

● 付宏 \ 著

ZUQIU JIBEN
JISHU LIANXI FANGFA

足球基本技术 练习方法



西南交通大学出版社
Http://press.swjtu.edu.cn

足球基本技术练习方法

付 宏 著

西南交通大学出版社
· 成 都 ·



图书在版编目 (C I P) 数据

足球基本技术练习方法 / 付宏著. —成都: 西南
交通大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5643-0968-8

I. ①足… II. ①付… III. ①足球运动—运动技术
IV. ①G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 238092 号

足球基本技术练习方法

付 宏 著

责任编辑	吴 迪
特邀编辑	罗在伟
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 (成都二环路北一段 111 号)
发行部电话	028-87600564 87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都蓉军广告印务有限责任公司
成品尺寸	146 mm×208 mm
印 张	7.5
字 数	204 千字
版 次	2011 年 1 月第 1 版
印 次	2011 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-0968-8
定 价	22.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



前 言

足球被称为世界第一运动，是因为它具有参加的人数多、分布广、易开展等特点，深受广大群众的喜爱。邓小平同志曾说“足球要从娃娃抓起”，使得当时的中国掀起一股火热的足球运动高潮，各种足球学校、少儿训练班随处可见。特别是20世纪90年代中国足球的改革大大的推动了中国足球运动的发展。

足球运动有其独特的魅力，喜欢足球运动的人都有深刻的体会。随着足球运动的普及和技能的提高，业内人士推出了许多足球运动方面的指导书籍，但足球基本训练方面的书籍偏少，而在欧洲、美洲等足球运动发达国家，他们出版了大量专门关于足球技术、战术、身体素质、心理素质训练等方面的著作，为足球的训练提供了很好的指导。为了弥补国内足球基本训练方面的不足，编者在自己多年训练的基础上，针对基层训练的现状，结合实际编著了本书。

本书分四章。第一章是足球基本技术，内容包括颠球技术、踢球技术、运球技术、头顶球技术、接球技术、假动作、界外球、抢截球技术、守门员技术9个部分。第二章是足球基本战术。第三章是游戏式足球的练习，为了提高大家训练的兴趣，编者特别编写了此章。第四章是为了

让读者能够看懂足球比赛，所以介绍了足球竞赛规则与裁判法。

本书给广大教练员和足球爱好者介绍了足球基本技术训练方法。虽在平时的训练中，广大教练员也在运用这些方法，本书在对这些方法进行分类、组织和总结的基础上，最后著成此书。但在实际的训练中，教练员要针对不同的队员个体进行不同的训练，因材施教，同时还要根据场地、器材等客观条件选择适当的训练方法，灵活运用。

本书是由成都体育学院于吉成教授指导，加上四川文理学院 2007 级足球班全体同学的努力编写而成的，在此对他们表示感谢。由于时间仓促，作者水平有限，书中难免出现失误，敬请广大同行与读者给予指正。

作 者

2010 年 11 月



目 录

第一章 足球基本技术

第一节	颠球技术	3
第二节	踢球技术	7
第三节	运球技术	30
第四节	头顶球技术	49
第五节	接球技术	68
第六节	假动作	87
第七节	界外球	91
第八节	抢截球技术	94
第九节	守门员技术	104

第二章 足球基本战术

第一节	比赛阵型	119
第二节	比赛战术原则及主要战术分析	126
第三节	足球基本战术教学与练习方法	152

第三章 游戏式足球的练习

第一节	猎击灰太狼游戏	167
第二节	摆脱猎人游戏	168
第三节	螃蟹足球游戏	169
第四节	传球比赛游戏	170
第五节	头球对攻游戏	172
第六节	突破比赛游戏	172

第七节	骑马踢球比赛游戏	173
第八节	运球追捕游戏	175
第九节	往返运球接力比赛游戏	176
第十节	快速反应游戏	177
第十一节	运球贴膏药游戏	178
第十二节	踢排球游戏	179
第十三节	头顶足球接力赛游戏	180
第十四节	对号入座游戏	181
第十五节	头球射门比赛游戏	182
第十六节	圈中打鸭子游戏	183

第四章 足球竞赛规则与裁判法

第一节	十一人制比赛规则	187
第二节	七人制比赛规则	211
第三节	五人制比赛规则	213
第四节	三人制比赛规则	216
第五节	足球比赛裁判法	218
参考文献		233



第一章



足球基本技术

数字资源

PDG



第一节 颠球技术

一、颠球简介

颠球是指运动员用身体的某个有效部位连续地触击球，并加以控制，尽量使球不落地的技术动作，是增强球感、熟悉球性的有效方法。通常，脚背正面击球最为常见，也是最简捷、最重要的颠球练习方式。此外还有用脚内侧、脚外侧、大腿、肩部、胸部、头部击球、触球的练习方法。颠球是足球各个等级运动员常练不懈的练球方法，可作为足球运动前的准备活动，也可用作不同的两个足球活动之间的调整过渡练习。

二、技术要领

1. 双脚脚背颠球

脚向前上方摆动，用脚背击球，击球时踝关节固定，击球的下部。两脚可交替击球，也可一只脚支撑，另一只脚连续击球。击球时用力均匀，使球始终控制在身体周围。

2. 双脚内侧、外侧颠球

抬腿屈膝，用脚的内侧或外侧上下摆动，击球的下部，两脚内侧或外侧交替击球。

3. 大腿颠球

抬腿屈膝，用大腿的中前部位向上击球的下部，两腿可交替击球，也可一只脚做支撑，用另一侧的大腿连续击球。





足球基本技术练习方法

4. 头部颠球

两脚开立，膝盖微屈，用前额部位连续顶球的下部。顶球时，两眼注视球，两臂自然张开，以维持身体平衡。

5. 各部位连续颠球

根据上述单一颠球技术动作要领，用各部位配合做连续颠球。只是配合的部位越多，难度越大。

三、易犯错误与纠正方法

1. 双脚脚背颠球易犯错误与纠正方法

(1) 脚击球时踝关节松弛，造成用力不稳定。纠正方法是适当保持踝关节紧张，击球的下中部，以膝关节为轴屈伸小腿。

(2) 踢球时脚尖向下或向上勾，造成球受力后向前或向后触碰身体，使球难以控制。纠正时要求脚背与地面平行，脚尖微翘，初学者可采用颠一次，让球落地反弹后再颠的方法，体会触球时与球摩擦使球带有回旋。逐步过渡到连续颠球练习。

2. 双脚内侧、外侧颠球易错误与纠正方法

(1) 脚在触球时，脚内翻或小腿向上摆动不够，不能造成球直向上。纠正时，应加强柔韧性练习，两人一组，一人坐在地上两腿屈膝，脚掌相对，成盘腿状，尽量靠近大腿，另一人在身后两手扶膝关节用力下压持续几秒钟后，交换进行练习，可提高内翻和小腿向上摆的幅度。

(2) 因支撑腿膝关节弯屈不够，造成脚外侧颠球时，球不能靠近身体失去控制。纠正方法是支撑腿膝关节有意识弯屈，上体向支撑一侧稍倾斜，膝关节微屈，脚外翻，使脚外



知学网
PDF



侧成水平状态的姿势，持续几秒钟后交换支持脚的练习。

3. 头部颠球时易犯错误和纠正方法

击球时间和部位不准，难以控制球的方向和高度。纠正时要求颈部稍紧张用力控制好的顶球点。需加强收腹和屈膝、伸腿、蹬地协调用力的练习。

四、分组示例

1. 一人一球颠球

体会触球的时间、触球的部位、触球的力量和整个动作的协调配合。

2. 两人一球颠球

用脚背、大腿、头部以及身体各部位触球，掌握好触球的力量，尽量不让球落地。每人可触球一次颠给对方，也可触球多次来回互颠。

3. 四五人一组，围圈用两球颠球

可规定每人触球的次数与部位，也可自由掌握触球的次数与部位。颠传时要注意观察，防止两个球同时颠传给同一伙伴。

五、训练方法

1. 踢毽子练习

让学生踢用细绳系着的毽子。学生可一手握着绳子的一端，用两脚交替踢系绳的毽子。要求动作同用脚部颠足球一样。这样做的目的，一是发展下肢与脚部动作的灵活性和协调性，为脚部颠足球建立初步的动作条件反射打下





基础；二是增加学生的有效练习时间，提高练习兴趣。

在学生能熟练踢用绳系着的毽子后，取掉绳子，让他们用两脚交替踢毽子，动作同颠球。目的是提高下肢和脚步协调交替用力和随机控毽子的能力，初步建立动力定型。

2. 踢沙包练习

在能灵活自如踢毽子的初步条件下，换小沙包，动作同上。目的是增加脚步上踢的力量，刺激增重下肢和脚部神经肌肉的协调运动能力。

3. 颠手球练习

在熟练掌握踢沙包的基础上，让学生改换颠手球。目的是在与脚部接触面变大，且接触部分在同一时间不同位置下，提高脚面与下肢和神经系统协调控球的能力，为接着颠足球练习建立牢固的动力定型，同时为脚部颠球动作自动化顺利过渡作合理的技术铺垫。



六、注意事项

颠球是提高足球基本功的重要方法，练习者要认真体会、苦练，同时要注意一些问题：

- (1) 全身必须放松，脚不能太僵硬。
- (2) 颠球时要击球的底部中央。
- (3) 颠的球最好不要高于膝盖。
- (4) 颠球的时候一定要集中注意力，用力要适当。
- (5) 贵在坚持，持之以恒。要经常练习颠球技术，最终熟练掌握。

练球过程中，可先只练最擅长的脚，颠的时候每颠一下脚都要踩一下地，不要脚不落地连续颠。用脚面搓



球，不要使劲，触球的时候腿脚放松，脚踝发力。等到擅长脚练到可以连续颠 30 个以上后，再加入不擅长的脚颠。需要慢慢体会脚感。可结合球星颠球的视频来加以体会与练习。

第二节 踢球技术

踢球指运动员有目的地用脚把球击向预定目标的技术动作总称。踢球是足球技术中最重要的技术，主要用于传球和射门。

一、技术动作要领

踢球的方法很多，但主要有脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球，以及脚尖踢球和脚跟踢球。然而它们的动作结构均一致，均由助跑、支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球以及踢球后的随球前摆动作五个环节组成。

1. 助 跑

踢球之前的几步跑动。助跑可以调整人与球之间的距离和出球的方向，能够使支撑脚在踢球时处于更好的位置，从而增加踢球的力量，提高出球的准确性。为了给踢球腿充分摆动、增大摆腿速度、制动身体的前冲和提高击球的准确性创造条件，助跑的最后一步应稍微大点。助跑线路分为斜线和直线。斜线助跑的方向和出球的方向相互交叉，直线助跑的方向和出球的方向相同。





2. 支撑脚站位

支撑脚的选位要以能使踢球腿的摆动达到最大的幅度、摆出最大的速度和能促使踢球脚准确地接触到球的适当部位为原则。支撑脚的选位一般是由所使用的踢球方式(脚法)来决定的。凡采用的踢法需要踩在球的侧方的,一般距离球 10~15 厘米;凡使用的踢球方式需要支撑脚站在球侧后方的,一般支撑脚距球 20~30 厘米。踢活动球中,当支撑脚落地时,球仍在继续运作,则需要把踢球腿后摆的时间计算在内。因此,在踢活动球时更要把握好支撑脚与球之间的距离。踢球时,支撑脚要积极踏地以制动身体的前冲力量;膝关节要微屈,以维持身体的平衡、保证充分地摆腿和自如地踢球。

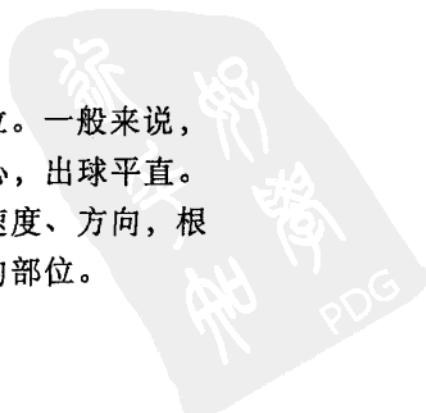
3. 踢球腿的摆动

首先,踢球腿的后摆是在支撑脚跨步(助跑最后一步)时顺势向后摆起的;其次,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摆动;最后,当膝关节摆动接近球的垂直上方的瞬间,小腿加速前摆踢球。

踢球力量的大小,主要取决于踢球腿的摆动。踢球腿的摆动可以说是踢球力量的主要来源。摆幅大,摆速快,踢出去的球力量就大,球的运行速度就快,运行距离就远。反之则相反。因此,踢球腿的摆动动作直接关系着踢球的力量、踢出球的速度和运行距离。

4. 脚触球

脚触球包括踢球脚的部位和击球的部位。一般来说,用脚的某一部位击球的后中部,力通过球心,出球平直。当踢各种活动来球时,应准确判断来球的速度、方向,根据出球目标,合理选择踢球脚以及脚与球的部位。





5. 踢球后的随球前摆动作

踢球后随着踢球腿的前摆动和送髋，可以使身体重心前移，这样既有利于加大踢球力量和提高出球的准确性，同时还能缓冲踢球腿快速前摆产生的前冲惯性，以保持身体平衡与稳定。并且，踢球腿的随球前摆还有利于衔接下一个动作。

在上述五个环节中，支撑脚站位、踢球腿的摆动、脚触球是主要的因素。

二、各种踢球技术动作要领及练习

踢球的方法很多，但最常用的主要有脚内侧踢球，脚背正面踢球，脚背内侧踢球，脚背外侧踢球，以及脚尖踢球和脚跟踢球。

(一) 脚内侧踢球

脚内侧踢球又称脚弓踢球，即使用脚内侧部位踢球的一种方法。其特点是脚与球的接触面比较大，出球准确平稳，且较易掌握。但由于踢球时，需要大腿前摆致一定程度时再外展且屈膝，因此，大小腿的摆动都受到限制，故用脚内侧踢出的球的力量相对较小。

1. 技术动作要领

1) 脚内侧踢定位球

直线助跑，支撑前的最后一步要稍微大一些，支撑脚积极着地，着地后站在球的侧面约 15 厘米处，脚尖指向出球方向，支撑腿膝关节微屈。当支撑脚完成最后一步助跑着地时，踢球腿大腿带动小腿由后向前积极摆动，在向前摆动的过程中大腿外展，当膝关节的摆动接近球的正上方时小腿做





急速的爆发式摆动，在触球前迅速将脚跟向前送出使脚内侧部位所形成的平面与出球方向垂直，踢球脚脚底与地面平行，脚尖微微翘起，踝关节功能性地紧张使脚型固定，触球后身体中心随球前移，髋关节向前送，如图 1.1 所示。



图 1.1

脚内侧踢各种方向来的地滚球时应注意以下两点引起注意：

① 出球方向应考虑球与脚接触时的入射角及球运行的速度；

② 脚触球瞬间，支撑脚与球的相对位置要保证与踢定位球时基本相同。

2) 脚内侧踢空中球

根据来球速度的运行轨迹提前对球的落点做出判断，并及时移动到位，踢球腿大腿抬起并外展，小腿屈并绕额状轴后摆，利用小腿绕额状轴由后向前摆动，当摆至额状面时与球接触，击球的中后部，如图 1.2 所示。

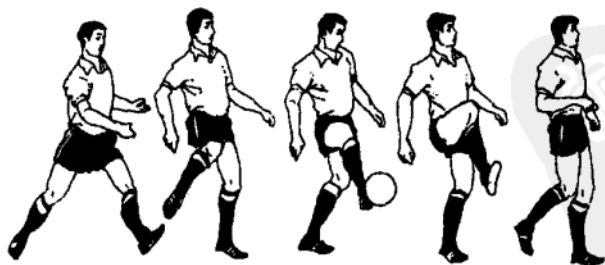


图 1.2



2. 练习方法

(1) 进行脚内侧踢球各种方法的无球模拟练习(假想地面有一球)。模拟练习可由原地踢球练习开始,待技术熟练后做跨步上前踢球的模拟练习,待熟练后再做助跑踢球模拟练习,依此方法逐步过渡。

(2) 碰墙练习。面对墙壁练习脚内侧踢球技术,开始时距墙5米左右,踢球的力度稍小,动作幅度也应小一些,并控制好脚形,力求动作的正确。待到掌握动作并熟练后,再逐渐增加距离、力度、动作幅度。

(3) 两人一组,一人传球,一人做脚内侧踢球练习。开始应进行原地的传踢练习,待到熟练后再进行移动中的传踢练习。

(4) 自抛自踢练习。练习者自己可将球抛起,然后做脚内侧踢空中球的练习。

(5) 三人两球练习。三人呈“一”字排开,每人之间相距2~3米,两头的人轮流将球抛向中间的人,中间的人再凌空将球踢回,待到熟练后再逐渐增加抛球的距离。

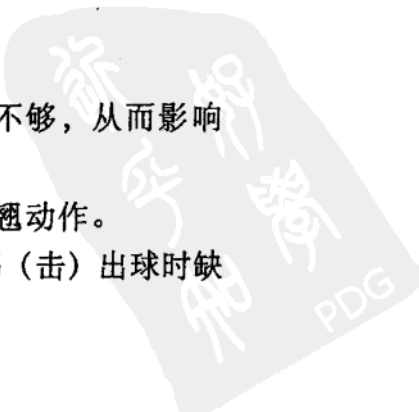
(6) 脚内侧踢地滚球练习。练习者可对墙练习,也可两人或多人进行滚球的传踢练习。要求掌握踢地面活动球的动作调整能力。练习时要注意观察、判断来球的速度和方向,并根据出球目标选择支撑脚位置,调整击球的速度和角度。

3. 易犯错误

(1) 踢球时踢球腿的膝盖和脚尖外展不够,从而影响球踢出后运行的线路。

(2) 踢球时踢球腿的脚尖没有稍作勾翘动作。

(3) 踢球腿的后摆没有或不够到位,踢(击)出球时缺乏力量。





足球基本技术练习方法

(4) 踢出球的一瞬间，踢球腿的踝关节不够紧张，导致出球不顺畅。

(5) 支撑脚位置偏后，踢球时身体后仰或臀部后坐。

(6) 踢球腿摆动方向不正确，以致踢球施力方向没通过球的重心，导致出球旋转。

(7) 踢空中球时，对于球的落点和踢球时机判断不当，摆腿过早或过晚，造成踢空或者是踢偏。

4. 纠正方法

(1) 要保证踢球腿的膝盖和脚尖有充分的外展，要使踢球脚的内侧完全正对出球。

(2) 踢球脚的脚趾要稍作勾翘，踢球时保证踢球脚脚掌与地面基本平行。

(3) 支撑腿跨步选位以后，踢球腿积极摆动，确保出球的速度和力量。

(4) 踝关节在出球瞬间适当紧张，保持正确的脚形。

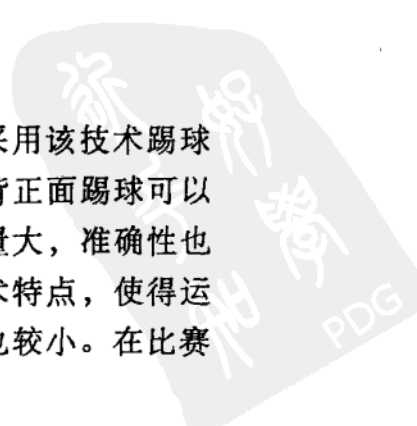
(5) 支撑脚选位要准确，应在球的侧面约 15 厘米处，脚触球的部位主要在球的中后部。

(6) 踢球腿应以出球目标为摆动方向，朝其摆动击球。

(7) 踢空中球时要集中注意力关注球的飞行轨迹和飞行状况，对落点和击球时机尽早做出正确地判断，以提高下肢移动能力。

(二) 脚背正面踢球

脚背正面踢球又称正脚背踢球。由于采用该技术踢球时踢球腿的摆动幅度相对较大，并且用脚背正面踢球可以使脚与球的接触面相对较大，因而踢球力量大，准确性也较强。但正是因为脚背正面踢球的这些技术特点，使得运用该技术所踢出的球的性质和线路的变化也较小。在比赛





中经常使用脚背正面踢定位球、地滚球、空中球、反弹球及倒勾球。球的性质多为不旋转的直线球，但也可用来踢抽击性前旋球。

1. 技术动作要领

1) 脚背正面踢球定位球

直线助跑，支撑前的最后一步要稍微大一些，支撑脚积极着地，在球的侧面 10~12 厘米处，脚尖指向出球方向，膝关节微屈，踢球腿在支撑脚助跑迈出最后一步时顺势向后摆起，小腿屈。当支撑脚在助跑完成最后一步着地的同时以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前积极摆动。当膝关节摆至接近球的正上方的瞬间时，小腿迅速做爆发式的摆动，脚趾屈，以脚背正面部位击球的中后部，击球后身体重心和踢球腿跟随球前移，如图 1.3 所示。

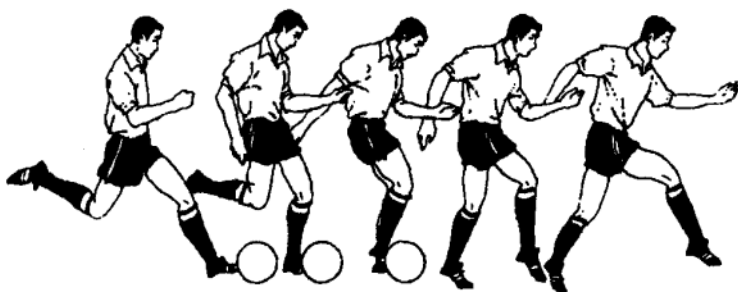


图 1.3

2) 脚背正面凌空踢倒钩球

根据来球的速度、运行轨迹，对球的落点做好预判，并提前移动到位，选好击球点。以踢球腿为起跳腿蹬地起跳，同时另一腿上摆，身体后仰腾空，眼睛注视来球，蹬地腿在离地后迅速上摆的同时，另一条腿则向下摆动（以相向运动来保证身体在空中的平衡），以脚背正面击球的后部。踢球后，两臀微屈，手掌向下，手指指向头部相反方向着地，屈



肘，然后背、腰、臀部依此滚动式着地，如图 1.4 所示。



图 1.4

3) 脚背正面踢反弹球

根据来球速度及运行轨迹，对球的落点做好预判，并提前移动到位，选好击球点，支撑脚站在球落点的侧面。伴随着球的落地，踢球腿做爆发式前摆，在球刚离地弹起时，用脚背正面击触球的中后部，并使小腿尽量多向前摆，减少上摆（送髋，髋关节向前平移），保证出球不要过高，如图 1.5 所示。



图 1.5

4) 脚背正面踢侧面半高球

根据来球速度及运行轨迹，对球的落点做好预判，并提前移动到位，选好击球点，身体侧对出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜，展腹。踢球腿抬起，大腿伸、小腿屈。踢球时大腿带动小腿由后向前快速的积极摆动，当大腿摆至接近与击球点呈一直线时，小腿做爆发式摆动，用脚背正面击球的中后部，同时身体向出球方向转动，出球后踢球腿随球前摆自然着地以保持身体的平衡与稳定，如图 1.6 所示。



图 1.6

5) 抽击球

抽击球是一种用脚背正面踢下落的空中球（膝关节以下）以及地面球（定位球为主）的方法。因为踢球的作用力不通过球的重心，故球能产生强烈的旋转，当球飞出一段距离后便出现迅速下坠的现象，迷惑对手。通常抽击球用于远射时效果较好。

6) 搓击球

搓击球即使用脚背正面与脚趾连接部位踢触球的一种踢球方法。踢球的力量主要来源于小腿的快速前摆所产生的爆发式力量。助跑方式和支撑腿的选位与脚背正面踢定位球基本相同。当脚插入球后下部触球的一瞬间，脚背迅速小屈，小腿做急速向上提摆动作，施加给球的力量不通过球的重心，使球产生回旋。由于这种踢法可以使球产生强烈的回旋，并可在较近的距离达到一定的高度（越过头顶），落地后几乎不再向前反弹，故多用于越过近距离堵截后，对方补位队员来不及补位，同队队员可立即控制球的情况。也用于罚任意球时将球越过“人墙”传给“人墙”后的同伴，如图 1.7 所示。



图 1.7

2. 练习方法

(1) 进行脚背正面踢球各种方法的无球模拟练习（假想地面有一球）。模拟练习可由原地踢球练习开始，待技术熟练后做跨步上前踢球的模拟练习，待熟练后再做助跑踢球模拟练习，依此方法逐步过渡。

(2) 碰墙练习。起初可距足球墙 5 米左右进行练习，练习时要强调小腿的摆动（但仍是以大腿带动小腿进行摆动，只是由于距离墙近用力较小）、脚与球接触面、支撑环节是否正确等因素。待熟练掌握后，可将距离加到 25 米左右，再进行中等力量的练习，此时大腿的摆动更应引起重视。最后当踢静止球有一定基础后，可逐步增加踢个人控制的活球及因球墙阻挡所碰回来的活球。

