

爱康丛书  
AIKANG CONGSHU

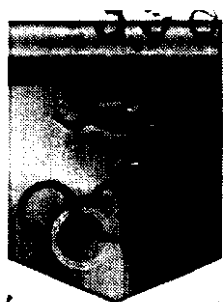


# 足球



北京体育大学  
足球教研室 编著

北京体育大学出版社



跟 专 家 练

# 足球

主 编：杨一民  
副主编：马 冰 张延安  
编 委：麻雪田 刘 浩

北京体育大学出版社



策划编辑:佟 晖

责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧

绘 图:叶 莱 王 艺

责任校对:未 茗

责任印制:长 立 陈 莎

### 图书在版编目(CIP)数据

跟专家练足球/北京体育大学足球教研室编著. - 北京:北京体育大学出版社, 1998.8

(爱康丛书)

ISBN 7 - 81051 - 280 - 3

I . 足… II . 北… III . 足球运动 IV . G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 07635 号

**跟专家练足球**

**北京体育大学足球教研室 编著**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京金盾印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:12.125

定价:26.00 元

1998 年 8 月第 1 版

1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7—81051—280—3/G·246

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



## 作者简介

**麻雪田**,男,1937年生,教授,博士生导师。现任国家教委全国普通高等学校体育教学指导委员会委员,中国足协科技委员会副主任。

**杨一民**,男,1956年生,教授,中国足协科技委员会副主任,中国足协职业部副部长,中国足球职业联赛技术部主任。

**张廷安**,男,1956年生,副教授,博士,北京体育大学足球教研室任教。

**马冰**,男,1960年生,副教授,北京体育大学足球教研室主任。

**刘浩**,男,1963年生,北京体育大学研究生毕业,北京体育大学足球教研室讲师。

**李飞宇**,男,1970年生,北京体育大学研究生毕业,北京体育大学足球教研室讲师,现在德国科隆体育学院进修足球。



## 丛书编委会

主 编：张万增

副主编：杨再春 吴枫桐

李 飞 赵之心

编 委：（按姓氏笔划顺序排列）

叶 莱 刘玖占 吴枫桐

李 飞 佟 晖 张万增

张清垣 杨再春 赵之心

顾刚臣 秦德斌 董英双



## 序 言

为了配合《全民健身计划纲要》的实施,北京体育大学出版社经过一年的精心策划、筹备、组织,隆重推出一套《爱康丛书》,它包括《跟专家练》和《学做裁判》两个系列共21本书。这套丛书的撰写全部邀请了各个专业的教授和专家执笔,从体例到文字,要求专家为老百姓写普及读物,贴近百姓,深入浅出,图文并茂,力求易读,易懂,易学,易练。

经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》充分体现了党中央对全国人民健康水准的关注。一个民族,一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴,国家的富强。要实现这个宏伟目标,就要让全国人民知道什么是健康水准?怎样达到这个水准?就需要做许许多多的工作,其中包括普及读物的编撰与出版。北京体育大学出版社首批推出的《爱康丛书》只是第一步,今后还要陆续出版此类的系列丛书,作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

“生命在于运动”,这是说从事体育锻炼有增进健康的共性作用。“运动是有规律的”,这句话告诉我们不同的运动对身体有不同的作用。因此,要讲究科学锻炼。《爱康丛书》为您选择合适的方法,科学地锻炼身体,提供



了基础。《淮南子·人间训》中有这样一句话，“百言百当，不如择趋而审行也。”意思是说百句话都说对了，也不如选择一句可行的去审慎地实践。《全民健身计划纲要》要落到实处。也必须以一个可行的、适合自己的锻炼方法开始，从自己做起，从今天做起，持之以恒终有所得。这套丛书正是从这个着眼点去编写的。

体育是一门科学，凡对身心有益的动作，都有一定规律，按规律锻炼，会收事半功倍之效，且不出意外；逆规律而动，不仅事倍功半，亦会带来伤害，事与愿违。这套丛书的《跟专家练》，就是让你从专家那里得到科学的运动处方和练习要领，按规律锻炼，使身心得到健康，体质不断增强。

体育是一种社会活动，一个人关在房子里锻炼算不上真正的体育，也体会不到体育的真谛。《学做裁判》的核心是让你投身到社会的体育活动中去。须知人是离不开社会的，只有在一个和谐的群体中活动，人才会获得身心健康，正常发展。

