

足 球

(本 科 教 材)

(沈 阳 体 育 学 院 教 务 处)

PDG

足 球

沈阳体育学院 足球教研室《足球》编写组
教材 编 审 委 员 会

一 九 八 五 年 十 二 月

责任绘图：高洪武

足 球

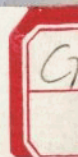
沈阳体育学院教务处出版

清原县印刷厂印刷

字数：160,000 印数：2000

1986年1月第1次印刷

自编书号 1986—03



目 录

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的地位	(1)
第二节 足球运动的起源	(1)
第三节 现代足球运动简介	(2)
第四节 足球运动的特点	(3)
第五节 中国足球运动简介	(3)

第二章 足球技术

第一节 足球技术的分类	(5)
第二节 足球技术分析	(7)
第三节 足球技术实践	(26)

第三章 足球战术

第一节 足球战术的分类	(53)
第二节 比赛阵形	(55)
第三节 进攻战术	(59)
第四节 防守战术	(70)
第五节 定位球战术	(73)
第六节 足球战术实践	(75)

第四章 足球运动员的专项身体训练

第一节 身体训练的意义	(98)
第二节 足球运动员身体训练的内容和任务	(99)
第三节 各项身体素质及练习方法介绍	(105)

第五章 学校足球队的教学与训练

- 第一节 学校足球队的组建…………… (120)
- 第二节 训练计划的制定…………… (122)
- 第三节 足球技术、战术教学学习与训练…………… (129)
- 第四节 学校足球比赛常用的竞赛制度…………… (132)

第六章 足球竞赛规则与裁判法

- 第一节 规则重点分析…………… (142)
- 第二节 裁判法…………… (160)

附：小足球竞赛规则…………… (171)

附：足球竞赛规则

- 第一章 比赛场地…………… (173)
- 第二章 球…………… (176)
- 第三章 队员人数…………… (177)
- 第四章 队员装备…………… (178)
- 第五章 裁判员…………… (180)
- 第六章 巡边员…………… (183)
- 第七章 比赛时间…………… (183)
- 第八章 比赛开始…………… (184)
- 第九章 比赛进行及死球…………… (185)
- 第十章 计胜方法…………… (186)
- 第十一章 越位…………… (186)
- 第十二章 犯规与不正当行为…………… (187)
- 第十三章 任意球…………… (191)
- 第十四章 罚球点球…………… (192)

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的地位

足球运动是国际上开展的最为广泛的体育项目。一场精彩的足球比赛往往可以吸引一、二十万观众和数十亿电视观众；很多国家把比赛的胜利当做民族节日，倾国倾城狂欢庆祝；为了观赏一场比赛，很多人不惜花费重金，远涉重洋；总统、元首宁愿放下国事政务坐到在看台上当一名普通观众；交战的双方甚至可以暂时停火，一起去欣赏球王贝利的球艺和风采。而正是这个贝利，做为世界足坛的杰出代表，获得了与他同时代的任何一个风云人物所不敢想像的荣誉和声望。

正是因为世界人民对足球运动的狂热和喜爱，才使它获得了“世界第一运动”的美誉，成为国际体育三大项之首。

第二节 足球运动的起源

世界古代足球游戏最早出现在我国。这是有据可查的，并为世界各国足球界所公认。

从殷墟出土的文物中可以考证出早在殷代就创造了“足球舞”。在以后的各个历史时期都出现过一些各式各样的足球游戏。遗憾的是，由于一些历史和社会原因，这些足球游戏都没有流传下来，当然也就更无法考证它们同起源于西方的现代足球有什么联系。

世界现代足球起源于英国。这是人所共知的。它是英国资本主义高度发展的产物。

一八六三年十月廿六日在伦敦的一家酒店里举行了第一次足

球协会会议。制订了统一的规则。足球世界就把这一天定为现代足球的誕生日。其后，随着英国殖民主义的海外扩张，便把足球传播到包括现今已然发展到极高水平的南美大陆在内的世界各个角落。

第三节 现代足球运动简介

一八六三年至一九三〇年是现代足球运动发展的草创期。各国足球协会的创建，章程的草拟，规则的制订和完善，国际足联的成立，列入奥运会，职业化的兴起，举办世界杯，一直到“WM”式的出现都是这一时期的重大事件。

