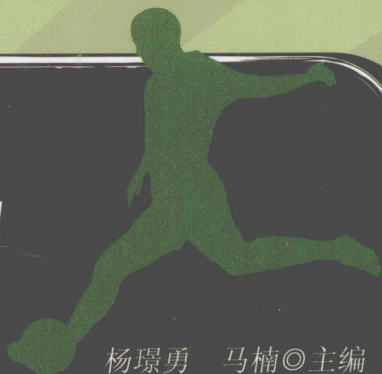


# 足球



杨璟勇 马楠◎主编

# 入门与技战术

# 图解

*Diagrammatic  
Explanation*

# FOOTBALL



蓝天出版社  
Blue Sky Press

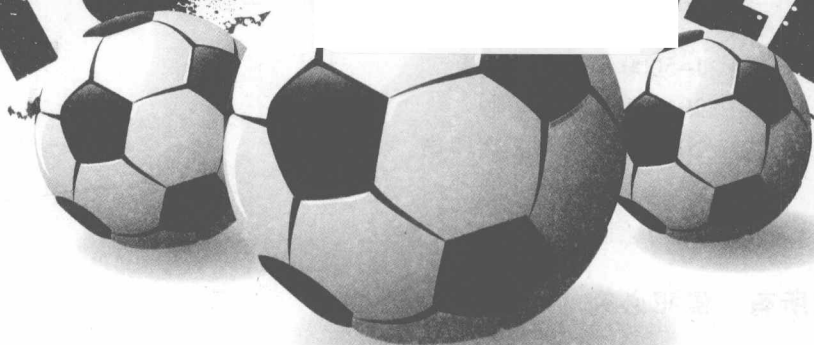
# 足球

杨璟勇 马楠◎主编

# 入门与技战术

# 图解

FOOTBALL



蓝天出版社  
Blue Sky Press

## 图书在版编目(CIP)数据

足球入门与技战术图解 / 杨璟勇, 马楠主编. —北京: 蓝天出版社, 2010.9

(军地俱乐部丛书)

ISBN 978-7-5094-0450-8

I. ①足… II. ①杨… ②马… III. ①足球运动-图解 IV. ①G843-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 168861 号

责任编辑: 傅晓莉      策      划: 金永吉  
李树林

## 足球入门与技战术图解

出版发行: 蓝天出版社

社      址: 北京市复兴路 14 号

邮      编: 100843

电      话: 010-66983715(发行) 66987132(编辑)

经      销: 全国新华书店

印      刷: 中国文联印刷厂

开      本: 16 开(787×1092 毫米)

字      数: 186 千字

印      张: 15.25

印      数: 1-5000 册

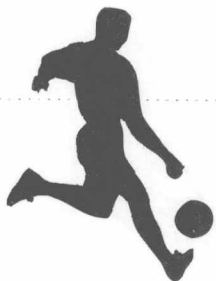
版      次: 2010 年 9 月第 1 版

印      次: 2010 年 9 月第 1 次印刷

定      价: 23.80 元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究



## PREFACE 前言

足球是世界上最普及的体育运动项目之一,具有“世界第一运动”之美称。足球不仅作为一项竞技体育,而且作为一门瑰丽的艺术,它融趣味性和观赏性于一体,已深深地植根于全世界不计其数的足球爱好者心中。

目前人们在紧张的学习与工作之余,十分热衷参与体育活动,尤其是足球运动和体育竞赛。但是由于缺乏体育基础知识和正确的锻炼方法,他们一时还难以提高身体锻炼的效果和体育观赏的水平。为此,我们编写了这本《足球入门与技战术图解》。

《足球入门与技战术图解》是一本指导球队进行攻击性战术训练的优秀专业读物。本书阐述了足球进攻战术中重要阶段的专业知识,通过多种练习方法,对技战术作了详细的分析和说明,主要包括以下内容:足球运动简介;足球运动员身体塑造及其训练;足球基本技术;足球实用战术;足球运动员心理素质要求;足球比赛观赏攻略等。

为了使本书符合时代发展的要求,更贴近足球爱好者学习,在编写过程中着重体现以下几个特点:

(1)针对性。本书的阅读对象主要是足球爱好者,所以编写原则是有利于足球爱好者的阅读和指导他们学与练,处处以足球爱好者为本;内容的选取上紧紧围绕“足球爱好者”及“体育与健康”,使人们感到有意义、有趣味、有指导性。

