

FOOTBALL



足球入门

主编 吴兆祥



 安徽科学技术出版社



FOOTBALL

FOOTBALL

足球入门

编 著 朱保成 白先月

编 委 会

主 编 吴兆祥

副主编 张 勇 宋 旭 朱保成

编 委(以姓氏笔画为序)

王志学	白先月	刘 全	刘 燕
朱保成	纪 进	杜伦乐	李 玲
吴兆祥	何 庆	宋 旭	张 勇



图书在版编目(CIP)数据

足球入门/吴兆祥主编. —合肥:安徽科学技术出版社,
2009.4

ISBN 978-7-5337-4328-4

I. 足… II. 吴… III. 足球运动-基本知识
IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030989 号

足球入门

吴兆祥 主编

出 版 人: 黄和平

策 划: 何宗华 翟巧燕

责任编辑: 翟巧燕

封面设计: 冯 劲

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 安徽新华印刷股份有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 4.5

字 数: 112 千

版 次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 6 000

定 价: 9.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

前 言

21世纪,人类进入了新经济时代。综合国力竞争的实质是民族素质的竞争,是人才的竞争,是教育的竞争。在这样的背景下,加强素质教育,尤其是进行体育和健康教育显得更为重要。

健康是生命之本,是幸福的保证,是事业成功的基础,是人类永恒的话题。拥有健康的体魄、健美的身材,是每个人尤其是年轻人的美好愿望。健康的身体是知识、理想和财富的载体,有了健康的身体,才能为社会和个人带来财富,才能去享受生活,实现理想。

为了配合经国务院批准并实施的《全民健身计划纲要》,我们精心策划、组织编写了《羽毛球入门》《足球入门》《篮球入门》《排球入门》《乒乓球入门》等。这些书用通俗易懂的文字,深入浅出地介绍了有关体育运动项目的基本知识和基本技术,以详细、准确的连续动作图解形式,来说明各种技术动作的要点,使读者一看就懂,一练就会,轻松入门。每本书中的图示生动形象,动作一目了然,具有科学性、系统性、先进性和实用性的特点,能满足不同层次和不同体育项目爱好者的需要。

本书由安徽大学吴兆祥教授任主编并负责组稿和统稿。我们在撰写过程中得到安徽科学技术出版社和安徽大学科研处的大力支持,在此一并致谢!由于时间仓促,水平有限,虽力求完善,但不足之处在所难免,请广大读者批评指正。

编委会



目 录

第一章 足球运动概述	1
第一节 足球运动的起源	1
第二节 足球运动的特点与作用	6
第二章 足球技术	9
第一节 踢球	9
第二节 停球	28
第三节 头顶球	42
第四节 运球和运球过人	50
第五节 拦截球	61
第六节 掷界外球	68
第三章 足球战术	70
第一节 战术意识	70
第二节 进攻战术	73
第三节 防守战术	78
第四节 定位球战术	80
第五节 比赛阵形	81
第四章 守门员技术与战术	82
第一节 守门员技术	82
第二节 守门员战术	106
第三节 守门员的训练方法	107
第五章 足球比赛	110
第一节 足球比赛规则	110
第二节 裁判员和巡边员	119
第三节 竞赛的组织工作	127
第四节 足球明星	131





