

【专业教练示范指导·重点难点解析】

足球

点球、角球、任意球
及其他特殊球的处理

周辉 顾宏志 编著



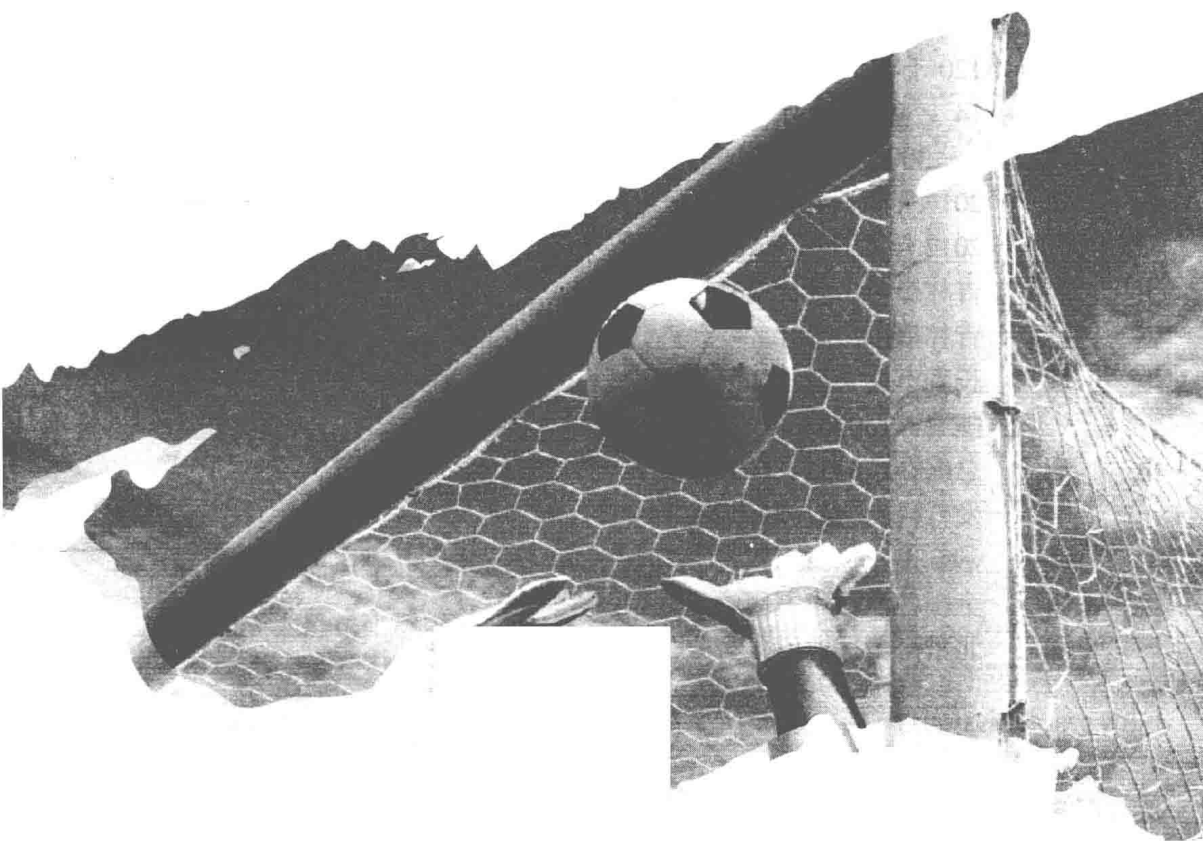
吉林摄影出版社

【专业教练示范指导·重点难点解析】

足球

点球、角球、任意球
及其他特殊球的处理

周辉 顾宏志 编著



吉林摄影出版社
· 长春 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

足球点球、角球、任意球及其他特殊球的处理 / 周辉, 顾宏志编著. — 长春: 吉林摄影出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5498-2973-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003572 号