《爱康丛书》只是一种尝试，效果如何，由实践去评议，这只是我们学校献给大众的一片爱心，愿你从中得益。

北京体育大学校长

金季春

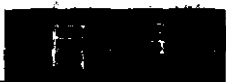


## 知识篇

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 一、为何把足球称为“世界第一运动” ..... | (3)  |
| 二、足球运动的几大组织 .....       | (6)  |
| 三、中国职业足球俱乐部 .....       | (18) |
| 四、足球运动员转会问题 .....       | (26) |
| 五、关于注册问题 .....          | (32) |
| 六、中国足球的四大比赛 .....       | (42) |
| 七、构筑高水平足球比赛的制胜因素 .....  | (53) |
| 八、如何品味一场足球比赛 .....      | (58) |
| 九、主要足球术语 .....          | (64) |
| 十、大赛前的封闭训练与热身赛 .....    | (69) |
| 十一、女子足球发展迅猛 .....       | (72) |
| 十二、主教练与执行教练是怎么回事 .....  | (76) |

## 技战术篇

|                 |      |
|-----------------|------|
| 一、无球技术 .....    | (81) |
| (一)跑 .....      | (82) |
| 1. 冲刺跑 .....    | (82) |
| 2. 快跑和中速跑 ..... | (83) |
| (二)停 .....      | (83) |
| (三)起 动 .....    | (84) |
| (四)转 身 .....    | (85) |
| (五)晃 动 .....    | (85) |
| (六)跳 .....      | (86) |
| 1. 双足跳 .....    | (86) |
| 2. 单足跳 .....    | (87) |



|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 3. 跳 越.....           | (88)  |
| (七)如何提高无球技术 .....     | (88)  |
| (八)无球技术游戏练习 .....     | (89)  |
| 1. 追 抓.....           | (89)  |
| 2. 轮换追抓.....          | (89)  |
| 3. 追抓与释放.....         | (90)  |
| 4. 摘尾巴.....           | (90)  |
| 5. 成对追.....           | (90)  |
| 6. 拉网捕鱼.....          | (90)  |
| 7. 成组追抓.....          | (90)  |
| 8. 绕圈追.....           | (90)  |
| 9. 单足跳冲撞.....         | (90)  |
| 二、传 球.....            | (93)  |
| (一)传球技术.....          | (93)  |
| 1. 脚内侧推传球.....        | (93)  |
| 2. 脚内侧传弧线球.....       | (95)  |
| 3. 脚外侧传弧线球.....       | (96)  |
| 4. 脚外侧敲传.....         | (97)  |
| 5. 脚背传球.....          | (98)  |
| 6. 脚背大力高吊球.....       | (99)  |
| 7. 搓 传.....           | (100) |
| 8. 脚背传凌空球.....        | (101) |
| (二)影响传球质量的“额外”技巧..... | (103) |
| 1. 准 确.....           | (103) |
| 2. 力 量.....           | (103) |
| 3. 时 机.....           | (103) |



|                        |       |
|------------------------|-------|
| 4. 晃 骗.....            | (103) |
| (三)传球练习.....           | (104) |
| 1. 无对抗练习.....          | (104) |
| 2. 消极对抗练习.....         | (106) |
| 3. 积极对抗练习.....         | (107) |
| 4. 小组比赛.....           | (108) |
| 5. 全队练习.....           | (109) |
| 三、接控球.....             | (112) |
| (一)接控球的基本要领.....       | (112) |
| 1. 尽快移动身体至球的运行路线上..... | (112) |
| 2. 迅速选定接控部位.....       | (112) |
| 3. 触球.....             | (113) |
| (1)脚内侧接控.....          | (113) |
| (2)脚外侧接控.....          | (114) |
| (3)脚背接控.....           | (114) |
| (4)脚底控球.....           | (115) |
| (5)大腿部接控球.....         | (115) |
| (6)胸部接控球.....          | (116) |
| 4. 跟随动作.....           | (117) |
| 5. 头部应稳定.....          | (117) |
| 6. 心理放松.....           | (117) |
| (二)接控球练习.....          | (117) |
| 1. 无对抗练习.....          | (117) |
| 2. 消极对抗练习.....         | (118) |
| 3. 积极对抗练习.....         | (119) |
| 四、射 门.....             | (122) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| (一)射地面球.....    | (123) |
| 1. 支撑脚.....     | (123) |
| 2. 触 球.....     | (124) |
| (二)射空中球.....    | (125) |
| 1. 正面凌空射门.....  | (125) |
| 2. 侧面凌空射门.....  | (126) |
| (三)一对一射门.....   | (127) |
| 1. 观 察.....     | (127) |
| 2. 决 策.....     | (128) |
| 3. 行动的实施.....   | (128) |
| (四)射门技巧练习.....  | (128) |
| 1. 无对抗练习.....   | (128) |
| 2. 积极对抗练习.....  | (130) |
| 3. 小组比赛.....    | (132) |
| 五、运 球.....      | (134) |
| (一)运球的三个环节..... | (134) |
| 1. 助 跑.....     | (134) |
| 2. 变 向.....     | (135) |
| 3. 变 速.....     | (135) |
| (二)运突动作.....    | (135) |
| 1. 马修斯式.....    | (136) |
| 2. 剪 式.....     | (136) |
| 3. 两次触球式.....   | (137) |
| 4. 马拉多纳式.....   | (138) |
| (三)运球转身.....    | (139) |
| 1. 脚内侧扣球转身..... | (139) |