(3) 自抛自勾练习脚背正面凌空倒钩技术。起初可将球轻轻抛过头部，然后做倒钩踢球，动作幅度可以稍小，待到熟练后便可逐步增加抛球的高度和加大倒钩的动作幅度。

(4) 两人一球，相距 30 米左右，一人踢空中球给另一人，另一人则预判好落点，提前移动到位，找准击球点，练习踢凌空倒勾球。

(5) 面对一张网或一面墙，双手将球持于腰前，然后



双手松开，让球在体前自然落地，待球弹起的瞬间将其踢出。待熟练掌握之后便可将球向前上方抛出，练习移动上前踢反弹球，抛球的高度和距离可逐渐递增。最后面对墙壁进行踢反弹球的连续练习。

(6) 两人一组，将一个球装入球网内，一人提网，使球悬空于对方腰部高度位置，另一人则练习脚背正面踢体侧面半高球技术，可由原地踢球练习逐步过渡到上步踢球练习，再过渡到助跑踢球练习，力度也应由轻到重。练习时应体会上体的倾斜和踢球退向前摆动，以及脚尖的方向等方面的问题。当练习一定时间后，便可两人相距 5~10 米，一人抛球，另一人做脚背正面踢体侧半高球的练习。

(7) 距球门 30 米左右，通过射门练习来掌握抽击球技术。

(8) 两人一球，相距 30 米左右，进行长距离传空中球练习，距离可逐渐增加。

(9) 对墙搓球练习，面对墙壁，距墙 3~5 米，将球以脚内侧踢地滚球的方式踢上墙，待球反弹回来后便可进行搓击球技术练习。距离和力量可逐渐递增，练习也可由原地过渡到移动中。

(10) 两人一组，相距 3~5 米，一人传地滚球给另一人，另一人则进行搓击球练习。数人一组，每人一球，以一人为中心将其围住，每人距中心人 3~5 米，轮流传地滚球给中心的人，中心的人则进行不同方向的搓击球练习。传球时可先按预设顺序轮流传，练习一段时间后则不设顺序传球，每人向中心传球前只是发出一个信息提示（如喊声等）。

(11) 两人一球，相距 10 米左右，进行脚背正面踢地滚球练习。





3. 易犯错误

(1) 踢定位球时，支撑脚的位置靠后，使得踢球时身体后仰，踢球的后下部，踢出的球偏高。

(2) 在前摆过程中小腿爆发式的摆动过早，使得脚踢出球时并非是小腿摆速最大之时，因而出球无力（对出球方向有影响）。

(3) 踢球腿的后摆较小或没有后摆，而仅是将球踢出以致前摆过分，造成踢球无力或出球较高。

(4) 摆腿发力的方向不对。

(5) 踢球时因怕脚尖踢到地的心理因素作用，脚背并未绷直，造成踢球时脚趾接触球。

(6) 踢反弹球时对球的落地和弹起时间判断不准确，影响击球力量和线路。

(7) 踢空中球时，支撑脚脚尖朝向不正确，不利于身体的扭转。

(8) 踢空中球时，对球的落点和踢球时机判断不当，摆腿过早或过晚，造成踢空或者是踢偏。

(9) 踢空中球时上体的倾斜不够，造成踢球腿向上的摆动较多，踢到球的后下部，造成出球较高。

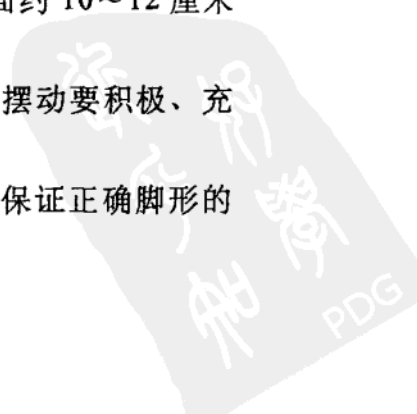
(10) 踢球时身体重心没有跟随踢球腿的摆动而前移。

4. 纠正方法

(1) 支撑脚选位要准确，应在球的侧面约 10~12 厘米处，脚触球的部位主要在球的中后部。

(2) 支撑腿跨步选位以后，踢球腿的摆动要积极、充分，保证踢出球的速度和力量。

(3) 踝关节在出球瞬间适当紧张，以保证正确脚形的固定。





(4) 踢球腿应朝出球方向摆腿发力。

(5) 踢空中球时要集中注意力关注球的飞行轨迹和飞行状况，对落点和击球时机尽早做出判断，提高下肢移动能力。

(6) 踢空中球时支撑腿的脚尖应对着出球方向，以确保身体能顺利扭动。

(7) 踢空中球时上体要保持一定的倾斜度，保证踢球腿的摆动发力以前摆为主。

(8) 踢反弹球时应把握好触击球时机，在球着地反弹的瞬间触击球。

(三) 脚背内侧踢球

脚背内侧踢球又称内脚背踢球。这是一种用脚背内侧部位踢触球的踢球方法。其技术结构与脚背正面踢球方法基本相同，只是在技术细节上有所区别。

1. 技术动作要领

1) 脚背内侧踢定位球

斜线助跑，助跑方向与出球方向约成 45° ，支撑前的最后一步要稍微大一些，支撑脚积极着地，脚尖朝向出球方向，距球内侧靠后约 20~25 厘米，膝关节微屈。踢球腿在支撑脚助跑迈出最后一步时顺势向后摆起的，小腿弯屈。当支撑脚完成助跑最后一步着地的同时以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前积极摆动，当大腿摆至与支撑腿接近同一平面时，小腿做爆发式摆动，与此同时脚尖外旋、绷直脚背，用脚背内侧部位踢触球。出球后踢球腿及身体重心继续随球前移，如图 1.8 所示。





图 1.8

2) 脚背内侧转身踢球

转身踢球时，助跑最后的第二步，要稍向出球的相反方向跨出。在助跑最后一步脚蹬离地面时，略微跳动，同时身体转向出球方向。支撑脚以脚掌外沿着地，脚尖指向出球方向，上体前倾，膝关节弯曲。在支撑脚着地的同时，踢球腿以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆动。当膝盖摆到接近球的内侧上方的瞬间，小腿做爆发式前摆，脚稍外转，脚面绷直，脚趾扣紧，脚尖指向斜下方，用脚背内侧部位击球的中后部，踢球腿随球继续前摆。

3) 脚背内侧削踢弧线旋转球

踢弧线旋转球时，用脚背内侧部位踢触球的中后部，摆腿的作用力（即摆腿的方向）不通过球心，踢球腿应沿球面做弧形摆动，在击球的瞬间，踝关节用力向外转，使球侧旋沿弧线运行，如图 1.9 所示。



图 1.9



4) 脚背内侧踢反弹球

根据来球速度及运行轨迹，对球的落点做好预判，并提前移动到位，选好击球点，支撑脚站在球落点的侧面。伴随着球的落地，踢球腿做爆发式前摆，在球刚离地弹起时，用脚背内侧踢球的中后部，尽量减少踢球退的上摆，保证出球不要过高。该项技术多用于踢侧方或侧前方的空中下落的球。

5) 脚背内侧踢空中球

根据来球速度及运行轨迹，对球的落点做好预判，提前移动到位，选好击球点，身体侧对出球方向，身体向支撑脚一侧倾斜，展腹。踢球腿抬起，大腿伸、小腿屈，大腿带动小腿由后向前快速的积极摆动，当大腿摆至接近与击球点成一直线时，小腿做爆发式摆动，用脚背内侧击球的中后部，同时身体向出球方向转动，出球后踢球腿随球前摆自然着地以保持身体的平衡与稳定，如图 1.10 所示。

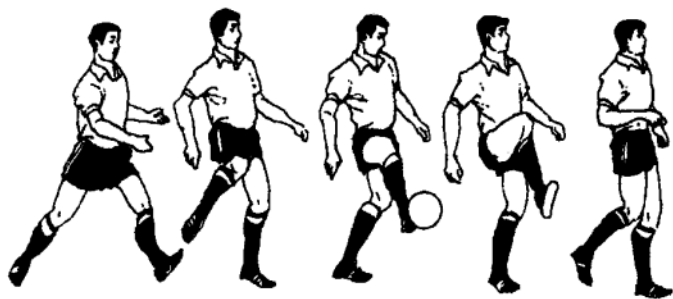


图 1.10

6) 脚背内侧踢不同方位来的地滚球

踢球前应根据来球的线路、速度、力量，预判好击球位置并提前移动到位。为了保证脚触球的瞬间，球与脚之间的位置仍能保持相对的正确，因此，支撑脚在选择位置时应考虑到来球的情况和控制摆腿的速度。



2. 练习方法

(1) 进行脚背内侧踢球各种方法的无球模拟练习(假设地面有一球)。模拟练习可由原地踢球练习开始,待技术熟练后做跨步上前踢球的模拟练习,待熟练后再做助跑踢球模拟练习,依此方法逐步过渡。

(2) 碰墙练习。练习者起初可距足球墙 5 米左右进行练习,练习时要强调小腿的摆动(但仍是以大腿带动小腿进行摆动,只是由于距离墙近用力较小)、脚与球接触面、支撑环节是否正确等因素。待熟练掌握后,可将距离加到 25 米左右,再进行中等力量的练习,此时大腿的摆动更应引起重视并合理的控制脚形。最后当踢静止球有一定基础后,可逐步增加踢个人控制的活球及球墙所碰回来的活球。

(3) 两人一球,相距 30 米左右,两人同时由球场一端球门线向另一端球门线跑动,其中一人运球,向前运球 5 米左右,采用脚背内侧转身踢球技术将球传给另一人,另一人再采用相同的方式将球传回,如此反复练习。

(4) 在距球门线 10~20 米的边线附近,向场内横向运球,待运至球门附近时,跨步上前转身射门。

(5) 距球门 10~20 米左右,通过射门练习来掌握脚背内侧削踢定位球技术。

(6) 利用障碍物练习脚背内侧传旋转球。两人一组,相距 10~30 米传旋转球,中间立放一根标杆,要求传出的旋转球要绕过标杆到达对方处。

(7) 利用障碍物练习脚背内侧射旋转球。在球门区横线上立放一标杆,在标杆直线延伸进入球场 10~20 米处踢旋转球进行射门,要求出球方向以标杆为目标,但球必须旋转绕过标杆进入球门。



(8) 面对一张网或一面墙，双手抱球持于腰前，然后双手松开，让球在身体前方自然落地，待球弹起的瞬间将其踢出。待熟练掌握之后便可将球向前上方抛出，练习移动上前踢反弹球，抛球的高度和距离可逐渐递增。最后面对墙壁进行踢反弹球的连续练习。

(9) 练习者可将球轻轻抛起，然后练习脚背内侧踢空中球，抛球的高度和踢球的力量可根据熟练程度而逐步递增。

(10) 两人一球，相距 5 米左右，一人将球抛向另一人，另一人则在空中以脚背内侧将球踢回。练习一段时间后，两人间的距离可拉开到 30 米左右，一人踢高空球给另一人，另一人则判断好落点，练习脚背内侧踢高空球。

(11) 两人一组，相距 5~10 米，进行脚背内侧传地滚球练习，传球距离和力量可根据熟练程度而逐渐递增。

3. 易犯错误

(1) 踢球时踢球脚的脚尖外转不够，踢球脚接触球的部位不准确。

(2) 踢定位球时支撑脚的位置靠后，踢球时身体后仰，以致踢到球的后下部，造成踢出的球偏高。

(3) 没有向出球方向摆腿，呈画弧动作，以致触球点靠外。

(4) 在转身踢球时支撑脚的脚尖没有指向出球方向。

(5) 在转身踢球时转身动作和踢球动作不连贯。

(6) 转身踢球的情况下，在转身的同时，摆动腿没有积极地跟随前摆。

(7) 转身踢球时，上体没有前倾。

(8) 在前摆过程中小腿爆发式的摆动过早，使得脚出球时并非是小腿摆速最大之时，因而出球无力。





(9) 踢球腿的后摆较小或没有后摆，而仅是将球踢出以致前摆过分，造成踢球无力或出球较高。

(10) 踢旋转球时削球太“薄”，出球乏力。

(11) 踢旋转球时削球太“厚”，球的转速差，弧度小。

(12) 踢旋转球时踢球脚不会做沿球面弧形摆动，影响球的旋转效果。

(13) 踢球时身体重心没有跟随踢球腿的摆动而前移。

4. 纠正方法

(1) 踢球时踢球脚的脚尖要适度外转，同时踝关节保持紧张，以固定脚形。

(2) 踢定位球时，支撑脚选位要准确，应在球的侧面约20~25厘米处。

(3) 以出球方向为目标指向，踢球脚沿球面进行弧线摆腿。

(4) 转身踢球时，支撑脚的脚尖一定要朝向出球方向。

(5) 转身踢球时，上体要保证适度的前倾。

(6) 转身踢球时，应以腰和髋的转动来带动上体和下肢的转动，以保证动作协调、连贯。

(7) 踢旋转球时，触球脚应接触球的中后部偏外侧，弧线摆动要迅速有力，触球后尽可能对球进行充分的擦削，出球后既要保证球的力量，又要保证球的旋转。

(8) 支撑腿跨步选位以后，踢球腿的摆动要积极、充分，保证踢出球的速度和力量。

(四) 脚背外侧踢球

脚背外侧踢球又称脚背踢球，是用脚背外侧部位触(击)球的一种方法。由于踢这种球时脚踝灵活性较大，摆腿方向变化较多，且助跑时又是正常的跑动姿势，故其出



球隐蔽性较强，足球比赛中各种距离的弧线球及非弧线球均可使用。

1. 技术动作要领

1) 脚背外侧踢定位球

脚背外侧踢定位球的各环节技术和脚背正面踢定位球的各环节技术基本相同。但要注意的是采用该项技术踢球时是要以脚背外侧接触球，同时在踢触球时要求膝关节和脚尖内旋，绷直脚背，紧屈脚趾并提膝，出球后身体重心和踢球腿跟随球前移，如图 1.11 所示。



图 1.11

2) 脚背外侧削踢弧线旋转球

踢弧线旋转球时，用脚背外侧部位踢触球的中后部，摆腿的作用力（即摆腿的方向）不通过球心，踢球腿应沿球面作弧形摆动，在击球的瞬间，踝关节用力向内旋，使球侧旋呈弧线运行。

3) 脚背外侧踢弹拨球

踢弹拨球时，踢球腿以膝关节为轴快速前摆或侧前摆。击球时，踝关节快速向外转动将球弹出，然后踢球脚快速



收回。运用这种踢球方式可快速将球弹拨到踢球脚外侧或侧前方。

4) 脚背外侧踢反弹球

根据来球速度及运行轨迹，对球的落点做好预判，提前移动到位，选好击球点，支撑脚站在球落点的侧面。伴随着球的落地，踢球腿做爆发式前摆，在球刚离地弹起时，用脚背外侧踢球的中后部，同时尽量减少踢球腿的上摆，保证出球不要过高。

5) 脚背外侧踢地滚球

该项技术除了可用踢前方来的地滚球以外，更可以用于踢侧面方向来的地滚球。其技术动作与踢定位球相同。但为了保证在脚触球的瞬间支撑脚与球之间的位置相对正确，因此在支撑脚选位时要考虑到来球的力量、速度等。

2. 练习方法

(1) 进行脚背外侧踢球各种方法的无球模拟练习（假想地面有一球）。模拟练习可由原地踢球练习开始，待技术熟练后做跨步上前踢球的模拟练习，待熟练后再做助跑踢球模拟练习，依此方法逐步过渡。

(2) 碰墙练习。练习者起初可距足球墙 5 米左右进行练习，练习时要强调小腿的摆动（但仍是以大腿带动小腿进行摆动，只是由于距离墙近用力较小）、脚与球接触面、支撑环节是否正确等因素。待熟练掌握后，可将距离加到 25 米左右，再进行中等力量的练习，此时大腿的摆动更应引起重视并合理控制脚形。最后当踢静止球有一定基础后，可逐步增加踢个人控制的活动球及球墙所碰回来的活动球。

(3) 距球门 10~20 米，通过射门练习来掌握脚背外侧削踢定位球技术。



(4) 利用障碍物练习脚背外侧传旋转球，两人一组，相距 10~30 米传旋转球，中间立放一根标杆，要求传出的旋转球要绕过标杆到达对方处。

(5) 利用障碍物练习脚背外侧射旋转球，在球门区横线上立放一标杆，在标杆直线延伸进入球场 10~20 米处踢旋转球进行射门，要求出球方向以标杆为目标，但球必须旋转绕过标杆进入球门。

(6) 两人一球，相距 10 米左右，同时由球场一端球门线向另一端球门线快速跑动，其中一人运球，快速运球 5~10 米，然后用脚背外侧快速将球弹踢传给对方，对方接球后采用同样的方式将球传回。

(7) 数人一组，每人一球，以一人为中心将其围住，每人距中心人 3~5 米，轮流传球给中心的人，中心的人面对不同方向的来球应主动迎球上前，在不停球的情况下，直接用脚背外侧将球快速弹踢回去。传球时可先按预设顺序轮流传，练习一段时间后则不按预设顺序传球，每人向中心传球前只是发出一个信息提示（如喊声等）。外围人与中心人之间的距离可逐步增大。

(8) 面对一张网或一面墙，双手把球持于腰前，然后双手松开，让球在身体前方自然落地，待球弹起的瞬间将其踢出。待熟练掌握之后便可将球向前上方抛出，练习移动上前踢反弹球，抛球的高度和距离可逐渐递增。最后面对墙壁进行踢反弹球的连续练习。

(9) 两人一组，相距 5~10 米，进行脚背外侧传地滚球练习，传球距离和力量可根据熟练程度而逐渐递增。

3. 易犯错误

(1) 踢球时，踢球腿的膝盖和脚尖内转不够，使得踢球脚接触球的部位不准确。



(2) 踢定位球时支撑脚的位置靠后，踢球时身体后仰，以致踢到球的后下部，造成踢出的球偏高。

(3) 踢球腿的后摆较小或没有后摆，而仅是将球踢出以致前摆过度，造成踢球力量不够或出球较高。

(4) 在前摆过程中小腿爆发式的摆动过早，使得脚出球时并非是小腿摆速最大之时，因而出球力量不够（对出球方向也有影响）。

(5) 踢旋转球时削球太“薄”，出球乏力。

(6) 踢旋转球时削球太“厚”，球的转速差，弧度小。

(7) 踢旋转球时踢球脚不会做沿球面弧形摆动，影响球的旋转效果。

(8) 没有指向出球方向摆腿，呈画弧动作，以至于触球点靠外。

(9) 踢球时身体重心没有跟随踢球腿的摆动而前移。

4. 纠正方法

(1) 踢球时踢球腿的膝盖和脚尖尽量内转，同时踝关节紧张，固定脚形，保证踢球脚的触球部位准确。

(2) 踢定位球时，支撑脚选位要准确，应在球的侧面20~25厘米处。

(3) 支撑腿跨步选位以后，踢球腿的摆动要积极、充分，保证踢出球的速度和力量。

(4) 踢旋转球时，以出球方向为目标指向，踢球脚沿球面进行弧线摆腿。

(5) 踢旋转球时，触球脚应接触球的中后部偏外侧，弧线摆动要迅速有力，触球后尽可能对球进行充分的擦削，出球后既要保证球的力量，又要保证球的旋转。



(五) 脚尖踢球

脚尖踢球又称脚尖捅球，是一种用脚尖部位踢球的方法，方法是用支撑腿跳跃上步，踢球腿屈膝前跨，髋关节尽量前送，上肢协调上摆，最后小腿前伸，在踢球脚着地前用脚尖捅球的后中部。由于该项技术踢球时动作非常迅速，因此该项技术多用于场地泥泞时或情况紧急时。这种方法可以更方便地踢那些距离身体较远的且正常脚法无法踢到球。

1. 练习方法

- (1) 进行脚尖踢球技术的无球模拟练习。
- (2) 对墙进行脚尖踢球技术的练习。
- (3) 两人或多人相互间采用脚尖踢球技术传球。
- (4) 采用脚尖踢球技术进行射门练习。

2. 易犯错误

(1) 踢球脚脚尖触球部位不准确，影响出球的线路和力量。

(2) 踢球时身体重心没有随踢球腿向前移动。

3. 纠正方法

踢球时要看准触球点，朝出球方向前送发力。

(六) 脚跟踢球

脚跟踢球是采用脚跟将球向身后踢的一种踢球方法。其优点是较为隐蔽和突然，但出球力量较小是该技术的最大缺点。其方法是当球在支撑脚外侧时，踢球脚在支撑脚前面或后面交叉摆到支撑脚外侧用脚跟击球；当球在支撑脚内侧时，踢球脚后摆用脚跟踢球。虽然由于人体结构的特点，决定了这种踢球方法（大腿微伸小腿屈）产生的力量小，但其出球方向向后，故有隐蔽性和突然性。



足球基本技术练习方法

1. 练习方法

- (1) 进行脚尖踢球技术的无球模拟练习。
- (2) 对墙进行脚尖踢球技术的练习。
- (3) 两人或多人相互间采用脚尖踢球技术传球。

2. 易犯错误

眼睛余光没有注意球，导致踢空或踢偏。

3. 纠正方法

脚跟踢球时眼睛余光应注意球。

三、练习踢球技术需要发展的相关素质

(1) 发展腰部和下肢大小腿以及髋、膝、踝关节部的力量，可进行过蛙跳、负重蹲伸、仰卧起坐、台阶跑、抗阻力摆腿、起踵等方面的练习。

(2) 发展下肢柔韧性，可进行下肢韧带的拉伸和髋、膝、踝关节的活动等方面的练习。

(3) 发展下肢腿部和腰髋部的协调性，对各种踢球技术进行无球模拟练习，同时还可进行内外摆腿、前后踢腿、跨跳、转髋、稳定重心和重心转移等方面的练习。

第三节 运球技术

一、运球技术简介

所谓运球技术，是指运动员在跑动中用脚推拨球的动作，并且使球始终保持在运动员控制范围内的连续性动作。



二、运球技术动作分类

常用的运球方式有：脚背外侧运球、脚背内侧运球、脚背正面运球、脚内侧运球等。

1. 脚背外侧运球

脚背外侧运球通常用于直线、弧线变向运球，其特点是易于掌握运球方向和发挥运球人的奔跑速度，还具有掩护球的作用。比赛中多在快速奔跑和向外改变方向时使用，如图 1.12 所示。



图 1.12

1) 动作要领

跑动时身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅要小些。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖稍内转，在迈步前伸脚着地。用脚背外侧向前推拨球，使球直线运行。向前侧推拨球，使球曲线或弧线运行。

2) 教学方法

(1) 指导教师进行完整的示范动作，使学生建立完整的动作概念。

(2) 指导教师分步进行示范并讲解。跑动——脚提起、膝弯曲——脚尖内转——转背外侧推拨球。强调与脚背正



面不同，脚尖内转，使学生能够回忆起脚前正面运球要领。

(3) 学生做无球模仿练习。强调全身动作协调，按动作要领，脚背外侧运球重心下降。

(4) 学生做脚背外侧运球练习。

(5) 强调全身协调用力，重心下降。

(6) 强调运球时，应抬头注意观察四周，养成良好的运球习惯。

(7) 指导教师可对练习人员进行集体、个别指导，及时纠正练习过程中的错误动作。

(8) 强调脚外侧直线运球时，脚尖应向下压，整脚内扣；用脚外侧向侧方或绕圈运球时，脚尖应向上翘。

3) 练习方法

(1) 练习者用左脚脚尖将球向自己身体方向这侧拉回来，然后再用右脚脚背外侧将球推出去。接着用右脚的脚尖拉回。反复进行上述练习。

(2) 练习者在走或慢跑中做脚背外侧直线运球，一步一触球，反复练习。

(3) 做单脚拨球练习。用单脚脚背外侧连续向外转圈拨球。一步一步拨球，球沿小圆圈行进。

(4) 练习者用右脚脚背外侧将球推出，然后用右脚外侧置于滚动的球前面，当球停住时（此时，支撑脚在球后面），以右脚为轴转身 180° ，然后用右脚背外侧向前推出，如此反复练习。

(5) 足跟提起，双脚内“八”字行走，训练脚法的协调性。

4) 易犯错误

(1) 运球时，膝关节没弯屈，推球力量大，球离身体过远，失去控制。



(2) 脚尖不内转,触球部位不准确,控制不好运球方向。

(3) 身体重心过高或臀部后坐,身体重心不能随球前移。

5) 纠正方法

(1) 按动作要领做无球模仿练习。原地用脚背外侧将球推拨出后,再用脚底拉回,再推拨出去,如此反复练习。

(2) 练习者两人一组,互相用脚背外侧踢地滚球练习。

(3) 练习者还可以做一步一触球练习。

2. 脚背内侧运球

这项足球技术多在改变方向并需要用身体掩护球的情况下使用。此动作幅度较大,速度较慢。比赛中常在需要用身体倚住对方时采用,如图 1.13 所示。

1) 动作要领

跑动时身体稍侧转并自然放松,上体稍前倾向运球方向转动,两臂自然摆动,步幅可小些。运球脚提起时,膝关节弯屈,脚跟提起,脚尖稍外转,在迈步前伸脚着地。用脚背内侧向前侧推拨球,球向前侧曲线或弧线运行。



