

江苏科学技术出版社

科学健身丛书

教

你踢足球



3.1

G843.1
46

500762

科学健身丛书

教你踢足球

吴恒祥 鲍振国 编著

T21/5/24



江苏科学技术出版社



北体大 B00075988

图书在版编目(CIP)数据

教你踢足球/吴恒祥, 鲍振国编著. - 南京:
江苏科学技术出版社, 1999. 4
(科学健身丛书/孔庆鹏主编)
ISBN 7-5345-2751-1

I. 教… II. ①吴… ②鲍… III. 足球运
动 - 基本知识 IV. G843

科学健身丛书

教你踢足球

编 著	吴恒祥 鲍振国
责任编辑	葛庆文
版面设计	龚 彬

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
------	---

经 销	江苏省新华书店
照 排	南京展望照排印刷有限公司
印 刷	扬中市印刷厂

开 本	787mm × 1092mm	1/32
印 张	5.25	
字 数	110500	
版 次	1999 年 3 月第 1 版	
印 次	1999 年 3 月第 1 次印刷	
印 数	1—8000 册	

标准书号	ISBN 7—5345—2751—1/G · 491
定 价	7.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

科学健身丛书编委会

主 任	孔庆鹏		
副主任	胡明琇	徐荣生	孙晋芳
	李宗汉	黄元森	
委 员	宋述初	丁明娟	汤介欣
	王明暄	杨国庆	孙连民

生命在于运动
运动要讲科学

田汉祖
一九九九年

前言



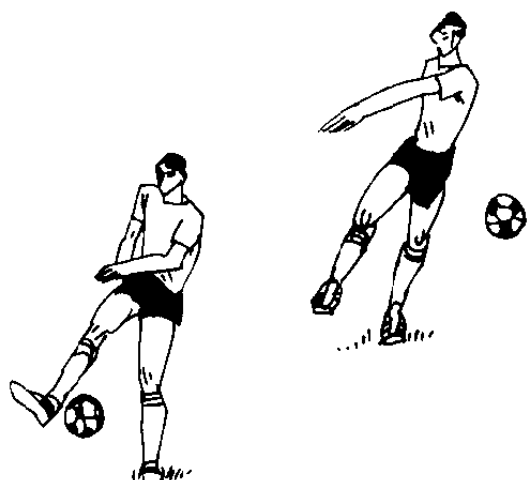
1995年6月20日,一项提高中国人民身体素质的伟大工程——《全民健身计划纲要》经国务院批准在全国正式颁布实施。这个计划是一个由国家领导、社会支持、全民参与,有目标、有任务、有措施的体育健身计划,是与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和面向21世纪的发展战略规划。

几年来,围绕着全民健身计划的实施,人民群众的体育意识进一步增强,全国各地以全民健身为宗旨的各项活动开展得轰轰烈烈。据统计,1998年全国仅参加全民健身宣传周活动的人数已超过3亿人次,一个全社会崇尚健身、参与健身的社会风气正在形成。流水不腐,户枢不蠹,生命在于运动。放眼生物界,天高任鸟飞,水深凭鱼跃,各种生命形式无一不在活活泼泼地运动着。健身贵在坚持,贵在参与,健身同



时也是文明的标志。当广大人民群众都能自觉自愿地投身于火热的全民健身运动之中时,一个更文明、更健康、更富裕的社会就会到来。健身还贵在科学,只有用科学的方法和正确的训练指导运动,才能达到健身强体的目的。

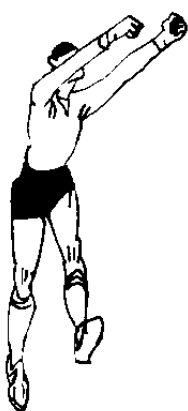
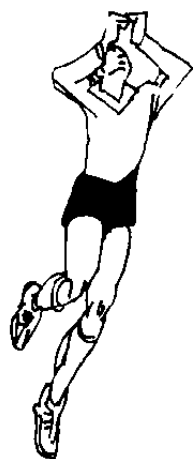
江泽民主席曾在多次重要讲话中提到科学普及的重要性,加强对不同人群健身运动的科学指导,以满足广大人民群众强烈的健身需求,是体育界和出版界义不容辞的责任。为此,我们组织了部分体育专家和著名教练员共同编写了这套科学健身系列丛书。这套丛书从各运动项目的基本知识入手,系统介绍了各运动项目健身的科学方法、伤害预防和竞赛办法,是一套融科学性、知识性、娱乐性和趣味性于一体的健身指导丛书,适合于各种人群科学健身的需求。



