

运动健身丛书

足球

ZUQIU

倪玉明 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

运动健身丛书

足球

ZUQIU

倪玉明 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

足球 / 倪玉明编著 . — 福州 : 福建科学技术出版社 ,
2013.10

(运动健身丛书)

ISBN 978-7-5335-4342-6

I . ① 足… II . ① 倪… III . ① 足球运动 - 基本知识
IV . ① G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170722 号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 足球
运动健身丛书 |
| 编 著 | 倪玉明 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 (邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福州华悦印务有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/16 |
| 印 张 | 12.5 |
| 图 文 | 200 码 |
| 版 次 | 2013 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2013 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4342-6 |
| 定 价 | 30.00 元 |
- 书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

运动健身丛书

足球

ZUQIU

倪玉明 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

足球 / 倪玉明编著. —福州: 福建科学技术出版社,
2013.10

(运动健身丛书)

ISBN 978-7-5335-4342-6

I . ①足… II . ①倪… III . ①足球运动 - 基本知识
IV . ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170722 号

- 书 名 足球
运动健身丛书
编 著 倪玉明
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 12.5
图 文 200 码
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4342-6
定 价 30.00 元
- 书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言

PREFACE

足球有世界第一运动之美称，融趣味性和欣赏性于一体，是世界上最普及的体育运动之一。足球赛场上的盛衰交织、高潮迭起，对观众和球员有极大的感染力和吸引力，融进了成千上万球迷的生活之中。在世界足球大潮推动下，中国足球也得到了迅速的普及。

20 世纪 90 年代开始的职业联赛、2002 年中国男子足球首次成功冲进世界杯赛以及中国女子足球队在世界大赛中的出色表现，都有力地推动着中国足球运动的普及。为了适应蓬勃开展的足球运动，许多教练员、青少年与足球爱好者均急需一本类似实战宝典的、学之有效的书。

基于这个出发点，本人凭借多年的比赛实践与扎实的理论功底编写了这本书。书中遵循系统性，突出实用性，针对足球比赛中最本质的技术要点，结合先进的训练方法进行介绍，并对易犯错误进行纠正。在战术打法选择上，更注重实战效果。本书还针对各地盛行的小型足球比赛，特地加写了 3 人制、4 人制、5 人制、7 人制及 8 人制的比赛方法、战术打法、裁判规则等内容。对于矢志培养未来足球可造之材的教练员与父母，以及有志成为未来足球新星的青少年与足球爱好者，本书是一本必读之书。

本书在编写过程中得到张若谷、林小宁、江武贵、官华明等人的大力支持与帮助，在此深表感谢！

倪玉明

目录

CONTENTS



一、足球运动基本知识 6

- (一) 比赛场地和球 7
- (二) 术语和符号 9
- (三) 球员人数与装备 10
- (四) 赛前热身与赛后恢复 14
- (五) 足球运动中常见损伤的防治 24

二、足球基本技术与训练 30

- (一) 颠球与挑、拉、扣、拨球技巧与训练 31
- (二) 运球技巧与训练 39
- (三) 踢球技巧与训练 48
- (四) 接球技巧与训练 62
- (五) 头球技巧与训练 72
- (六) 抢截球技巧与训练 77
- (七) 掷界外球技巧与训练 83
- (八) 守门员技巧与训练 85

三、足球实用战术与训练 98

- (一) 比赛阵型 99
- (二) 球员的职责与分工 105
- (三) 进攻战术 106
- (四) 防守战术 126
- (五) 定位球战术 132

四、足球竞赛工作与裁判法 140

- （一）足球竞赛工作 141
- （二）竞赛规则与裁判法 152

五、小型足球基本踢法与竞赛规则 172

- （一）7人制足球与8人制足球 173
- （二）5人制足球 176
- （三）4人制足球 180
- （四）3人制足球 183

六、身怀绝技的中外球星 186

- （一）世界球王——贝利 187
- （二）足球皇帝——贝肯鲍尔 189
- （三）任意球专家——普拉蒂尼 190
- （四）意大利神手——佐夫 191
- （五）令人惊叹的金左脚——马拉多纳 192
- （六）举世无双的右脚王——贝克汉姆 194
- （七）中场最佳的发动机——齐达内 195
- （八）世界足坛神人——梅西 196
- （九）中国的贝利——容志行 198
- （十）穿裙子的马拉多纳——孙雯 199