足球点球、角球、任意球及其他特殊球的处理

ZUQIU DIANQIU JIAOQIU RENYI QIU JI QITA TESHU QIU DE CHULI

编 著	周 辉 顾宏志
出 版 人	孙洪军
责任编辑	李乡状
封面设计	圣泽文化
美术编辑	圣泽文化
开 本	710mm × 1000mm 1/16
字 数	120 千字
印 张	14
印 数	1—3000 册
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
出 版	吉林摄影出版社
发 行	吉林摄影出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编: 130062
电 话	总编办: 0431-86012616 发行科: 0431-86012828
网 址	www.jlsycbs.net
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5498-2973-6 定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

>>

CONTENTS



第一章 足球的起源

第一节 中国古代足球的起源	2
第二节 现代足球起源	7
第三节 现代足球运动发展的情况	9



第二章 足球运动中的射门和运球

第一节 足球比赛中射门的步骤	13
一、助跑	13
二、支撑脚的位置	14
三、踢球腿的摆动	15
四、脚触球	16
五、随前动作	18
第二节 足球比赛中射门方法的选择	19
一、正脚背射门	19
二、脚外侧弯射	20
三、脚内侧弯射	21
四、脚内侧撞射	22



第三节 足球比赛中的射门技术与技巧	23
一、侧身凌空抽射	23
二、门前抢点铲球射门	24
三、争先脚尖捅球射门	25
四、抢点倒地空中射门	26
五、鱼跃龙门式侧摆头球射门	26
六、头球争点射门	27
七、香蕉球射门	28
八、身体侧方倒踢钩式射门	28
九、凌空侧体剪式射门	29
十、转体倒地凌空射门	29
第四节 足球运动中的带球过人	30
一、脚背正面运球	30
二、脚背外侧运球	31
三、脚内侧运球	32
四、脚背内侧运球	32



第三章 足球比赛中的任意球

第一节 任意球的定义及规则	34
一、任意球的定义	34
二、直接任意球和间接任意球的判罚规则	38
三、足球比赛中如何踢好任意球	44
四、直接任意球防守技术要点	51
第二节 间接任意球	54
一、相关规则	54
二、间接任意球技术要点	57
三、间接任意球训练要点	58

第三节 世界足坛的任意球高手	65
一、罗纳尔迪尼奥 (小罗)	65
二、大卫·贝克汉姆	66
三、卡洛斯	68
四、卡里奥卡	69
五、米哈伊洛维奇	70
六、里瓦尔多	71
 第四章 足球比赛中的球门球	
第一节 球门球的定义及规则	74
一、球门球的定义	74
二、球门球的判罚规则	75
第二节 球门球的实际运用	77
第三节 球门球的训练要点	82
 第五章 足球比赛中的中圈开球	
第一节 中圈开球的定义及规则	88
一、中圈开球的定义	88
二、中圈开球的规则	89
第二节 中圈开球的运用	90
第三节 中圈开球的相关训练	94
 第六章 足球比赛中的角球	
第一节 角球的定义及规则	102
一、角球的定义	102
二、角球的判罚规则	103
第二节 角球的运用	105
第三节 角球的训练	116
第四节 经典角球演绎	124



第七章 足球比赛中的点球

- 第一节 点球的定义及规则 128
 - 一、点球的定义 128
 - 二、点球的判罚规则 129
- 第二节 点球的运用 134
 - 一、正常比赛中的点球 134
 - 二、点球大战 143
- 第三节 点球的训练 151
 - 一、执行者 152
 - 二、守门员 161



第八章 足球比赛中的弧线球

- 第一节 弧线球的定义 166
- 第二节 足球比赛中弧线球的运动原理 167
- 第三节 弧线球动作要领的掌握 168



第九章 足球比赛中的鱼跃扑球

- 第一节 鱼跃扑球的定义 172
- 第二节 鱼跃扑球技术要领的掌握 173



第十章 足球运动中的盘球技术

- 第一节 盘球技术的定义 176
- 第二节 盘球技术的动作要领 177
- 第三节 世界著名足球运动员的经典过人技巧 212

第一章

足球的起源

ZUQIU DE QIYUAN





第一节 中国古代足球的起源



战国时期

“蹴鞠”又有“蹋鞠”“蹴球”“蹴圆”“筑球”“踢圆”之称。“蹴”就是用脚踢击，“鞠”指皮制的球，“蹴鞠”合起来就是用脚踢球玩耍的游戏。蹴鞠是中国一项古老的体育项目，有直接对抗、间接对抗和白打三种比赛方式，也被认为是足球运动最早的雏形产品。