一九三〇年至一九五四年，由于战争和动乱，以著名的“WM”式阵型为特征的英国足球，只能以缓慢的速度和有限的规模向各别地区和国家传播。这一攻守平衡的阵型一经被国际足球界当做固定模式群起而追随和仿效之后，反而很快地使足球比赛变得刻板、保守、停滞而无生气了。

五十年代初期，匈牙利几名球星发动了近代足球史上最伟大的革命。宣告足球运动进入了一个崭新的时代。概括地说，就是使足球运动从保守、刻板、“定位”的时代进入了富有朝气的、灵活的、换位时代。匈牙利人用先进的“四前锋”的足球“机器”的“螺旋进攻”一举摧垮了通行世界的“WM”式阵型，使技术、战术、身体训练水平都相互促进地提到了一个新高度，也为后来的“四二四”和“四三三”等变换队形打法奠定了基础。一九五四年伯尔尼世界锦标赛就是“匈牙利革命”的总结，是各足球强国学习匈牙利，全面创新而又各具特色的总检阅。（入率达到创纪录的5.28）在以后的三十年里，做为“匈牙利革命”的继续和补充，西德人、巴西人和荷兰人相继做出了自己的贡献。经过各足球强国之间频繁的交流，特别是拉美、欧州两大派

的相互融会，世界足球运动终于达到了今天这样“全面型”的极盛局面。

第四节 足球运动的特点

场地大、运动量大；参加比赛人数多、技术动作多、战术种类（变化）多。因此，在体能、智能、技能三者的综合能力方面，足球运动员表现了最高水平。这是任何体育项目所无法比拟的；

足球是“全天候”运动项目。比赛和训练条件的艰苦、多变对运动员意志品质的锻炼和培养有着极高的价值。这是任何体育项目所无法比拟的；

足球比赛包含了田径、游泳一类项目的“竞赛性”，体操、跳水一类项目的表演性，竞赛规则的独特性，凶猛激烈的对抗和比赛过程与结果的偶然性。这就决定了它具有最广泛的宣传效果和最完美的娱乐效果。这是任何体育项目所无法比拟的；

由于上述三个特点，使足球运动在世界人民生活中所占据的地位和具有的意义早已远远超出了体育运动的范畴。从一定意义上说，足球运动水平可以被看做是民族尊严的体现、国家荣誉的象征、社会政治景况的反映。这也是任何体育项目所无法比拟的。

第五节 中国足球运动简介

新中国成立后，人民政府为了足球运动的普及和提高，采取了一系列有效措施。一九五一年开始了一年一度的全国足球联赛，实行甲、乙级升降级制度。一九五三年开始举办全国青年足球锦标赛。一九五六年颁布和施行运动员、裁判员等级制度。为

了学习外国的先进经验，开始互访比赛，选派运动员出国深造，邀请外国专家来华讲学、培养研究生、训练运动员……，在不长的间时里，迅速改变了旧中国“原始”状态的足球面貌。

一九七八年，中国进入了民主和改革的新历史时期。足球运动的水平必然会有大幅度的提高，这是可以期待的。但是，要达到世界的超水平又不是指日可待的。因为我国落后的足球运动水平同我国的落后的、只能稳步发展的国民经济毕竟有着密切的依附关系。除了要有强大的经济实力做后盾，还要有全民的、形成传统的“足球热”，要有长远的规划以改善中国人的体质，要有高质量的科学训练网，要有高效率的管理体制和充分开放的政策……，如果没有这些，任何口号都只能是些空话。

第二章 足球技术

足球技术，就是指运动员在足球比赛中所采用的合理动作的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

随着足球运动的日益发展，足球技术不仅在内容上更加丰富，并且动作难度也在不断提高。特别是当今的足球比赛，要求运动员能够在快速和激烈对抗情况下，准确地完成踢、停、顶、运、抢以及起动、快跑、转身和急停等技术动作。因此，运动员只有熟练地掌握足球技术，才能在比赛中有目的的采取行动和正确地处理球，以达到战术上的要求。所以技术是完成战术配合的基础。而战术的不断发展和丰富，对技术又提出了新的更高的要求，因而又促进了技术的不断发展和提高。这就要求在教学、训练中首先要加强足球技术的全面掌握和提高。当然对战术、身体素质的训练和战斗作风的培养也决不可忽视。这对迅速提高我国的足球运动水平有着极为重要的意义。