(2)新颖性。本书将关于足球的理论和足球运动的学、练方法以图解的方式融为一体,编排新颖,信息量大、知识丰富,有利于不同层次的人员自主选择阅读;既有一般常识的引入,又有较深知识的推介,具有相当的吸引力。

(3)权威性。本书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上,对足球技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的,涵盖了足球运动的重点内容,极具权威性和指导性。

(4)实用性。与同类图书相比,本书在内容上更短小精悍,在编写理念上追求“轻松阅读”,在功能上更加“简明实用”。不但是广大足球爱好者的首选学习用书,也是相关体育院校日常教学、培训必备之参考资料。

前言不过是个引子,真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力,一定能给您带来无限的欢乐。由于时间紧迫,书中难免有遗漏之处,敬请广大读者批评指正!

**第 1 章 足球运动简介****1**

Section 1 足球运动的起源与发展 2

Section 2 关于足球的基本常识 7

附录 1: 球员的职责与分工 20

**第 2 章 足球运动员身体塑造及其训练****23**

Section 1 熟悉球性的练习 24

Section 2 身体的柔韧性及敏捷性训练 29

Section 3 脚下动作的练习 32

Section 4 创造性与反应能力的训练 38

附录 2: 足球逸事 40

**第 3 章 足球基本技术****43**

Section 1 颠、挑、拉、扣、拨球技术 44

Section 2 踢球技术 53

Section 3 运球技术 67

Section 4 抢截球技术 93

Section 5 接球技术 97

Section 6 头顶球技术 108

Section 7 掷界外球技术 111

Section 8 守门员技术 113

附录 3: 踢球时应注意的事项 124

## 第4章 足球实用战术 127

- Section 1 比赛阵型 128
- Section 2 进攻战术 141
- Section 3 防守战术 154
- Section 4 定位球战术 158
- 附录4:业余足球实用战术和注意点 163

## 第5章 足球运动身体与心理素质要求 167

- Section 1 身体素质要求 168
- Section 2 足球运动的准备活动及训练 173
- Section 3 足球运动员的营养和饮食 184
- Section 4 比赛的心理要求 187
- Section 5 心理训练 190
- 附录5:伤害事故的预防 194

## 第6章 足球比赛观赏全攻略 199

- Section 1 重大国际赛事介绍 200
- Section 2 足球比赛的欣赏指南 222
- 附录6:足球术语 231

# 第 1 章



## 足球运动简介

---

足球运动是一项古老的体育活动,遍及世界各地,源远流长。素有“世界第一运动”之称,全世界喜爱足球的人不计其数。据说,希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上,将球放在中间的白线上,用脚把球踢滚到对方场地上,当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。



## Section 1 足球运动的起源与发展

### 一、古代足球运动的萌芽与发展

足球运动是一项古老的体育活动,源远流长。据说,希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上,将球放在中间的白线上,用脚将球踢滚到对方场地上,当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。

到19世纪初叶,足球运动在当时欧洲及拉美一些国家,特别是在资本主义的英国已经相当盛行。直到1848年,足球运动的第一个文字形式的规则——《剑桥规则》诞生了。然而众多的资料表明,中国古代足球的出现比欧洲更早,历史更为悠久。我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”,“蹴”和“蹋”都是踢的意思,“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记·张敖列传》里,汉代刘向《别录》和唐人颜师曾为《汉书·枚乘传》均有记载。

到了唐宋时期,“蹴鞠”活动已十分盛行,成为宫廷之中的高雅活动。1985年7月,国际足联时任主席阿维兰热博士来中国时表示:足球起源于中国。

当然,由于封建社会的局限,中国古代的蹴鞠活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在资本主义的英国完成的。

### 二、现代足球运动的诞生

从17世纪中后期开始,足球运动逐步从欧美传入世界各国,尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。越来越多的人走向球场,投身到这一富有刺



激性和畅快感的运动中去,以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否的标志。在这种情况下,英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献。

