跳起截空中球头顶球.....	22
抓住机会射门!.....	24
防守球门.....	26
接球后守门员发球.....	28
啊, 得分! 球进了!.....	30
犯规和罚任意球.....	32



犯规和罚点球·····	34
足球的特殊规则越位·····	36
需要了解的各种进攻的方法·····	38
抢断球肩部冲撞·····	42
需要了解的两种防守方法·····	44
比赛中换人·····	46
比赛结束·····	47

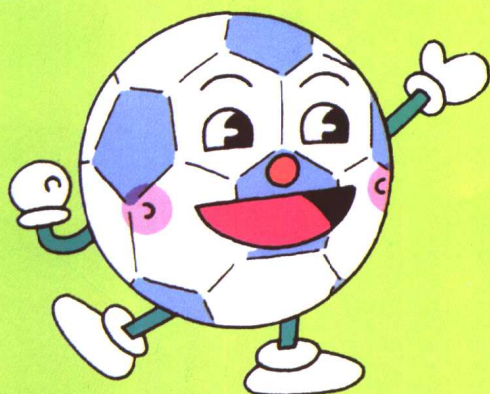


创造性地学习足球·····	48
足球规则集·····	49

开始学习足球



比赛前相互致词



足球是与对手比赛看哪方将球射入对方球门次数多的竞技项目。与其他比赛不同的是，足球比赛中不得用手。这是一项需要在比赛中不断跑动，但又充满乐趣的运动项目。

每队上场 11 人

队员服装

场上队员 10 人
守门员 1 人

球衣

球裤

球袜

球鞋



场上队员



守门员

守门员服装的颜色要和双方其他队员和裁判员的有区别。