第一节 足球技术的分类

本书图例

——→ 球运行路线

……→ 人跑动路线

~~~→ 运球路线

○ 进攻者

△ 防守者

足球运动是一项技术动作相当复杂的运动项目。在比赛中不仅需要使用支配球、争抢球的技术动作，而且还要有为能够进行支配球和争抢球而采用各种行动的动作。因此足球技术分为有球技术和无球技术两大类。

# 足球技术分类表

## 足球技术

| 有球技术                             |                              |                                  |              |                                  |                        |          |              |                                   |  | 无球技术          |                               |              |            |          |
|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|------------------------|----------|--------------|-----------------------------------|--|---------------|-------------------------------|--------------|------------|----------|
| 颠球                               | 踢球                           | 停球                               | 顶球           | 运球                               | 抢截球                    | 假动作      | 掷界外球         | 守门员技术                             |  | 起             | 快速                            | 急停           | 转身         | 假动作      |
| 球：拉挑球、脚背颠、脚内侧颠、脚外侧颠、头部颠、肩部颠、胸部颠大 | 球：脚背正面、脚背内侧、脚背外侧、脚内侧、脚跟、脚尖等。 | 球：脚内侧、脚底、脚背正面、脚背外侧、胸部、腹部、大腿、头部等。 | 球：前额正面、前额侧面。 | 球：脚背内侧、脚背外侧、脚背正面、脚内侧等运球、常用动作和运球过 | 球：正面抢球、合理冲撞抢球、铲球、断截球等。 | 球：有球假动作。 | 球：原地掷球、助跑掷球。 | 球：准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、拳击球、托球、掷球、踢球。 |  | 球：原地起动、活动中起动。 | 球：快跑、冲刺跑、曲线跑、折线跑、侧身跑、插肩跑、后退跑。 | 球：正面急停、转身急停。 | 球：前转身、后转身。 | 球：无球假动作。 |

## 第二节 足球技术分析

技术分析，就是人们对技术动作，从物理学、人体解剖学、生物力学等方面进行科学的剖析，使人们从理论上更全面地深入地了解技术动作的内在关系。这对纠正错误动作，改进技术、更好地学习和掌握技术、对促进教学和训练都有十分重要的意义。