一、足球运动基本知识

比赛场地和球

术语和符号

球员人数与装备

赛前热身与赛后恢复

足球运动中常见损伤的防治

(1) 球门区：从距每个球门柱内侧 5.5 米处，画两条垂直于球门线的线。这些线向场内伸出 5.5 米，与一条平行于球门线的线相接。由这四条线组成的区域范围便是球门区。

(2) 罚球区：从距每个球门柱内侧 16.5 米处，画两条垂直于球门线的线。这些线向场内延伸出 16.5 米，与一条平行于球门线的线相连接。由这四条线组成的区域是罚球区。

在距每个罚球区内与球门柱之间等距离的中点 11 米处设置一个 0.22 米的罚球点，再以罚球点为圆心，以 9.15 米为半径画一罚球弧，相交于罚球区线上。

(3) 旗杆：在比赛场地的每个角上各竖一根不低于 1.5 米的平顶旗杆，上系一面 30 厘米 × 40 厘米的小旗。

在中线的两端，边线以外不少于 1 米处，也可以放置旗杆(图 1-1-1)。

(4) 角球弧：在比赛场地内，以距每个角旗杆 1 米为半径，画一个四分之一弧(图 1-1-2)。

(5) 球门：球门必须放在球门线的中央，是由两根距角旗杆等距离的垂直的柱子和连接其顶部的水平的横梁组成。两根柱子间距离 7.32 米，横梁下沿到地



图 1-1-2 旗杆与角球弧位置

面距离为 2.44 米。两立柱与横梁均为白色，宽度与厚度相同，均不超过 12 厘米。球门网可系在球门及球门后面的地上。

(6) 中点与中圈：球场中线的中点为开球点，以开球点为圆心，9.15 米为半径画一圆圈为中圈。

(7) 替补座与第四官员席：场地中区应设置比赛队替补球员、教练员、球队官员以及第四官员的座席。



足球

(1) 球的标准：足球从1号球到5号球共分为五种。1号球圆周长为35~36厘米；2号球圆周长为44~46厘米，重280~310克，这两种球均为少年儿童用球，很少用于比赛。3号球圆周长为54~56厘米，重270~320克，多为3人制、4人制足球的比赛用球。4号球圆周长为62~65厘米，重330~390克，多用作5人制、7人制与8人制足球的比赛用球。5号球为正式比赛的标准用球，其圆周长为68~70厘米，重量410~450克，球的气压为60~111.5千帕(0.6~1.1标准大气压)。球员平时用球，也可用单手持球与人同高，让球自由落地反弹1.2米高即视为标准压力。

(2) 球的质料：圆形，用皮革、合成革或橡胶等合适材料制成。国际比赛为提高进球数多用高科技手段制作能加快球运行速度与旋转性的球。



(二) 术语和符号



基本术语

- (1) 守门员：防守本方球门。
- (2) 后卫：负责防住对方的前锋，并伺机进攻。
- (3) 前锋：担负进攻得分重任，兼职防守。
- (4) 前卫：锋卫之间的桥梁，攻守的枢纽。
- (5) 传球：用合理部位接触球后传给同伴。
- (6) 运球：跑动中用脚的部位连续推拨球。
- (7) 射门：用合理部位将球踢向对方球门。



符号与图示

- (1)  进攻球员
- (2)  防守球员
- (3)  攻方守门员
- (4)  守方守门员
- (5)  教练员
- (6)  足球
- (7)  旗标
- (8)  标志帽
- (9)  球门
- (10)  传球路线
- (11)  射门路线
- (12)  运球路线
- (13)  跑动路线