助理裁判员



开球 比赛开始

成人的足球比赛是在一块长 90 ~ 120 米的场地上进行。小学生是用成人比赛场地的一半进行。

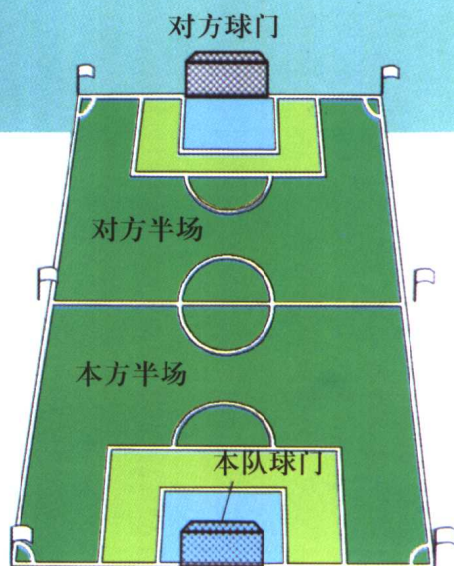
比赛开始前，裁判员将双方队长召集在一起，用掷硬币的方式来选定开球或场地。



规则

投币

裁判员用拇指将硬币弹起，由双方队长猜上面还是下面。猜中者有权先挑选开球或场地。也可以用划拳的方式决定。



场地

比赛场地以中线分为本队球门、本队半场和对方球门、对方半场。

对方队员

开球前，不得进入中圈。



开球队员

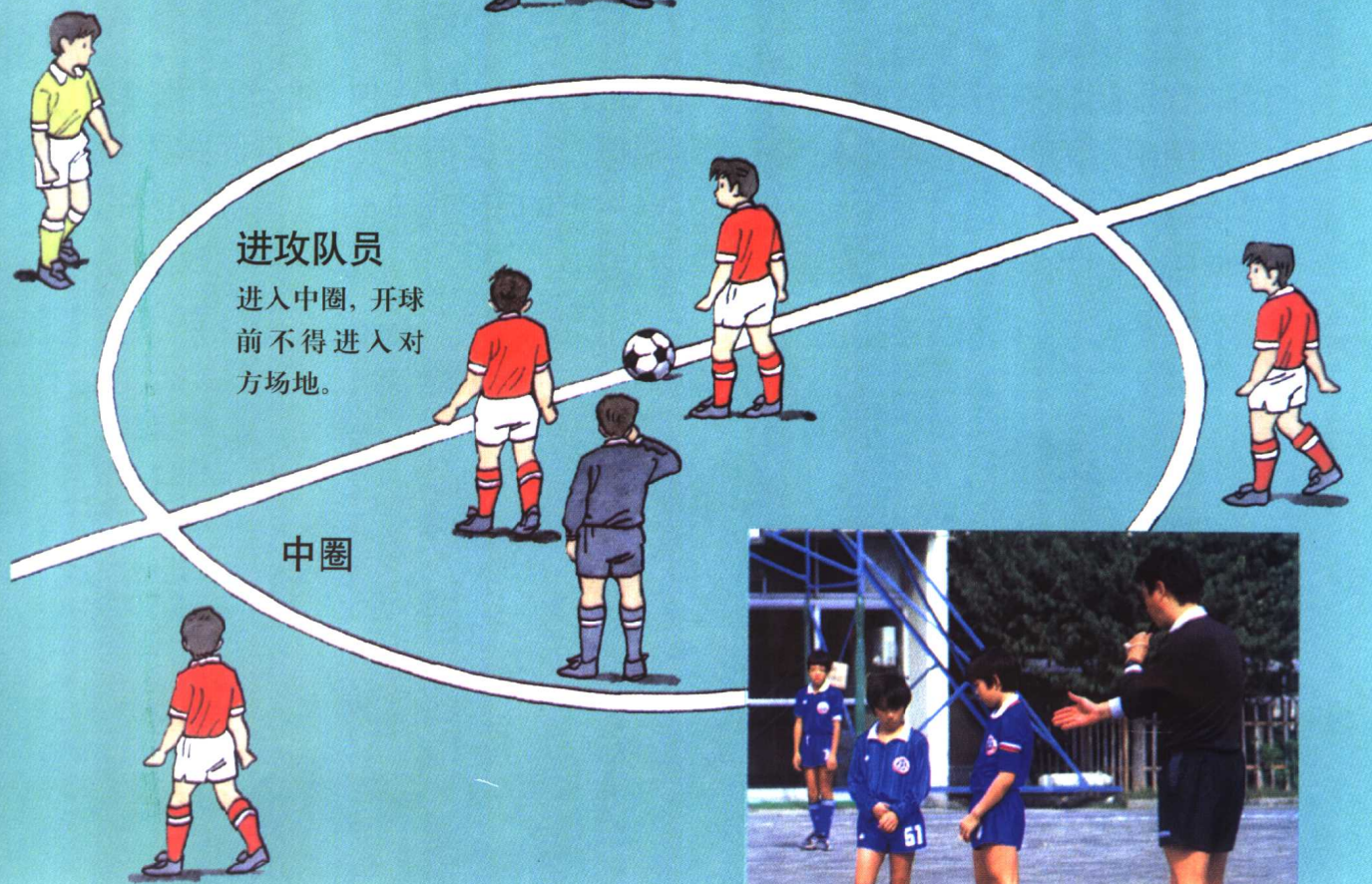
开球队员在球经其他队员触或踢之前不得再次触球。



进攻队员

进入中圈，开球前不得进入对方场地。

中圈



规则

开球

裁判员鸣笛后，开球一方将球踢到对方场内，比赛开始。开球后进入比赛状态，队员可以进入对方场地，开球时直接射门得分有效。

比赛

中圈开球，球在对方场内滚动一圈后，称比赛状态。



足球的基本技术

踢球进攻