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 2. 脚外侧扣球转身..... | (140) |
| 3. 踩停转身.....    | (141) |
| 4. 跨步转身.....    | (142) |
| 5. 克鲁伊夫转身.....  | (142) |
| (四)运球练习.....    | (144) |
| 1. 无对抗练习.....   | (144) |
| 2. 消极对抗练习.....  | (145) |
| 3. 积极对抗练习.....  | (146) |
| 4. 小组比赛.....    | (148) |
| 5. 全队练习.....    | (148) |
| 六、头顶球.....      | (150) |
| (一)地面顶球.....    | (150) |
| (二)跳起顶球.....    | (151) |
| (三)头顶球练习.....   | (152) |
| 1. 无对抗练习.....   | (152) |
| 2. 消极对抗练习.....  | (154) |
| 3. 积极对抗练习.....  | (155) |
| 4. 小组比赛.....    | (156) |
| 5. 全队练习.....    | (157) |
| 七、抢截球.....      | (158) |
| (一)抢截球技术.....   | (158) |
| 1. 正面抢球.....    | (158) |
| 2. 侧面抢球.....    | (159) |
| 3. 铲 球.....     | (161) |
| (二)抢截球练习.....   | (161) |
| 1. 无对抗练习.....   | (161) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 2. 消极对抗练习.....      | (162) |
| 3. 积极对抗练习.....      | (162) |
| 八、进攻战术.....         | (166) |
| (一)进攻原则.....        | (166) |
| 1. 宽 度.....         | (166) |
| 2. 深 度.....         | (166) |
| 3. 灵 活.....         | (167) |
| 4. 渗 透.....         | (167) |
| (二)进攻组合要素.....      | (167) |
| 1. 进攻队员的数量配置.....   | (168) |
| 2. 攻击目标的选择.....     | (168) |
| 3. 进攻方法方式的选择.....   | (168) |
| (三)小组配合.....        | (169) |
| 1. 交 叉.....         | (169) |
| 2. 居后插上.....        | (170) |
| 3. 斜向跑.....         | (171) |
| 4. 身后跑.....         | (172) |
| 5. 一次触球.....        | (172) |
| (四)全队配合.....        | (173) |
| 1. 全队进攻打法的基本特征..... | (173) |
| (1)高压力.....         | (174) |
| (2)低压力.....         | (174) |
| (3)集体性.....         | (175) |
| (4)个体性.....         | (176) |
| (5)直接性.....         | (176) |
| (6)间接性.....         | (177) |