图 1.13

2) 教学方法

(1) 指导教师完整示范整个动作,使学生建立完整的动作概念。

(2) 指导教师分步进行示范并讲解。跑动——身体稍内转——提脚——弯膝——脚尖稍外转——脚触球。

(3) 强调脚背内侧与脚背正面侧运球不同之处,使学生加深对技术要领的印象。

(4) 练习者做原地无球模仿练习,熟悉动作要领。

(5) 练习者二人一组,练习脚背内侧踢地滚球,要求力量小,体会脚与球接触的感觉。



(6) 练习者在走或慢跑中体会脚背内侧运球技术。

(7) 加快练习脚背内侧运球的速度。

(8) 指导教师适时安排练习者自我总结，体会动作，在练习中寻找规律。

(9) 指导教师进行集体、个别指导，及时纠正练习过程中的错误动作。

(10) 指导教师适时进行错误动作示范，使练习者进一步理解正确动作。

3) 练习方法

(1) 熟悉各种球技方法，如颠球、拨球、拉球、扣球等，增强球感。

(2) 用左脚前脚掌将球引到脚下，再用左脚脚背内侧将球停在原地，用右脚脚背内侧将球改变方向推出。

(3) 直线运球。脚背内侧做一步一触球练习。

(4) 直线运球。脚背内侧做二步一触球练习。

(5) 单脚脚背内侧运球，由慢到快，逐渐增加速度。

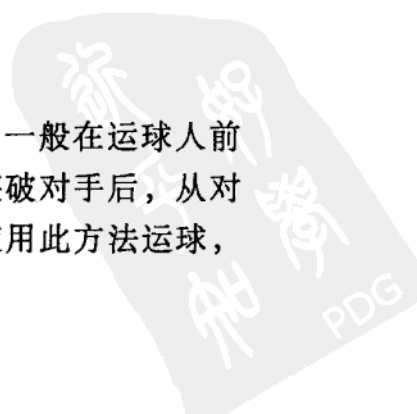
(6) 两脚交替脚背内侧运球。

(7) 圆圈运球。以一脚为轴，另一脚脚背内侧不停向内运球转球。一周后，换另外一只脚进行练习。

(8) 直线运球。用右脚脚背内侧直线运球 15 米后，用右脚脚内侧将球扣住，迅速转体用左脚脚背内侧运球，反复做上述练习。

3. 脚背正面运球

脚背正面运球多用于直线快速运球。一般在运球人前方无人阻挡而又需要长距离运球时，如突破对手后，从对方身后接球形成单刀面对进攻方向时常使用此方法运球，如图 1.14 所示。



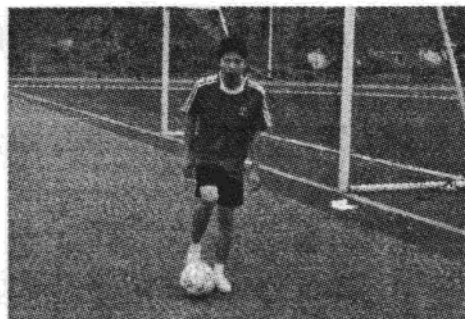


图 1.14

1) 动作要领

跑动时，身体自然放松，上体稍前倾，两臂自然摆动，步幅不宜过大。运球脚提起时，膝关节弯屈，脚跟提起，脚尖下指，在迈步前伸脚着地。用脚背正面向前推拨球。

2) 教学方法

(1) 指导教师完整示范整个动作，使学生建立完整的动作概念。

(2) 指导教师分步进行示范，并详细讲解，重点强调全身动作要协调，脚尖下指与球的接触部位，强调蹬、摆、推、拨。

(3) 练习者做无球的跑动模仿练习。注意全身协调放松，重心降低。

(4) 练习者每人一球运球。运球前仔细回忆脚背正面运球重点。

(5) 练习者进行脚背正面运球技术练习。

(6) 强调运球时尽量抬头，扩大视野，能够有效关注周围情况。

(7) 指导教师集体、个别指导，及时纠正练习过程中的错误动作。



(8) 指导教师适时安排错误动作示范,使学生对正确动作加深理解。

(9) 指导教师安排练习者进行自我总结,体会动作要领,总结规律。

3) 练习方法

(1) 颠球练习。用单脚背正面颠球,或两脚交替颠球,体会脚与球接触的感觉。

(2) 练习者按动作要领做无球跑动模仿练习。提醒自己注意重心降低,身体放松。

(3) 走动中用单脚脚背正面运球。

(4) 慢跑中用单脚脚背正面运球。

(5) 走或慢跑中两脚交替脚背正面运球。

(6) 两脚交替做一步一触球练习。

(7) 直线运球。练习者分成两组,各成一路纵队,相距 20 米对面站立。第一人运球到对面运球线前时,将球传给对面的人。依次进行,反复练习。

(8) 急停起动运球练习。练习者直线运球,运动中突然用前脚掌将球踩住,然后用脚背正面运球,反复练习。

(9) 直线运球。练习者快速直线运球,并抬头注意场上情况。

4) 易犯错误

(1) 运球时,不是推拨球,而是捅球,球离身体过远,失去控制。

(2) 支撑脚离球过远,身体后仰,触球后,身体重心不能随球前移。

5) 纠正方法

(1) 多做原地运球练习,体会脚与球接触的感觉。

(2) 反复做无球跑动练习,提醒自己重心降低。



4. 脚内侧运球

脚内侧运球是速度最慢的一种运球方法。当运球接近对手需要用身体掩护球时采用此方法运球比较有效，如图 1.15 所示。



图 1.15

1) 动作要领

运球时，支撑脚稍向前跨，踏在球的前侧方，膝关节稍弯屈，上体前倾并向里转。随着身体的向前移动，运球脚提起，用脚内侧推球的中后部。

2) 教学方法

(1) 教师完整示范整个动作，使学生建立完整的动作概念。

(2) 教师分步进行示范并讲解。支持脚前跨在球侧前方——弯膝——上体前倾里转——提脚——脚内侧推示中后部。

(3) 强调脚内侧运球与其他三种运球技术要领的不同，重点强调支持脚的站位。

(4) 熟悉各种球技方法，如颠球、拨球、拉球、扣球等。

(5) 练习者做无球模仿练习。





足球基本技术练习方法

(6) 练习者练习脚内侧运球技术。

(7) 强调由于脚内侧运球常用于护球，所以练习者必须与其他控球技术结合使用，抬头观察情况并用身体掩护住球。

(8) 随时纠正错误动作，并进行总结。

(9) 适时安排示范动作，让练习者分析自己存在的问题。

(10) 练习者对正确及错误的动作进行分析探讨。

3) 练习方法

(1) 两脚分开保持与肩同宽，进行双脚拨球练习。用双脚脚内侧来回拨球，可在原地拨动，也可边拨边向前或向后移动带球。

(2) 颠球。用单脚的脚内侧向上颠球，两脚的脚内侧交替向上颠球。

(3) 直线运球。按动作要领脚内侧直线运球，要求一步一触球，两步一触球练习。

(4) 转圈练习。以一脚为轴，另一脚脚内侧运球，一步一推，一周后，换另一只脚练习。

(5) 拨球。用右脚脚内侧拨球横向滚动，左脚脚内侧将球停住，然后，左脚脚内侧使球横向滚动，如此反复练习。

(6) 左脚脚内侧跨过球后，用右脚的脚内侧将球向前方推出，接着右脚跨过球，反复练习。

(7) 掩护运球。用脚内侧做掩护运球。开始个人在慢速中做运球，而且有一人在一侧假装抢球，运球人侧身掩护运球。

(8) 提高观察能力练习。用脚内侧直线运球，练习者根据指导教师手势变化做出相应的反应。

4) 易犯错误

(1) 在练习过程中只顾低头看球，而不能随时观察场



上情况，以致不能及时传球或错失射门机会。

(2) 运球时，不是推拨球，而是踢球，以致球离身体过远，失去控制。

5) 纠正方法

(1) 练习边带球边注意场上情况（前面设定目标），练习者要提醒自己注意观察目标的变化。

(2) 练习原地脚内侧推拨球，体会脚内侧与球接触的感觉。

三、运球

运球时常用的动作有拨球、扣球、拉球、挑球等。

1) 动作要领

(1) 拨球：是利用脚踝关节向侧的转动，以达到用脚背内侧或脚背外侧触球，使球向侧方或侧前方运动的目的。用脚背内侧拨球的动作称“里拨”，用脚背外侧拨球的动作称“外拨”，如图 1.16 所示。

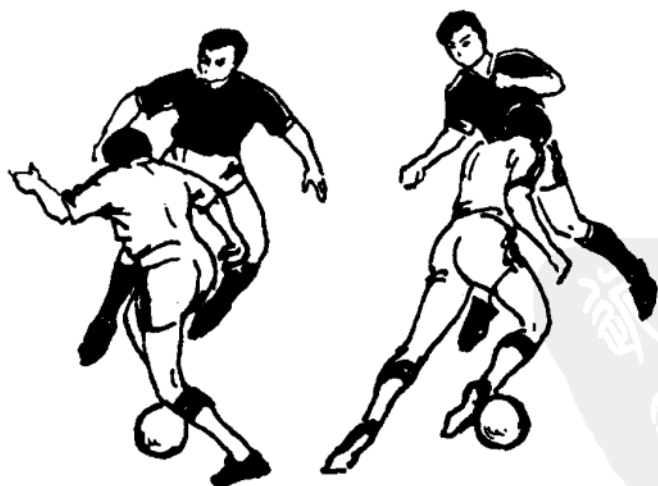


图 1.16



足球基本技术练习方法

(2) 扣球：是指用突然的转身和脚腕急转扣压动作以脚背内侧或脚背外侧触球，将球向侧后方停下或改变方向运行。用脚背内侧扣球的动作称“里扣”，用脚背外侧扣球的动作称“外扣”，如图 1.17 所示。



图 1.17

(3) 拉球：将前脚掌放在球的上部或侧上部，另一脚在球的侧后方支撑，然后触球脚向下方用力将球拉回，回拉球一般都是在躲避或引诱对方出脚抢球的瞬间将球拉回造成对方抢球落空，使其重心随抢球前移，乘对手难于返回的瞬间将球迅速推送出去越过防守者，拉球时，除了往回拉以外，也常用接触球的上部向左右侧拉球，如图 1.18 所示。

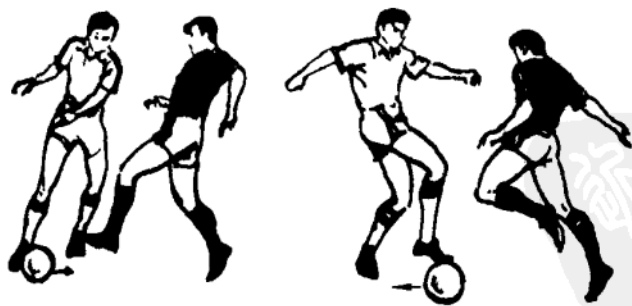


图 1.18



(4) 挑球：一般是指用脚背与脚尖翘起上挑的动作或用脚背上撩的动作，使球向前上方改变方向。

2) 教学方法

(1) 由于拨、扣、拉、挑技术对熟悉球性及对下一步教学起着重要作用，因此指导教师在教学应给予充分重视，运球教学中应安排此项练习。

(2) 指导教师正面、侧面完整示范整个动作，使学生初步建立动作概念。

(3) 指导教师分别做拨、扣、拉、挑球的分步动作并进行讲解，强调脚触球时，脚的部位及触球部位。

(4) 学生根据动作要领分别做拨、扣、拉、挑的无球模仿练习。

(5) 学生做拨、扣、拉、挑的一次性动作练习。

(6) 学生做连续的拨、扣、拉、挑球的连续动作练习。

(7) 学生做拨、扣、拉、挑球的组合动作练习。

(8) 教师及时总结指导，纠正错误动作。

(9) 学生做正确、错误动作示范，指导教师和学生一起分析。

(10) 学生相互之间分析动作要领，指出对方错误之处，并加以改进。

3) 练习方法

(1) 左脚扣、左脚拨；右脚扣、右脚拨；双脚交替进行练习。

(2) 拉推练习。左脚拉球，右脚内侧向左侧推；右脚拉球，右脚脚内侧向右侧推，双脚交替进行。

(3) 假设一直线，左脚脚背外侧向左侧前方两次沿直线推拨球。右脚背外侧向右侧前方两次沿直线推拨球，双脚交替练习。





足球基本技术练习方法

(4) 左脚向外扣，左脚背向前推趟；右脚向外扣，右脚背向前推趟，双脚交替进行。

(5) 单脚外扣，双脚内扣，如此交替练习。

(6) 左拉球，右脚背推趟球；右拉球，左脚背推趟球，如此交替练习。

(7) 脚背内侧向前推趟球，两脚各做一次后，一腿从球上做跨球动作，从此反复练习。

(8) 运球向前，踩球转身 180°，另一脚脚背外侧向前推拨球，如此反复练习。

(9) 踩球后从球上面向左右滑过去，向后拉球，另一脚向前推拨球，两脚交替练习。

(10) 脚背内侧向侧前方拨球后踩拉球，练习走“之”字形，两脚交替进行练习。

(11) 运球向侧前方，踩球转身 90°，脚背外侧推趟球进行练习。

(12) 左脚踩球，身体向球的外侧跃过球，右外脚背推拨球。右脚踩球，身体向球的外侧跃过球，左外脚背推拨球，如此交替练习。

(13) 左脚背内侧掩护运球，右里脚背扣；右脚脚背内侧掩护运球，左里脚背扣，如此交替练习。

(14) 向前运球，左（右）腿对球绕一圈做假动作，继续向前运球练习。

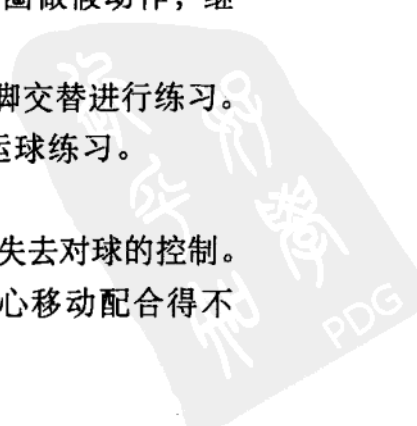
(15) 假踢后踩球向后做拉球练习，两脚交替进行练习。

(16) 运球假踢后向回扣球，在身前运球练习。

4) 易犯错误

(1) 触球用力过大，使球远离自己从而失去对球的控制。

(2) 拨、扣、拉、挑球动作与身体重心移动配合得不好，导致下一个动作衔接不上。





5) 纠正方法

(1) 在规定的范围内进行慢节奏的拨、扣、拉、挑球动作练习，然后逐渐缩小训练范围。

(2) 做拨、扣、拉、挑球动作的单一练习，增加熟练程度后再做组合动作。

四、运球技术训练方法

(1) 用单脚进行慢速推或拨球前进练习。初步掌握之后再行两只脚交替推、拨球前进练习。

(2) 队员分成两组，相隔 20 米左右，成“一”字形相对排列。一组第一人运球到对面的运球起点线，把球传给另一组的第一人，然后跑到排尾，依次循环练习。

(3) 队员排成一路纵队。由排头开始从起点线运球绕过设置在对面的标旗，再折回到起点，把球传给下一个人，然后跑到排尾，依次循环练习。

(4) 队员排成一路纵队。由排头开始从起点线运球绕过数根预先设置的标杆，再折回到起点，把球传给一个人，然后跑到排尾，依次循环练习。这个练习还可以让队员相隔一定距离一个接一个地进行运球过杆练习，以增大练习密度。标杆可排成直线或折线。

(5) 队员分成两组，各成一路纵队，分别站在中圈外的左侧和右侧。各组的排头按同一方向沿中圈运球，运球到起点把球交给本组的下一个同伴，然后跑到排尾，依次循环练习。队员分成两组，都在中圈内。一组运球，另一组散站在圈内或在圈内自由走动。运球者要尽量使球不触及到站着的或走动的人。两组成员按指导教师的指令轮流进行运球练习。



足球基本技术练习方法

(6) 二人一组，每人一球。前面的人在运球过程中改变方向和行进速度，后面的人运球模仿跟进。

(7) 前跑者接到他人传的球后，迅速运球到规定的防守区域并越过固定障碍射门。熟练之后再增设防守者，即运球越过防守者后射门。

(8) 二人一球，做一过一练习。运球者向防守者做运球过人练习，防守者做消极防守。较熟练地掌握之后，防守者做积极防守。这个练习可每次交换角色，也可做几次后再交换练习。

(9) 折线球接力练习。队员分成两队，每队 3 人。成两路纵队。队与队相距 5 米左右。在开始线前每隔 3 米斜线地设置一个标志物，每边共设置 5 个。第一个队员快速脚内侧运球绕过所有标志物后，脚内侧传回。然后快速跑回自己的队尾。第二个队员开始练习，重复第一个队员的练习过程，看哪一个队最先完成所有队员的运球练习。

练习要求：推拨球控制用力要精细，左右脚均要练习，变向时身体重心要紧跟球的变化及时调整。

(10) 小步子快慢交替运球练习。4 人一球，两人一队，相距 30 米左右。运球队员以小步子慢速运球 5 米，接着小步子快速运球 5 米，不断交替，运球到对面，将球交给对面的第一个回到该队尾。接到球的队员重复第一个队员的练习过程。4 人不断重复练习。

练习要求：快速运球每两步必须触一次球，慢运球时则不受触球次数限制。运球跑动要协调，要始终将球保持在自己的控制范围内。左右脚均要练习，头要稍稍抬起观察周围情况。

(11) 走动中运折线球。队员分 4 队，每队 4 人。场地 20 米×15 米左右，每队一球。每队第一个队员在走动中用



左脚脚背外侧向左侧前方运两三步，然后用右脚脚背外侧向右侧前方运两三步，使球成折线移动行进。到达场地另一端后，将球传回给本队的第二个队员，然后慢跑回到自己的队尾。第二个队员重复第一个队员的练习过程，直到每个队员都进行练习为止。

练习要求：触球时拨扣球用力要适当，身体重心要紧紧紧随球的变化而及时调整。变向时身体重心移动要协调，支撑脚要向前撑以维持身体重心的平衡。

(12) 掩护运球。队员分成两队，每队 6 人。在场地上划出 6 个 10 米见方的场区。每个场区内分别设置一名防守队员、一名运球队员。防守队员设法将运球队员逼出自己的防守区域，而运球队员则用身体掩护好球不断躲避防守队员的逼抢。练习一段时间后两人交换角色进行练习。

练习要求：防守队员努力迫使运球队员离开自己的防守区域。运球队员要不断改变运球方向和路线，用身体隔断防守队员，使球始终保持在自己的控制范围之内。

(13) 搬运球比赛。

队员分成两队，每队 4 人 8 个球。在距离开始地 25 米左右位置各划出两个 2 米见方的区域，在右区域内放 4 个球。在开始位置也同样如此划出左右两个区域。在左区域内放 4 个球。开始练习时，第一个队员从开始处的左区内运一个球到端点处的左区内将球停好，然后快速从右区内运一球回到开始位置的右区内将球控制好。第二个队员重复第一个队员的练习过程。依次轮换直到所有的球都重新回到原来的位置为止。

练习要求：运球时要始终把球保持在自己控制的范围内。停球时必须将球停在各区内才有效，否则为违例。





五、易犯错误

(1) 练习者眼睛只盯着球，不能随时观察周围情况，因而不能根据临场情况及早采取相应措施。

(2) 练习者的身体僵硬，影响动作的协调性，造成不恰当的触球或触球时力量过大。

(3) 练习者运球技术运用不合理，用脚尖捅球。

(4) 练习者运球时步幅过大，重心偏高，不能行之有效地触球、控球。

(5) 由于触球部位不恰当，练习者运球时球不能按照意图运行。

(6) 练习者运球时不是推球或拨球而是击球，致使球远离自己从而失去对球的控制。

六、纠正方法

(1) 练习者在运球时，两眼要兼顾球和场上情况，以便随时改变速度和躲闪对手，及时完成传球或射门。

(2) 练习者运球跑动要自然、放松，步子小而短促，以便随时改变运球方向。

(3) 脚触球时应是推拨动作，用力不宜太大，使球始终处在自己的控制范围内。

(4) 在运球过程中若遇有对方抢时，要用身体掩护或用离对手远侧的脚运球。

七、运球技术动作在比赛中的运用要求

运球技术运用在比赛中，往往与摆脱、突破、传球和



射门等球技紧密相连，互相融合，成为一项综合技术。但运用该项技术时应做到合理调度，目的明确；否则会过度消耗体力，贻误战机，甚至遭受意外的危险。

八、运球技术动作因素分析

1. 运球与跑动的关系

跑动中的运球动作一般由支撑脚踏地后蹬、运球腿前摆脚触球和运球脚落地支撑三个环节紧密衔接组成。要正确解决运球与跑动的关系，首先要尽量缩短支撑的时间迅速过渡到后蹬；其次后蹬与运球腿前摆要紧密衔接，使蹬、摆与推拨球协调一致地作用于球上；最后运球脚推拨球后积极快速落地，使身体与球保持合理的距离。

2. 运球距离与跑动速度的关系

运球距离和跑动速度相互影响、相互作用。若要快跑，后蹬的力量就要加大，前摆运球动作相应的摆到位，球获得的力量就相应增大，球滚动的距离就长且速度也快。慢跑则相反，有时为了需要加快运球速度而又能将球控制在自己脚下，往往加快跑动的频率，加大后蹬力量增加推拨球次数。要求支撑、后蹬、推拨动作紧密衔接，练习者紧跟球的运行变化相应调整，使球始终能控制在脚下以便随时改变方向或推进速度。

3. 运球方向与跑动速度、球速的关系

运球方向是由脚与球的接触点和后蹬摆腿触球时用力的方向两个部分决定的，并受跑动速度和球运行速度的影响。当后蹬与摆腿用力方向一致向前，脚与球的接触点在球的后中部，使运球作用力通过球的中心时，球将沿直线



滚动，其运行速度也是随跑动速度的快慢而变化的。但当后蹬与摆腿用力的方向不一致，脚与球的接触点不在球的正中部时，还应考虑跑动速度、球运行速度对力的合成与分解的影响因素。一方面后蹬要随着用力摆腿的方向转动，并与髋关节、踝关节协调用力带动身体重心移动；另一方面要调整脚与球的触球部位和用力方向。如在慢动中用右脚背内侧向左拨球或扣球时，只要接触球的右侧部位，球则向左滚动，在快速运行中想把球拨、扣到左侧时，仍采用上述同样的动作和触球部位拨、扣球，球则会向左斜前方运行，从而达到预想的效果。

九、结论与建议

个人运球突破不仅可以直接获得射门或得分的机会，而且还可为同伴创造突破和射门的条件，在现代足球比赛中正成为一种有效的进攻手段。实际运用应根据个人技战术的特长和场上实际情况而定。但应该注意的是，因为足球是集体技战术相配合的项目，在现代足球比赛中，运球突破不是目的，而是一种手段，是为技战术配合和射门得分做准备的，是整体技战术的一部分。队员每一个行动都要服从全局整体的技战术需要。要遵循比赛规则，万不可盲目单独孤立行动，而影响全队配合。同时，过多个人运球不仅影响进攻速度，消耗过多体力，也容易被对方围攻。只有把个人技术与整体技战术相结合，从全局出发，树立整体技战术思想，个人运球过人技术运用才能在现代足球比赛中发挥出重要作用。此外，运球突破训练方法不应该局限在一对一、一对二等单层面的训练上，应该以连续过人，多层面的训练为主。



第四节 头顶球技术

一、头顶球简介

头顶球是足球运动技术的一种，指运动员用头顶击球，通常用于进攻中的传球、射门和防守中的抢断。可用头的正额或额侧，可原地顶或跳起顶。由移动选准顶球点和上体摆动击球两个环节组成。因头在人体的最高部位，能较早接触到空中的球，故在比赛中对争取时间和争夺空中优势极为有利。

足球比赛中不仅要处理不同形式和不同性质的地滚球，同时也要处理各种空中球。当遇到胸以下部位不能触及或规则不允许触及的一些球时就需要用头部来处理，额骨的前面较为平坦，只有掌握顶球技术，顶出的球才会有力。现代足球比赛对时间与空间的争夺异常激烈，头顶球技术的使用不但使运动员占据空间，又能争取时间，所以头顶球是处理高空球的最重要手段。使用头顶球技术，不仅可以进行传球、抢断球、高球射门，而且利用鱼跃头顶球可以扩大运动员的控制范围，防守时救险。

二、头顶球技术

头顶球技术分前额正面头顶球与前额侧面头顶球。

(一) 前额正面头顶球

前额正面头顶球是由额肌覆盖的额骨正面部分去击球的一种动作方法，接触部位如图前额的阴影部分，如图 1.19 所示。



图 1.19



1. 原地头顶球

身体正对来球方向，眼睛注视运动中的球，两脚左右开立或前后开立，膝关节微屈，重心置于两脚间的支撑面上或后脚上，两臂自然张开，当球运行到将垂直于地面时，两腿用力蹬地，迅速向前摆体，微收下颌，在触球瞬间颈部做爆发式振摆，用前额正面击球中部，上体随着前摆，如图 1.20 所示。