踢球就是用脚去击球。规则中规定不得使用手，因此，踢球技术的好坏是非常重要的。

根据脚触球的部位，有几种踢球

方法。但无论哪一种，都必须用眼睛盯住球，身体保持平衡，踢球时踝关节保持一定的肌肉紧张。这是踢球时的三大要点。



◀ 眼睛盯住球

脚内侧踢球

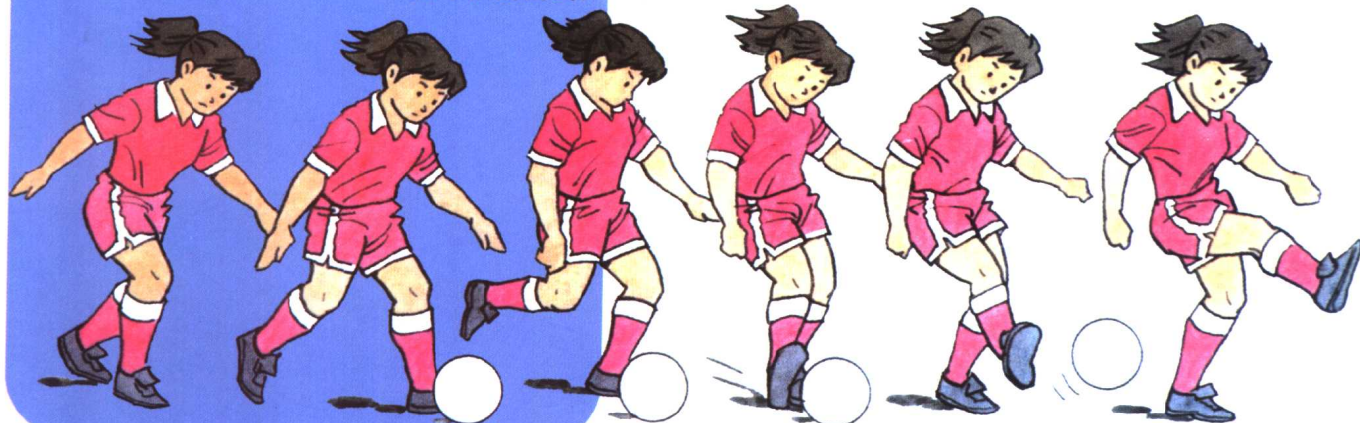
脚内侧踢球是足球传球中最常见的一种技术。它可以保证传球的正确方向。

支撑脚的脚尖要正对踢球的方向。

用足内侧触球，把球推击出去。



支撑脚的脚尖要正对踢球方向



踢球后，踝关节保持固定，向出球方向摆动。

脚背踢球

用脚背踢球可以踢出力量强的球，一般用来射门。

稍加助跑、顺势踢球。

支撑脚脚跟先着地，踢球腿大中高度向后摆起。然后加速前摆。用脚背触球中部。

触球部位和跨步方向



重心不降低顺势摆出去。

足球的另一个基本技术

运球进攻

当不能把球传给同伴时，自己一人控制住球称为运球。

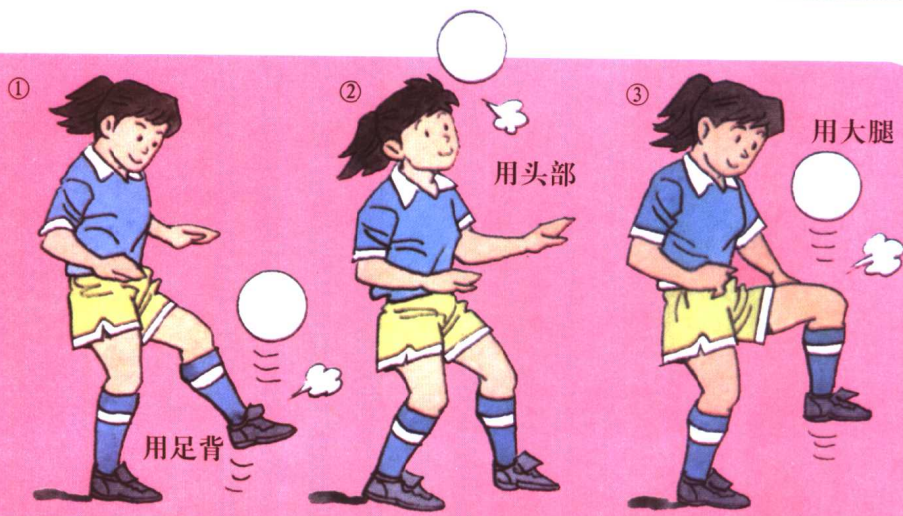
运球是用脚一步一步地推拨着球前进，并把球运到想去的地方。