其实早在我国古代的战国时期就已经出现了足球的雏形。相传由于赵国地处中国北方，赵王推行胡服骑射，喜欢带着卫士骑马出城闲逛。某日，赵王一行人来到一片树林之中，突然发现了一群野兔，赵王随即命令部下上前猎捕，众人得到命令之后四下分散想要包围这群野兔。可是由于野兔受到众人的惊吓，开始横冲直撞，全部都从马群中间的缝隙逃脱出去。众人一无所获，扫兴而归。随行的一位大臣突然想到了一件事，向赵王建议：“虽然今天的围猎没有抓到猎物，但是这种追逐的游戏非常有趣，可以在宫内以球为目标，专门玩这种游戏取乐。”赵王听后很高兴，传令按照大臣的意见组织了一场这样的活动。就这样，一项新的运动就此诞生。当时这种游戏还是骑在马上进行的，因此人们称之为“蹴鞠”。

其实，上述的故事只是一个传说，并没有真实的史料可查。中国古代

足球的起源还有另外一个比较可靠的说法，这种说法认为，蹴鞠这项运动发源于春秋战国时期的齐国国都临淄（今山东省淄博市临淄区）。汉代著名史学家司马迁的《史记》和战国末期著名思想家韩非子整理的《战国策》都有关于当时一些蹴鞠活动的记载。《史记》和《战国策》中的这部分记录也向人们证实了另外一件事，那就是在当时的齐国国都临淄，蹴鞠已经成为一项比较成熟的娱乐项目。

“蹴鞠”一词，最早出现于司马迁的《史记·苏秦列传》，苏秦在游说齐宣王时曾有过这样的形容：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、蹋鞠者”。可见在当时，蹴鞠已经是十分常见的活动了。

汉代蹴鞠

秦始皇嬴政统一六国后，在统治阶级的残酷压迫下，各地民不聊生，蹴鞠运动进入了一个衰落的时期。到了西汉时期，社会渐渐安定发达，这种活动也再次兴盛。汉朝人甚至把蹴鞠视为治国习武的方略。这项运动不仅在军队中广泛展开，而且还在宫廷贵族等上层社会人群中普遍流行。

《西京杂记》中就有记载：汉高祖刘邦称帝后，就把自己的亲生父亲刘太公接到长安城中的未央宫养老，为其准备的日常生活中的吃穿用度极尽奢华，可以终日看歌舞戏耍作乐。但刘太公对这种奢华生活似乎不是十分满意，整日闷闷不乐。原来刘太公自幼生活在下层社会，和贩夫走卒、屠狗杀牛之辈接触很多，劳作之余的娱乐项目不过是斗鸡、蹴鞠。于是高祖刘邦就下了一道圣旨，在首都长安城向东不过百里的地方，仿照原来沛县的规模建了一座新的城池，还让丰邑的居民全部迁移到新城生活。刘太公和刘温在之后也迁住到那里，又开始“斗鸡、蹴鞠为欢”，刘太公这才心满意足。

在汉代，蹴鞠成了军队中训练士兵的重要手段，并且已经制订了较为完备的比赛规则。例如建造了专门的球场，这种球场被设计为东西方向的长方形，球场的两端分别设有六个相互对称的鞠域，后来也称“鞠室”，也就是球门。比赛双方各由一人把守在门前，在球场四周设有围墙防止球跑出场外，比赛双方以踢进对方鞠室的次数决定胜负。后来随着这项运动在各个社会阶层的普及，蹴鞠运动受到的认可也越来越多，作为中国历史上最伟大皇帝之一的汉武帝本人就很喜欢观看“蹴鞠”这项运动。根据《汉书》中的记载，汉武帝在皇宫中经常举行以斗鸡、蹴鞠为主要内容的“鸡鞠之会”，宠臣董贤的家中还养了擅长踢球的“鞠客”。由此可见蹴鞠这项运动在西汉社会中的影响力。由于蹴鞠运动在汉代的盛行，在当时还出现了关于这项运动的专著——《蹴鞠二十五篇》，这是目前可以确认的世界第一部关于体育专业的书籍。可惜由于历史的变迁，目前世上已经没有了存本，后人也无缘得见了。

