

足球规则 与战术

完全图解

苗霖66 编著

足球解说新锐

师从评书大家单田芳、刘延广

评书解说中超、英超、德甲、意甲、法甲

图解足球规则与阵形

分析战术运用原则

提高足球实战能力



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

足球规则

与战术完全图解

苗霖66 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

足球规则与战术完全图解 / 苗霖66编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018.2
ISBN 978-7-115-47058-4

I. ①足… II. ①苗… III. ①足球运动—竞赛规则—
图解②足球运动—竞赛战术—图解 IV. ①G843-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第278811号

内 容 提 要

本书是依据国际足球联合会(FIFA)制定的足球规则而作的足球规则与战术的指导书。全书分为四章,分别介绍了足球的比赛场地、用球、人员规则和足球比赛规则、规则演变与发展趋势,以及比赛战术与发展创新的内容。书中的规则讲解与战术运用均采用真人实拍图与手绘示意图的形式,方便读者更好地理解足球规则。同时,本书也是足球从业者提升对规则与战术的解读与运用能力的实用指南。

◆ 编 著 苗霖 66

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8.75

2018年2月第1版

字数: 269千字

2018年2月北京第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

目录 contents

第1章 比赛场地、用球、人员规则

008 1.1 比赛场地规定

- 008 场地规格
- 009 四线
- 009 三区
- 010 两点
- 010 一圈和一弧
- 011 其他

012 1.2 用球规定

- 012 足球规格
- 012 比赛用球
- 013 世界杯用球

017 1.3 球衣与装备规定

- 017 上场球员
- 018 守门员
- 020 中国国家队球衣变迁历程

024 1.4 球员位置

- 024 守门员
- 025 后卫中的边后卫
- 027 后卫中的中后卫
- 028 中场

- 029 中场占位
- 030 边锋
- 031 前锋

033 1.5 裁判员

- 033 主裁判
- 037 助理裁判
- 041 第四官员

043 1.6 比赛时间

- 043 常规时间
- 043 补时
- 044 加时

第2章 足球比赛规则

046 2.1 越位

- 046 越位
- 046 越位规则

048 2.2 犯规

- 048 犯规
- 050 红牌与黄牌

052 2.3 球门球

- 052 球门球的定义
- 052 球门球判罚与细规

054 2.4 定位球

- 054 角球
- 054 角球攻防
- 054 直接任意球
- 056 间接任意球

057 2.5 球点球与界外球

- 057 球点球
- 058 界外球

第3章 足球比赛规则的演变与发展趋势

061 3.1 比赛规则和历史发展变化

- 061 四项基本规则
- 061 规则演变史



第4章 比赛战术与发展创新

065 4.1 比赛阵形

- 065 阵形介绍
- 065 阵形分析

075 4.2 足球进攻战术

- 075 个人进攻
- 079 局部进攻
- 096 整体进攻

113 4.3 足球防守战术

- 113 个人防守
- 115 局部防守
- 123 整体防守

127 4.4 定位球战术

- 127 角球战术
- 131 任意球战术
- 137 界外球战术
- 139 球门球战术
- 139 球点球战术

140 4.5 世界足球战术

- 140 英格兰
- 140 法国
- 140 德国
- 140 荷兰
- 140 意大利
- 140 西班牙
- 140 巴西
- 140 葡萄牙
- 140 阿根廷

足球规则

与战术完全图解

苗霖66 编著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

足球规则与战术完全图解 / 苗霖66编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018.2
ISBN 978-7-115-47058-4

I. ①足… II. ①苗… III. ①足球运动—竞赛规则—
图解②足球运动—竞赛战术—图解 IV. ①G843-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第278811号

内 容 提 要

本书是依据国际足球联合会(FIFA)制定的足球规则而作的足球规则与战术的指导书。全书分为四章,分别介绍了足球的比赛场地、用球、人员规则和足球比赛规则、规则演变与发展趋势,以及比赛战术与发展创新的内容。书中的规则讲解与战术运用均采用真人实拍图与手绘示意图的形式,方便读者更好地理解足球规则。同时,本书也是足球从业者提升对规则与战术的解读与运用能力的实用指南。

◆ 编 著 苗霖 66

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8.75

2018 年 2 月第 1 版

字数: 269 千字

2018 年 2 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

序

当人民邮电出版社邀请我写一本关于足球规则与战术的书时，我心里既忐忑又激动，因为这是我人生中第一次写书。

我从小就梦想成为一个作家，写一本关于武侠或侦探的小说。但理想很丰满，现实很骨感，这个愿望一直都没有达成，也许是缘分不够，终归是：有缘的邂逅，无缘的结合，片刻的欢欣，无限的惘然。正当我以为我的前半生可能都不会写书的时候，作为足球解说员的我竟然写作了一本关于足球的书，自己挺惊喜，也很意外。