### 无球技术

一场九十分钟的足球比赛，除掉各种情况下的死球停止比赛外，仍有六十分钟左右的纯比赛时间。据统计在这么长的时间里一个控制球能力很强的运动员，所能控制球的时间也只有两三分种，其它时间都是在无球情况下活动。而这些无球情况下的活动，除了用于调整位置的走步和慢跑外，都需要使用无球技术来完成。例如：当进攻者运球逼近并突然快速越过防守者时，防守者就要突然转身并做快速起动去追赶对手。又如：当防守者用最快的速度追上快速运球的对手时，追进攻者又突然地停下来企图摆脱防守者，这时防守者又需要用最快的急停动作停住，而不被对手甩掉。再如：为了包抄射门而采用曲线跑绕过对手的阻挠完成射门等。这些都要求有很好的无球技术来完成，而不单单是某项运动素质所能够代替的。就像田径运动中的短跑不只是速度素质和跳高不单纯是弹跳力等一样，都要求掌握高超的技术动作，才能在这些项目中取得优异成绩。忽视这些，就无法使这项运动成绩达到更高的水平。因此，在教学、训练中，要通过正确的示范、形象地讲解和学生的反复练习，正确的掌握无球技术的各种动作，以发挥无球技术在足球比赛中的重要作用。

由于足球的无球技术在许多情况下都是与身体素质紧密地联系在一起，因此应在身体素质训练中经常注意对无球技术提

出具体的要求，从而达到逐步掌握和不断提高无球技术（无球技术在理论课不做具体分析）。

### 有球技术

在快速和激烈对抗的条件下，准确地完成技术动作的关键部分就是有球技术。它是足球技术的重要内容。

## 一、颠 球

足球运动是對抗性很强的运动项目。要想在比赛中战胜对手，首先要求运动员能够在比赛的任何情况下都能自如地应付处于不同状态的球。为此，运动员需要从两个阶段去下功夫：第一阶段，就是通过采用身体的合理部位反复接触球的练习，建立触球部位的肌肉对球的感应能力（敏感性），并通过反复的实践，逐步了解、熟悉球的性能，掌握球在各种状态下的运动规律。而采用身体各个部位的颠球练习，则是达到建立球感，掌握球的运动规律经常采用的有效手段；第二阶段，随着运动技术的提高还要求运动员掌握在快速运动中熟练的颠球技术，并在这个基础上进一步反复地磨练。这样运动员就能在极其复杂的条件下，通过熟练的颠球动作，使球驯服地处于自己的控制之下。为运动员进一步掌握高难动作奠定基础。因此，任何级别的运动员都要坚持经常的颠球练习，从而不断提高控球能力。

## 二、踢 球

踢球是运动员有目的的用脚的某一部位把球击向预定的目标。

踢球是足球运动的主要特征，也是足球技术中最重要 的技术，在比赛中运用得最多。踢球在比赛中主要用于传球和射门。

### （一）踢球动作结构分析

踢球的方法很多，动作要领也有所不同，但是每一种踢法都是由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球和踢球的随前动作组成。这五个环节是整个踢球动作的统一过程。

1、助跑：是指踢球前的几步跑动。它的作用是使身体获得一定的前移速度并能调整人与球之间的方向、位置关系，以便在踢球时支撑脚能够处于所需要的正确的位置上，从而增加击球力量。助跑最后一步要大一些，为踢球腿的充分摆动、增大摆腿速度、加长髋膝关节前移的距离和为提高击球的准确性创造条件，

2、支撑脚站位，支撑脚站的位置要以踢球腿的摆动达到最大的摆幅、发挥最大的摆速和有利于踢球脚准确地接触球的合适部位为原则。支撑脚的位置一般是由所使用的踢球方法来决定：凡采用的踢法需要踏在球的侧方时，一般距离球10至15厘米左右；凡采用的踢法需要踏在球的侧后方时，一般距离球20至25厘米左右。踢活动球时，还要考虑到在支撑脚着地的同时，踢球腿才开始由后向前摆，而球却仍在运行之中，因此在选择支撑脚的位置时，必须把摆腿所需要的时间计算在内，才能确保踢球时支撑脚与球能够处于合适的距离。支撑脚成滚动式积极着地，膝关节微屈，从而使身体起伏不大继续前移。这样既减小制动，又能使踢球腿绕着平稳前移的关节轴充分地摆腿和自如地踢球。

3、踢球腿的摆动：击球力量的大小由多方面因素所决定，但主要是取决于踢球腿的摆动。它是踢球力量的主要来源。摆幅大、摆速快，踢出球力量就大，球的运行速度就快，运行的距离就远。踢球腿的摆动是在准备做支撑的腿向前跨步与助跑最后一步蹬离地面时，顺势向后摆起。在支撑脚着地同时以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆。当膝盖摆到接近球的正上方或内侧上方的刹那，小腿做爆发式前摆，从而达到踢球脚以最快的速度击球。

4、脚触球：是决定出球准确性的主要环节，也是影响出球力量的重要环节。脚触球包括脚的部位和球的部位（击球点）及击球刹那踝关节紧张这样一个极为重要的因素。一般来说，用脚的某一部位并按动作要求地紧张踝关节击球的后中部，作用力通过球心，球就会获得全部力量，出球平直而有力。击球的作用力不通过球心，球就会发生旋转，沿着一定弧线运行。在某种情况下，这种球比踢出的直线球具有一定的隐蔽性，但却比踢出的直线球力量要小。