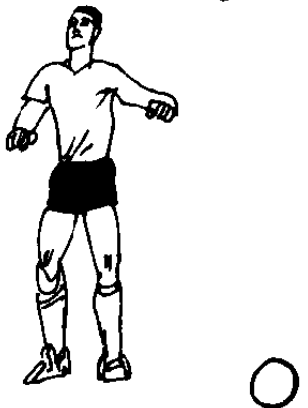
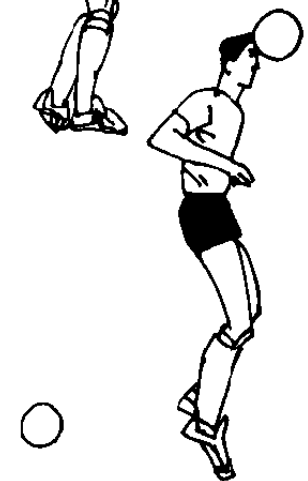
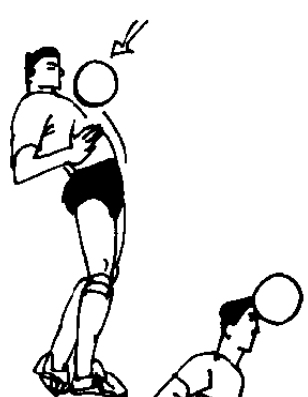
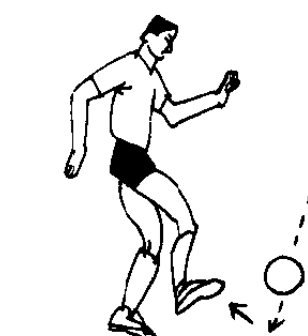
目 录



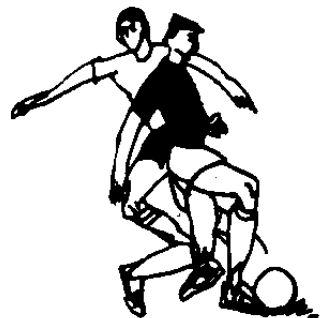
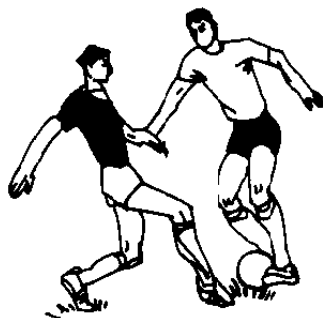
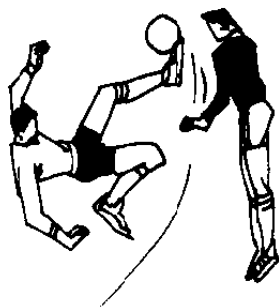
1	漫谈踢足球
1	一、一个热门话题
3	二、球的选择要因人而宜
4	三、场地选择要因地制宜
8	千姿百态的技术战术
8	一、足球的基本功——技术
8	(一) 颠球,能使你控制住球
13	(二) 踢球的入门诀窍
14	(三) 最容易学会的踢球方法
15	(四) 传过顶球脚法的最佳选择
17	(五) 踢球力量最大的踢球方法
20	(六) 隐蔽性最强的踢球方法
23	(七) 踢球技术动作的练习方法
28	(八) 最常用的接(停)球方法
31	(九) 用脚底也能接(停)球
32	(十) 潇洒的胸部接(停)球
34	(十一) 难以防范的脚背外侧接(停)球
35	(十二) 足球场上的第三条“腿”
	(十三) 个人进攻的锐利武器
41	——运球与运球过人