如果你想知晓足球这项运动，最应先了解的就是足球规则和战术，这是足球入门的基本通道。规则和战术，既简单又深奥，简单是因为这些内容一目了然、一看便懂。说它深奥，是因为围绕这些规则和战术，在足球场上可以制定出很多制敌之策，这里面充满了学问。说一个人懂不懂球，就是指他是否知晓这些规则和战术。

为了写好这本书，我用了将近一年的时间，查阅国内外各大足球网站，搜寻足球报纸和杂志，咨询业界的专家学者，以求把最专业、最全面、最翔实的内容呈献给大家。于我来说，这也是一段学习的过程。

本书除了讲解规则和战术本身之外，还详细讲述了规则的发展历史、战术的演变过程。《剑桥规则》《谢菲尔德规则》究竟是什么？越位的规则是什么时候制定的？三后卫的阵形是如何出现的？每一个阵形的特点又是什么？读了这本书，相信你会有一个全新的认识。

书里还收录了我身穿球衣、裁判服的照片，用图片的形式可以更直观地呈现足球的知识。

这里，自然是要感谢一些人的。我要感谢中国传媒大学的鲁景超教授，感谢她作为我的导师一直以来对我的教诲与帮助。感谢单田芳老师、刘延广老师对我的关心和支持。感谢体育界各位前辈老师为本书做推荐。感谢所有球迷朋友对我的支持、鼓励、批评和建议。没有你们的一路同行，我就不可能坚持到现在。还有很多曾经帮助过我的老师和朋友，一本书的出版毕竟不是获奖感言，就不矫情地再次一一感谢了。

苗霖 66

目录 contents

第1章 比赛场地、用球、人员规则

008 1.1 比赛场地规定

- 008 场地规格
- 009 四线
- 009 三区
- 010 两点
- 010 一圈和一弧
- 011 其他

012 1.2 用球规定

- 012 足球规格
- 012 比赛用球
- 013 世界杯用球

017 1.3 球衣与装备规定

- 017 上场球员
- 018 守门员
- 020 中国国家队球衣变迁历程

024 1.4 球员位置

- 024 守门员
- 025 后卫中的边后卫
- 027 后卫中的中后卫
- 028 中场

- 029 中场占位
- 030 边锋
- 031 前锋

033 1.5 裁判员

- 033 主裁判
- 037 助理裁判
- 041 第四官员

043 1.6 比赛时间

- 043 常规时间
- 043 补时
- 044 加时

第2章 足球比赛规则

046 2.1 越位

- 046 越位
- 046 越位规则

048 2.2 犯规

- 048 犯规
- 050 红牌与黄牌

052 2.3 球门球

- 052 球门球的定义
- 052 球门球判罚与细规

054 2.4 定位球

- 054 角球
- 054 角球攻防
- 054 直接任意球
- 056 间接任意球

057 2.5 球点球与界外球

- 057 球点球
- 058 界外球

第3章 足球比赛规则的演变与发展趋势

061 3.1 比赛规则和历史发展变化

- 061 四项基本规则
- 061 规则演变史



第4章 比赛战术与发展创新

065 4.1 比赛阵形

- 065 阵形介绍
- 065 阵形分析

075 4.2 足球进攻战术

- 075 个人进攻
- 079 局部进攻
- 096 整体进攻

113 4.3 足球防守战术

- 113 个人防守
- 115 局部防守
- 123 整体防守

127 4.4 定位球战术

- 127 角球战术
- 131 任意球战术
- 137 界外球战术
- 139 球门球战术
- 139 球点球战术

140 4.5 世界足球战术

- 140 英格兰
- 140 法国
- 140 德国
- 140 荷兰
- 140 意大利
- 140 西班牙
- 140 巴西
- 140 葡萄牙
- 140 阿根廷

第1章

比赛场地、用球、 人员规则

CHAPTER ONE



比赛场地规定



Diagram illustrating the layout of a handball court, showing dimensions in meters (m).

Overall Dimensions:

- Length: 最大 120 最小 90 (Maximum 120, Minimum 90)
- Width: 最大 90 最小 45 (Maximum 90, Minimum 45)

Key Features and Dimensions:

- 边线 (Side Line):** The outer boundary of the court.
- 端线 (End Line):** The line at the end of the court.
- 中线 (Center Line):** The line dividing the court into two halves.
- 中圈 (Center Circle):** A circle with a radius of $R = 9.15$ m, centered on the center line.
- 罚球区 (Penalty Area):** A rectangular area on each end of the court, with a width of 16.5 m and a depth of 5.5 m.
- 罚球点 (Penalty Point):** A point located 9.15 m from the center line within the penalty area.
- 角球区 (Corner Kick Area):** A quarter-circle area in each corner with a radius of $R = 1$ m.
- 其他尺寸 (Other Dimensions):**
 - Distance from the end line to the inner edge of the penalty area: 40.3 m.
 - Distance from the center line to the inner edge of the penalty area: 9.15 m.
 - Distance from the penalty point to the end line: 7.32 m.
 - Distance from the penalty point to the center line: 9.15 m.
 - Distance from the penalty point to the side line: 11 m.