图 1.20

1) 练习方法

(1) 一人一球，将球悬空在适当的位置，用头的前额顶球，体会头触球的部位，颈部和腰部发力。

(2) 两人一球，两人相距在 3~5 米内，一抛一顶，抛球的人用力不能过大，慢慢体会动作的连贯性，渐渐加大距离。

(3) 多人一球，在顶球部位发力部位比较熟悉的情况下，使多人一个圈内相互顶球，使球不掉地。

2) 易犯错误

顶球时闭眼或球与头接触的部位不对。



3) 纠正方法

一人用球轻轻地触击顶球前额的部位，之后自抛顶球，感觉触球部位，可反复练顶吊球自己体会。

2. 跑动头顶球

顶球的动作要领与原地顶球相同，只是第一环节应正对来球跑出抢点。球顶出后，由于跑动速度较快，为保持平衡身体须随球向前移动。

1) 练习方法

(1) 一人一球，使球静止，在跑动中顶球。

(2) 将球抛起，自己在运动当中去体会。

(3) 两人一球，两人相向，抛球的人向后退，顶球的人向前跑动顶球，来回交替。

(4) 两人在熟悉顶球后，再相距 20~30 米的距离下，一人起球一人在跑动中找点顶球。

2) 易犯错误

跑动顶球的时机不合适，顶球时缩头、耸肩。

3) 纠正方法

多练顶挂在高空中的吊球，体会跳起时间。缩头是不敢主动迎击球，可多作无球练习，着重颈部、腰、腿协调用力，之后做轻力量的抛球练习。

3. 原地跳起头顶球

这种技术用在本方传来或对方传来高球时运用。两膝屈，重心下降，然后两脚用力蹬地起跳，同时两臂屈肘上摆，在身体上升阶段展腹挺胸，两臂自然张开，眼睛注视来球，身体自然屈成背弓。当球运行至身体额状面时，迅速收腹，上体前摆，触球瞬间颈部做爆发性振摆，用前额正面将球顶出；同时两腿向前做振摆球顶出后两腿屈膝落





地动作，如图 1.21 所示。



图 1.21

1) 练习方法

(1) 一人在使球悬空的情况下，自己在原地跳起能顶得到即可，反复练习。

(2) 两人在相距 3~5 米的距离下，一人抛球，一人跳起在空中找点顶球，反复练习，体会顶球部位，和找点的意识。

(3) 两人相距 20~30 米的距离，一人起球一人在罚球区内原地跳起顶球。

2) 易犯错误

顶球无力，只用颈力导致球顶不远，出球效果不佳。

3) 纠正方法

多练习腰腹肌力量，特别注意：蹬地、收腹、甩头同时用力的练习。可坐在地上练习顶球。

4. 跑动跳起头顶球

一般助跑跳起顶球时都使用单脚起跳。根据来球的速度、运行轨迹，选好起跳位置，及时跑到起跳点，起跳前



一步稍大些，起跳脚用力蹬地跳起，同时另一腿屈膝上摆，两臂屈肘自然上提。其余各环节与原地跳起头顶球相同，如图 1.22 所示。



图 1.22

1) 练习方法

与跑动头顶球类似，不同之处就是要跑动跳起顶球。

2) 易犯错误

跑动跳起顶球的时机选择不当，过早或过晚跳起。

3) 纠正方法

多练顶挂在高空中的吊球，体会跳起顶球的感觉。

5. 鱼跃头顶球

鱼跃头顶球多用于离身体较远的低空球，而身体来不及移动到位的应急处理，在必须抢点击球时（加抢救险球、射门等），可使用鱼跃头顶球技术。

球员判断好来球的路线和选择好顶球点后，以单脚或双脚用力向前蹬地，身体接近水平状态向前跃出，同时两臂微屈前伸，手掌向下，眼睛注视来球，利用身体向前跃



出的冲力，以前额正面顶球。顶球后，两手先着地，手指向前，接着胸部、腹部和大腿依次着地，如图 1.23 所示。



图 1.23

1) 练习方法

(1) 做徒手鱼跃头顶球动作的练习。

(2) 一人在面对足球墙将球抛出后再反弹回来时做鱼跃头顶球。

(3) 两人在跑动中，一人抛球使球飞出较低弧线，使顶球人冲出至高点时能顶球出去。

(4) 两人相向，移动中做动作，抛球人向后退，后者向前移动。

2) 易犯错误

腰和颈部在空中触球时用力不协调。

3) 纠正方法

做徒手的鱼跃头顶球练习，掌握用力部位，再试图做空中吊起静止的球加以练习。

6. 向后蹭顶球

向后蹭头顶球分原地蹭顶与跳起蹭顶。第一环节分别与原地和跳起前额正面头顶球相同，当球运行到身体上空



时，利用挺胸、展腹、扬下颌，身体向后上方伸展，用前额正面靠上的部位用力击球的下部，将球向后上方顶出，如图 1.24 所示。



图 1.24

1) 练习方法

(1) 一人垂直向上将球抛出，自己用前额向后蹭顶球，多次练习，体会动作的连贯性。

(2) 两人相向，一抛一蹭，逐渐加大距离。

(3) 将球悬在空中适当的位置，原地练习向后蹭球。

2) 易犯错误

顶球位置选择不当，容易顶在头顶上面。

3) 纠正方法

两人在相距 2~3 米的距离一抛一接的向后蹭顶球，体会用力的部位。



(二) 前额侧面头顶球

1. 原地头顶球

球员根据来球的运行速度、运行轨迹，及时移动到位。两脚前后开立或左右开立，出球方向的一侧脚在前，重心逐渐过渡到前脚上，眼睛注视来球，前膝微屈，两臂侧前后自然张开，当球运行至体前上方时，用力蹬地，前脚掌并适度旋转；上体随着出球方向扭摆，同时用力向击球方向甩头，以前额侧击球的后中部，如图 1.25 所示。

1) 练习方法

两人相距一定的位置，一抛一顶，注意跳起顶球时的部位和时机。

足球知识网
PDG



图 1.25

2) 易犯错误

侧额顶球时容易顶在头的侧面。

3) 纠正方法

练习养成甩头顶球时,眼睛尽力往出球方向看的习惯,多练吊球,体会动作和击球部位。

2. 跑动头顶球

跑动头顶球与原额侧头顶球动作要领大致相同,不同的是此动作是在快速跑动中开始和完成的,应注意完成动作后保持身体平衡。

1) 练习方法

方法与上前额正面头顶球相同。

2) 易犯错误

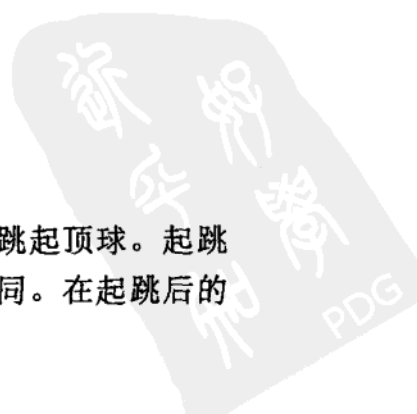
易犯与跑动正面头顶球同样的错误。

3) 纠正方法

同跑动正面头顶球。

3. 跳起头顶球

跳起头顶球分为原地跳起顶球与助跑跳起顶球。起跳动作及第一环节与前额正面跳起头顶球相同。在起跳后的





身体上升阶段，上体向出球的相反方向侧摆，在身体达到最高点时，上体急速向出球方向摆出，颈部扭摆甩头，用前额侧面击来球的后中部，将球击向预定的目标。落地时屈膝以缓冲落地力量并保持身体平衡，如图 1.26 所示。



图 1.26

1) 练习方法

方法同上前额正面头顶球相同。

2) 易犯错误

易犯与跑动正面头顶球同样的错误。

3) 纠正方法

同跑动正面头顶球。

三、系统的练习方法

1. 个人练习

(1) 做各种头顶球的模仿动作练习，如远的头顶球，跑动头顶球等。

(2) 自己双手举球在头前，用前额正面或侧面去触击球，体会触球部位，培养顶球过程中注视来球的习惯。



(3) 利用吊球进行练习。改变吊球架上足球的高度，进行各种不同球况下的顶球练习。

(4) 利用足球墙进行练习。自抛球由墙弹回进行各种顶球练习，这样就更进一步接近场上的实际情况，也能提高自己对来球的判断能力。

2. 多人练习

(1) 两人或两人以上在一起进行抛球—头顶球练习，这样可以培养对运行中球的速度、轨迹的判断能力，改善身体摆动协调性及提高出球的准确性等。

(2) 顶球射门练习。顶球队员站在罚球弧附近，掷球队员站在球门内或球门侧面将球抛至罚球点附近，顶球队员跑上云顶球射门。

(3) 两人一球，相距 20 米左右，甲传过顶球给乙，乙顶回给甲。多次练习后交换角色轮换传、顶球练习。

(4) 向后蹭顶球。三人一组排成一条直线，各相距 10 米左右，甲抛球给乙，乙蹭顶给丙，丙接球后再给乙，乙又蹭给甲，如此循环（中间队员可轮流担任）练习。

(5) 争顶球练习。三人一组，一人传球，另两人与传球人相距 20 米左右，传球人传出高球，两人争顶（一人防守，一人进攻）。这种对抗性的练习，更接近比赛实际情况。将上述练习移至门前，一人在侧面传高球或踢角球，另两人在罚球点附近，其中一人向外顶球，另一人向球门里顶球射门。

(6) 鱼跃头顶球练习（在垫上或沙坑里练习）。先进行鱼跃落地动作练习，熟练掌握落地动作后，一人抛球，另一人在垫上进行鱼跃头顶球练习。最后从原地过渡到跑动中的鱼跃顶球练习。



四、专门性练习方法

(一) 练习方法示例

1. 发展颈部和上肢力量的练习

- (1) 两手扶头，在颈部转动时给予抵抗力。
- (2) 头手倒立发展颈部和上肢力量。
- (3) 两人面对面，两腿左右分开站立，两手紧扶对方的肩，两人的额中夹一球，互相用力顶住。
- (4) 做俯卧撑及引体向上，双臂屈伸和俯卧撑向侧跳移动。

(5) 双手传抛实心球、足球或用实心球掷界外球。

(6) 做“推小车”练习。

(7) 哑铃和杠铃等器械练习。

2. 发展腹背力量的练习

(1) 仰卧起坐，仰卧举腿，仰卧快速屈体练习。

(2) 侧卧做体侧屈，俯卧做体后屈练习。

(3) 身体仰卧，两脚夹实心球离地 15~20 厘米，以腰为圆心划圆圈练习。

(4) 肩负杠铃做体前屈和体转抓举器械铃练习。

(5) 跳起空中转体和收腹用力顶球。

(6) 两脚夹实心球连续向上跳几次后，跳起将球甩给对面同伴，如此反复练习。

(7) 两脚夹球原地纵跳 2~3 次，然后向前方甩出，立即跳过蹲着的人，再追球射门。

(8) 两脚夹球原地纵跳 2~3 次，然后向前或后上方甩出再追上去射门。



足球基本技术练习方法

3. 发展下肢力量练习

- (1) 立定跳远、多级跳、蛙跳、台阶跳。
- (2) 肩负杠铃或手握哑铃连续向上跳。
- (3) 单腿或双腿起跳的跳高练习。
- (4) 连续向前并腿跳。
- (5) 两人互抱对方一条腿，原地连续同时向上跳。然后换腿进行。
- (6) 双腿并拢，然后向前后左右跳越。
- (7) 两脚夹实心球，双手叉腰，原地跳三次后，跳起在空中转身 90° 。
- (8) 两手捧实心球原地跳三次后，跳起越过蹲着的人。
- (9) 两人呈下蹲姿势连续向一侧跳动顶球。
- (10) 一人仰卧举腿，另一人扶双脚，仰卧者做屈伸练习。
- (11) 用各种部位踢较轻的实心球练习。
- (12) 远距离传球和射门练习。

4. 发展全身力量的练习

- (1) 轻杠铃的快速挺举。
- (2) 拔河练习。
- (3) 两人相对或侧对站立，原地轻跳数次之后，再同一时间跳起，在空中用胸部和肩部互相冲撞。
- (4) 坐或俯卧姿势的哑铃练习。
- (5) 两人不倒地的角力练习。
- (6) 两人抢夺球练习。
- (7) 跳起用力顶对方抛来的球，如此反复练习。

5. 头顶球射门

两人一组，分别扮演甲乙角色，其中乙守门。甲自抛



高球并顶球射门。10次后甲和乙互换角色练习。

1) 动作要领

用前额顶球。下颏倾向胸，脖子要用劲，眼睛要睁开。整个身体都要绷成弓形。

2) 技术说明

顶球又分转动上体顶球和直接迎、顶球两种，前者的力量较大。跃起顶传中球射门时大都转动上体。

练习顶球射门时还要琢磨如何通过假动作来迷惑守门员，并重视基本功，学习别人的长处，做到扬长避短创造自己独特的球风。

6. 顶正面空中球射门

顶正面空中球射门的练习方法与头顶球射门相同。乙守门并向上抛高球，甲顶球射门。如此交替练习。

较难动作：甲奔跑中顶球射门。

7. 顶传中球射门

两人分别守两侧球门，两人进攻。攻方其中一人掷或踢传中球，另一人顶传中球射门。反复10次之后两人互换位置。再10次之后，攻、守双方互换位置。比较哪一组进球多。

较难动作：掷或踢的传中球较为猛烈；射门者奔迎传中球顶射。

8. 集体配合—传中—头球射门

多人配合练习，分别扮演甲乙丙丁等球员。其中，丁守门，丙防守乙，甲向乙抛球后奔跑到位，乙用头向甲传球，甲接、运球后，抛高球给乙。最后甲从侧翼传中，乙顶传中球射门，5次射门后，甲、乙互换。再5次射门后，攻、守双方互换。





较难动作：甲的传球较为猛烈，距离加大，乙奔迎接球。

9. 原地起跳顶球射门

四位球员练习，其中丙、丁守门。甲站在球门旁向乙抛弧线高球即上抛球，球落在乙的上方，乙原地跳起顶球射门。其余同上。

原地起跳顶球射门把身体绷成弓形的练习方法有以下几点：

(1) 高跳后在原地起跳点着地。跃起之后用腹部去顶对方手中的球，一定要落在原起跳点。

(2) 对方斜高举球，练习者跳跃起绷成弓形，用前额顶球。

(3) 自抛高球，跃起迎球，身体绷成弓形，用前额朝下向球门线顶球，然后在原起跳点着地。

10. 助跑起跳顶球射门

过程同上。甲向乙的前方抛球。乙奔向球，单腿起跳，身体绷成弓形，顶球射门。注意一定要及时地单腿起跳。

较难动作：丙防守乙，和乙一道起跳。但开始时不要干扰乙的起跳。

11. 原地跃起顶传中球射门

丙丁守门，甲掷或踢传中球，乙原地跃起，转身顶球射门。其余过程同上。

较难动作：及时起跳，使身体能绷成弓形而后顶球。如果是向侧方顶球，上体要侧转去顶球。甲传较猛烈的传中球，乙前进两三步迎顶传中球。

12. 助跑起跳顶传中球射门

丁守门，丙防守乙，乙跑向传中球，单脚起跳（传中



球如来自右方，则用左脚起跳。反之亦然)，转身并转动上体用前额顶球射门。丙和乙一道起跳，紧逼乙，但开始时不要干扰乙。其余过程同上。

较难动作：跃起向一侧顶球时的转体动作。

13. 传长空中球和接传中头球射门

前卫甲向三名前锋传长空中球。前卫乙摆脱后卫接前锋的传球并回传给前卫甲，然后再次摆脱向侧翼跑去，并传中球。三名前锋接传中球射门。守门员将球重新传给前卫甲。

较难动作：守方认真防守。如果给前卫乙的传球被守方控制后，前锋和后卫互换位置。但两名前卫仍不动。

14. 空中球和头球射门

三个四人小组加一名前卫在两门之间练空中球和头球，前卫从一门到另一门向四名前锋传空中球。两个球门由中立守门员守。前卫传出的每次空中球都由一名前锋用头传给下一名前锋，后者将球回传给前卫。每次进攻都以头球射门告终。

说明：凡是不用头传的空中球都要立即回传给前卫。

较难动作：甲组和乙组分别在两个门前防守。丙组按上述方法向甲组进攻。甲组攻乙组，乙组攻丙组，依次循环。

15. 鱼跃头顶球练习

(1) 甲跃起将球顶给跑动中的乙，或转身将球踢向另一侧。开始时无人防守，然后有一人或多人防守。先带助跑，然后单腿起跳。

(2) 鱼跃顶高球射门时要注意：跃起迎球，用整个前额顶球，落地时有弹性地弯曲双臂，做到“软”着地。然后立即站起，再次练习鱼跃顶头。



(二) 练习注意事项

(1) 要注意安全。练习前认真做好准备活动，练习时精力要集中，练习后必须做好肌肉的放松。在有较大负荷练习时，要掌握正确的方法要领，加强自我保护，预防伤害事故。

(2) 在增长速度力量和爆发性力量时，必须要求速度和强度，每组练习次数不宜过多，而每组间隔时间可以长一点；增长重量性力量和力量耐力时，练习组数和次数可多一些，每组间隔时间短一点。

(3) 力量练习应按身体各部分上肢、下肢、腰腹交替进行，否则容易造成局部负荷过重。每组练习中间，应安排颠球或放松跑练习。

(4) 力量素质虽然增长得快，但停止训练后消退也快。为保持和发展力量素质，要注意处理好经常性和间隔性的关系。一般是每周不少于两次力量练习。

(5) 力量练习一般都放在一次课基本部分的最后一部分。在几种力量都要练习时，应先速度力量，次重量性力量，最后力量耐力。

(6) 儿童、青少年正是骨骼、肌肉迅速生长时期。安排力量练习要慎重，即要正确掌握运动负荷和身体可能承受的负荷之间的关系，多采用中小负荷练习。16~17岁是增长力量的较好的时期，负荷量可与成人相似。

五、方法示例

1. 原地顶球练习

(1) 做各种顶球模仿练习。

(2) 一人双手举球至对方头高，另一人用额正面、额





侧面顶球。领会顶球时的接触部位和击球点。然后逐渐加大顶球力量。一方面消除惧怕心理，另一方面养成注视来球和顶球前不闭眼的习惯。

(3) 顶吊在吊球架上的球。每次顶完后，将球稳住再顶。逐渐练习连续顶球，以提高接触部位和击球点的准确性。

以上练习主要是领会动作要领，动作方法。其中要强调接触部位、击球点和身体各部位关节肌的协调用力。

(4) 自抛顶球。自己向空中或对墙抛球，待球下落或弹回时对墙顶球。两人一组，一人抛球一人顶；或三人一组相互抛球，练习前额侧面顶球。

以上练习除进一步掌握和提高技术外，重点训练对不同性质来球的判断能力和掌握顶球的时间。

(5) 连续顶球。连续顶球可用以下两种方法进行练习。

练习方法一：个人连续顶球，顶起的高度可不断调整。3~4人围成一小圈连续顶球，练习时，尽量使球不落地。这种练习以建立球感和掌握球的运动规律为主。

练习方法二：在排球场内，用头顶球，进行排球式的比赛。

(6) 顶球射门。顶球射门可用以下两种练习方法进行练习。

练习方法一：跑动中的队员正面顶球射门。练习顶球队员持球站在罚球弧附近，将球掷给站在球门内或球门侧面或罚球点侧面的队员。该队员用手接球后再抛至罚球点附近，顶球队员跑上去顶球射门。

练习方法二：原地或跑动中前额侧面顶球射门。顶球队员站在球门区或罚球区角附近，另一人由其正前方抛球，顶球人原地或跑上去用前额侧面顶球射门。



2. 跳起顶球

(1) 做各种跳起顶球模仿动作。

(2) 做原地或助跑起跳顶吊球练习。

(1)、(2) 练习,主要是领会起跳动作和跳起腾空时腰、腹用力 and 甩头动作。

(3) 两人一组,相互站立。一人抛球,另一人原地跳起顶球。也可做上步或退步跳起顶球。

(4) 三人一组,练习方法与原地互抛顶球(4)同。

(3)、(4) 练习,除进一步掌握跳起后顶球动作外,主要领会判断选择击球点和跳起顶球时间。

(5) 踢高球顶球。两人一组,一人踢高球,另一人助跑跳起顶球。也可三或四人一组练习,前额侧面顶球。

(6) 顶边路传中球。中间插入做原地、跑动中或跳起前额正面、前额侧面顶球练习。

3. 顶准和顶远

(1) 顶准:顶向预定的目标,如铁圈画格的足球墙或在场上画圆圈标志等等。

(2) 顶远:规定顶球距离等练习。

(3) 顶远比赛。

4. 向后顶球

三人一组分别充当甲乙丙角色,站成一路纵队,每人相距6~8米。

甲抛球给乙,乙向后顶给丙,丙再抛给乙,如此反复练习。可做原地起跳或助跑起跳的向后顶球,也可踢远距离高球做向后顶练习。

5. 转身顶球

甲乙二人一球。甲与两个分别预先设置的标志物形



成三角形，乙站在某一个标志物前。在甲向两个标志物中间抛高球时，乙起动跑到中间把球顶还给甲，并继续前跑绕过另一个标志物，再跑到中间把球顶还给甲，依次循环。

完成规定时间或次数的练习后进行角色交换练习，如此反复练习。

6. 争顶球

三人一组，一人抛球，两人争顶。也可五人一组进行练习。五人分布在罚球区内，其中二人为防守队员，练习争顶角球。

7. 鱼跃顶球

(1) 辅助练习。在垫上做鱼跃前滚翻、俯卧撑屈臂成俯撑半蹲鱼跃落地练习，模仿鱼跃顶球练习和顶吊球练习。

(2) 两人一组，相距3米。一人抛球另一人直跪在地上做鱼跃顶球；一人抛球另一人做原地半蹲鱼跃顶球；一人抛球另一人原地站立前倒做鱼跃头顶球。

以上练习可逐渐加大跃出的距离。先在沙坑内或在垫子上练习，然后再到球场上练习。

六、头顶球技术重点、难点

头顶球技术目标

- (1) 熟练地掌握头顶球技术和技能。
- (2) 发展学生的力量素质。
- (3) 培养学生勇敢、顽强等的心理品质。
- (4) 掌握头顶球技术的基本理论知识、教学程序及教学方法。



头顶球重点在于身体的摆动，难点在于头击球。

第五节 接球技术

一、接球的定义

接球是指运动员有目的地用身体的合理部位把运行中的球接下来，控制在自己所需要的范围内，以便更好地衔接下一个技术动作。

接球是为下一个动作服务的，接球质量的好坏直接影响下一个动作能否顺利完成。在球场上，由于来球的性质、状态不同，所以接球应根据不尽的情况，采用不同的动作方法。

二、接球的方法

接球的方法常用的有用脚内侧、脚背正面、脚背外侧、脚底、大腿、腹部、胸部、头部等部位的接球。

(一) 脚内侧接球

脚内侧接球是用脚内侧部位接球的一种技术。由于脚触球面积大，动作简单，较易掌握。比赛中经常使用这种技术接各种地滚球、平球、反弹球、空中球方法。

1. 接地滚球

支撑脚脚尖上对来球，膝关节微屈，同侧肩正对来球。接球腿提膝大腿外展，脚尖微翘，脚底基本与地面



平行，脚内侧正对来球并前迎，当脚内侧与球接触的一刹那迅速后撤，将球接在脚下。若需将球接在侧面时，支撑脚脚尖应向同侧斜指，脚内侧与来球方向成一定角度触球，同时支撑脚提踵，以前脚掌为轴做适当转动，身体移动。当来球力量不大时，只需将脚提到一定的高度，并使脚内侧与地面形成锐角而轻触球。也可在触球时用下切动作使球前进之力部分转变为旋转力，而将球接在脚下。

1) 练习方法

原地模仿练习，仔细体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

练习方法一：两人一球，相距 10 米，一人用手抛地滚球，另一人迎上用脚内侧将球停在身体前或身体侧，然后将球拣起用手抛球滚给对方。

练习方法二：两人相距 15~20 米，一人用脚内侧将球传给对方，另一人用脚内侧将球停住，同时用脚内侧将球回传。

练习方法三：两人相距 15~20 米，一组第一人用脚内侧将球传给对方，然后排队尾，另一组第一人用脚内侧将球停住后再用内侧回传。

2) 易犯错误

(1) 抬脚过高，用脚去踩球，造成漏球。

(2) 支撑脚没有正对来球或膝关节没有微屈以及脚尖绷直。

3) 纠正方法

(1) 不要抬腿向下去踩球，要注意脚跟稍离地面去等球，避免漏球。

(2) 支撑脚脚尖正对来球，膝关节微屈，脚尖微翘。



2. 接反弹球

根据来球的落点，身体及时移动到位，支撑脚与球落点的相对位置在球的侧前方，支撑腿的膝关节微屈，身体向接球后球运行的方向偏移。提起接球腿小腿且放松，脚尖微翘，脚内侧对着接球后球运行的方向并与地面成一锐角，当球落地反弹刚离地面时，大腿向接球后球运行的方向摆动，用脚内侧部位轻推球的中上部。用这种方法接球时，也可在触球时使球产生旋转以达到接好球的目的，但应注意球的旋转并及时加以调整。