1863年10月26日,英国人在伦敦皇后大街弗里马森旅馆成立了世界第一个足球协会——英格兰足球协会。会上除了宣布英格兰足协正式成立之外,制定和通过了世界第一部较为统一的足球竞赛规则,并以文字形式记载下来。英格兰足球协会的诞生,标志着足球运动的发展进入了一个崭新的阶段。因而,人们公认1863年10月26日,即英格兰足球协会成立之日为现代足球的誕生日。

英格兰足协的成立带动了欧洲和拉美一些国家足球运动的蓬勃发展,1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次协会间的比赛,1890年奥地利开始举办足球锦标赛,1889年荷兰和阿根廷出现了若干个足球组织,1900年西班牙巴塞罗那成立了“女泰罗尼亚”足球协会。这些发展,为创建国际性的足球组织创造了条件。

1904年5月21日,国际足球协会联合会(简称国际足联,英文缩写为FIFA)在法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立,法国等7个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。

1904年5月23日,国际足联召开了第1届全体代表大会,法国的罗伯特·盖林被推选为第一任主席。1905年4月14日英格兰足协加入国际足球联合会。

国际足球联合会的创建,标志着足球作为一项世界性的体育运动项目登上了世界体坛。国际足联是世界足球运动的最高权力机构,总部设在瑞士苏黎世希茨希11号国际足联大厦。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展,发展各足球协会之间的友好联系。

国际足联的最高权力机构是代表大会,每两年举行一次。国际足联下设执行委员会(负责国际足联的行政管理)、世界杯组委会、业余委员会、裁判

委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛和秘书处。

秘书长是国际足联的主要领导人,他的任务繁重,责任重大,既要在各国足协间、洲足联间、各组织和工作委员会之间起联系纽带的作用,又要对执委会负责,每两年呈递一份活动报告,具体实施执委会的决议。

国际足联主席是国际足联的最高领导人,由代表大会选出,任期4年,可连选连任。

### 三、新中国足球发展简况

全国解放后,新中国的足球运动经历了一条起伏曲折的发展道路,其发展过程可归结为提高、徘徊和探索三大阶段。

#### (一) 提高阶段

解放前夕,旧中国的足球运动正处于恢复阶段,足球运动水平较落后;新中国成立后,在党和政府的关怀和重视下,采取了许多有力措施,使足球运动水平得到较快的提高。

1951年,在天津市举办了解放后首届全国足球比赛。1954年,我国的一些省市逐步建立了足球集训队,相继开始了专门正规的足球训练。国家还先后选派两批优秀青年足球运动员赴匈牙利学习深造。1955年1月,成立了中国足球协会,并从1956年开始在全国举行甲、乙级足球联赛,并实行了等级运动员、裁判员制度。在1958年全国足球训练工作会议上,首次提出了“勇、快、巧、准”的中国足球风格,明确了我国足球运动的发展方向。在1959年第1届全运会上,足球被列为正式比赛项目。1960年“中、朝、越、蒙”四国足球对抗赛中,中国队夺得冠军。至此,我国足球运动水平达到建国以来的第一个高潮。

#### (二) 徘徊阶段

上世纪六七十年代正是世界足球运动突飞猛进的时期,特别是1974年



第10届世界杯赛,足球运动进入了全攻全守的发展阶段。而我国的足球运动由于受经济和政治的影响则处于起伏、徘徊、波动之中。

上世纪60年代初,党和政府克服种种困难,并采取一些积极措施发展足球运动。1964年,国家体委向全国发出了“大力开展足球运动,迅速提高技术水平”的决定,还确定了北京、上海等地区作为全国发展足球运动的十个重点城市。同时倡导“三从一大”的训练原则,并在全国实行了甲、乙级联赛双循环升降级制度。在此期间,重新组建了国家队,培养了一批优秀足球运动员,足球技术水平回升较快,并取得一些成绩。但正当中国足球再次掀起一个新高潮的时候,“十年浩劫”开始了,使足球运动遭到了严重的破坏。

1977年在北京举办了我国足球运动史上第一次国际足球邀请赛,后改为“中国长城杯国际足球锦标赛”。1978年开始恢复全国足球甲、乙级联赛双循环升降级制。1979年,国际足联恢复了中国足协在国际足联的合法地位。

上世纪70年代末期,我国女子足球运动已在几个城市有所开展,一批女子足球运动员逐渐步入到各省、市的足球运动行列之中。

1974年第7届亚运会足球比赛中,中国队失去小组出线权。1976年第6届亚洲杯和1978年第8届亚运会足球比赛中均获得第3名。总之,在此期间,我国足球运动水平仍处于徘徊起伏的状态。