(单位: 米)

足球比赛场地必须是长方形并覆盖天然草坪或人造草坪的。足球场上的草坪大多是深浅交替的，一来美观，二来方便边裁判断是否越位。



巴西诺坎普球场
Nou Camp Stadium

11人制足球场：长度90~120米，宽度45~90米。
国际比赛足球场：长度100~120米（109~131码），宽度64~75米（70~82码）。
世界杯球场标准：长度105米（约115码），宽度68米（约74码）。

注 1: 正式的国际比赛必须在天然草坪球场中进行, 不得在人造草坪进行

注 2: 1 码 = 3 英尺, 为 0.9144 米

四线

1 边线和端线

足球场两边的长线称为边线，如果把足球场比作长方形，那么长方形的长就是足球场的边线。相应地，长方形的宽就是足球场的端线，也就是足球场两端较短的线。无论是边线还是端线，按规定线的宽度都是 12 厘米，且线宽所占面积算在足球场范围之内。

边线和端线的作用？

可判定足球是否出界。

- (1) 当球完全越过边线（无论是在空中还是地面），发界外球。
- (2) 当球完全越过端线，如果是本方球员最后碰出端线，则由对方球员发角球。若对方球员最后碰出端线，则由本方球员发球门球。

3 中线

足球场正中间的线叫作中线，它垂直于边线，平行于端线，把足球场平均分为两半，也就是我们熟知的前后半场。

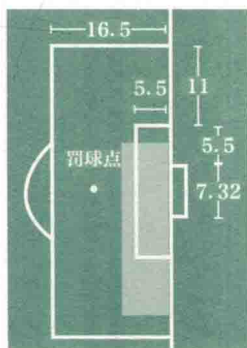
中线的作用？

- (1) 在中圈开球的时候，双方队员在开球前必须站在本方半场内，不能超过中线。
- (2) 越位的标志，只有越过中线才会存在越位的情况。

三区

1 球门区

球门区也叫“小禁区”，即右侧图中浅色区域。距离两个球门立柱内侧 5.5 米处为球门区的长，球门区的宽为 5.5 米。以世界杯足球场标准为例，球门区的长是 18.32 米，宽是 5.5 米。

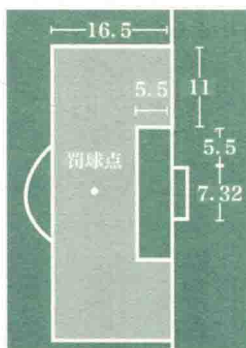


球门区

(单位：米)

2 罚球区

罚球区也叫“大禁区”。是从球门柱内侧 16.5 米处画两条垂直于球门线的线段，两端由一条平行于球门线的线段相连成的区域。如右图浅色区域所示。以世界杯足球场标准为例，罚球区的长是 40.3 米，宽是 16.5 米。

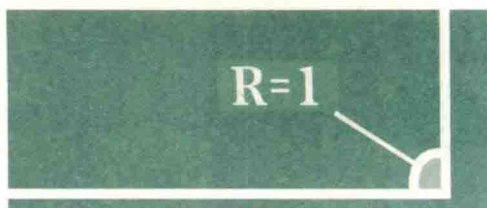


罚球区

(单位：米)

3 角球区

以距离角旗杆 1 米为半径画一个四分之一的圆，弧内区域叫作角球区，弧线叫作角球弧。球场中一共有四个角球区，分别分布在球场的四个角，见右图浅色区域。



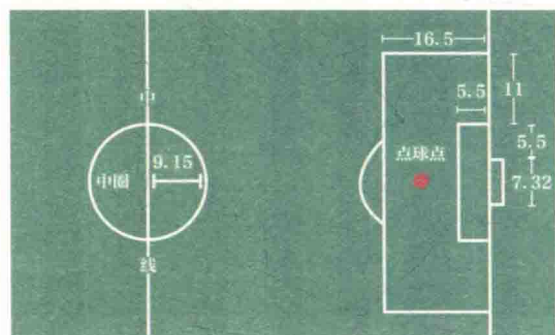
角球区

(单位：米)

两点

1 点球点

也叫罚球点、12 码点，垂直距离球门正中间 12 码处的点为点球点，所以点球点垂直距离球门线约等于 10.97 米。点球点是罚点球时放球的位置，见下图中红点位置。