第一章 足球运动概述

足球运动是一项以脚为主支配球,两队按一定的规则要求在同一块场地上相互对抗,比赛以射球入门多少判定胜负的球类运动。

足球是世界上开展最为广泛、影响最大的体育运动项目,被誉为“世界第一运动”。

第一节 足球运动的起源

一、古代足球游戏

(一)中国是古代足球运动的发源地

国际足联技术委员会主席布拉特,1980年4月在亚洲足联举办的各会员国协会秘书长学习班上所作的《国际足球发展史》报告中说:“足球发源于中国,由于战争而传入西方。”1985年7月26日国际足联主席阿维兰热对中国记者说:“足球起源于中国。”古代足球运动起源于中国是有充分的历史依据的。我国的历史与文化源远流长。根据有关史料的记载,早在公元前475~公元前221年的战国时代,我国就有关于足球游戏的文字记载。《战国策·齐策》载:“临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”其中的“蹋鞠”又称“蹴鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思,“鞠”是指球名。据刘向《别录》:“蹴鞠者,传言黄帝所作。或曰,起战国之时。蹴鞠,兵势也。”颜师古《汉书注》:“鞠,以韦为之,中实以物,蹴蹋为戏乐也。”由此可见,早在2000多年前的战国时代,我们的祖先就用皮革炮制、里面填充毛发一类有弹性物质的球了。当时足球游戏的名称为“蹴鞠”或“蹋鞠”。



(二)我国足球游戏的演变与发展

1.汉朝

汉朝时蹴鞠已是一项重要的游戏活动,开展比较普遍,有了比较完备的体制:

(1)有了供蹴鞠游戏的专门场地。(参考图1-1)

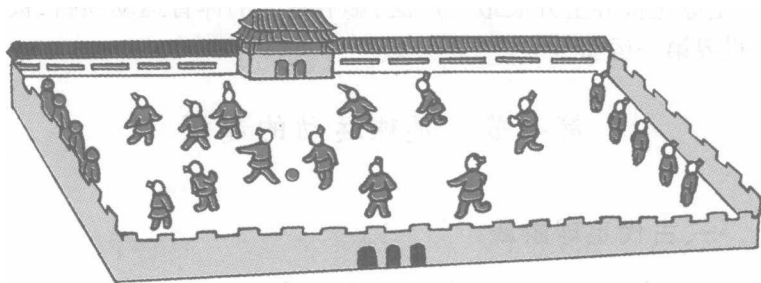


图1-1 蹴鞠游戏

(2)有专门论述蹴鞠游戏的书籍,如西汉时期的《蹴鞠二十五篇》。

(3)有了简单的对运动员、裁判员的记载和要求,如在《蹴鞠铭》里有“建长立平,其例有常。不以亲疏,不有阿私。端心平意,莫怨其非。”

(4)古代足球游戏是训练士兵的手段之一。

2.唐代

唐代是我国蹴鞠最为盛行的时期。唐代沿袭两汉以来的蹴鞠运动,但在场地、器材方面有两大创造,并形成了蹴鞠的多种运动方式:

(1)在场地、器材方面的两大创造:其一是“充气的球”;其二是“球门”的设立。

(2)多种运动方式:

①用两个球门的蹴鞠运动。(参考图1-2)



图1-2 两个球门的蹴鞠运动

②用一个球门的蹴鞠运动。(参考图1-3)