### (三)探索阶段

上世纪80年代以来,我国足球运动处于改革和探索阶段,不仅要改革和探索足球队员的领导体制,建立工作法规,而且还要建立和完善队伍的管理制度。1985年末,国家体委成立了足球办公室,形成了统管全国足球训练、竞赛、外事等为一体的综合体制,取得了一定成效,并慎重地向协会制和俱乐部制过渡。

1981年,国家体委在北京召开了全国足球工作会议,会议制定了“振奋精神,勤学苦练,坚持‘三从一大’,狠抓在快速运动中的技术,积极培养勇于拼搏、能攻善守的全面型运动员”的我国足球训练的指导思想。1983年,中国



足协得到国际足联和亚洲足联的批准,成功地举办了“广州国际女子足球邀请赛”,这不仅推动了我国的女子足球运动,也为1991年11月在广州成功举办“第1届女子世界杯足球赛”奠定了基础,促进了世界女子足球运动的开展。1985年,我国受国际足联的委托,在北京举办了“第1届国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛”,不仅增强了我国足球运动员同世界各国足球运动员的友谊和团结,而且还有力地促进了我国青少年足球运动的开展。

上世纪80年代,我国足球队参加了一些重大的国际比赛,并取得了一些可喜的成绩。1981—1982年间,中国足球队在第12届世界杯预赛亚太区决赛中獲得第3名。1984年获得第8届亚洲杯足球赛亚军。1987年中国足球队参加了第24届奥运会足球预选赛,并获小组出线权,从而取得了参加1988年在汉城举行的奥运会决赛权,虽然在决赛中未获小组出线权,但终究实现了冲出亚洲的夙愿。1992年,经中国足协研究决定,从德国聘请著名教练施拉普那执教中国队,同年,中国队参加了在日本广岛举办的第10届亚洲杯足球赛,获得了第3名。但是,当今足球运动发展迅速,亚洲各队的水平都在提高,就在1993年世界杯预选赛亚洲赛区小组比赛中,中国队虽经努力拼搏,但最终未获小组出线权。至今,我们应清醒地看到,当今我国的足球运动发展,还处于世界中下游水平,在亚洲的成绩也不稳定。因此,中国足球要想真正在亚洲强队中站稳,冲出亚洲,特别是赶超世界足球强国,尚需踏踏实实,勇于探索,并进行坚持不懈地努力。



## Section 2 关于足球的基本常识

### 一、场地与球

#### (一)比赛场地

##### 1. 球场

比赛场地应为长方形,其长度不得多于120米和少于90米,宽度不得多于90米和少于45米(国际比赛的场地长度不得多于110米和少于100米,宽度不得多于75米和少于64米)。在任何情况下,长度必须超过宽度(如图1-1)。

球场地面必须平坦,硬度合适,以不伤害运动员和不影响球的正常运行为原则。

##### 2. 界线

球场各线须与地面齐平,不得做成V形凹槽或高出地面的凸线,线的颜色须清晰,亦可用熟石灰粉画线。

较长的两条线叫边线,较短的两条线叫球门线,场地中间画一条横穿球场的线叫中线。场地中央应当做一个明显的标记,并以此点为圆心,以9.15米(10码)为半径,画一个圆圈叫中圈。场地每个角上应各竖一个不低于1.50米高的平顶旗杆,上系有小旗一面,相似的旗和旗杆各竖一面在场地两侧正对中线的边线外1米处。



#### 4. 罚球区

在比赛场地两端距门柱内侧 16.50 米处的球门线上,向场内各画一条长 16.50 米与球门线垂直的线,一端与球门线相接,另一端画一条连接线与球门线平行,这三条线与球门线范围内的地区叫罚球区。在两球门线中点垂直向场内量 11 米处各做一个清晰的标记,叫做罚球点。以罚球点为圆心,以 9.15 米为半径,在罚球区外画一条弧线,叫罚球弧。