唐代蹴鞠

到了唐代，蹴鞠运动进入全面鼎盛的时期，比赛中还出现了按照场上位置进行分工的比赛方法。唐代的蹴鞠也有了更多的玩法，有比赛个人颠球次数的“打鞠”；有在球场中挂网、类似于现代网式足球的“白打”；还有需要多人拼抢的“跃鞠”。后来还出现了设立球门的比赛，这种比赛形式需要两支队伍的队员各自站在自己的区域内，不能随意移动。而那时所用的皮球和汉代皮球相比也已经有了很大的变化，皮球内的填充物由毛发改为用嘴吹入的气，弹性变得更好。同时，用八片尖皮缝成圆形的球壳，使球的形状更圆了，无论滚动还是踢击都变得更加便利。从现在来看，这在当时来说无疑是一项十分具有前瞻性的发明。根据相关记载，英国在公元

11 世纪才出现了充气足球，这比我国唐朝时期晚了三四百年时间。不仅如此，在唐代还出现了女子蹴鞠。女子进行蹴鞠不用球门，类似彼此之间玩耍游戏，追求踢球高度和脚法花样，人们也称这种游戏为“白打”。唐代著名诗人王建的作品《宫词》就描绘了在寒食节的时候，宜春院中的宫女踢球为乐的场景。

宋代蹴鞠

赵匡胤建立宋朝以后，中原和南方各个小国纷纷归附，带来了多种文化的交杂融汇，原本就已经在各地发展出多种形式的蹴鞠运动也由此获得了更为统一的规则。正是在这段时期，蹴鞠运动出现了双球门和单球门的比赛形式，社会上还出现了“齐云社”等类似于现在足球俱乐部的组织。当时的皮球结构和做工发展程度达到了一个颇高的水准，已经可以用筒气筒对皮球内部进行充气，比赛的方式与规则也比较接近现代足球。

元代蹴鞠

生活在马背上的蒙古人建立了元朝，由于生活习惯不同和民族之间文化隔阂等多方面因素的作用，元代统治者对汉民族的体育项目不是特别青睐，更不提倡。因此蹴鞠活动不得不从社会的中上层转移到市井民间，重新成为一种下层阶级才有的娱乐项目。不过这仍然不能阻挡人们对这项活动的热情，我国历史上著名的戏剧作家关汉卿就曾在他的作品中描绘过当时市井街头男女双方对踢足球的情景。但这种蹴鞠游戏，已经不是双方自娱自乐的方式，而是妇女之间用踢球作为一种表演供他人欣赏以赚取金钱来维持生计的行为。



明清蹴鞠

由于上述文化概念的演变，元末时期，蹴鞠逐渐从市井娱乐项目向有着观赏色彩的“表演”方向发展。而明太祖朱元璋推翻元朝当了皇帝之后，更是下过圣旨，要求军队中严禁蹴鞠，并且立下规矩“蹴鞠者卸脚”。但由于蹴鞠本身给人们带来的种种乐趣，使得朱元璋的圣旨只能禁止军队中踢球，但无损蹴鞠在民间的流行，所以在明朝时期，蹴鞠在民间依然时常得见，只是一直也没能从供人“赏玩”的境地中完全摆脱出来。明朝末期，满族夺取政权建立了清朝，由于种种原因，统治者对蹴鞠活动也实行了禁止政策。顺治皇帝曾以口谕形式禁止了蹴鞠活动。后来，乾隆皇帝正式通过制定法规将蹴鞠彻底废止，这也是清代蹴鞠运动全面进入衰落的原因所在。