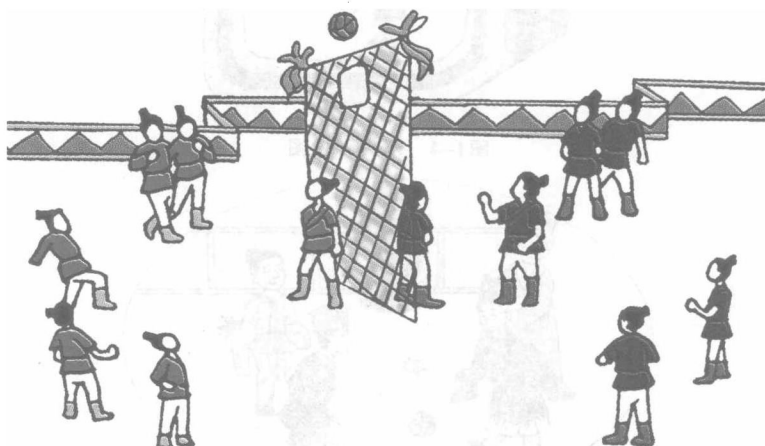


图1-3 一个球门的蹴鞠运动



③不用球门的蹴鞠运动,比赛时,可以两人对踢,也可多人对踢。

3.宋、元、明

这三个朝代逐渐建立起球会的组织。

4.清朝

清朝的统治者一贯采取民族压迫政策,只提倡本民族的运动项目,把蹴鞠运动改成了冰上游戏。因此,这项运动的发展受到了很大的限制,也就逐渐衰退了。

我国女子蹴鞠在唐代已很盛行,宋代有所发展,其形象多见于出土文物之上。陈列在故宫博物院的一个宋代陶枕上,就绘着一个女子在踢球(参考图1-4)。宋代足球纹铜镜上亦有女子蹴鞠的图像(参考图1-5)。

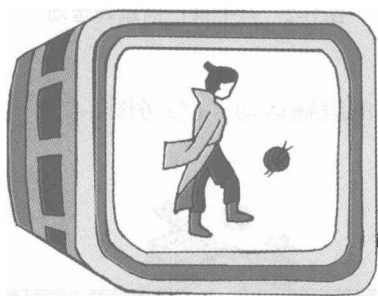


图1-4 宋代陶枕图



图1-5 宋代足球纹铜镜图



明末清初,诗人李渔描写两女子蹴鞠情景的诗曰:“蹴鞠当场二月天,香风吹下两婵娟,汗沾粉面花含露,尘拂蛾眉柳带烟,翠袖低垂笼玉笋,红裙曳起露金莲,几回踢罢娇无语,恨杀长安美少年。”

清朝后期裹足盛行,女子足球游戏逐渐衰退乃至销声匿迹。

二、现代足球运动

(一)现代足球运动的起源

1863年10月26日英国成立了世界上第一个足球协会——英格兰足球协会,同年12月8日制定了统一的比赛规则。因此,人们公认1863年10月26日为现代足球的诞生日。当时这个规则只有14条规定,尽管它简单也不够完善,但对促进现代足球运动的发展起到了一定的积极作用,也是当今足球竞赛规则的基础。

(二)现代足球运动的发展

1863年以后,欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1885年英格兰首创了职业足球俱乐部,并使之合法化。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛,急需成立一个世界性的足球组织来协调各国之间的比赛。于是欧洲一些国家(如法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等)的有关人士于1904年5月21日在法国巴黎发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会,简称国际足联。英文缩写为“FIFA”。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展,协调各足球协会之间的友好关系。我国1931年加入国际足联。在世界足联的领导下,后又成立了洲足联。其中亚洲足联成立于1954年,总部设在马来西亚。从1900年第二届奥运会开始,足球被列为奥运会的正式比赛项目。国际足联从1924年第8届奥运会开始,负责奥运会足球比赛的组织工作。从此足球运动成为世界性的体育运动项目。

1925年,越位规则的改变对足球战术的发展起到了极为重要的作用,它增加了防守的难度,促使足球比赛向攻守平衡的方向发展。



20世纪60年代中期,世界女子足球运动开始兴起,到70年代初期,已经在世界很多国家和地区广泛开展。1971年,国际足联正式承认女子足球运动。

(三)我国的现代足球运动

在19世纪末20世纪初,现代足球运动从西方国家传入我国。香港、上海是中国开展现代足球运动最早的地方,随后逐渐发展到其他城市。中国最早的足球组织是1908年在香港成立的“南华足球队”。在1913年至1934年,中国足球队先后参加过10届远东运动会,曾获得9届冠军。1931年,中国加入了国际足球联合会。

中华人民共和国成立后,足球运动被列入重点运动项目,得到大力推广和发展,举办了各种类型和形式的比赛,使我国的足球运动水平有了一定的提高。其中,女子足球近年来取得很好的成绩,男子足球经过几代人的努力,虽然进入了2002年世界杯,但与世界水平相比仍有很大的差距。