1) 练习方法

原地模仿练习，仔细体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

练习方法一：每人一球，自抛自停。当球抛起后用脚内侧进行停反弹球的练习。

练习方法二：每人一球，自踢自停。用脚背正面颠球 2~3 次后使球落地，然后分别用脚内侧进行停反弹球的练习。

练习方法三：两人一球，互抛互停。一人抛弧线球，另一人迎上用脚内侧进行停反弹球的练习。

练习方法四：两人一球，互抛互停。两人相距 20 米左右，中间插一标杆，互相传球，使球越过标杆后，练习用脚内侧进行停反弹球的练习。

练习方法五：三人各相距 20 米左右进行三脚传球，练习用脚内侧进行停反弹球的练习。

2) 易犯错误

(1) 抬脚过高，用脚去踩球，造成漏球。

(2) 接反弹球时，对落点和球落地时间判断不准确，造成漏球或接不住球。



3) 纠正方法

(1) 不要抬腿向下去踩球，要注意脚跟稍离地面去等球，避免漏球。

(2) 精确判断球的落点，掌握好接球时机，动作要协调配合。

3. 接空中球

根据来球的速度及运行轨迹，及时移动到位。若为抛物线较小的平空球则应根据临场的实际情况选择适当高度的接球点，将接球腿抬起，使脚内侧部位对准来球的方向并前迎，脚在接触球的一瞬间后撤，并将球接在所需的位置上。

1) 练习方法

原地模仿练习，仔细体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

练习方法一：每人一球，自抛自停。将球抛起后用脚内侧停球方法进行停空中球练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。一人抛高空弧线球或平直球，对方用脚内侧接空中球停球方法将球停下，再用同样方法互抛。

练习方法三：每人一球，自踢自停。用脚内侧将球踢起，然后跑上前去，用脚内侧接空中球停球法将球停下。

练习方法四：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用脚内侧接空中球停球法进行停球练习。

练习方法五：两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成任务。





2) 易犯错误

对来球的速度及运行轨迹判断不准确，抬腿不到位。

3) 纠正方法

精确判断球的落点，掌握好接球时机，动作要协调配合。

(二) 脚背正面接球

这种方法多用于接有较大抛物线的来球。根据球的落点，及时移动到位，脚背正面上迎下落的球，当球与脚面接触的一瞬间，接球脚与球下落的速度同步下撤，此时大腿膝关节、踝关节、脚趾均保持适度的紧张，脚尖微翘将球接到需要的地方。脚背正面接高空落下的球时，也可以将脚微抬起，并适度弯屈，当球接触脚背的瞬间，踝关节放松将球接到身体附近。

1. 接地滚球

1) 练习方法

原地模仿练习，仔细体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

练习方法一：两人一球，相距 10 米，一人用手抛地滚球，另一人迎上用脚背正面将球停在体前或体侧，然后将球拣起用手抛球滚给对方。

练习方法二：两人相距 15~20 米，一人用脚内侧将球传给对方，另一人用脚背正面将球停住，同时用脚背正面将球回传。

练习方法三：两人相距 15~20 米，一组第一人用脚背正面将球传给对方，然后排队尾，另一组第一人用脚背正面将球停住后再用脚背正面回传。

练习方法四：每人一球对足球墙做踢球练习，将弹回的地滚球用脚背正面停住。



2) 易犯错误

(1) 脚背没有及时移动到位。

(2) 大腿膝关节、踝关节、脚趾没有保持适度的紧张，脚尖没有微翘。

3) 纠正方法

(1) 脚背等球下落时一定要移动到位。

(2) 大腿膝关节、踝关节、脚趾应该保持适度的紧张，脚尖应微翘。

2. 接反弹球

1) 练习方法

练习方法一：每人一球，自抛自停。当球抛起后可用脚背正面进行停反弹球的练习。

练习方法二：每人一球，自踢自停。用脚背正面颠球 2~3 次后使球落地，然后用脚背正面进行停反弹球的练习。

练习方法三：两人一球，互抛互停。一人抛弧线球，另一人迎上用脚背正面进行停反弹球的练习。

练习方法四：两人一球，互抛互停。两人相距 20 米左右，中间插一标杆，互相传球，使球越过标杆后，用脚背正面进行停反弹球的练习。

练习方法五：三人各相距 20 米左右进行三脚传球，练习用脚背正面进行停反弹球的练习。

2) 易犯错误

(1) 没有判断好球反弹后的落点。

(2) 身体僵硬，不够协调。

3) 纠正方法

(1) 判断好球反弹后的下落点。

(2) 身体应该轻松协调。





3. 接空中球

1) 练习方法

练习方法一：每人一球，自抛自停。将球抛起后用脚背正面停空中球练习方法进行停球练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。一人抛高空弧线球或平直球，对方用脚背正面停空中球的停球方法将球停下，再用同样方法互抛。

练习方法三：每人一球，自踢自停。用脚背正面将球踢起，然后跑上前去，用脚背正面停空中球将球停下。

练习方法四：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用脚背正面停空中球的练习方法进行停球练习。

练习方法五：停球比赛。两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。

2) 易犯错误

接球脚与球下落的速度没有协调一致。

3) 纠正方法

接球脚与球下落的速度同步。

(三) 脚背外侧接球

1. 接地滚球

将接球点放在接球腿一侧，支撑腿膝关节微屈。接球腿提起屈膝，脚内翻使小腿和脚背外侧与地面成一锐角，并对着接球后球运行的方向，脚离地面的高度应略等于球的半径，然后大腿向接球后球运行的方向推送，同时身体随球移动。



2. 接反弹球

根据来球的落点及时移动到位，支撑脚站在来球落点的侧后方，除触球部位外，其他环节均与脚背外侧接地滚球相同。

3. 停地滚球练习

1) 练习方法

练习方法一：两人一球，相距 10 米，一人用手抛地滚球，另一人迎上用脚背外侧将球停在体前或体侧，然后将球拣起用手抛球滚给对方。

练习方法二：两人相距 15~20 米，一人用脚内侧将球传给对方，另一人用脚背外侧将球停住，同时用脚背外侧将球回传。

练习方法三：两人相距 15~20 米，一组第一人用脚背外侧将球传给对方，然后排于队尾，另一组第一人用脚背外侧将球停住后再用外侧回传。

练习方法四：每人一球对足球墙做踢球练习，将弹回的地滚球用脚外侧停住。

2) 易犯错误

没有将接球点放在接球腿一侧，脚内翻使小腿和脚背外侧与地面不成一锐角，没有对着接球后球运行的方向，脚离地面的高度不等于球的半径，然后大腿向接球后球运行的方向推送，身体没有随球移动。

3) 纠正方法

将接球点放在接球腿一侧，支撑腿的膝关节微屈。接球腿提起屈膝，脚内翻使小腿和脚背外侧与地面成一锐角，并对着接球后球运行的方向，脚离地面的高度应略等于球的半径，然后大腿向接球后球运行的方向推送，同时身体随球移动。





4. 停反弹球练习

1) 练习方法

练习方法一：每人一球，自抛自停。当球抛起后可用脚背外侧进行停反弹球的练习。

练习方法二：每人一球，自踢自停。用脚背正面颠球2~3次后使球落地，然后用脚背外侧进行停反弹球的练习。

练习方法三：两人一球，互抛互停。一人抛弧线球，另一人迎上用脚掌、脚内侧、脚背外侧等部位进行停反弹球的练习。

练习方法四：两人一球，互抛互停。两人相距20米左右，中间插一标杆，互相传球，使球越过标杆后，练习用脚背外侧进行停反弹球的练习。

练习方法五：三人各相距20米左右进行三脚传球，练习用脚背外侧进行停反弹球的练习。

2) 易犯错误

没有根据来球的落点及时移动到位，支撑脚没有站在来球落点的侧后方。

3) 纠正方法

根据来球的落点及时移动到位，支撑脚站在来球落点的侧后方。

5. 接停空中球练习

1) 练习方法

练习方法一：每人一球，自抛自停。将球抛起后用脚背外侧停空中球的停球方法进行停球练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。一人抛高空弧线球或平直球，对方用脚背外侧停空中球的停球方法将球停下，再用同样方法互抛。



练习方法三：每人一球，自踢自停。用脚背外侧将球踢起，然后跑上前去，用停空中球法将球停下。

练习方法四：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用脚背外侧停空中球的停球法进行停球练习。

练习方法五：停球比赛。两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。

2) 易犯错误

没有判断好落点，没有根据来球的落点及时移动到位，支撑脚没有站在来球落点的侧后方。

3) 纠正方法

判断好球的落点，根据来球的落点及时移动到位，支撑脚站在来球落点的侧后方。



(四) 脚底接球

1. 接地滚球

练习者身体正对来球方向，移动前迎，支撑脚站在球的侧面或前后均可，脚尖正对来球方向，膝关节微屈。同时接球腿提起，膝关节微屈，脚略背屈，使脚底与地面约小于 45° （且脚跟离升地面）一般以前脚掌接触球的上部为宜。在触球瞬间接球脚可微屈（前脚掌下点）将球停住，也可根据需要在接球同时将球推向前方或拉向身后。

2. 接反弹球

根据来球落点，及时前移迎球，支撑脚站在落点侧后





方，脚尖正对来球方向，球落地瞬间，用前脚掌去触球的中上部，微仰膝，用脚掌将球接在体前。若需接在身后则应在触球瞬间继续屈膝，将球回拉，并以前脚掌为轴旋转90°以上。

3. 接停地滚球练习

练习方法一：两人一球，相距10米，一人用脚踢地滚球，另一人迎上用脚底将球停在体前或体侧，然后同时将球踢地滚球给对方。

练习方法二：两人相距15~20米，一人用脚内侧将球传给对方，另一人用脚底将球停住，同时用脚内侧将球回传。

练习方法三：两人相距15~20米，一组第一人用脚内侧将球传给对方，然后排于队尾，另一组第一人用脚底将球停住后再用内侧回传。

练习方法四：每人一球对足球墙做踢球练习，将弹回的地滚球用脚底停住。

4. 接停反弹球练习

练习方法一：每人一球，自抛自停。当球抛起后可用脚底进行停反弹球的练习。

练习方法二：每人一球，自踢自停。用脚背正面颠球2~3次后使球落地，然后用脚底进行停反弹球的练习。

练习方法三：两人一球，互抛互停。一人抛弧线球，另一人迎上用脚底进行停反弹球的练习。

练习方法四：两人一球，互抛互停。两人相距20米左右，中间插一标杆，互相传球，使球越过标杆后，练习用脚底进行停反弹球的练习。

练习方法五：三人各相距20米左右进行三脚传球，练习用脚底进行停反弹球的练习。



5. 接停空中球练习

1) 练习方法

练习方法一：每人一球，自抛自停。将球抛起后用脚底进行停球练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。一人抛高空弧线球或平直球，对方用脚底停球的方法将球停下，再用同样方法互抛。

练习方法三：每人一球，自踢自停。用脚背正面将球踢起，然后跑上前去，用脚底停球法将球停下。

练习方法四：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用挺胸或收胸停球法进行停球练习。

练习方法五：停球比赛。两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。

2) 易犯错误

(1) 球从脚下漏过，主要原因是未掌握好脚的触球部位距离地面的高度。

(2) 接球时将球卡死在接球地点，触球的部位过高。

(3) 接球后，球未能达到理想的位置，缓冲、加力或触球时所形成的反射角不当。

(4) 接球后身体不能及时跟上，影响对球的有效控制。

3) 纠正方法

(1) 根据球下落高度调整好脚和球之间的高度。

(2) 判断好来球的方向和力量，找准球的落点及时调整接球的身体姿势。



(五) 大腿接球

大腿接球一般可以用来接抛物线较大的高空球和略高于膝的低平球。

1. 接抛物线较大的下落球

面对来球方向，根据球的落点迅速移动到位，接球腿大腿抬起，当球与大腿接触的瞬间大腿下撤将球接到需要的位置上。

2. 接低平球

面对来球方向，根据来球高度，接球腿大腿微屈送髋前迎来球，当球与大腿接触瞬间收撤大腿，使球落在所需要的位置上。

3. 接抛物线较大的高空球

1) 练习方法

原地徒手模仿练习，体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

练习方法一：每人一球，自抛自停。将球抛起后用大腿进行停球练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。抛高空弧线球，对方用大腿将球停下，再用同样方法互抛。

练习方法三：每人一球，自踢自停。用脚背正面将球踢起，然后跑上前去，用大腿将球停下。

练习方法四：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用大腿停球法进行停球练习。

练习方法五：停球比赛。两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。



4. 接略高于膝的低平球

1) 练习方法

原地徒手模仿练习，体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

练习方法一：两人一球，互抛互停。抛平直球，对方用大腿将球停下，再用同样方法互抛。

练习方法二：停球比赛。两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。

2) 易犯错误

(1) 大腿接抛物线较大的下落球时没有面对来球方向，根据球的落点大腿没有迅速移动到位。

(2) 大腿接低平球时，接球腿大腿没有微屈送髋前迎来球。

(3) 接球腿大腿抬起，当球与大腿接触的瞬间大腿没有下撤或没有下撤将球接到需要的位置上去。

3) 纠正方法

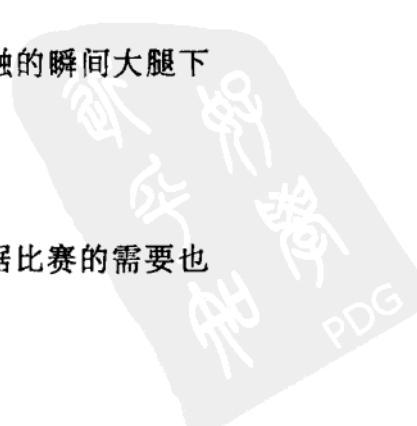
(1) 判断好来球方向，根据球的落点大腿迅速移动到位。

(2) 大腿接低平球时，接球腿大腿微屈送髋前迎来球。

(3) 接球腿大腿抬起，当球与大腿接触的瞬间大腿下撤将球接到需要的位置上去。

(六) 腹部接球

在激烈的比赛中为了抢点控制球，根据比赛的需要也使用腹部接球。





足球基本技术练习方法

1. 接反弹球

接球者的身体正对来球方向跑动，判断好球的落点，身体前倾，腹部对准落地反弹的球，腹直肌保持紧张，推压球前进。也可以在触球瞬间身体侧转，将球接向所需要的侧面。

2. 接平空球

来球较突然且与腹部同高时，应先挺腹，在腹与球接触瞬间迅速含胸收腹，将球接下来。

练习方法：原地徒手模仿练习，仔细体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

3. 停反弹球练习

练习方法一：两人一球，互抛互停。一人抛弧线球，另一人迎上用腹部进行停反弹球的练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。两人相距 20 米左右，中间插一标杆，互相传球，使球越过标杆后，练习用腹部进行停反弹球的练习。

练习方法三：三人各相距 20 米左右进行三脚传球，练习用脚腹部进行停反弹球的练习。

4. 停空中球练习

1) 练习方法

练习方法一：两人一球，互抛互停。抛平直球，对方腹部停球方法将球停下，再用同样方法互抛。

练习方法二：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用腹部停球法进行停球练习。

练习方法三：停球比赛。两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住



后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。

2) 易犯错误

(1) 身体没有正对来球方向，身体没有后仰，没有推动球前进。

(2) 腹部对准落地反弹的球，腹直肌没有保持紧张和推压球前进，或在触球瞬间身体未侧转将球接向所需要的侧面。

(3) 腹部接空中球时，因来球较突然且与腹部同高时，没有及时挺胸收腹，在腹与球接触瞬间没有迅速含胸收腹，将球接下来。

3) 纠正方法

(1) 身体应正对来球方向，身体前倾，推动球前进。

(2) 腹部对准落地反弹的球，腹直肌保持紧张和推压球前进，触球瞬间身体侧转将球接向所需要的侧面。

(3) 腹部接空中球时应及时挺胸收腹，在腹与球接触瞬间迅速含胸收腹，将球接下来。

(七) 胸部接球

胸部接球，部位较高，加之胸部面积大、肌肉较丰满等特点，而且这项技术易于掌握，故是接高球的一种好方法。胸部接球包括挺胸式、收胸式两种方法。

1. 挺胸式接球

面对来球站立，两脚左右或前后开立，两膝微屈，重心置于支撑面内，上体后仰，下颌微收，两臂自然张开以维持身体平衡。接球瞬间，两脚蹬地，膝关节伸直用胸部轻托球的下部使球微微弹起于胸前上方。对于较高的平直球也可采用这种方法将球接于胸前，但触球瞬间膝关节由



直变屈，脚由提踵状态变全脚掌落地，整个身体保持接球时的姿势，下撤将球接在胸前。

2. 收胸式接球

多用于接齐胸高的平直球。面对来球，两脚左右或前后开立，两臂自然张开，挺胸迎球，触球瞬间收胸、收腹、臀部后移将球接在体前。若需将球接在体侧时，则触球瞬间转体将球接在转体后相应的一侧。

3. 接球练习方法

原地徒手模仿练习，仔细体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

(1) 停反弹球练习。

练习方法一：每人一球，自抛自停。当球抛起后可用胸部进行停反弹球的练习。

练习方法二：每人一球，自踢自停。用脚背正面颠球2~3次后使球落地，然后用胸部进行停击地反弹球的练习。

练习方法三：两人一球，互抛互停。一人抛弧线球，另一人迎上用脚掌、脚内侧、脚背外侧等部位进行停反弹球的练习。

练习方法四：两人一球，互抛互停。两人相距20米左右，中间插一标杆，互相传球，使球越过标杆后，练习用胸部进行停击地反弹球的练习。

练习方法五：三人各相距20米左右进行三脚传球，练习用胸部进行停击地反弹球的练习。

(2) 停空中球练习。

练习方法一：每人一球，自抛自停。将球抛起后用挺胸停球方法进行停球练习。

练习方法二：两人一球，互抛互停。一人抛高空弧线



球或平直球，对方用挺胸停球或收胸停球方法将球停下，然后再用同样方法互抛。

练习方法三：每人一球，自踢自停。用脚背正面将球踢起，然后跑上前去，用挺胸停球法将球停下。

练习方法四：两人一球，自踢互停。两人相距 25~30 米互相踢球，根据来球的高度，用挺胸或收胸停球法进行停球练习。

练习方法五：两组相距 15 米左右为一队，一组排头将球传给对面后跑至排尾，另一组排头将球停住后传回对面，跑至排尾，依次进行。只准用规定动作停球，看哪队先完成。

4. 易犯错误

(1) 挺胸式接球时两膝没有弯屈，上体没有前仰，两手臂没有自由张开于体侧或微收下额。球与胸接触的瞬间，两脚没有蹬地，胸部未上挺、憋气。

(2) 收胸式接球时两脚没有左右或前后开立，两臂未自然张开挺胸迎球，触球瞬间未收胸、收腹，臀部没有后移将球接在体前。

(3) 需将球接在体侧时，则触球瞬间未转体将球接在转体后相应的一侧。

5. 纠正方法

(1) 挺胸式接球时，身体正对来球，两脚前后开立，两膝弯屈，上体后仰，重心落在两脚之间，两臂自然张开，微收下额，当球运行到胸部接触的刹那间，两脚蹬地，胸部上挺、憋气，使球触胸后向前上方弹起、改变运行方向然后落于体前。

(2) 收胸停球时，身体正对来球两脚前后开立，两臂自然张开，重心前移，挺胸迎球，当球运行至胸部接触前



的刹那，重心迅速后移，收胸、收腹以缓冲来球力量，将球停于体前。

(八) 头部接球

高于胸部的来球可用头部接球。根据球的运行路线，面对来球，用前额正面接触球的中下部，下颌微抬，两臂自然张开，提起伸膝，触球瞬间全脚掌着地，屈膝、塌腰、缩颈，全身保持上述姿势下撤将球接在附近。

1) 练习方法

(1) 原地的头球模仿【无球的情景】。

练习体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

(2) 原地的头球练习【有球的情景】。

每人一球，自抛自顶。将球抛起后用头球的方式将球停下。
两人一球，互抛互顶。将球抛起后用头球的方式将球停下。

(3) 行进间或跑动中的头球练习【无球的情景】。

练习体会动作方法，或在走动中和跑动中模仿练习，体会动作方法和要领。

(4) 行进间的头球练习【有球的情景】。

每人一球，在行进或跑动中自抛自顶练习。

两人一球，找准落点 10~15 米的互抛互顶练习。

两人一球，找准落点 20~30 米的互踢互顶练习。

2) 易犯错误

头接球的部位不准确，下颌没有微抬或两臂没有自然张开，没有提起伸膝，触球瞬间没有全脚掌着地，没有屈膝、塌腰、缩颈。

3) 纠正方法

用头部接球时应根据球的运行路线，面对来球，用前



额正面接触球的中下部，下颌微抬，两臂自然张开，提起伸膝，触球瞬间全脚掌着地，屈膝、塌腰、缩颈，全身保持上述姿势下撤将球接在附近。

第六节 假动作

一、假动作概述

假动作是指运动员在比赛中，为了隐藏自己的真实动作意图，利用各种动作的假象，来调动迷惑对方，使对方对其动作产生错误的判断或自身动作失误使得身体失去重心，造成对自己有利的形势，从而取得时间、空间位置的优势，达到自己真实动作的目的。



二、假动作类型

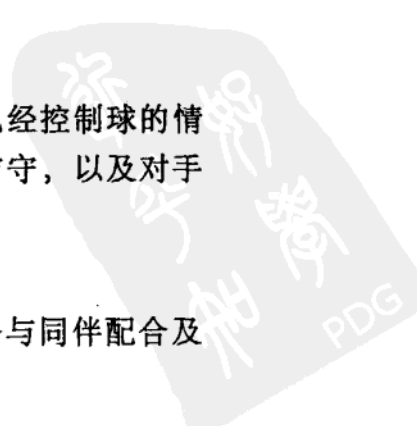
由于假动作技术贯穿比赛的始终，技术动作比较复杂。所以，从形势上一般分为两种，有球技术假动作和无球技术假动作。

(一) 有球技术假动作

有球技术假动作是指运动员正在或者已经控制球的情况下，为了摆脱对手和突破对手的紧逼、防守，以及对手拦截时所做的各种假动作。

1. 踢球假动作技术

运动员已控制球或正准备控制球，准备与同伴配合及





接球时，对手前来堵抢，挡住其路线时，先可向一方做假动作，当对手以假当真去封堵假动作路线时，应突然改变踢球脚法将球传或接向另一方向，如图 1.27 所示。



图 1.27

2. 头顶球与胸接球假动作技术

当队员面对胸部以上的高空来球，准备接时，对手迎面逼近准备拦截，此时接球的队员做出胸或头、接或顶的假动作诱使对手立定，以假当真，在其封堵接、传路线时，突然改变动作，用头或胸将球顶出或接住。

3. 运球假动作技术

运球假动作技术在比赛中是最为常见的，它不仅用来突破正面的对手，而且可以用来摆脱来自侧面和后面的对手，如图 1.28 所示。



图 1.28



(1) 对手迎面跑来抢截球时，可用左（右）脚的内侧扣拨球动作结合身体的虚晃动作，诱使对手的重心发生偏移，然后用左（右）脚的内侧向同侧方向拨运球越过对手。

(2) 对手从侧面来抢截球时，先做快速向前运球动作，诱使对手紧追，这时突然减速并伴做停球假动作，当对手上当，再突然起脚加速推球向前甩掉对手。

(3) 当对手从身后来抢截球时，运球者用左（右）脚掌从球的上方擦过，做大交叉步，身体也随动作前移，诱使对手向运球者的移动方向堵截，然后以运球脚后前脚掌为轴，突然向右（左）后方转身，再用右（左）脚的内侧将球扣回，达到甩掉对手的目的。

（二）无球技术假动作

在比赛中，运动员大部分时间是在无球的情况下，以摆脱、跑位及掩护同伴等方式完成接球、传球、射门等技术动作。

三、训 练

(1) 两人一组，相距 10 米站立，每人身后放置一个标志筒，在队友将球传过来后，接球转身围绕标志筒做出假动作，晃过标志筒后将球回传给队友，两人反复练习。

(2) 在距球门 20 米处放置一标志筒，队员依次带球在标志筒前做出假动作，晃过标志筒后，完成射门。

(3) 防守队员在距球门 25 米处进行消极防守，其余队员依次带球在防守队员前做出假动作，将防守队员摆脱后，完成射门。



(4) 两人一组，进行一对一对抗练习，自由做适合时机的假动作，反复进行练习。

(5) 四人一组，进行二对二对抗练习，在利用假动作摆脱对方防守后，将球传给队友，反复交替进行练习。

(6) 在教学比赛中，进行实战练习，将学习到的假动作运用到比赛中。

四、易犯错误

假动作技术的实施易产生错误的原因很多，其主要表现在以下几方面：

(1) 实施假动作的目的不明确。即在假动作实施的过程中，不知该向哪个方向做假动作，哪个方向做真动作，以致造成动作的盲目性，错过良好的时机。

(2) 产生技术动作错误的原因是基本技术不熟练，控球能力差，以致得球后遇到对手时手忙脚乱，毫无顺序和节奏。

(3) 在实施假动作时，真假动作脱节和做假动作时的时间距离掌握不准，即时机掌握不住，以致没有骗过对手，失去机会。

(4) 由于自身的协调性和灵活性差，对球的速度判断不准确，以致在做动作时，自己也失去重心。

(5) 自己在控球时不能准确地观察和判断对手及周围的情况，不能完全把眼睛“解放”出来，以致失去良机。

(6) 由于个人英雄主义，不听教练指挥，故意卖弄技术，不与同伴配合，最终也造成失去控球权的不良后果；也使假动作的实施失去意义。



五、纠正方法

综上所述，由于假动作技术错误的产生有很多因素，为了有效地解决，应从以下几点着眼。

(1) 要明确做假动作的真正目的，只有这样才能使假动作的实施更加有效。

(2) 队员在平时练习时，首先要练好各项控球的技术，提高控球能力；其次要熟练假动作与真动作的衔接技术，不致于再出现技术动作脱节，欺骗性不强甚至没有欺骗性的现象。

(3) 由于身体素质差，导致做假动作的质量差。因此要加强身体素质的全面训练。身体素质是由速度、力量、耐力、协调性、柔韧性及灵敏性等素质组成的；身体素质训练是由一般身体训练和专项身体训练所构成的。所以，在训练学生身体素质时，指导教师应根据其最薄弱的环节，采取不同的办法，在有限的时间内，使队员身体素质有所增强和提高。