(三) 球员人数与装备



球员人数

(1) 一场比赛每队上场球员为 11 个，其中必须有一名守门员。若每队少于 7 名球员时，则停止比赛。

(2) 正式比赛每场可替补 3 名球员，在其他比赛最多可用 6 名替补球员，或双方达成一致意见的替补人数。在延长期内，如某队尚未换足替补名额，仍可进行替补。在互罚点球决胜负中，场上守门员受伤，

可由规定名额以内未换足的替补球员替补。

(3) 在比赛中守门员与场上球员可互换位置,但必须在死球时通知裁判员,并以更换服装为标志。



球员装备

进行足球比赛,配置必要的装备是保证该项活动的基本条件,这是适应这项剧烈运动所必需的,同时也是保证球员安全与比赛顺利进行的要求。

通常情况下,球员的装备包括球鞋、比赛服装以及防护性装备三大类(图 1-3-1)。

(1) 服装:比赛服装的基本原则应以不妨碍球员在场上做各种动作作为前提,以宽松与合体为首选。

训练服要求宽松、不影响训练即可。球员可根据自己的习惯及气候条件随时增减厚薄服装或选择长、短袖服装。训练服装的颜色除特殊要求外,可不做统一规定;而比赛服装则要求非常严格。正式比赛时,应穿着有袖子的运动上衣与短裤,不仅要求全队比赛服装在颜色及式样上要统一,而且要在服装指定部位印制号码,如达不到这些要求,则不允许参加比赛。

此外,在不同的气候条件下还必须考虑穿不同特征的比赛服装。

(2) 球鞋:球员在训练与比赛中,选择适合自己双脚尺寸的鞋是至关重要的。球鞋应在本人感觉合适的基础上略微紧一些为好,这样有助于脚对球的感觉。但必须注意,鞋不能太小,因为人在运动时,双脚会有一定的膨胀,鞋太小产生的挤压感会影响训练的效果与比赛的发挥。

在不同场地和气候条件下,球员应穿相应的球鞋。例如,天然草皮



图 1-3-1 球员的装备

场地用软钉球鞋,雨天比赛用螺钉球鞋,结冰场地用高铝钉球鞋或防冰碎球鞋,硬土地用软钉球鞋,室内场地用专用足球鞋。人工草皮场地用尼龙钉鞋(图1-3-2)。



图 1-3-2 专用球鞋

(3) 防护性装备:

护袜是被认定为比赛服装的组成部分,同时又是区别双方球员的标志之一。当球员低头运球时,只要通过识别护袜的颜色即可将球传给同伴。

由于足球运动对抗十分激烈,为防止可能出现的伤害事故,应配备必要的防护性装备。

在小腿骨的正前方系上护腿板是规则明确规定的。现在制作的护腿板越来越轻巧、坚固,既不会给球员在比赛中增加任何负担,又能起到保护的作用。腿部、膝部、踝部及腕部有伤的球员还可分别选用护腿、护膝、护踝及护腕等。

守门员由于其位置特殊,除护膝、护肘外,还应配置手套及胯部防护用具(图1-3-3)。



图 1-3-3 守门员的特殊防护



(四) 赛前热身与赛后恢复



赛前热身是指在训练或比赛前，球员所做的准备性练习。而赛后恢复的目的旨在帮助经过训练与比赛后，身心处于疲惫状态的球员恢复到正常的状态。



赛前热身

热身活动可以使肌肉的温度上升、促进血液循环并增加体内氧的供应，改善肌肉的收缩和放松状况，同时，也能做好心理上的准备，为进入比赛状态创造条件。

(1) 一般性热身活动

1) 热身步骤

- 球员先进行轻松小量的慢跑，使体温与心率逐渐提高。
- 接着进行全身主要肌肉与关节的伸展活动，特别要注意牵拉那些在比赛中常用到的肌肉和关节，如脊柱、臀部和双腿。然后再中速慢跑。
- 最后以较快速度使球员进入比赛状态。时间一般掌握在 20 分钟为宜。

2) 具体内容

- 慢跑、侧身跑及倒退跑交替进行。
- 柔韧性练习时，活动步骤要由慢到快、由轻到重、循环渐进每节 4×8 拍。具体方法（图 1-4-1 ~ 1-4-17）。