现代足球运动总的发展趋势:技术全面快速,攻守对抗激烈;整体攻守速度加快,攻守日趋平衡。

第二节 足球运动的特点与作用

(一)足球运动的特点

1.参赛人数多,集体性强

比赛由两队共22人参加,每队各11名队员。在攻守活动中队员不但要相互默契配合,而且要各有特点,这样才能充分发挥集体的力量,取得比赛的胜利。

2.争夺激烈,对抗性强

足球比赛规则规定,双方队员在争夺球时可以进行合理冲撞。这就决定了足球比赛的激烈对抗性。

3.比赛场地大,时间长,运动负荷大

足球比赛是在长90~120米、宽45~90米的场地上进行。90分钟的



时间内,队员在激烈的争抢中完成技术动作,频繁地进行攻守战术配合。据有关资料记载,在一场比赛中,世界一些优秀运动员的跑动距离可超过10 000米,其中冲刺跑为200次左右,距离为2 000米左右。这就要求运动员有强壮的体魄和长时间快速奔跑的能力,以及勇敢顽强的意志品质。

4.技术复杂,战术多样,难度大

因足球比赛主要是用脚来完成控制球、传接球和射门等技术动作,就其技术动作本身来讲,掌握起来要比其他类项目困难得多。况且又要在激烈争夺中完成各种战术配合,这就更增加了运用技术、战术的难度。

5.趣味浓厚,容易开展

虽然足球比赛规则规定了正规的比赛场地和器材,但进行一般的比赛或足球活动则有较大的灵活性,如场地与球门可大可小,比赛人数可多可少,只要有空地,如沙滩、弄堂、马路等均可以进行练习和比赛,而且足球规则简单易懂,比赛中受规则、气候变化的影响较小,所以容易开展。

(二)足球运动的作用

1.健身价值

(1)能全面有效地发展身体素质,增强体质,提高人体各器官系统的功能。足球比赛包括各种形式的身体动作,这些动作不仅可以较好地发展人的速度、耐力、力量、灵敏和柔韧等身体素质,还可以提高人的神经系统反应速度以及中枢神经系统对各系统与器官的迅速调节能力,加强心血管系统、呼吸系统的功能,改善视觉功能,扩大视野,提高位觉感受器的能力等,从而达到增强体质的目的。

(2)能改善人的心理素质。在足球比赛中,由于双方的激烈争夺,使攻守局面变幻莫测。为此,取得进攻或防守成功的时机只出现在瞬间,要把握住这瞬间即逝的机会,必须具备良好的心理素质。通过参加足球运动和比赛,能提高人的注意力、观察力、想象力和思维能力,改善人的心理素质,提高人的心理健康水平。

(3)能培养人的优良品质。长期参加足球运动还可以培养和锻



炼勇敢顽强、机智果断、坚忍不拔、勇于克服困难的优良品质。特别是由于足球运动是集体运动项目,因而要求全体队员在比赛中必须做到齐心协力、密切配合,充分协调地发挥集体和个人的作用,以达到战胜对手的目的,所以从事足球运动能培养团结协作的集体主义精神和严格的组织纪律性。

2. 政治、经济、文化价值

(1) 足球比赛是很好的宣传教育形式,也是进行精神文明建设的重要手段和改善国家间外交关系的重要手段。足球运动的开展对提高民族自信心、振奋民族精神也具有很好的作用。

(2) 足球本身已成为一种“产品”,创造了巨大的经济效益。足球运动的广泛影响力使其具有巨大的商业价值,并创造了巨额的财富,它的活跃带动了其他相关产业的发展。

(3) 足球运动是一种庄严肃穆的礼仪庆典文化和弘扬民族精神的文化,是记录人类潜能和培养意志品质的文化,是提高社会道德水平的规范文化,是提高审美意识的情感文化。



第二章 足球技术

足球技术是指队员在比赛中,运用身体的合理部位所做的各种动作方法的总称。

第一节 踢球

踢球是指队员有目的、有意识地用脚的某个部位将球踢出到预定的目标。

一、踢球的技术动作结构

1. 助跑

助跑是指踢球前的几步跑动,分为斜线助跑和直线助跑。

直线助跑——助跑方向与出球的方向相同。(参考图 2-1)