(4) 对于个人表现主义较强，不听指挥的队员，教练首先应先看到他积极的一面，并给予鼓励；但对其较差的一面，应严厉批评和帮助，直至其改掉坏习惯。

第七节 界外球

一、界外球

界外球是指在足球比赛中，当球的整体不论从地面或





空中越过边线时，由最后触球队员的对方球队队员在球越过边线处掷界外球以恢复比赛的技术。

二、掷界外球的注意事项

在掷出球的一瞬间，掷球者应面向比赛场地，任何一只脚的部分站在边线上或边线外，并在球掷出前不得离开地面；在掷球时应使用双手将球从头后经头上掷出；掷球队员在其他球员触球前不得再次触球。

三、训练方法

1. 原地掷界外球

1) 动作要领

两手手指自然张开，持球的后半部，两拇指靠近，虎口相对，两脚前后或平行开立，膝关节稍屈，将球举在头后，身体重心放在两脚上，上体后仰；掷球时，两脚蹬地，收腹屈体，两臂快速前摆，身体重心前移，手腕、手臂、腰和腹部同时用力将球掷出，如图 1.29 所示。

2) 训练

(1) 两人一组，相对站立，间隔 10 米，按照动作要领做互掷界外球练习。

(2) 在队员逐渐熟悉动作后，逐渐加大间隔距离，并且同时要求提高掷球的准确度。

(3) 把队员分成两人一组，相对站立，要求队员尽最

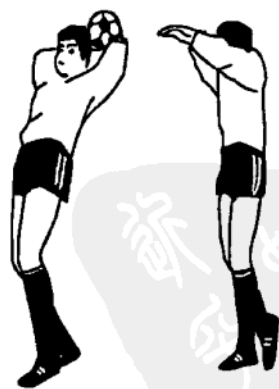


图 1.29



大的力量互掷界外球，在不违反规则的情况下，比赛谁的球掷得最远，并且落点最准确。

2. 助跑掷界外球

1) 动作要领

与原地掷界外球相同，只是增加 5 米左右的助跑。跑时，两手持球放在胸前。在迈出最后一步时，将球上举至头后，然后将球掷出，同时后脚从地面上向前滑进，但不得离地。

2) 训练

(1) 两人一组，间隔 15~20 米，互做助跑掷界外球练习。

(2) 在队员熟悉动作后，逐渐加大间隔距离，要求掷球的落点和力量要准确。

(3) 两人一组，要求队员尽最大力量掷球。在不违反规则的情况下比赛，看谁掷得最远，落点最准确。



四、掷界外球技术易产生的错误及纠正方法

(1) 掷界外球技术上产生的错误。

纠正方法：巩固掷界外球的理论知识，在理论的指导下多练习掷球动作。

(2) 近距离掷球时，易出现动作不连续而造成违规。

纠正方法：放慢动作速度，重点体会掷球的用力顺序，并且适当减小蹬地力量。

(3) 远距离掷球时，易出现两臂不均匀而形成单臂掷球的错误动作。



足球基本技术练习方法

纠正方法：发展上肢力量、腰腹力量、腿部力量和身体的协调性，在练习中逐渐协调掷球动作。

(4) 掷出球的弧度过大从而影响球的远度。

纠正方法：通过讲解使学生在理论上清楚球出手的角度与球运行距离的关系。在练习中调整好球出手的角度和球出手的时机。

第八节 抢截球技术

抢截球技术是指运动员在规则允许的范围内，使用身体的合理部位将对手的控球权夺过来或破坏掉的技术。

一、技术动作结构分析

抢截球技术的动作结构由选位、抓住时机实施抢截动作、实施抢截动作后与下一动作紧密衔接三个环节组成。

1. 选 位

选位包括对对方球情况和接应队员情况的观察以及对对方意图的分析判断。根据观察、分析和判断，及时移动到实施抢截球最有利的位置上，这一环节虽短暂，但它是成功地实施抢截球的先决条件。抢截球是盲目的，有时为了抢截成功，在条件允许的情况下，可以拖长这一环节的时间和过程，甚至引诱控球队员做出错误的决定，以达到抢截球的目的。





2. 抓住时机，实施抢截动作

抓住时机果断实施动作。在实施动作时，时机是最为重要的因素，过迟过早都会影响抢截的效果，甚至失败。一般来说，抢截的时机可分为两种：一种是对个人控球企图越过防守时的抢截时机，这种情况多是在控球者做触球动作后，触球脚即将落地或重心已移至即将落地的触球脚时，此时实施抢截动作，持球者已无法再改变球的运球路线；另一种是对方传接球过程中的抢截时机，这种时机都是在对方将球传出后未被同伴接到前，抢先出击来截获或触击球。时机的选择与选位直接有关，而使用的抢截动作又与时机的选择有关。

3. 在实施抢截动作后的技术动作

在实施抢截动作后应迅速使身体恢复到下一个动作所需要的状态和位置。抢截技术需要在不同情况下使用不同的抢截动作，在实施抢截动作时会使身体呈现各种状态，可能不利于下一个动作的衔接。例如倒地铲球后身体已失去正常状态，为保证与下一动作的紧密衔接，应使身体恢复到所需要的状态和位置。

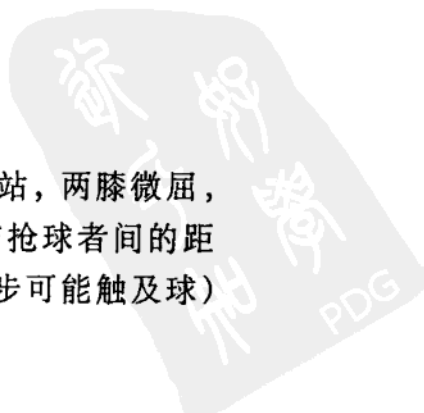


二、技术动作要领、训练方法和易犯错误

1. 正面跨步堵抢

1) 动作要领

抢球者两脚前后开立，迎着运球者而站，两膝微屈，身体重心下降并置于两脚间，当运球者与抢球者间的距离缩小到一定范围（即抢球者上前跨一大步可能触及球）





时，运球者脚触球后即将落地或刚刚落地时，抢球者后脚用力蹬地并跨步向前，以脚内侧去堵截球，当已堵住球时，另一只脚应迅速上步。若抢球脚堵住球，两位对手也堵住球时，则抢球者应将另一只脚迅速前移做支撑脚，抢球脚在不脱离球的情况下迅速向上提起，使球从对手脚面滚过，身体重心也迅速跟上并将球控制好，如图 1.30 所示。



图 1.30

2) 练习方法

(1) 两人一球练习。将球放在队员甲脚前，队员乙与其相距 2 米，队员乙上步做正面脚内侧堵抢练习，当队员乙触球瞬间队员甲也用脚内侧触球。让抢球队员乙体会上步动作及触球部位，两人可轮换做抢球。

(2) 两人一球练习。甲、乙两队员相对站立，队员甲慢速运球跑向乙，队员乙选择好时机实施正面脚内侧堵抢技术。

(3) 重复 (2) 的练习。当甲、乙两队员在练习中同时触球时，抢球队员乙立即提拉球，将球拉过队员甲的脚面并控制住球。经过一段时间练习后，可在触球瞬间两人同



时提拉，体会并掌握拦截球时机。

(4) 两人同方向慢跑练习。在跑动的过程中两人可做适当的合理冲撞，体会冲撞的时机、冲撞的部位以及冲撞时如何用力和力度等。

(5) 在两队员前 5 米处放一球，听哨音后两人同时向球跑去。要求两人同时跑动互相配合，选择适当的位置和时机合理冲撞将球控制。经过一段时间练习后，可将静止球变为活动球，即教练员持球站立，两队员站立在其两侧，当然沿地面抛出后，两队员同时起动追赶球，利用合理冲撞将球控制住。

也可采用此方法练习在冲撞的瞬间做身体超前和滞后的突然躲闪后控制球。练习时，事先应明确练习不一定用冲撞后控球的方法，让练习者在追抢过程中自由选择抢球方法。达到控球的目的。

(6) 一人直线运球前进，另一队员由后赶至两人成并肩时实施合理冲撞并控制球。练习时要求运球者能给予抢球者抢球的机会，让抢球者得到练习，速度可以由慢到中速循序进行。

(7) 学生呈体操队形，按老师口令做向前跨步拦截球行进间的模仿练习。

(8) 一人脚旁放一球，另一人做跨步抢球练习，体会脚触球的部位及力度。

(9) 两人相距 4~6 米。中间放一球，按教师口令同时做向前跨步抢球练习，体会跨步重心前移的拦截技术。

(10) 两人相距 10 米，一人直线运球，另一人做正面跨步抢球练习。

(11) 一人直线运球，另一人在侧面做合理冲撞将球抢下。



足球基本技术练习方法

(12) 学生围成圆圈传球，圈内 2~3 人做截球人，谁截到球后便站在圈上，传球失误者到圈内截球。

3) 易犯错误

(1) 正面堵抢时，易产生堵抢触球部位不准确造成失误。当双方同时接触球时，未能及时提拉球而被对方抢先造成堵抢失误。还有堵抢时机不对，或迟、或早都会造成堵抢失误。

(2) 侧面跨步抢球时，跨步动作不正确造成犯规。时机选择不当，不应该选择在对手同侧脚支撑。

(3) 抢断球的时机选择，以及出击时机与动作配合不及时、不协调造成失误，以致扑空。

2. 合理冲撞抢球

1) 动作要领

当防守并肩与运球者跑动追球时，防守者重心稍下降，靠近对手一侧的手臂紧贴身体，利用对方同侧脚离地的过程，用肘关节以上部位适当冲撞对手同样部位，使对手身体失去平衡，乘机将球控制住，如图 1.31 所示。



图 1.31



2) 练习方法

(1) 两人同方向慢跑，在跑动的过程中两人可做适当的合理冲撞，体会冲撞的时机、冲撞的部位以及冲撞时如何用力等。

(2) 在两队员前 5 米处放一球，听哨音后两人同时向球跑去。要求两人同时跑动互相配合，选择适当的位置和时机合理冲撞将球控制。经过一段时间练习后，可将静止球变为活动球，即教练员持球站立，两队员站立在其两侧，当然沿地面抛出后，两队员同时跑动追赶球，利用合理冲撞将球控制住。

也可采用此方法练习在冲撞的瞬间做身体超前和滞后的突然躲闪后控制球。练习时，事先应明确练习不一定用冲撞后控球的方法，让练习者在追抢过程中自由选择抢球方法，达到控球的目的。

(3) 一人直线运球前进，另一队员由后赶至两人成并肩时实施合理冲撞并控制球。练习时要求运球者能给予抢球者抢球的机会，让抢球者得到练习，速度可以由慢到中速循序进行。

(4) 一人直线运球，另一人在侧面做合理冲撞将球抢下。

(5) 两人一组做行进间合理冲撞练习。

3) 易犯错误

(1) 侧面抢球冲撞时，冲撞动作不正确造成犯规。时机选择不当，不应该选择在对手同侧脚支撑时。

(2) “冲撞”的时机选择，以及出击时机与动作配合不及时、不协调造成失误，以致犯规。

3. 正面铲球

1) 动作要领

移动接近控球者，膝关节微屈，重心下降，当控球者



触球脚触球后尚未落地时，抢球者双脚沿地面向球滑铲，随即用手扶地做向一侧的翻滚，并尽快起身。

2) 练习方法

(1) 铲球练习。一人一球将球放在前面某一位置，练习者选择适当位置站立，原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后，练习者可将球沿地面缓慢抛出，自己追球将球铲掉，以体会如何对滚动球实施铲球动作。待较熟练地掌握铲球动作后，再用以上方法进行铲控、铲传的练习。

(2) 一人直线运球前进，另一人由后追赶至适当位置抓住时机进行铲球练习。要求运球者给予抢球者适当的抢球机会，使铲球者能在对手运球过程中体会铲球动作。

(3) 原地的模仿练习倒地铲球动作。

(4) 行进间的模仿练习倒地铲球动作。

(5) 一人脚旁放一足球，另一人做铲球练习，体会脚触球部位和铲球后身体的姿态。

(6) 两人相距 10 米，一人直线运球，另一人做正面铲球练习。

(7) 一人直线运球，另一人在侧面做合理铲球并将球抢下。

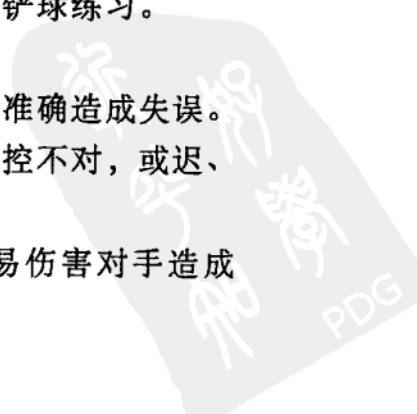
(8) 向前自抛地滚球，追上去两脚轮换做铲球练习。

(9) 一人直线运球，另一人在侧后做铲球练习。

3) 易犯错误

(1) 正面铲球时，易产生铲球部位不准确造成失误。当双方同时接触球时，未能抓住时机或掌控不对，或迟、或早都会造成铲球失误。

(2) 铲球脚离地面超过球的高度，易伤害对手造成犯规。





(3) 由于时机选择不当, 或时机与实施的动作配合不当, 未触及球而铲到对手造成犯规与失误。

(4) 动作不协调造成失误或影响下一个动作的衔接。

(5) 着地动作不正确易使抢球者受伤。

(6) 铲球的时机选择以及出击时机与动作配合不及时、不协调造成失误, 以致扑空。

4. 异侧脚铲球

1) 动作要领

当双方都不能用正常的动作触球时(指跑动中), 防守者应根据与球的距离, 同侧脚用力蹬地使身体跃出, 异侧脚向前沿地面对球滑出, 脚底将球铲出, 然后小腿外侧、大腿外侧、手依次着地。铲出球后身体向铲球腿一侧翻转, 手撑地后立即起身, 使身体恢复到与下一动作衔接的状态和位置, 如图 1.32 所示。



图 1.32

2) 练习方法

(1) 一人一球将球放在某一位置, 练习者选择适当位置站立, 原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后, 练习者可将球沿地面缓慢抛出, 自己追球将球铲掉, 以体会如何对滚动球实施铲球动作。待较熟练地掌握铲球



动作后，再用以上方法进行铲控、铲传的练习。

(2) 一人直线运球前进，另一人由后追赶至适当位置抓住时机进行铲球练习。要求运球者给予适当的配合，使铲球者能在对手运球过程中体会实施铲球动作。

(3) 原地的模仿练习倒地铲球动作。

(4) 行进间的模仿练习倒地铲球动作。

(5) 一人脚旁放一足球，另一人做铲球练习，体会脚触球部位和铲球后身体的姿态。

(6) 两人相距 10 米，一人直线运球，另一人做侧面铲球练习。

(7) 一人直线运球，另一人在侧面做合理铲球将球抢下。

(8) 向前自抛地滚球，追上去两脚轮换做铲球练习。

(9) 一人直线运球，另一人在侧后做铲球练习。

3) 易犯错误

(1) 异侧脚铲球，易产生铲球部位不准确造成失误。当双方同时接触球时，未能抓住时机，或掌控时机不对，或迟、或早都会造成铲球失误。

(2) 侧面铲球时，铲球动作不正确造成犯规。时机选择不当，不应该选择在对手同侧脚支撑时。

(3) 铲球脚离地面超过球的高度，易伤害对手造成犯规。

(4) 由于时机选择不当，或时机与实施的动作配合不当，未触及球而铲到对手造成犯规与失误。

(5) 动作不协调造成失误或影响下一个动作的衔接。

(6) 着地动作不正确易使抢球者受伤。

(7) 铲球的时机选择，以及出击时机与动作配合不及时、不协调造成失误，以致扑空。



5. 同侧脚铲球

1) 动作要领

防守者在跑动中根据双方离球的距离作出判断，当对手不能立即触球时，用异侧脚用力蹬地，使身体向前方跃出，同侧脚沿地面向前滑出的同时向外摆踢（脚踝应有向外的动作），用脚背外侧将球踢出。也可用脚尖将球捅出，接着向对手一侧翻转，手撑地迅速恢复到下一个动作所需要的位置。

2) 练习方法

(1) 铲球练习。一人一球将球放在某一位置，练习者选择适当位置站立，原地蹬出做铲球动作练习。当基本掌握铲球动作后，练习者可将球沿地面缓慢抛出，自己追球将球铲掉，以体会如何对滚动的实施铲球动作。待较熟练地掌握铲球动作后，再用以上方法进行铲控、铲传的练习。

(2) 一人直线运球前进，另一人由后追赶至适当位置抓住时机进行铲球练习。要求运球者给予适当的配合，使铲球者能在对手运球过程中体会实施铲球动作。

(3) 原地的模仿练习倒地同侧脚铲球的动作。

(4) 行进间的模仿练习倒地同侧脚铲球的动作。

(5) 一人脚旁放一足球，另一人做铲球练习，体会脚触球部位和异侧脚铲球后身体的姿态。

(6) 两人相距 10 米，一人直线运球，另一人做侧面铲球练习。

(7) 一人直线运球，另一人在侧面做合理铲球将球抢下。

(8) 向前自抛地滚球，追上去两脚轮换做铲球练习。

(9) 一人直线运球，另一人在侧后做铲球练习。



3) 易犯错误

(1) 同侧脚铲球，易产生铲球部位不准确造成失误。当双方同时接触球时，未能抓住时机，掌控时机不对，或迟、或早都会造成铲球失误。

(2) 同侧脚面铲球时，铲球动作不正确造成犯规。时机选择不当，不应该选择在对手同侧脚支撑时。

(3) 铲球脚离地面超过球的高度，易伤害对手造成犯规。

(4) 由于时机选择不当，或时机与实施的动作配合不当，未触及球而铲到对手造成犯规与失误。

(5) 动作不协调造成失误或影响下一个动作的衔接。

(6) 着地动作不正确易使抢球者受伤。

(7) 同侧脚铲球的时机选择，以及出击时机与动作配合不及时、不协调造成失误，以致扑空。

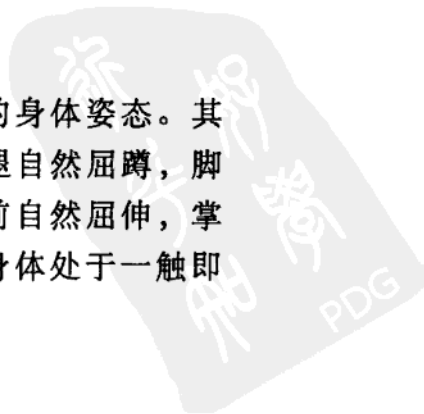


第九节 守门员技术

一、准备姿势及防守应答

1. 准备姿势

准备姿势指守门员采取防守行动前的身体姿态。其动作是两脚平行开立，上体略前倾，两腿自然屈蹲，脚跟稍提，重心落在前脚掌上，两臂在体前自然屈伸，掌心向下，手指张开，眼睛注视来球，使身体处于一触即发的最佳状态。





2. 防守应答

防守应答是指守门员对来球做出的应答性反应，包括心理反应和应答动作两个方面。其中反应的准确性和敏捷性直接影晌应答动作的完成，而应答动作的速度和准确性则直接影晌防守动作的效果。

守门员的应答行动可大致分为出击防守和门区防守两类。出击防守通常是对一些传中球或突破队员的单刀球所采取的应答行动。其技术要求是判断要准确、动作要果断、时机要恰当。门区防守主要是对射门球所作出的应答行动。其技术要求是，判断准确、反应敏捷、动作及时到位。

在出击或门区防守行动中，守门员可视临场实情选用接球、扑球或托击球等动作方法。对球速慢、角度正的球应尽量采用接球方法；对球速快、角度刁的球可采用扑球方法；对力量大，形势危急的射门球还可利用托、击球方法。总之守门员的防守要稳健可靠，最大限度地减少防守失误，以此建立起场上队员对球门的安全感，消除后顾之忧，全力以赴地发挥自身优势。

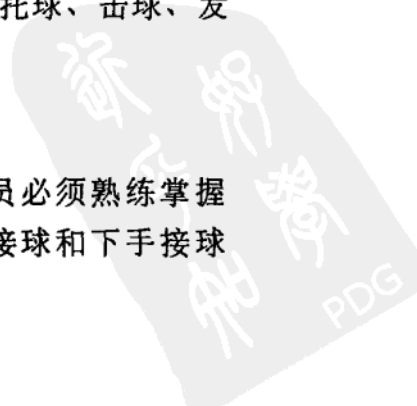


二、守门员动作方法

守门员的控球技术包括接球、扑球、托球、击球、发球等动作方法。

(一) 接 球

接球是守门员技术的重点，是守门员必须熟练掌握的基本能力。接球从手形上可分为上手接球和下手接球两类。





足球基本技术练习方法

1. 下手接球

下手接球的基本手形似簸箕状，手指张开，掌心向上，小拇指靠拢，如图 1.33 所示。

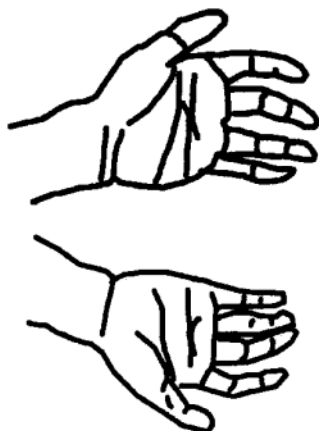


图 1.33

下手接球适用于接地滚球、低平球、低弧度的反弹球和高弧度的落降球，接球的基本姿势有跪式、俯背式和站立式 3 种，如图 1.34 所示。



(a) 跪式接球



(b) 俯背式接球



(c) 站立式接球

图 1.34

1) 动作要领

身体正对来球，当球临近时，根据来球高度做好相应的接球姿势。接球时，两臂尽量前伸迎球，掌心向上，手指张开似簸箕状，当手指触球的刹那，屈臂夹肘收球缓冲，并顺势屈腕、压胸将球抛牢于胸前。

2) 易犯错误

- (1) 屈臂收球不夹肘，使球从臂间漏掉；
- (2) 引撤缓冲时机不好，缓冲效果差；
- (3) 接平球时，手臂没有前伸引撤，球直接接触击胸部；
- (4) 接球时手指过分弯曲，手形太小，接球不稳。

3) 纠正方法

- (1) 接球时要求双肘靠紧不外张；
- (2) 要求在手指触球的刹那开始引撤，引撤速度要与球速相适应；
- (3) 接平球时要求手臂充分前伸，球须通过手臂引撤缓冲收至胸前；
- (4) 接球手在保持簸箕状的同时，应尽可能伸展张大，以保证球路的通畅和接球的稳定。



2. 上手接球

上手接球的手形似球窝状，掌心向前稍内倾，手指向上，拇指靠拢，如图 1.35 所示。



图 1.35

上手接球适用于接胸部以上的各种高球。接球的基本姿势有原地站立接球和单、双脚跳起接球几种，如图 1.36 所示。

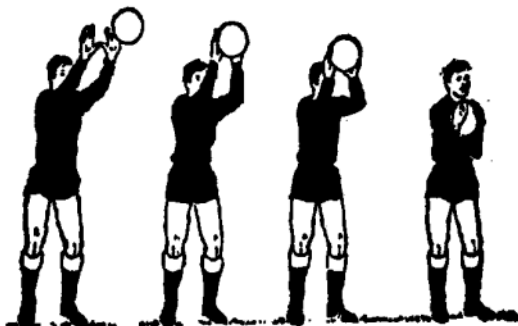


图 1.36

1) 动作方法

原地接球时，身体正对来球，当球临近时，两臂举起迎球，控制好接球手形。当球临近时，根据来球高度做好相应的接球姿势。接球时，两臂要充分伸展迎球，手形相对稳定，角度合理，掌心要空，当手指触球刹那，手臂做