49	(十四) 扼制进攻的手段——抢截技术
53	(十五) 界外掷球, 界内开花
55	(十六) 接球、运球的入门途径
61	(十七) “门神”技艺
72	二、足球取胜的法宝——战术
72	(一) 人数最少的进攻战术配合
76	(二) 联系同伴的纽带——传球
79	(三) 凝聚全队力量的进攻战术
84	(四) 闪电式的进攻——快速反击
86	(五) 悄悄布下“越位”陷阱的战术
89	(六) 事关大局的局部防守战术
91	——选位、保护与补位
93	(七) 全线狙击的全队防守战术
105	(八) 战术阵型的奥秘
105	足球, 身心健康之友
105	一、足球运动的健身效果
105	(一) 全面提高身体素质
106	(二) 培养良好的心理素质
108	(三) 提高心血管功能
110	二、踢球时应注意的事项
114	赛事·规则·明星
114	一、组织足球比赛的方法
114	(一) 循环制
115	(二) 淘汰制
115	(三) 混合制



115	二、足球比赛场上的法规
116	(一) 裁判员是足球场上的法官
116	(二) 这样的球算不算球进门
118	(三) 这样的手球该不该判
118	(四) 判罚越位的依据
122	(五) 罚点球的规定与要求
123	(六) 直接任意球和间接任意球有何区别
123	(七) 铲球犯规动作的识别与判罚
124	(八) 何谓合理冲撞
125	(九) 怎样识别危险动作
126	(十) 什么是阻挡
127	(十一) 守门员会出现哪几种违例情况
128	(十二) 喝水惹出的麻烦
129	三、足球明星
129	(一) 球王贝利
131	(二) 足球皇帝贝肯鲍尔
132	(三) 绿茵飞人克鲁伊夫
133	(四) 中场发动机普拉蒂尼
134	(五) 钢门佐夫
135	(六) 巴西国宝济科
136	(七) 灵气十足的范·巴斯滕
137	(八) 新球王马拉多纳
139	(九) 绿茵艺术家——罗伯特·巴乔
140	(十) 超一流球星罗纳尔多
142	(十一) 中国的一代球星容志行
143	(十二) 足坛宿将李惠堂



146

资 料

146

附表一：历届世界杯赛前四名

147

附表二：历届世界杯进球数

148

附表三：历届世界杯冠亚军决赛成绩

149

附表四：历届世界杯冠亚军决赛裁判员

150

附表五：历届世界杯赛进球最多的球队和队员

151

附表六：历届世界杯赛最佳运动员、教练员

152

附表七：历届世界杯赛决赛阶段入球第一人

153

附表八：历届世界杯赛冠军队领奖人

154

附表九：历届世界杯赛决赛观众人数

155

附表十：历届奥运会足球赛成绩表

157

附表十一：历届亚洲杯成绩表

漫谈踢足球

一、一个热门话题

足球! 一个令人神迷心醉的名字, 一项令人兴奋发狂的运动。一只圆圆的球, 两个方方的门, 一块绿茵茵、平展展的草坪, 吸引着成千上万的爱好者。只要绿茵场的战鼓擂起, 便牵去了亿万球迷的魂! 为了一次突破, 为了一次射门, 看台上人浪骤然涌起, 鼓号声、呐喊声轰然响起, 为了一个惊心动魄的进球, 撕破了千万条喉咙! 这就是足球! 是一个经久不衰的热门话题, 是广大足球爱好者锲而不舍、不懈追求的精神寄托, 也是强身健体、娱乐身心的绝佳途径。

足球运动源远流长, 在历史的长河中, 几经波折沉浮, 终于以她特有的魅力, 赢得了“世界第一运动”、“球中之王”的美誉。

中国, 是古代足球游戏的发源地。据有关史料记载, 我国在公元前 15 世纪就有了“足球舞”游戏。到了战国时期, 就已经开始踢一种皮革缝制、内充毛发的球了。唐代是中国古代足球游戏的鼎盛时期, 不仅出现了用风箱灌气的皮球和“毬门”, 而且还开创了女子参加足球活动的历史。宋朝时期出现了民间的球会组织。