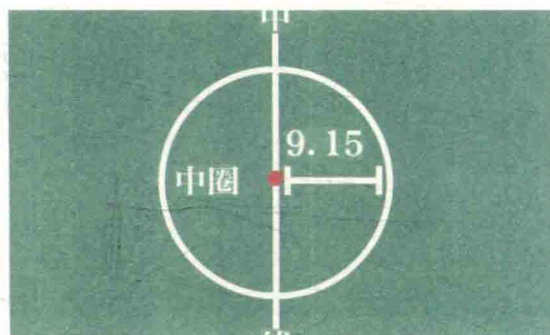


点球点

(单位：米)

2 发球点

也叫中点，就好像围棋正中心的点“天元”一样，是足球场的正中心。这个点是上、下半场、加时赛、打进一球后比赛重新开球的位置，见下图中红点位置。



发球点

(单位：米)

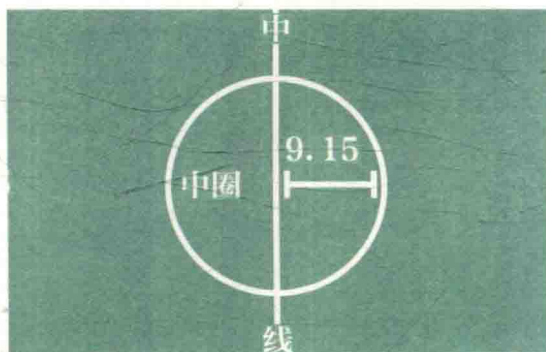
一圈和一弧

1 中圈

中圈是足球场正中间的圆圈。以世界杯足球场标准为例，中圈是以发球点为圆心，半径为 9.15 米画一个圈，见右图圆形区域。在中圈开球的时候，对方球员不能进入中圈，当开球队员将球踢出球体一周的距离后，才能进入中圈。

注：

现在的开球规则也有变动，之前的开球规则是开球队员只能向前踢，现在变为可以朝任何方向踢。开球规则的改变会带来战术方面的变化。

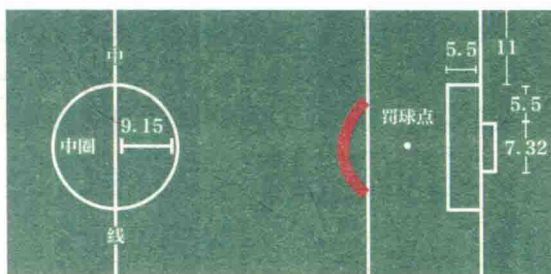


中圈

(单位：米)

2 罚球弧

罚球区外面的弧叫作罚球弧，也叫禁区弧，见右图黑线。罚球弧是以点球点为圆心，半径为 9.15 米画一段弧线。在罚点球时，除了点球队员和守方门将外，其他球员必须都在罚球区和罚球弧以外。



罚球弧

(单位：米)

其他

1 球门 (11 人制)

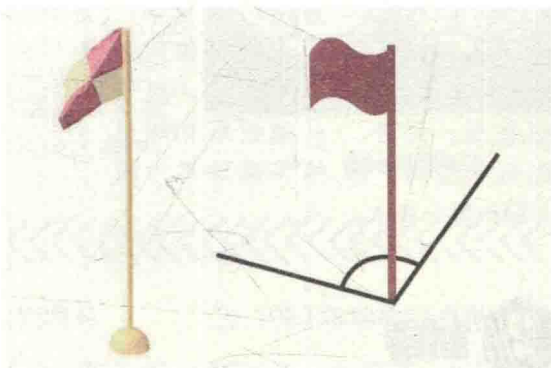
球门必须放在端线的中央，长为 7.32 米，高为 2.44 米。立柱和横梁所用材料的宽度与厚度是一样的。球门线的宽度与立柱和横梁宽度一致。立柱与横梁必须是白色。球网系在球门和球门后面的地上，并且要适度撑起以免影响门将防守。



球门

2 角旗

角旗是场地四周的标志，应垂直竖于边线与球门线外沿的交点处。角旗的材料一般为布或者绸料，长 50 厘米，宽 40 厘米。



角旗

3 角旗杆

角旗杆一般由竹竿或者其他适宜材料组成。高度为 150 厘米，不包括插入地下部分。

4 中线旗杆

中线旗帜和中线旗杆与角旗、角旗杆相同，位置在中线两端，距离边线 1 米处。

为什么只有世界杯足球场有统一标准，其他足球场只规定范围呢？

有一些球场由综合性体育场改建而成，尺寸不宜控制，还有一些则比较古老难以改变。除此之外，还有地价等因素。

球场尺寸的不固定，会影响球队的技战术打法。如之前阿森纳的主场海布里球场，尺寸相对其他英超联赛的场地狭小一些，有助于

提高反击速度和加强防守。

球场越宽、长，越适合边路进攻以及长传打身后的打法；球场越窄、短，则越适合中路短传渗透的打法。