引撤动作以削弱来球冲力，腕关节保持功能性紧张，十指用力将球接牢。

跳起接球时，应选好起跳点，掌握好起跳时机，保持身体在空中的平衡，跳至最高点时，伸臂展体将球接住，并顺势收于胸前。落地时，注意屈膝缓冲。

2) 易犯错误

- (1) 接球时肘外张，影响接球手形；
- (2) 接球手形后仰，拇指间距过大，接球脱手或漏球；
- (3) 跳起接球时，时机掌握不好，影响接球效果。

3) 纠正方法

- (1) 接球时要求两臂平行伸出，可避免肘外张；
- (2) 接球时腕关节适度紧张不后仰，拇指靠拢不张开。

(二) 扑球

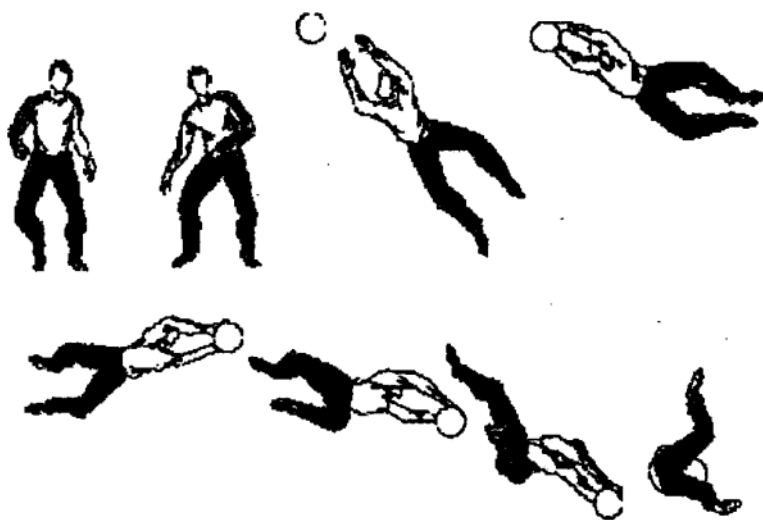
扑球是守门员技术的难点，是在守门员重心无法移动到位情况下，利用倒地加速重心向球侧移动的一种动作方法，大致分为倒地侧扑和跃起侧扑（鱼跃扑球）两种。

1. 倒地侧扑

倒地扑球的动作特点是没有腾空动作，重心向侧下移动且距离较近，倒地速度快，适用于扑接两侧的近体球或出击扑脚下球，如图 1.37 (a) 所示。



(a) 倒地侧扑



(b) 跃起侧扑

图 1.37

1) 动作要领

做好准备姿势，两眼注视来球，精力集中。扑球时，异侧脚内侧侧蹬发力，同侧脚屈膝迎球跨出，上体顺势压扑以加快重心的前移倒地，双臂同时迎出接球，腕关节稍内扣，用手掌挡压控球。触球后屈臂收球于胸前，并快速抱球起身，侧倒过程以小腿、大腿、臀部、肩和手臂外侧顺序缓冲着地。

扑脚下球时，重心降低出击迎球，在对手起脚射门的刹那，快速倒地侧扑封堵球路，将球接住或挡出，随即做屈膝团身动作进行自我保护。

2) 易犯错误

(1) 迎球侧跨步时，上体不做压扑动作，影响倒地速度；

(2) 接球手臂伸出不一致，影响接球手形，接球不稳；

(3) 倒地时肘关节外展，导致受伤并影响控球的稳定性。



3) 纠正方法

(1) 在双脚侧蹬的同时，手臂要快速迎球伸出带动身体的压扑；

(2) 要求接球手臂同时平齐伸出，以防止接球手形错位；

(3) 侧扑时，同侧手臂要伸展或屈肘内收靠近躯体着地。

2. 跃起侧扑

跃起侧扑的动作特点是身体有明显腾空，重心轨迹呈抛物线且位移远，适用于扑救两侧远体球，如图 1.37 (b) 所示。

1) 动作方法

扑地滚球时，重心降低，身体向球侧倾移。同侧脚侧上步，用脚掌外侧蹬地发力，使身体呈水平状腾空，两手同时快速迎球，身体展开。接球手形成球窝状，靠压腕和手指用力将球控制住。落地时，两手按球，随即屈肘，以前臂、肩部、上体侧面和下肢依次着地，注意屈膝团身护球，并顺势抱球起身。

扑平高球时，当身体重心倾移至踏跳脚时，用脚外侧发力猛蹬，使身体向球跃起腾空。手臂伸出迎球，身体充分伸展，并以球窝状手形发力将球接稳，随重心落降，开始落地缓冲，动作方法同扑地滚球。

2) 易犯错误

(1) 侧蹬发力时，身体重心倾移速度慢，影响蹬离速度，腾起效果差；

(2) 腾空后团身，落降速度快，影响腾空接球动作的完成；



足球基本技术练习方法

(3) 接球手形不正确，接球不稳或脱手。

3) 纠正方法

(1) 蹬地脚侧跨上步要小而快，使身体重心能快速倾移；

(2) 蹬地腾空后身体要充分伸展，延长身体的滞空时间；

(3) 接球时，手指要伸展分开，增大接球面积，掌心要空，保证接球缓冲。

(三) 托、击球

托、击球是守门员接扑球技术在应急情况下的应变运用，常和出击接高球与跃起扑球动作联系在一起。

1. 托球

托球一般用于临近球门的防守，对那些射门力量大、角度刁、贴近球门横梁或立柱的球可采用托球。托球时多用单臂，以增加触球距离，如图 1.38 所示。



图 1.38

1) 动作方法

托球时，近球侧手臂伸出迎球。触球刹那，手腕后仰，



用掌跟部顶推发力，将球向侧或向上托出。

2) 易犯错误

- (1) 用手掌前部托球，力度不够；
- (2) 伸臂和顶托动作脱节，影响动作发力。

3) 纠正方法

- (1) 托球时注意腕部后仰，用掌根部位顶出托球；
- (2) 伸臂和顶托动作要一致，保证托球力量。

2. 击球

击球一般用于出击时的防守，在争抢高球无把握的形势下，可利用单双拳将球击出，如图 1.39 所示。

1) 动作方法

单拳击球时，在起跳上升阶段，击球手臂位于肩侧，屈肘握拳，体稍侧转，至最高点时，身体快速回转，以肘带肩挥拳，用拳面将球击出。

双拳击球时，起跳上升阶段，双臂于胸前屈肘握拳，两拳靠拢，拳心相对，至最高点时，双拳同时迎球冲出击球。



图 1.39





2) 易犯错误

- (1) 起跳时机把握不好，不能准确击球；
- (2) 冲击拳面不正或出球点没掌握好，影响击球的力量和方向。

3) 纠正方法

- (1) 通过调整起跳的早晚来控制起跳时机，保证准确击球；
- (2) 拳面须正对来球迎击，在接近最高点时击球的相应部位。

(四) 发 球

发球是守门员组织发动进攻的技术手段。发动进攻的基本要求是：能快则快，不能快则缓，以快为主，保证稳妥。守门员的发球包括踢发球和抛掷发球两类。

1. 踢发球

踢发球常用的方法有踢定位球、踢高抛球和踢反弹球，踢发球的力量大，距离远，方法灵活多变，适用于各种发球的需要，其动作方法见踢球动作要领。

2. 抛掷发球

抛掷发球出球快，准确性高，但力量较小，适用于中短距离的快速发球需要。

1) 动作要领

- (1) 低手掷球，动作要领是两脚前后开立，两膝弯曲，掷球臂后撤引球，身体随之侧转，重心移至后脚。掷球时，利用后脚蹬地、转体、送臂和甩腕拨球的连贯发力将球掷向目标，如图 1.40 所示。



图 1.40

(2) 肩上掷球，动作要领是两脚前后开立，膝弯曲单臂屈肘持球于肩上。掷球时，持球臂后摆引球，身体随之侧转，重心移至后脚，利用后脚蹬地、转体、挥臂和甩腕拨球的连贯发力将球掷向目标。

(3) 勾抛掷球，动作要领是身体侧对出球方向，两脚前后开立，持球臂屈肘后引，身体随之侧转，腰部扭紧，重心移至后脚。掷球时，后脚发力蹬地，并快速转体，持球臂顺势由后经体侧向上呈弧线形抡摆，摆至肩上方时，甩腕拨球，将球掷向目标，如图 1.41 所示。



图 1.41

2) 易犯错误

- (1) 引球侧身转体不够，影响抛球力量；
- (2) 出球时缺乏甩腕投球动作，没控制好出球方向。



足球基本技术练习方法

3) 纠正方法

(1) 引球时应尽量加大幅度，充分利用腰腹力量抛掷球；

(2) 球须通过手腕压拨球经手指出球，才能有效地控制出球方向。



第二章



足球基本战术

足球知识
PDG



足球战术是指在比赛中为了达到预定的目的，根据主客观的实际所采用的个人行动和配合的方法。比赛实践证明，合理而巧妙地运用战术是达到比赛预定目的的重要保证。

足球战术分为进攻和防守两大体系。它们均包含个人、局部和整体的战术。个人和局部战术是基础，为全队整体战术服务。进攻战术与防守战术对立统一，它们既互相制约，又互相促进，从而推动了足球战术的不断发展。

第一节 比赛阵型

比赛阵型是指比赛场上队员的位置排列、攻守力量搭配和职责分工的形式。阵型是比赛战术的组成部分，它使队员和全队在进攻和防守中能更充分地发挥自己的特长，用以克敌制胜。比赛时阵型的确定应根据本队的特长和对方队伍的特点来选择。队员的位置相对固定，但根据比赛需要，鼓励队员创造性地发挥技术和战术水平。

一、比赛阵型的作用和内容

任何一种战术打法都需要以合理的阵型去实现其战术意图，合理的阵型应当使进攻和防守保持平衡。战术打法受一定阵型的制约和影响，良好的阵型为运动员和球队更好地发挥技术、战术水平提供必要的条件。但是，仅有好的阵型而队员缺乏良好的技术、素质和意识，没有合理的



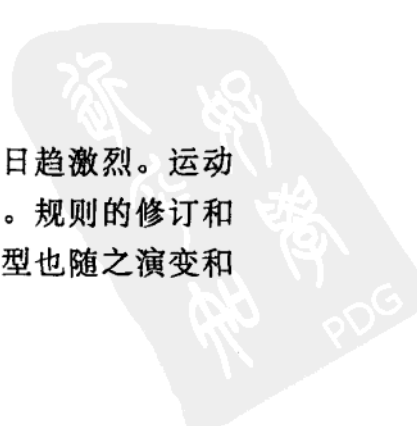
战术行动和配合，是达不到预期的战术效果的。

全队比赛阵型的安排是从战略角度考虑的。它是根据比赛双方攻守的不同特点、战术打法和比赛实际的需要制定的，是对全队力量配备、队形排列所做的总部署。不管采用哪种阵型，要求队员在球场纵横方向做阶梯形排列，以有利于充分发挥队员的特长。而作为全队阵型基础的局部队形，要做到 2 人呈斜线，3 人呈三角，4 人呈菱形布阵。这样才能体现攻守的前后层次和左右宽度，便于不断进攻，多层次防守，提高攻守的效果。进攻时，前面的队员跑位穿插，充当主攻手，后面的队员组织接应，伺机插上。防守时，前面的队员拦截封堵，后面的队员保护补位。总之，无论是全队阵型还是局部队形，队员的排列和活动都要符合攻守原则中对宽度和纵深的要求。

在对比赛阵型的认识和运用实施中，存在着两种错误倾向：一是全队阵型固定不变，战术思想陈旧、僵化，比赛时往往以一种固定的阵型“打天下”；二是认为比赛发展到目前全攻全守的新时期，阵型已消失无用，似乎“全攻全守”就是队员不受位置限制，可以随心所欲，自由发挥。这显然是对足球比赛规律和阵型的实质缺乏认识，也是对全攻全守战术打法的误解。

二、阵型的演变和发展

随着现代足球运动的发展，攻守矛盾日趋激烈。运动员的技、战、体、心、智等素质不断提高。规则的修订和人们对足球规律的认识逐步增强，比赛阵型也随之演变和发展。





(一) 创立、探索阶段 (1863—1924年)

1863年现代足球运动诞生,制定了统一的竞赛规则,使得足球比赛在公平竞争的条件下进行,队员在场上需要有基本的职责与位置分工,随之创立了比赛阵型。此阶段阵型排列形式固定,重攻轻守,队员职责分工单一,战术打法死板,攻守人员配备不均衡,队员多集中在有球地区,打法粗糙。但此时毕竟产生了阵型,有了攻守的概念和职责的分工,无论在形式和内容上都是一种进步。

(二) 平稳发展阶段 (1925—1953年)

随着技术水平的不断提高,1925年,国际足联修改了越位规则,将进攻队员与对方端线之间对方队员不足3人时改为不足2人为越位,促进了战术打法和比赛阵型的改革。经过几年的实践总结,1930年英国人H. 契普曼创造了“WM”式阵型,如图2.1所示。

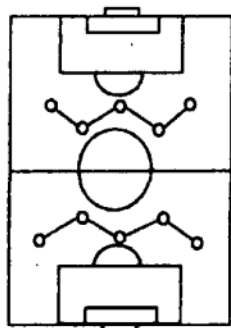


图 2.1

这是一种四平八稳的阵型,队员位置排列清楚,攻守力量平衡,职责分工明确。战术打法是后卫防守、前锋进攻、前卫助攻、内锋组织进攻与防守,它适应了当时队员的比赛要求。英国足球队采用“WM”式阵型曾称霸世界足坛近30年,在此阶段各国普遍效仿。

(三) 迅速变革阶段 (1954—1974年)

随着足球训练水平的提高和人们对比赛规律认识的不断深化,比赛阵型与战术打法随之经历了三次大的变革。





20 世纪 50 年代初，匈牙利队针对“WM”式阵型的特点，为了加强进攻，将中锋后撤，两个内锋突前，创造了“四前锋”式阵型，如图 2.2 所示。它以准确的短传配合，频繁的交叉换位，有效地突破对方防线，取得了震惊世界的成就，被誉为比赛阵型与战术打法的第一次变革。

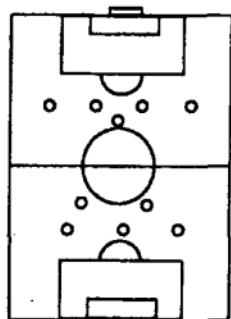


图 2.2

20 世纪 50 年代末期，为了寻找新的攻守平衡，巴西队汲取了匈牙利队进攻变革的成功经验和针对“四前锋”式阵型攻强守弱的特点，将一名前卫后撤到后卫线，创造了“四二四”式阵型如图 2.3 所示。这种创新的阵型，既加强了进攻，减少了后卫、前卫、前锋的层次，又稳固了防守，使攻守达到了新的平衡。该阵型为 20 世纪 60 年代世界基本阵型，被誉为比赛阵型与战术打法的第二次变革。

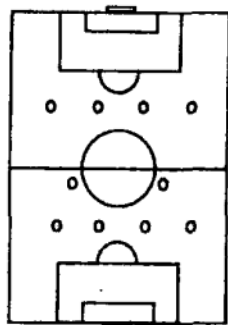


图 2.3

由于训练水平的不断提高，运动员在技术、战术、身体素质和心理素质等方面都有了很大的提高。在 1974 年第十届世界杯足球赛中，荷兰队和联邦德国队将“一三三三”和“四三三”式作为基本阵型，场上队员既有固定的位置，又不受阵型的束缚，开创了全攻全守打法的新局面，充分发挥了全队整体攻守的能力，被誉为比赛阵型与战术打法的第三次变革。

(四) 进一步探索与发展阶段 (1975 至今)

随着人们对全攻全守打法不断地探索和运动员在攻守



技术上更加全面，各位置的职能进一步扩大，整体攻守战术意识、身体素质和心理素质等方面得到进一步发展，使比赛阵型与战术打法变得更加丰富多彩。在 1986 年第十三届和 1990 年第十四届世界杯足球赛中，一些优秀球队采用了“三五二”和“五三二”式比赛阵型与战术打法，增加了进攻的突然性和多变性。在 1994 年第十五届和 1998 年第十六届世界杯足球赛中，一些世界强队在基本阵型的基础上，根据上场队员的不同特点、对方的具体情况和战术打法的需要，进行随机组合多变性。进攻时强调抢、快为先，随后整体及时跟上不断进攻；防守时则要求前锋、前卫要封堵、围抢，延缓对方进攻速度，以便抢断球后发动快攻或者构筑全队协防的整体防守阵型。

三、各条线任务、各位置职责及主要打法



(一) 各条线的任务

除守门员处于最后的关键位置和有特殊的要求外，足球比赛一般都安排三条战线，即前锋线、前卫线和后卫线。前锋队员位处前场，即对方的防守腹地，是进攻的先锋、突击手，一旦失球，就地堵抢，担当第一道防线。前卫队员位处中场，主要任务是争夺、控制中场的主动权，既要组织全队进攻，又要积极参与防守；既是前锋的后援，又是后卫的屏障。后卫队员是后场的防守主力，主要任务是阻止对方突破防线，遏制对方射门，获得球后则是快攻的发动者。全攻全守的战术打法虽然对各线的任务要求有所侧重，但都应具有攻守的双重职能，虽然不受阵型束缚，



但不等于不要阵型。运动员应自觉地保持好三线关系，注意层次，加强协作和配合。

(二) 各位置职责及主要打法

1. 前锋 (边锋、中锋)

边锋位于边路，主要担任边路进攻的任务。打法要求如下：

(1) 充分利用个人技术和速度从边路突破，构成传中或射门。一侧突破后，另一侧边锋要及时包抄跟进射门。

(2) 频繁交叉换位，扰乱对方防守。拉开、切入，为同伴创造插上或突破的机会。

(3) 防守时要堵抢对方助攻的边、中后卫，或者退回中场协助前卫争夺、控制中场。

中锋是进攻的箭头人物。其主要职责是冲锋陷阵，突破射门或策应。打法要求如下：

(1) 运用运球突破、传切配合等制造射门机会或冲顶射门。

(2) 通过策应扯动、头球摆渡等，造成对方防守混乱，拉出空当，为同伴创造突破和射门机会。

(3) 由攻转守时，应立即回抢，第一时间阻截对方传球或偷袭射门。

2. 前卫 (中前卫、边前卫)

中前卫一般出现在平行站位的阵型，主要负责组织进攻，中前卫应具有较强的攻击意识和一定的防守能力。边前卫分为防守型和助攻型，是攻防兼备。中前卫、后前卫全称前卫，他们的活动范围遍及全场。主要起到攻守的枢纽作用。打法要求如下：

(1) 组织与插上进攻。在进攻时前后接应，不失时机地传球快攻。掌握好进攻节奏，把握进攻方向。当中锋回



撤或拉边时，应及时插上，充当中锋。当边锋回撤或切入时，前卫还应当套边切入充当边锋。

(2) 争夺中场，弥补后防。在防守时必须盯住对方前卫，截断其输送线，紧跟插上的对方进攻前卫并制止其发挥作用，有时还需为中、边后卫补位。

3. 后卫（边后卫、中后卫）

边后卫处于后防的边路，主要职责是防守对方边路队员的突破传中或内线切入。打法要求如下：

(1) 力争独当一面，盯住对手不让其随意接球、转身、突破，尽量将其逼向边线，使其缩小活动范围。

(2) 注意合理站位，及时补位。一旦被对方突破，要积极追抢或铲球破坏，尽量不动摇中卫位置。若中卫补位时应迅速填补中卫的空位。当对方进攻中路时，除注意自己的对手外，还应适当内收准备补到中卫的位置。对方在异侧进攻时，应向中靠，人球兼顾，保持折线，准备补中卫或截断对方长传转移球。

(3) 及时发动和参与进攻。抢断球后应迅速组织进攻。要敢于压出助攻，当前场边路出现空当时，应插上充当边锋运球突破或空切后传中，甚至射门。

中后卫是后防的中坚力量。主要职责是防守门前危险区，制止对方中路突破和射门。打法要求如下：

(1) 双中卫，一人紧逼对方突前中锋，一人退后补位，或灵活交换盯、补，同时也要补边后卫。

(2) 酌情安排“自由中卫”能收到明显效果。该队员居于整条后卫线的后面，起到组织、指挥全队的防守作用，随时补位和抢断对方向罚球区的传球，阻截突然插上的进攻队员。进攻时，该队员应组织有效的反击并伺机插上，致使对方措手不及，往往会收到良好效果。



4. 守门员

守门员主要职责是守住球门，尽力不让球进门。打法要求如下：

(1) 善于观察场上情况，随时进行正确的站位、选位，封住射门的角度，以准确的判断和预见，对各种性能的空球进行果断出击，发挥自己能用手制空的优势，扩大防守范围，控制整个罚球区。

(2) 尽力起到组织防守的指挥作用。守门员能纵观全局，可通过呼喊，提醒同伴盯人、补位，及时调整位置，组成严密的防守阵型。一旦后卫被突破，形成一对一局面，应选择恰当时机，果断出击、封堵，或缩小射门角度，甚至扑脚下球。在对方罚任意球和角球时，守门员必需指挥组织“人墙”和布置其他队员的盯人任务。

(3) 守门员接球后应及时发动进攻，将球迅速、准确地用手抛给有利位置的同伴或大脚开出，发起快攻。

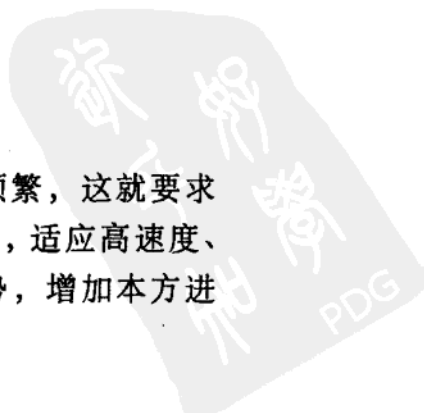


第二节 比赛战术原则及 主要战术分析

一、一般战术原则

(一) 攻守动态平衡原则

现代足球运动对抗激烈，攻守转换频繁，这就要求运动员技术更加全面，既能进攻又能防守，适应高速度、高强度的争夺。比赛中既要创造进攻优势，增加本方进





攻次数和成功率，又要尽力减少和破坏对方的进攻，确保本方球门的安全。要根据不同的对手，确定不同的战术打法。在敌强我弱的情况下，一般应在牢固防守的基础上伺机反击，做到在以多防少时要稳，以少攻多时要快；在敌弱我强的情况下，我方既要大胆强攻，又要谨慎稳守。力争控制中场主动权，掌握好攻防节奏。按照全攻全守的战术打法要求，攻与守的难点在于全队一动全动、协调行动，进而达到有层次地进攻、始终协防的动态平衡的全攻全守战术的最高境界，即进攻时能够快速反击和全队阵地进攻；防守时要把防对方快攻和半场阵地防守有机结合，形成比赛过程中始终严密、稳妥的攻防人员相对平衡的位置态势。

（二）创造优势，力争主动原则

足球比赛一般来说是攻守双方综合实力的较量，但这不是绝对的，双方都力图通过限制和反限制，扬长避短，变劣势为优势，变被动为主动，从而在一场比赛中改变双方实力对比。战术运用得当，以弱胜强的例子屡见不鲜。创造优势，争取主动，可以通过以下途径：利用比赛开始和结尾掀起高潮，非常自信地猛攻稳守，给对方施加心理上的压力；尽可能在局部地区形成以多打少，防守时组成围抢的局面；力争掌握中场控制权，有意识地在战术安排和人员使用上加强中场的争夺，使三条线有序衔接，形成进可攻、退可守的有利局面。罚球区是攻守双方争夺的焦点，要精心组织。锋线安排精兵强将，善于捕捉战机，敢于突破拼射；卫线则密集稳守，要求明确对手，紧逼盯抢，自由人移动补位快，不给对手有可乘之机。



(三) 快攻快守，掌握节奏原则

当代足球比赛的实质是争夺时间、抢占空间，而快攻与快守是掌握节奏的主要因素，是争夺时间、抢占空间的主要战术手段。在一场高水平的足球比赛中，在双方都想快攻，同时又都想防止对方快攻的情况下，快攻的次数总是有限的。足球比赛的规律表明：快与慢是客观存在的。如何在快的前提下做到当快则快，当慢则慢，有机结合，合理转换，这是掌握攻防节奏原则的难点所在。

(四) 安全、冒险原则

一个成熟的球队在比赛中要善于处理好安全与冒险的关系。要根据不同场区选择不同的战略战术。在后场 30 米内要坚持安全第一，不允许冒险。不让对手在这个区域自由活动，构成突破、威胁以至射门。如在后场处理球不果断，盲目运球、横传球，都容易使对方有机可乘。相反，在进攻前场 30 米内要提倡大胆突破，敢于拼射，不失时机地传威胁球等，这些看来是冒险的行动，但往往能捕捉到稍纵即逝的战机。在中场有进攻的机会也应坚决冒险，或者通过有组织的行动寻找进攻的机会。

(五) 灵活机动原则

为了适应比赛需要，充分发挥本队的特点和优势，掌握比赛的主动权，造就比赛时各种态势的发展变化，在技术、战术等方面应具备各种变化并灵活机动地加以运用。常用的方法有：调动兵力，造成局部地区以多打少、以多防少的有利形势；变换战术，扰乱对方的进攻或防守部署，使对方顾此失彼，陷于被动的局面等。掌握全面的技术、战术，具有良好的身体素质及观察、思