现代足球发源于英国。据记载, 公元 12 世纪伦敦的青年人就喜欢踢球。当时既无规则, 又无人数限制, 更无

专用的足球场，年轻人总是喜欢聚集在城镇的大街小巷中踢球。直到 1823 年，一个名叫威廉·艾利斯的人，才把足球与橄榄球区别了开来，并分别为足球和橄榄球制订了不同的规则，明确了足球是一项只准用脚踢、用头顶的运动。1835 年英国的谢菲尔德成立了第一个足球俱乐部。

1863 年 10 月 26 日，在英国伦敦皇后大街的弗里马森旅馆，以 11 个俱乐部为中心，成立了世界上第一个足球协会——英格兰足球协会，并制订出了 13 条比赛规则。人们把这一天作为现代足球运动的誕生日而载入史册。

1872 年英格兰足球协会开始举办优胜杯赛。同年 11 月 30 日，苏格兰足球队在格拉斯哥以 0:0 逼和了当时已非常强大的英格兰足球队。这是世界上有记载的第一场国际比赛，足球运动从此开始走向世界舞台。

1904 年 5 月 21 日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等七国的足球界代表，聚集在法国巴黎，成立了国际足球协会联合会，简称国际足联，缩写为 FIFA。并推选法国的罗伯特·格林为第一任国际足联主席。1930 年在乌拉圭举办了第一届世界足球锦标赛，乌拉圭队获得冠军。足球运动在经过了漫长而曲折的历程后，终于标球类运动之新，立体育竞技之异，逐渐形成了规模恢弘、遍及全球、深受亿万群众喜爱的一项体育运动。

足球运动是以两队对抗的形式，遵循统一的规则，以把球踢进对方大门及守住自己的大门不被攻破为目的的一项运动。由于参加比赛的人数多、场地大、时间长，而且

以用脚控制球为主,因此技术难度大、战术复杂多变、体能消耗大,比赛中对抗激烈,拼抢凶猛,富有战斗性。从事这项运动,不仅能使人感受到体育与艺术的无限魅力,增进身心健康,而且能振奋精神、激发斗志、培养坚韧不拔、顽强拼搏的意志。只要你坚持不懈,常年参与活动,就一定会体验到身在其中的乐趣,也一定会达到自己的最高水平。

二、球的选择要因人而宜

一只圆圆的球,是开展足球活动必须具备的条件之一。现在常用的球,外壳有用橡皮胶合而成的,有用仿皮制成的,也有用熟皮缝制的。球的颜色有白色的、有黑色与白色相间的,或白色与红色、白色与蓝色相间以及以白色为底色夹有彩条的彩色球。球的大小(也就是型号)有5号球、4号球、3号球及小橡皮球。

在正式比赛中,都采用牛皮线缝的球,颜色常为黑白相间。这不仅是为了使球的颜色与绿色的草坪有区别,而且在夜间灯光下,球在高速滚动和飞转中,显得更为醒目,易于辨认。

在正式比赛中,要根据年龄层次的不同而选用不同型号的球。成年队、青年队及少年甲组(16岁以上)均采用5号球,就是大家在全国足球甲A、甲B比赛中所看到的那种大球。该球的圆周为68~70厘米,在比赛开始时的重量为410~450克,这也是国际比赛规定用球的标准。少年乙组(14~15岁)比赛时采用4号球,该球比5号球小一些,圆周为62~65厘米,重量为350~380克。儿

童甲、乙组(12~13岁,11岁以下)比赛时均采用3号球,该球比4号球又小一些,圆周长为56~62厘米,重量为320~340克。

踢球时,球的选择要因人而异。这不仅有利于防止不必要的肌肉损伤,而且还有利于更快地学会踢球技术和发挥自己的技术水平。我们经常看到大人带小孩去踢球时,让小孩踢大球,他们认为球大就容易踢。其实这是一种误解,小孩踢大球,由于球又大又重,小孩力量小,不容易踢动,不仅容易对脚腕及腿部肌肉造成损伤,而且因为要用力踢球,往往会形成不正确的身体姿势和踢球动作,一旦形成动作定型后,就很难纠正过来。如果大人踢小球,学习踢球技术的难度就加大了,而且容易踢空脚,造成肌肉拉伤或扭伤。因此学习踢球时,首先要选择合适的球,尤其是儿童,初学时应从踢小球开始,以踢小橡皮球为宜。小橡皮球重量轻,外壳较柔软,有弹性,有利于儿童的安全及学习踢球技术。在有了一定的踢球基本功及身体条件后,再踢用皮革制成的球。