斜线助跑——助跑的方向与出球的方向交叉,约成 45° 角。(参考图2-2)

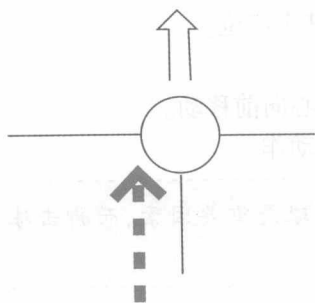


图2-1 直线助跑

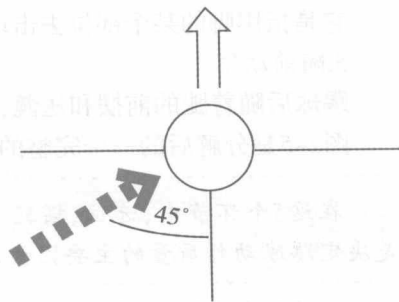


图2-2 斜线助跑



2. 选位

选位是指踢球脚与球的位置关系。它是由踢球所使用的方法及球所处的状态决定的。一般在侧方时距球10~15厘米(参考图2-3);在侧后方时距球25~30厘米(参考图2-4);踢活动球时,则要根据来球方向、状态合理选择支撑脚的站位。

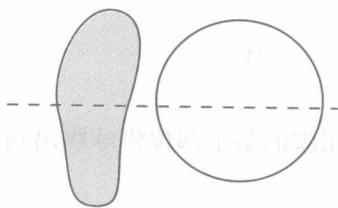


图2-3 脚在侧方选位

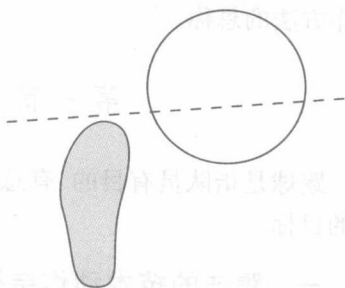


图2-4 脚在侧后方选位

3. 摆腿

摆腿是踢球力量的主要来源。踢球腿的摆动是在支撑跨步时(助跑的最后一步)顺势向后摆起的。在支撑脚着地的同时以髋关节为轴,大腿带动小腿由后向前屈曲摆动。

4. 脚触球

它是指用脚的某个部位去击球的某个部位。

5. 随前动作

踢球后随着腿的前摆和送髋,使重心向前移动。

图2-5是分解后的一个完整的踢球动作。