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 2. 间接、低压力、集体性进攻打法的能力要求····· | (178) |
| (1) 全队进攻打法·····             | (178) |
| (2) 小组进攻战术·····             | (179) |
| (3) 个人进攻战术·····             | (180) |
| 3. 直接、高压力、集体性进攻打法的能力要求····· | (181) |
| (1) 全队进攻打法·····             | (181) |
| (2) 小组进攻战术·····             | (182) |
| (3) 个人进攻战术·····             | (183) |
| (五) 边路进攻·····               | (184) |
| (六) 中路进攻·····               | (188) |
| 九、防守战术·····                 | (190) |
| (一) 防守原则·····               | (190) |
| 1. 延 缓·····                 | (190) |
| 2. 纵 深·····                 | (190) |
| 3. 平 衡·····                 | (190) |
| 4. 控 制·····                 | (191) |
| 5. 守中寓攻·····                | (191) |
| (二) 防守组合要素·····             | (191) |
| (三) 小组配合·····               | (192) |
| 1. 施 压·····                 | (192) |
| 2. 回 撤·····                 | (193) |
| 3. 回 位·····                 | (193) |
| 4. 追 盯·····                 | (193) |
| 5. 紧密性·····                 | (193) |
| (四) 全队配合·····               | (194) |
| 1. 间接、低压力、集体性防守打法的能力要求····· | (194) |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| (1) 全队防守打法.....            | (194) |
| (2) 小组防守战术.....            | (195) |
| (3) 个人防守战术.....            | (197) |
| 2. 直接、高压、集体性防守打法的能力要求..... | (198) |
| (1) 全队防守打法.....            | (198) |
| (2) 小组防守战术.....            | (199) |
| (3) 个人防守战术.....            | (200) |
| (五) 区域防守.....              | (201) |
| (六) 盯人防守.....              | (202) |
| (七) 混合防守.....              | (203) |
| 十、定位球.....                 | (204) |
| (一) 进 攻.....               | (204) |
| 1. 任意球进攻.....              | (205) |
| (1) 直接任意球.....             | (205) |
| (2) 间接任意球.....             | (208) |
| 2. 角球进攻.....               | (210) |
| 3. 掷界外球进攻.....             | (212) |
| 4. 球门球进攻.....              | (213) |
| (二) 防 守.....               | (215) |
| 1. 任意球防守.....              | (216) |
| (1) 直接任意球.....             | (217) |
| (2) 间接任意球.....             | (218) |
| 2. 角球防守.....               | (218) |
| 3. 掷界外球防守.....             | (221) |
| 4. 球门球防守.....              | (221) |
| 十一、守门员.....                | (223) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| (一)技 术             | (223) |
| 1. 准备姿势和移动         | (223) |
| 2. 接地面球(正面)        | (224) |
| (1)直腿式             | (224) |
| (2)跪撑式             | (224) |
| (3)中介式             | (225) |
| 3. 接与腰部同高的射门球      | (225) |
| 4. 接与胸部同高的射门球      | (226) |
| 5. 接与头部同高或高于头部的射门球 | (226) |
| 6. 扑救地面球(侧面)       | (226) |
| (1)抓 住             | (227) |
| (2)击球变向            | (227) |
| 7. 扑救空中球(侧面)       | (227) |
| (1)抓 住             | (227) |
| (2)击球变向            | (228) |
| 8. 拳击球             | (229) |
| (1)单 拳             | (229) |
| (2)双 拳             | (229) |
| 9. 托 球             | (230) |
| 10. 发 球            | (231) |
| (1)踢 球             | (231) |
| (2)手掷球             | (232) |
| (二)战术              | (233) |
| 1. 选位              | (233) |
| 2. 策应防守            | (235) |
| 3. 组织进攻            | (236) |



## 训练篇

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 一、足球教练员的主导作用 .....            | (239) |
| (一)明确训练职能 .....               | (239) |
| (二)组织训练 .....                 | (241) |
| (三)观察训练、比赛效果 .....            | (242) |
| (四)指导的技巧 .....                | (243) |
| 二、控制训练过程 .....                | (245) |
| (一)训练计划的作用 .....              | (245) |
| (二)制定训练计划的依据 .....            | (246) |
| (三)训练计划的类别 .....              | (247) |
| (四)训练计划的内容 .....              | (248) |
| (五)多年训练计划的制定 .....            | (249) |
| (六)全年训练计划的制定 .....            | (251) |
| (七)阶段训练计划的制定 .....            | (251) |
| (八)周训练计划的制定 .....             | (252) |
| (九)课训练计划的制定 .....             | (254) |
| 三、准备期、竞赛期、休整期的主要内容及负荷安排 ..... | (256) |
| (一)准备期 .....                  | (256) |
| (二)竞赛期 .....                  | (257) |
| (三)休整期 .....                  | (257) |
| 四、足球教学训练原则 .....              | (259) |
| (一)自觉性原则 .....                | (259) |
| (二)直观性原则 .....                | (261) |
| (三)一般训练与专项训练统一的原则 .....       | (262) |
| (四)系统性原则 .....                | (263) |
| (五)竞技需要原则 .....               | (264) |