三、场地选择要因地制宜

踢足球,必须要有一块空地,使人和球都有奔跑、滚动的空间,这也是开展足球活动必须具备的条件之一。所需场地的大小,与参加活动的人数有关。参加活动的人多,就需要大一点的场地;人少则场地亦小。目前,我国盛行的正式比赛有十一人制、七人制及五人制三种,在群众性的足球活动中还有四人、三人及二人等形式。

十一人制的比赛场地,其长度在90~120米之间,宽

度在 45 ~ 90 米之间。国际足联规定的世界杯比赛场地的标准为长 105 米, 宽 68 米, 球门高度为 2.44 米, 球门宽为 7.32 米(图 1), 并规定场地必须铺上草皮。铺上草皮后的比赛场地, 绿茵茵, 平展展, 使人爽心悦目, 精神振奋。绿色对阳光及灯光的反射较弱, 使人在视觉上感到舒服, 那平坦松软、富有弹性的草坪以及微带湿性的土地, 不仅能对运动员在高速运动及激烈拼抢中起保护作用, 而且还能为运动员充分发挥技术水平提供良好的条件。

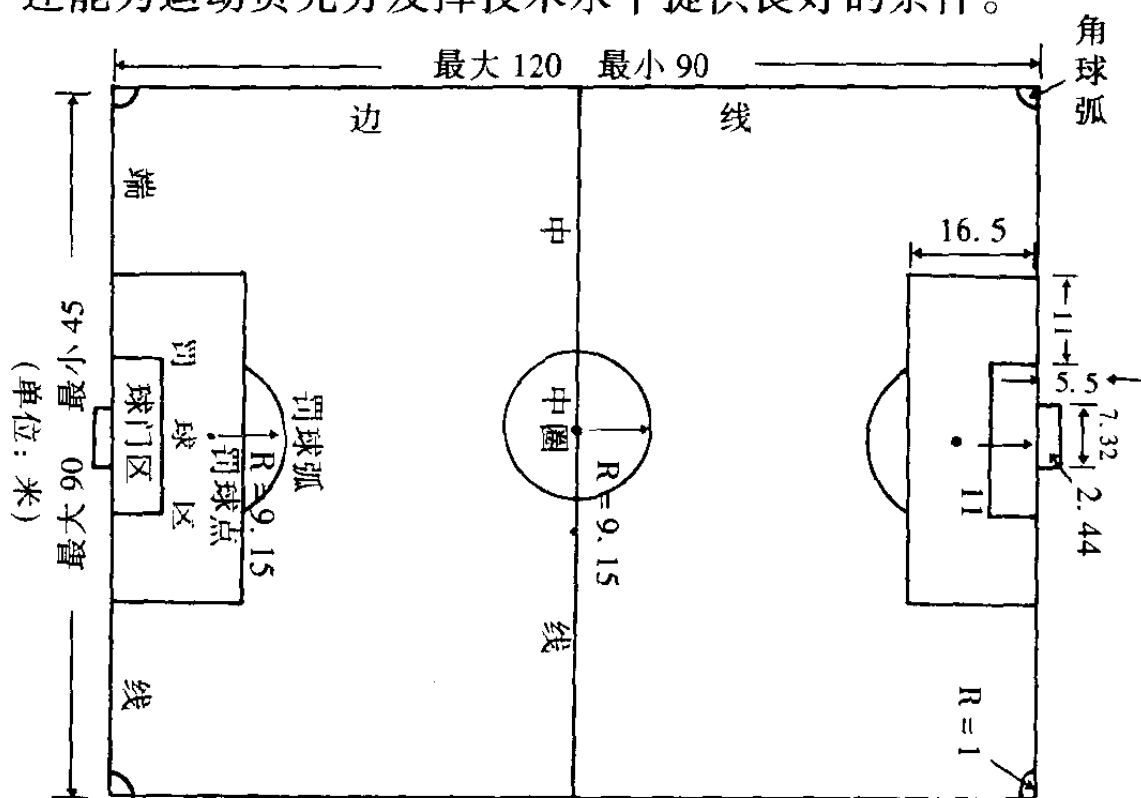


图 1