在这5个环节中,选位、摆腿、脚击球是重要因素,而脚击球又是决定踢球动作质量的主要因素。

二、踢球的技术动作方法

(一)脚内侧(或叫脚弓)踢球

这是用脚的内侧部位击球的一种踢球方法。比赛中经常用脚内

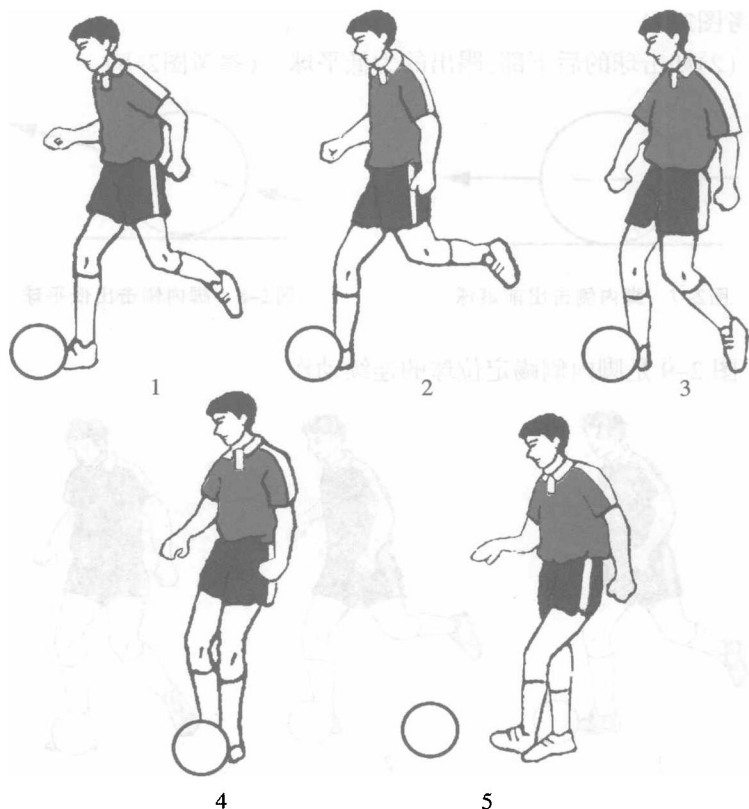


图 2-5 踢球动作分解

侧踢定位球、地滚球、空中球、反弹球,也可以用脚内侧蹭球。

1. 踢定位球

直线助跑,最后一步向前跨出,踏在球的侧方15厘米左右,以脚跟先着地,然后迅速滚动至全脚掌着地,脚尖指向出球方向。踢球腿以髋关节为轴由后向前屈曲摆动。在前摆过程中,外转膝,钩脚尖,脚掌与地面平行,脚腕用力绷紧,用脚内侧击球。(参考图2-6)

(1)如击球的后中部,球沿地面向前滚动。



图2-6 脚内侧击球

(参考图2-7)

(2)如击球的后下部,踢出的为低平球。(参考图2-8)

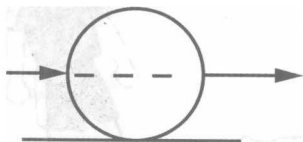


图2-7 脚内侧击出前滚球

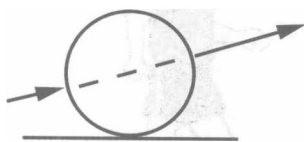


图2-8 脚内侧击出低平球

图 2-9 是脚内侧踢定位球的连续动作。

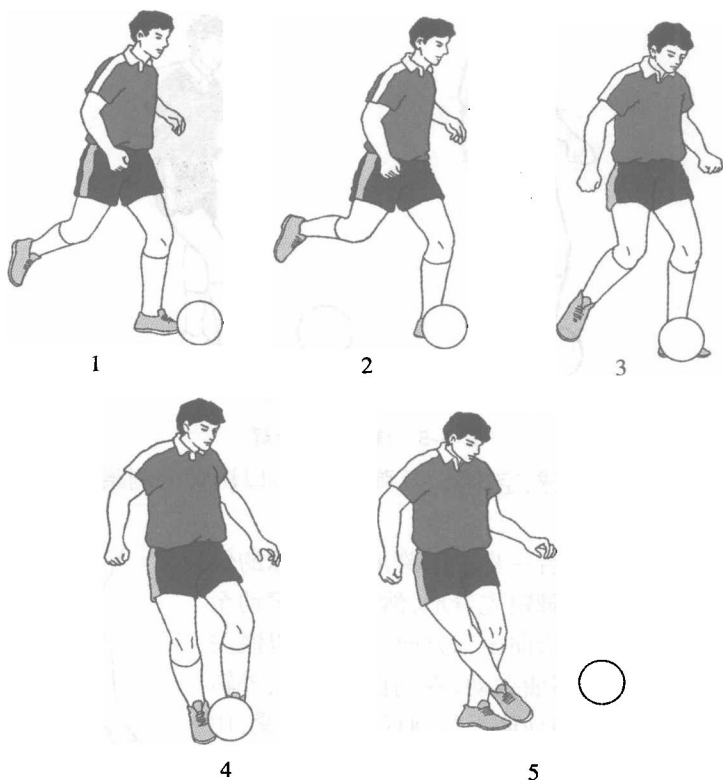


图2-9 脚内侧踢定位球