我国古代的蹴鞠活动，自战国时期开始，经历了几千年的沧桑，最后消失在清朝统治者的手中，犹如一道彗星，最终陨落天际。2004年7月15日，国际足联主席布拉特先生在第三届中国国际足球博览会上向世界正式宣布“足球起源于中国”，山东淄博被正式确认为世界足球起源地。在2006年德国举办世界杯时，布拉特再次表示：“足球起源于中国，临淄是足球的故乡，不仅是你们的骄傲，是中国人的骄傲，也是全世界的骄傲，是所有喜欢足球、喜欢世界杯的人的自豪。”

第二节 现代足球起源



公元 11 世纪，当时的丹麦人入侵英格兰，双方爆发了战争。在一次战役中英格兰人击退了丹麦人后开始打扫战场，偶然发现几个丹麦军人的头骨。英格兰人为了发泄心底的愤怒，抬脚狠狠地冲着丹麦人的头骨踢去。几个人将这些头骨彼此踢来踢去，感到十分有趣，由此逐渐演变成了一种游戏，这种行为甚至在当时被人们认为是爱国的象征。后来英国国王为了奖励人民对战争做出的贡献，便下令原本只在王室贵族之间展开的足球运动对民间开放。很快，足球运动在民众间流行起来，成为当地人日常生活中最常见的娱乐项目之一。

到了 12 世纪初期，英国出现了公开的足球赛。当时的比赛并不正规，只是以娱乐为目的，每年两次，通常是两个城市之间的足球较量。裁判员把球向天空一抛，一场足球比赛就算正式开始了。这种运动所具有的竞技意味和强烈的集体荣誉感，给人们的视觉感官和心理感官带来了很强的刺激性。因此到了中世纪的时候，足球运动已经成了许多英国年轻人最为热衷的运动，他们经常在街道上围绕着皮球相互追逐奔跑。但这种行为给街上的商铺和房屋带来了一定程度的破坏与侵扰，针对这种情况，英国国王不得不下令禁止足球运动。不过，由于足球运动特有的魅力，人们仍然在



禁令之下继续着这种足球游戏，这也使得英国的足球运动文化形成了传统并得以保持下来。1863年10月26日，一些足球爱好者在伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会，同时也制订了第一份正式的足球比赛规则，这标志着现代足球运动的诞生，后来人们也称这一天为“现代足球运动的生日”。这次制订的足球规则是现在世界上不断变化的足球运动规则的基础和依据，自此之后，足球运动有了组织，同时受到规则的制约，并从英国逐渐传至整个欧洲。



第三节 现代足球运动发展的情况



足球运动被人们誉为“世界第一运动”，世界上不少国家将足球定为“国球”。足球，顾名思义是通过运用双脚接触球，由身体的其他部位配合让球动起来的运动。一场比赛中，作为对阵双方的两个球队要在同一足球场内相互以对方的球门为目标进行对抗和争夺，因为技术性强，对抗性高，规则简单，足球运动渐渐变成了世界上人们最喜欢的、开展最广泛、影响力最大的体育运动项目之一。一场精彩的高水平的足球比赛，可以吸引成千上万的观众到场观看和数以亿计的电视观众守候在电视屏幕前，有关足球方面的新闻报道，也占据着国内外各种报刊的大量篇幅，这无不彰显了足球运动在现代人心目中的地位。据不完全统计，现在世界上经常参加足球比赛的球队约 80 万支，登记注册的足球运动员约 4000 万人，其中职业运动员约 10 万人。足球比赛的内容十分丰富，运动员可以使用规则允许在比赛中应用的多种动作，包括奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等为己方争取分数或场上的有利形势。比赛中双方之间态势转换迅速，加上比赛时间长、观众多、竞赛场地大，由此带来的综合魅力是其他大多



足球点球、角球、任意球及其他特殊球的处理

数运动项目所不能及的。传统足球由 20 块六边形和 12 块五边形一共 32 块皮组成。足球比赛分为 11 人制、7 人制和 5 人制。年龄段有 U15、U17、U19、国奥组和成年组等。