七人制足球, 不仅在儿童比赛中运用, 而且在开展群众性足球活动时, 在成年人、青年及少年中也被普遍采用。七人制足球既可选用大球, 也可选用小球, 可随参加活动者的需要而定。比赛时所使用的规则与十一人制相同, 场地比十一人制小近一半。七人制足球既能使广大球迷过上正式比赛的瘾, 又能达到锻炼身体, 增强体质目的, 在运动场地奇缺的城市中, 这是最受足球爱

好者欢迎的一种形式。

正式比赛的七人制场地标准是：长 60 ~ 70 米，宽 40 ~ 50 米，球门高为 2 米，宽为 5.5 米。开展群众性足球活动，可不受此标准的限制，根据本地区的场地情况自行划定，但球场必须是长方形的(图 2)。

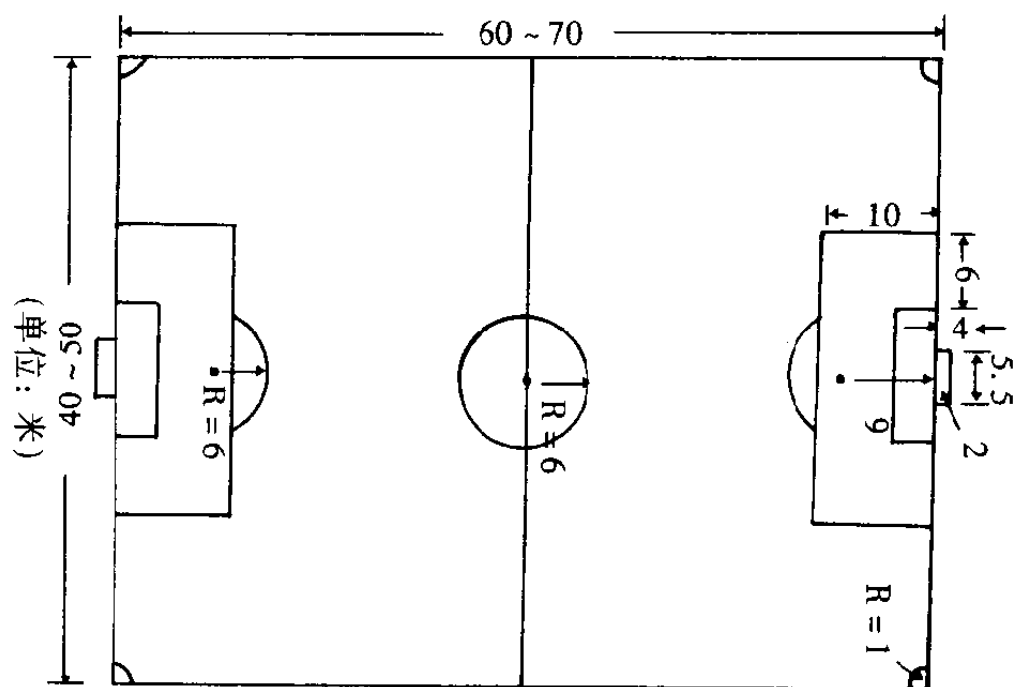


图 2

五人制足球，分为室内五人制和室外五人制两种。室内五人制被列为国际及国内足球比赛项目，室外五人制足球，目前只是在群众中开展。室内五人制比赛场地的规格为：必须是长方形，长 25 ~ 42 米，宽 15 ~ 25 米，球门高 2 米，宽 3 米。国际比赛的场地标准是长 38 ~ 42 米，宽 18 ~ 22 米，比赛用球为 4 号球（非国际比赛也可用 5 号球）(图 3)。

室外五人制足球，对场地的大小没有明确的统一规定，可参照室内五人制的场地标准灵活运用。有时在篮球场上，就可以摆开战场进行比赛，篮球架的两个立柱，可