#### 5. 角球区

以边线和球门线交叉点为圆心,以一米为半径,向场内各画一段四分之一的圆弧,这个弧内地区叫角球区。

#### 6. 球门

球门应设在每条球门线的中央,由两根相距 7.32 米(8 码)、与两角旗点相等距离、直立的门柱与一根下沿离地面 2.44 米(8 英尺)的水平横木连接组成。为确保安全,无论是固定球门或可移动球门都必须稳定地固定在场地上。门柱及横木的宽度与厚度均应对称相等,不得超过 12 厘米(5 英寸)。球网附加在球门后面的门柱及横木和地上;球网应适当撑起,使守门员有充分活动的空间。球门柱与横梁必须是白色的。

#### (二) 球

比赛用球应为圆形,它的外壳应用皮革或其他许可的材料制成,在它的结构中不得使用可能伤害运动员的材料。球的圆周不得多于 71 厘米(28 英寸)或少于 68 厘米(27 英寸)。球的重量,在比赛开始时不得多于 453 克(16 英两)、不得少于 396 克(14 英两)。充气后其压力应相等于 0.6~1.1 个大气压力(海平面上)。在比赛进行中,未经裁判员许可,不得更换比赛用球。

## 二、规则

### (一) 队员人数

上场比赛的两个队,每队队员人数不得超过 11 人;每队必须有一名守



队员。每队在比赛时可有 1~3 名替补队员。在经裁判员同意后,在比赛暂停时,替补队员可替换队员。只有在被替补队员下场后,替补队员才能上场。未经裁判员同意,任何队员不得上场或下场。

## (二) 比赛时间

比赛时间应为两个相等的半场,每半场为 45 分钟。特殊情况经双方同意另定除外,按下列规定执行:

在每半场中由于替补、处理伤员、延误时间及其他原因损失的时间均应补足,这段时间的多少由裁判员决定。

在每半场时间终了时或全场比赛结束后,如执行罚球,则应延长时间至罚完为止。除经裁判员同意外,上下半场之间的休息时间不得超过 5 分钟。

## (三) 比赛开始

比赛开始前,应用投币方式选定开球或场地,先挑的一方应有开球或场地的选择权。

比赛应在裁判员发出信号后,由开球队的一名队员将球踢入对方半场开始。在球被踢出前,每个队员都应在本方半场内,开球队的对方队员还应当保持距球不少于 9.15 米;球被踢出后,须滚动到它自己的圆周距离时,才应认为比赛开始。开球队员在球经其他队员触或踢及前不得再次触球。

在进一球后,应由负方一名队员以同样方式,重新开球继续比赛。下半场开始时,两队应互换场地,并由上半场未开球的队开球。

## (四) 死球

1. 当球不论在地面或空中全部越过球门线或边线时。
2. 当比赛已被裁判员停止时。

上面两种情况可视为死球。

## (五) 越位

越位是足球运动的一项特殊规则,也是比赛中难度较大的一项判罚。并



不是所有的越位情况都要判罚,而是有的判,有的则不判。

### 1.越位位置

比赛进行中,只有处在越位位置的队员才有可能被判罚越位。但是,队员处于越位位置本身并不是犯规。

队员处于越位位置同时具备以下三个条件:

- (1)在对方半场。
- (2)在球前面(与球平行是可能的)。
- (3)与对方球门线之间对方队员不足两人。

### 2.处于越位位置判罚犯规的情况

处于越位位置的队员在同队队员踢或触及球的一瞬间,裁判员认为其就下列情况而言“卷入”了现实比赛中时才被判为越位犯规:

- (1)干扰比赛;
- (2)干扰对方队员;
- (3)利用越位位置获得利益。

图 1-2 中,处于越位位置的⑦号队员接到同队队员的传球获得了利益,应判为越位犯规。

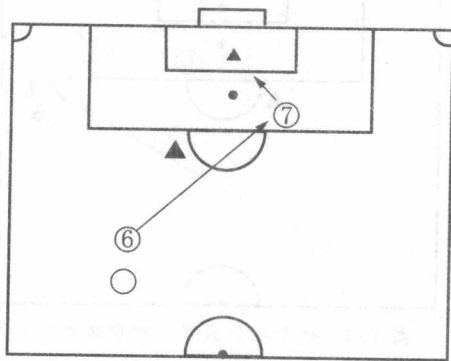


图 1-2 越位犯规情景(1)

图 1-3 中,⑥号队员处于越位位置时,影响了对方守门员的视线,干扰