5、踢球的随前动作：踢球腿随球前摆送髋使整个身体继续前移，这样既易于控制出球方向和加大踢球力量，又能缓和因踢球腿的急速前摆而产生的前冲惯性，有利于维持身体的平衡。

在这五个环节中，支撑脚的站位、踢球腿的摆动、脚触球是其中的重要环节，而脚触球又是决定踢球动作质量的主要环节。

## （二）踢球准确性和踢球力量的理论分析

踢球技术在传球和射门的运用中主要应做到出球准确和力量适度。传球不准确，一方面会给同伴的接球（停球或直接出球）带来困难，以至难于完成战术配合；另一方面也很容易被对方断截掉，甚至酿成直接威胁本方球门的结果。而射门不准就会造成前功尽弃，直接影响胜负。因此，运动员只有熟练地掌握踢球技术，才能在快速和激烈对抗的比赛中做到出球准确和力量适度。

### 1、对踢球准确性的分析

足球是一个园型的弹性体。当击球的作用力通过球心时，球只产生平动并沿着作用力的方向直线运行。由于空气的阻力和球的重量，运行速度逐渐减弱。

（1）出球准确与否，主要取决于击球点（击球的部位）、作用力的方向（摆腿的方向）、击球作用力的大小（摆腿的幅度和速度）。

击球点在球的后中部，作用力通过球心，作用力方向是朝着

正前方，踢出的球则向前平直运行。

击球点在球的后下部，作用力通过球心，作用力方向朝着斜上方，踢出的球则偏高。

击球点在球的右后侧，作用力通过球心，作用力方向是由右后方向左前方，踢出的球则向左前方运行。

击球点在球的后上方，作用力通过球心，作用力方向是由后上方向前下方，球则会“卡壳”或出球无力。

如果击球的作用力不通过球心，球则会产生旋转并且绕自身的旋转轴沿弧线运行，这就是弧线球。

所谓弧线球，就是踢出的球既有一定程度的旋转还有一定距离的位移。

在足球比赛中经常出现的沿弧线运行的弧线球有：前旋球、回旋球和侧旋球（侧内旋和侧外旋）以及侧回旋和侧前旋球等。

前旋球：击出的球绕自身的横轴的上沿向前旋转为前旋球。如脚背正面的抽踢。

回旋球：击出的球绕自身的横轴的上沿向后旋转为回旋球。如脚背内侧的搓踢。

内旋球：击出的球绕自身的竖轴的前沿向支撑脚一侧旋转为内旋球。如脚背内侧踢出向支撑脚一侧旋转的弧线球。

外旋球：击出的球绕自身的竖轴的前沿向踢球脚外侧旋转为外旋球。如脚背外侧踢向踢球脚外侧旋转的弧线球。

这些弧线球是由于踢球的作用力（合力）没有通过球心，使球发生旋转，而旋转着的球在空气的作用下发生运行轨迹变化的结果。

踢球作用力不通过球心，就是指踢球的作用力与法线形成一定的角度，不通过球心的作用力  $F$ ，就是法向分力  $F_1$  与切向分力  $F_2$  的合力  $F'$ （如图 1）。法向分力  $F_1$  决定出球方向和远度；切向分力  $F_2$  产生力矩作用。

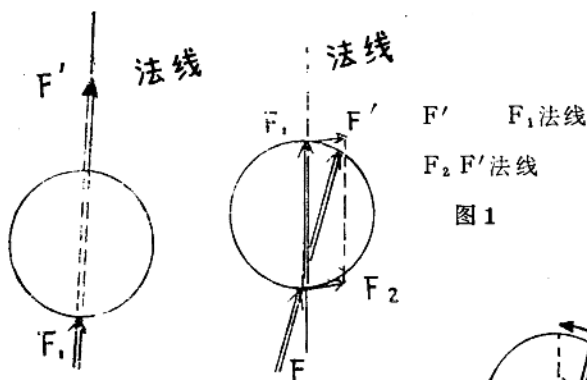


图 1

根据力学原理：旋转力矩等于作用力乘力臂（即 $M = F \times L$ ），球旋转的强弱主要取决于作用力（ $F$ ）的大小和力臂（ $L$ ）的长短。所谓力臂就是旋转的轴心（球心）与作用力线（作用力的方向线）的垂直距离（图 2）。在作用力不变的情况下，力臂越长（指在最佳角度的限度内），则旋转力也越强，反之则越弱。

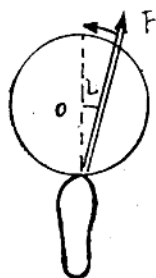


图 2

上述道理告诉我们在踢球过程中一定要抓住问题的关键，使踢球动作符合要求，才能取得良好的效果。如：预想用脚背正面踢出沿平直路线运行到达预定目标的球。击球的刹那，踢球腿的膝盖应处在球的正上方，踢球脚的后背要绷直并与地面成垂直，摆腿方向朝着正前方，这样能保证击在球的后中部，作用力通过球心。对这个技术动作来讲，击球点和作用力方向是关键，脚背和膝盖的动作是技术要求。

踢球时，支撑脚所站位置也会影响脚背能否垂直于地。如支撑脚踏在球的后方，身体重心在支撑脚上，踢球腿的膝盖就难于处在球的正上方，脚背就不可能击在球的后中部，而往往是击在球的后下部，出球偏高。但是支撑脚的位置并不是决定的因素，