运球时，跑的速度一快，球就会离人过远，易被对方抢断。因此，要始终把球控制在自己的范围之内。



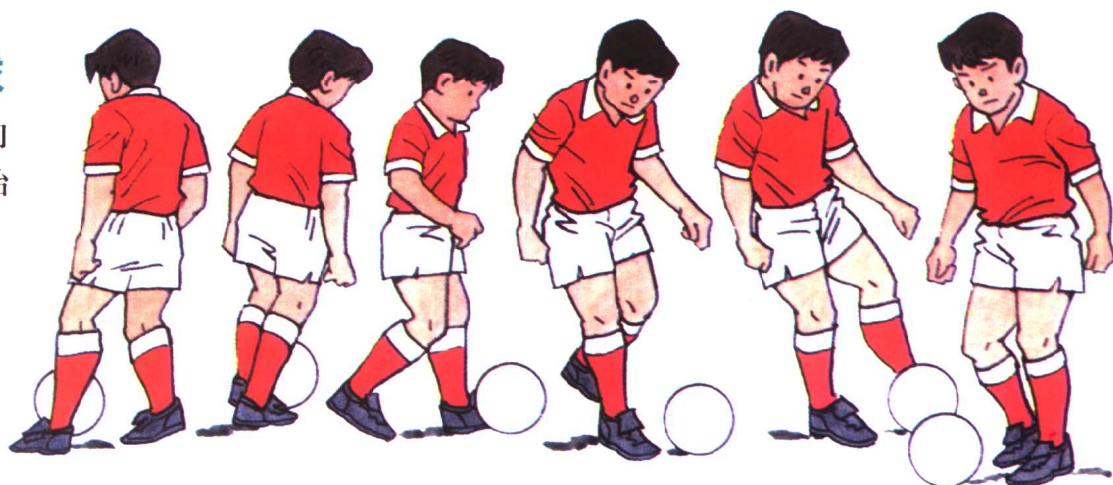
控制球的练习

除了手以外，借助身体的合理部位颠球，颠球时球不得着地。力争保持一定次数。



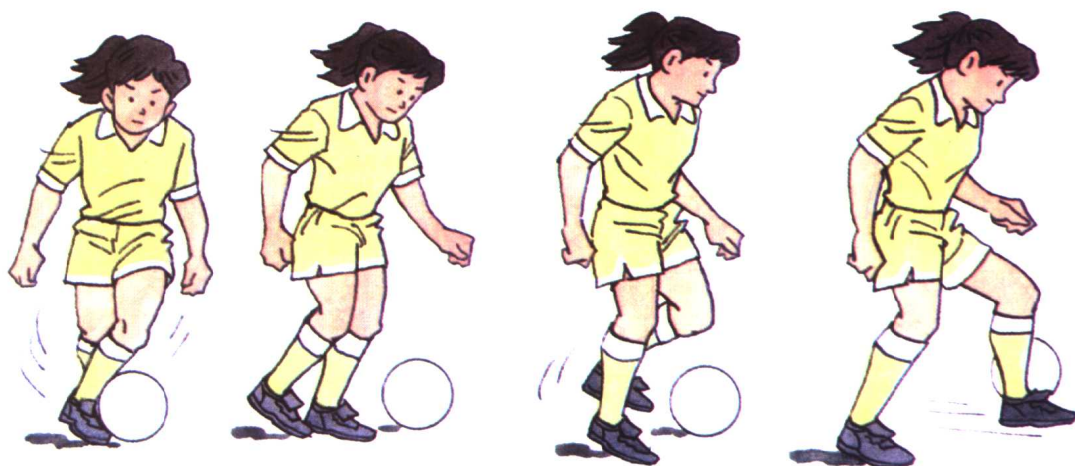
用脚内侧运球

用脚内侧部位向前推球，身体重心始终要落在支撑脚上。



用脚背外侧运球

借助于脚背外侧，向前推拨球。运球的速度比脚内侧运球要快一些。



假动作

用急停或身体的虚晃动作欺骗对方，叫做假动作。

假动作在足球比赛中因经常使用，所以要反复练习。



变换节奏和速度

快速运球前进，然后急停，摆脱对方趁机继续前进。



变换方向

上半身晃动骗过对方，然后，迅速向相反的方向移动。

传球

用脚和头部将球输送给同伴，称为传球。传球时要认真观察对方和同伴在场上的位置。传球后立即跑至同伴在场上位置。传球后立即跑至同

伴易传出球的位置准备接球。

通过传球，接近对方球门，寻找射门的机会。