考、应变能力是一支军队始终保持灵活机动的基础。在比赛中，队员充分发挥主观能动性、善于思考、善于根据对手的特点和具体情况灵活机动地运用和调动各种进攻手段和防守力量，掌握比赛的节奏，是全队进入最有效的比赛状态的条件之一。

（六）攻中寓守、守中寓攻原则

全攻全守战术的理论基础是攻守平衡。进攻时既要加强渗透和提高传球的威胁性，又要攻中寓守，保持攻守平衡。进攻时无球队员主动接应控球队员，当中后场队员插上助攻时，其他队员要注意弥补其防守空当，同样应该做到守中寓攻。现代足球多运用全方位、立体的方式来实现稳固性。由攻转守时，从前锋反抢到前卫对口平衡，以至后卫收缩保护，实现有纵深、多层次的整体防守体系。队员要时刻观察和判断形势变化，选择有利位置，当由守转攻时，快速发动与组织进攻，做到守中寓攻。

激烈对抗的足球比赛场上局面千变万化，一名优秀的运动员和一支成熟的球队，在比赛中决不会拘泥于位置和固定套路的束缚。我们应该培养运动员根据临场情况而灵活机动地贯彻攻守战术的能力，这是执行足球战术的难点和关键。

二、攻守战术原则

攻守战术原则是一般战术原则的体现和运用。比赛中各队都力争掌握主动权，获得球便意味着进攻的开始。一次完整的进攻是由发动组织、突破防线和拼抢射门三



个过程构成的。防守也必然在这三个过程中采取相应的对策。

进攻与防守、限制与反限制贯穿于比赛的全过程。攻方应尽快创造机会缩短实现射门进球的进程；守方则力求在对方进攻的发动组织阶段尽早瓦解其攻势，变被动为主动。可见，在实施进攻原则与防守原则过程中，谁能解决好限制与反限制这一对矛盾，谁就能取得比赛的主动权，以至获得比赛的胜利。

（一）进攻战术原则

1. 渗透

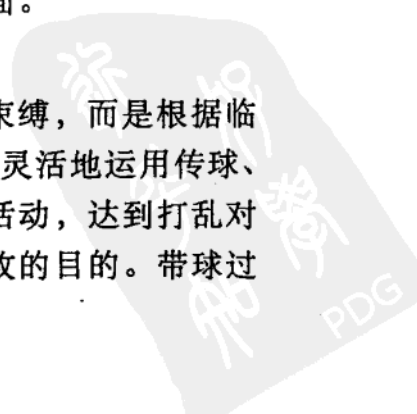
进攻时要求有深度，能向前推进。目的是突破对方防线，伺机进行有效的射门。例如：当对方防线出现空当时，突然改变进攻节奏，加快进攻速度，运用准确的直传，将球传给插入空当的同伴或运球越过对手，达到突破对方防线或造成射门机会的目的，直接威胁对方球门。

2. 拉开

进攻队员充分利用场地宽度，向球场的两侧散开或不停地交叉换位。目的是扩大进攻面，制造空隙，以便本队传球、跑位、接应，使对方防守发生困难。拉开并不意味着进攻力量的分散，一旦出现空当或突破时机，队员可立即靠近，造成在局部地点以多打少的局面。

3. 机动

比赛进攻中不受固定程式和套路的束缚，而是根据临场的情况，灵活地运用战术。可通过机动灵活地运用传球、带球突破、换位、插入等有球或无球的活动，达到打乱对方防线、制造空当、利用空当、推进进攻的目的。带球过





程中的假动作和跑动中变向变速摆脱对手的能力是实现机动的重要手段。

4. 应 变

进攻队员在对方球门前的严防下能表现出及时应变的能力。在对抗激烈，常规行动不能奏效时尤显重要，可以此来达到突破对方防线和射门的目的。

(二) 防守战术原则

1. 延 缓

一旦球被对方截获进攻一方由攻转守时，离对方控球队员最近的防守队员，必须立即阻挠对方运球突破并封堵对方直线传球的路线，目的是不给对方快速反击的机会，起到延缓对方进攻速度的作用。

2. 平 衡

当由攻转守，前沿队员阻挠对方运球突破或封堵对方传直线球时，其他队员必须快速回防到位，站稳阵脚，组织好中后场的防线，在防守人数上要与对方进攻人数相等，甚至超过对方进攻的人数。

3. 收 缩

为了不使进攻一方轻易突破防线获得射门机会，防守一方在本方球门前 30 米范围内缩小防守队员相互间的距离，使防守队员相对集中，在紧盯对手的同时，加强保护、补位。

4. 控 制

在射门的距离内对有球队员和插上接球、射门的队员，实施贴身紧逼限制其射、传、突、切的自由，不给对手有丝毫自由行动的余地。使其不能有效地发挥技术、战术水平和组织起进攻。



新加坡
知学
PDG



三、主要战术分析

(一) 个人战术

1. 跑位与选位、盯人

一场高水平的比赛，每个队员触球时间约为 2 分钟，其他时间均是无球状态下的活动。可见无球活动是非常重要的，它是攻、防战术的基础。无球活动的目的是增加本人或同伴对空间、时间的争夺优势，进而达到有效控制球，合理处理球的目的；同时通过防守中的选位与盯人的行动，起到制约、控制对方的作用。

1) 跑 位

跑位是指在比赛中无球进攻队员有目的、有意识的跑动方法。足球比赛中的无球跑动是场上队员战术意识的体现，无球跑动的核心是在运动中围绕持球人的变化而始终保持相邻位置三角形的传球角度，有利于传球配合。跑位是整体进攻战术的基础，是进攻队员为了获得球的战术性行动，也是拉开对方防线，创造传球空当的重要手段。

(1) 根据跑位的目的和开始跑位的状态分为：

① 摆脱跑位：在防守队员紧逼的情况下跑到空当位置的方法。

② 切入跑位：在摆脱对手的情况下切入到有利位置的方法。

③ 牵制跑位：有意识地拉开防守位置距离，制造空当的跑位方法。

(2) 常用的跑位方法有：变速、变向跑等。

(3) 跑位的主要战术内容：敏锐的观察、明确的目的、恰当的时机、多变的方向和动作。



① 敏锐的观察。由守转攻时，无球队员要迅速观察控球队员所处的场区位置，控球情况，出球的角度、方向及对方的布防情况，还要观察同伴的行动意图。跑位队员只有在瞬间准确地观察并迅速做出判断，才能合理有效地跑位。

② 明确的目的。摆脱与接应：当自己与控球队员均遇到对手的紧逼，应用开对手及时接应控球同伴，以便形成以多打少的有利局面；接应的位置和角度要有利于同伴传球。

扯动与牵制：无球队员有目的地将对手从原位扯开，以便吸引对方防守或拉开对方防线，达到分散防守力量或扩大进攻空当的目的。

向前与切入：向前切入永远是足球进攻战术的重点和难点，所以无球队员发现控球同伴有可能向防守队员之间或背后的空当传球时，应果断切入接球。

③ 恰当的时机。跑位时要选择恰当的时机，跑早了则意图易暴露，也难免越位，跑晚了则贻误战机，因此掌握跑位时机应注意：当跑位队员与控球队员的目光取得联系后及时跑位带动传球，争取人到球到；发现对方防守的漏洞或同伴制造的空当要及时行动；第一次跑位意图失败后应及时采取新的行动。

④ 多变的动作和方向。守方失球后，经常是朝球门退守，以收缩防区控制要害区域。跑位队员为了创造更多的进攻机会，要采取灵活多变的跑位，以造成对方防线的混乱，使其不能相互靠拢和保护。跑位时应注意：以个人假动作迷惑对方，为自己创造进攻机会；对方收缩防区时要特别注意回撤及横拉制造瞬间的进攻空当；罚球区是攻防争夺的焦点，因此也是跑位的主要方向，要求通过突然的变速变向摆脱防守。



2) 选 位

选位是指防守队员为占据合理的防守位置以及限制进攻队员所采取的行动方法，其目的是重新控制球或破坏对方的进攻。

防守队员应占据有利于拦截球和切断对方通向本方球门的位置。该位置一般应在本方球门与对方之间的直线上，在向本方球门后撤收缩时，应沿该线回防，做到人球兼顾，并随时根据球和对手位置的变化调整自己的防守位置，使自己始终处在有利的位置上。但是，当球处于球场另一侧时，防守队员应向内收缩成折线，以便能及时协防突破自己同伴的对手。

3) 盯 人

盯人是现代足球比赛中广泛采用的防守方法，有效的盯人防守是遏制与瓦解对方进攻，重新获得球的重要手段。盯人分紧逼盯人和松动盯人两种。紧逼盯人是贴近对手，不给对手从容得球和处理球的机会。松动盯人是以区域站位为主，既盯住对手又保护同伴。

盯人的位置。防守队员一般应在对手与本方球门的连线上，离本方球门越近，越应紧逼。盯人的选位原则是向前可以断球，断不了可以抢球或不给对方处理球的机会；向后可抢先于进攻队员得球或把球破坏。

盯人的动作。对接球的对方队员，先力争断球，不能断则紧逼，不让其随意转身。对于面对进攻方向的进攻队员，要判断其进攻意图，占据有利位置，运用假动作伺机抢球。对传球后切入企图再次得球或空切的队员一定要紧盯不舍。

防守控球队员时，应注意尽量缩小其传球角度，从而减少传球配合的目标，便于其他同伴进行控制其传球区域的行动。



2. 传 球

传球是组织进攻、变换战术和创造射门机会的有效战术手段。选择传球目标，掌握传球时机，控制传球力量、落点与旋转是传球的主要战术内容。

1) 传球在战术上的要求

(1) 明确的目的。进攻队员在控球时首先要观察场上情况，根据同伴和防守者的位置选择传球的目的。比赛中传球的目的有两个：一是传向同伴的脚下，二是向有利于同伴的空当传球。向空当传球威胁大，但有时为了调整比赛的节奏，更好地组织进攻，同伴之间也进行一些横传或回传，两者必需有机结合，灵活运用，才能收到预期效果。控球队员要善于观察并发现能给予对方较大威胁的同伴可以抢占的空当。

(2) 恰当的时机。传球时机直接影响到传球的效果和战术配合的质量。比赛中一般有两种情况，一是传球在前，跑位接应在后，以传球指挥跑位；二是跑位在前，传球在后，以跑位促使传球。无论哪种情况的传球，都需要同伴之间建立默契的配合，传球者应当尽快了解同伴的进攻意图，及时观察，准确判断传球的时机，才能恰到好处地传出有威胁的球。

(3) 适当的力量、落点、旋转度。传球力量要根据传球目标的距离，接球队员的速度以及防守人紧逼的情况而定。传球落点准确，控制好各种弧线，才有利于接球人控制和处理球。

2) 传球时应注意的问题

(1) 传球前要隐蔽自己的意图，向运球的反方向传球能取得较好的效果。

(2) 力争向前传球。只有向前传球，才能快速越过对方防线。

(3) 争取直接传球。特别是在对手盯逼很紧的时候，



运用准确的直接传球，可以迅速改变进攻点，使对手来不及调整防守位置。

(4) 注意转移传球。当攻守队员集中在一侧，进攻受阻时，应及时转移传球方向。

(5) 为了保持领先的优势，可以采用短传控制球。为了挽回败局或争取胜利，可采用长传急攻，增加射门机会。

(6) 风雨天比赛时，顺风少直传、长传和高传，传球力量比平时小些；逆风多传低平球，力量要大些；下雨地滑，多向脚下传球；场地泥泞，少传地滚球等。

3. 运球突破

运球突破是具有较大威胁的个人战术，它是突破密集防守，在局部地区形成以多打少，打乱对方防守部署，创造传球射门机会的锐利武器。

1) 运球突破在战术上的要求

(1) 随着防守技、战术的提高，运球突破技术运用难度加大，而其战术作用也相应加大。特别在对方罚球区附近，要鼓励队员使用快速而娴熟的运球突破技术，摆脱对手贴身紧逼或凶狠抢截，创造出有利的空当和射门机会。

(2) 掌握恰当的运球突破时机。比赛时要依据防守者的具体站位情况，采取主动或后发制人的战术思想，借以防守者身体暂时失去重心的瞬间，突然快速突破对手。

(3) 与被突破者保持适当的距离。一般以抢球者能触到球，但稍远于运球者的距离为宜。

2) 运球突破时应注意的问题

(1) 既要鼓励队员在前场敢于逼近对手运球突破，又要使队员掌握几种过硬的运球突破方法和技巧。

(2) 应根据对手的不同特点采用不同的运球突破方



法，如对手速度较慢可采取变速突破，对手喜欢封堵路线，可利用变换运球方向与动作突破等。

(3) 运球突破时要控制好球，一旦突破，要不失时机地传球、射门。

3) 对运球突破的防守

(1) 防守时全队要保持高度一致，在本方罚球区附近特别要注意，不可盲目行动，不给对手造成以多打少的局面。一般在侧翼有协防补位的同伴时，可果断抢球；如果对方可能形成突破时，要果断地采用铲断破坏球，甚至可以采取战术犯规。

(2) 在防守运球突破时，要善于抓住运球者两个动作之间衔接的瞬间机会，果断采取行动；或者运用假动作将对方与球进行分隔；而绝不能盲目急躁、立足不稳或轻易地被对手假动作所迷惑。

(3) 抢球时要把握时机，坚决果断，凶狠有力，准确地运用防守技术。

4. 射 门

射门是一切进攻战术配合的最终目的，也是进攻得分的惟一手段，是比赛中攻防争夺的焦点。要想在对方严密防守和紧逼拼抢的情况下保证有效的射门，必须要有强烈的射门欲望，善于抓住瞬间的射门时机，选择合理的射门方法。

1) 射门在战术上的要求

(1) 快。首先要做到射门动作速度快，要先于对手的破坏完成射门动作，特别是非正规的门前抢射是当前比赛射门的难点。

(2) 准。准确是射门的前提，也是把球攻入球门的关键。



(3) 狠。要有冒险精神，敢于强行射门，敢于快速抢点射门。

(4) 变。根据射门前瞬间的情况变化，能迅速地改变射门的角度和方法。

2) 射门时应注意的事项

(1) 强烈的射门欲望是把握住更多射门机会的前提，应加强培养和训练。敏锐的观察力是抓住射门时机的基础。比赛中射门时机稍纵即逝，要抓住这一宝贵时机，就必须在射门前养成观察的习惯。

(2) 选择合理的射门方法是获胜的保证。抢点和凌空射门有利于取得空间、时间的优势，而且快速突然，射门成功率高。突破射门一般成功率较高而且在快速突破过程中容易获得任意球、点球的机会。运球中突然射门往往使守门员措手不及。为了突破密集防守，要加强远射，并及时跟进补射。各种弧线射门，易使守门员判断失误，以致失球。另外，充分利用自然条件射门，如阳光耀眼、顺风、场地积水时应多加强射门及跟进补射。

3) 对射门的防守

(1) 防对方直接射门。首先要有预先判断的能力，并根据判断选择位置。一般选在球门与对方队员之间，来球一侧的内线，然后及时迎上断球可封堵射门的路线和角度，或贴紧对手不使其顺利完成顶射动作等。

(2) 防对方运球射门。防守队员要合理选位，一般在球与对手之间，距离对手 1.5 米左右，并根据判断果敢地抢球或破坏掉球，或尽力封堵其射门的路线与角度。守门员与对手一对一时，要酌情出击或封堵其射门角度。

(3) 稳健的保护。当守门员出击接、断球时，其他队员要立即到球门前保护。当对方罚任意球时，应有队员站



在球前，以便赢得组墙防守的时间。防守角球时，一般应由两名后卫站在两个门柱内保护球门。

(二) 局部战术

局部进攻战术是指进攻中两个或几个队员之间的配合方法，它是全队整体配合的基础。基本配合形式有：交叉掩护配合、传切配合和二过一配合。

1. 交叉掩护配合

交叉掩护配合是指在局部地区两名进攻队员运用交叉换位掩护同伴摆脱防守的配合方法。如图 2.4 所示，△₁ 远离对手一侧的脚运球，△₂ 向△₁ 有球一侧跑动，两人贴近时△₁ 传球给△₂，△₂ 快速运球切入，△₁ 做反向跑动。

2. 传切配合

传切配合是指控球队员将球传给切入的进攻队员的配合方法。如图 2.5 所示，△₁ 向④身后传球，△₂ 快速切入得球。

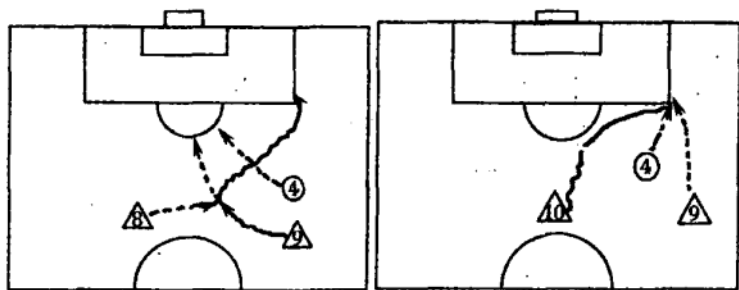


图 2.4

图 2.5

3. 二过一配合

二过一配合是指两个进攻队员通过两次或两次以上的连续传球配合，超越一个防守队员的配合方法。

1) 二过一配合的形式

(1) 斜传直插二过一。这种配合一般是在控球队员遇



足球基本技术练习方法

到迎面阻截时采取的方法。如图 2.6 所示，当△运球遇到①的正面阻截时，就将球横传给接应的△，然后迅速起动，摆脱①的防守，△再将球斜传给△。

(2) 直传斜插二过一。当防守队员身后有较大空隙时采用此配合。如图 2.7 所示，△横传给△，并快速起动斜插防守队员背后接△的直传球。

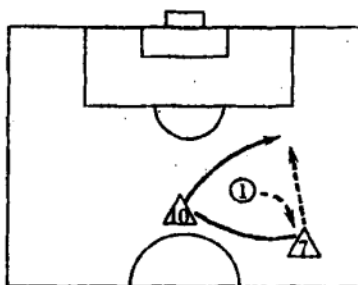


图 2.6

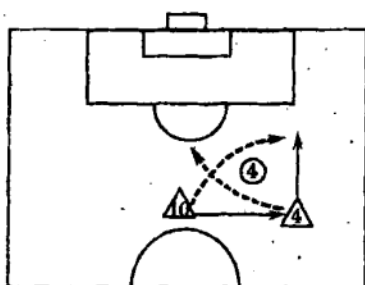


图 2.7

(3) 踢墙式二过一。这种配合一般在对方防守较紧，进攻队员活动范围较小时采用。如图 2.8 所示，△运球遇到③的抢截，△迅速接应△，并将传来的球直接传至③身后空当，△迅速切入。

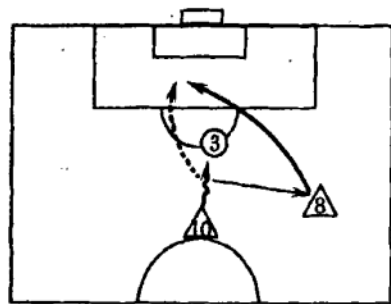


图 2.8

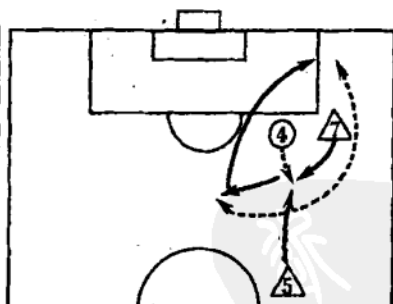


图 2.9

(4) 回传反切二过一。这种配合一般在防守队员紧逼进攻队员身后，使其难以转身控球时采用。如图 2.9 所示，



△回撤接△的传球，④紧逼△，△将球回传给△，然后迅速转身起动插至身后，△及时传球给反切的△。

2) 二过一配合的要求

(1) 抓住时机。比赛中二攻一的机会稍纵即逝，要抓住战机及时配合。

(2) 注意纵深。进行配合的前方要有一定的纵深距离，尤其是回传反切二过一配合，否则难以完成配合。

(3) 传球恰当。控球队员第一传要求快速准确，第二传的时机和功效要恰到好处，球到人到。

(4) 切入及时。传球后切入的队员要及时、迅速地摆脱对手，稍微迟缓，防守队员就会占据有利位置。

4. 一防二

一防二是一名防守队员在局部地区防守两名进攻队员时所采取的方法。虽然防守队员在一防二时处于以少防多的劣势，但通过合理的行动可改变不利的局面。进行一防二时应注意：

(1) 以堵为主、正确选位。不使对方轻易突破，以争取同伴回防时间，改变以少防多的不利局面。

(2) 集中力量防守要害地区。不让对手将攻势推进至中路以直接威胁球门。可采取“堵中放边”的策略，迫使对手走边线，减少其进攻的威胁。

(3) 运用防守假动作，使对方产生错觉，以便趁机抢球或断球。

5. 三打二与二防三

1) 三打二

三过二是指在局部地区三个进攻队员通过两次或两次以上连续传球，超越两个防守队员的配合方法。



(1) 三打二的配合方法。

示例 1: 连续二过一的三过二。△与△用二过一配合突破④的防守后, 再与接应的△进行二过一配合, 突破进行补位的⑥的防守。如图 2.10 所示。

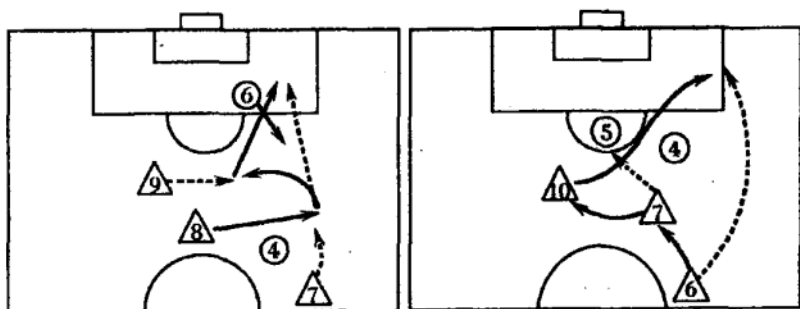


图 2.10

图 2.11

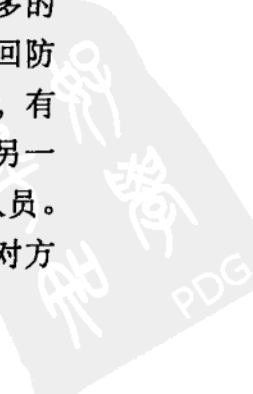
示例 2: 制造空当的三过二。△传球给△, △传球给接应的△, 同时△传球后向内线切入, 将④引向内线, △传迅速插至扯出的空当, 接△的斜传球。如图 2.11 所示。

(2) 三过二配合的要求。

要求控球队员观察范围要广, 传球要及时准确, 接应队员先后有序, 默契连贯。

2) 二防三

二防三是指两个防守队员在局部地区防守三个进攻队员时的配合方法。二防三与一防二同样是处于以少防多的劣势。这就要求首先应延缓对方的进攻, 以赢得同伴回防改变劣势的时间。两名防守队员要协同配合, 有紧逼, 有保护, 一般情况下靠近对方控球的队员要紧逼防守, 另一名队员适当回撤, 既保护同伴, 又兼顾另外两名进攻队员。这种紧逼与保护要随对方传球的位置进行变化。而且对方





突破一人的防守时，另一人要及时前去补位，被突破者要立即交换位置进行保护。

（三）整体战术

整体进攻和防守战术是指为了完成攻守战术任务所采用的全局性的配合方法。

1. 边路进攻与防守边路进攻

1) 边路进攻

边路进攻是指在场地两侧地区发动的进攻。现代足球比赛，各队防守时都力争以多防少，尤其是中路地区防守队员密集，而边路地区防守队员相对较少。边路进攻主要目的是充分利用场地的宽度，拉开对方的防线，制造中路空隙，创造中路破门得分的机会，如图 2.12 所示。

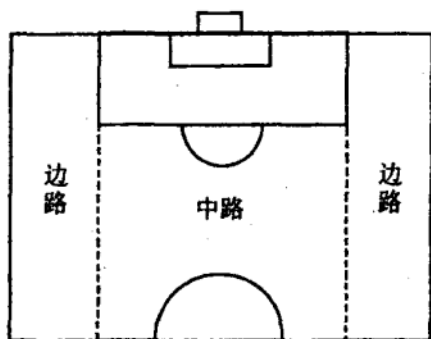


图 2.12

一次完整的边路进攻是由发动、组织和结束三个阶段组成的。

(1) 发动阶段：无论是在后场、中场和前场的发动阶段都有两个主要特点，一是各个位置的队员均能发动；二是发动的地点多在场地的两个侧区。

(2) 组织阶段：在组织边路进攻时，进攻队员应当及



时地拉边，充分利用场地的宽度，准确地把握有利的进攻形势，成功地完成传切、二过一、掩护等进攻战术配合和个人运球突破战术。

(3) 结束阶段：在边路进攻的结束阶段，进攻者应充分地运用对方中路防守人数和位置的调动，采用外围吊中、边线，下底传中或底线，回扣传中方式为同伴创造射门机会，达到抢先射门的目的。

边路进攻的战术要求：

① 边路进攻要注意边、中并进，上下结合，相互策应。

② 没有特定边锋的机动灵活的边路进攻是目前战术的重要特点。因此我们在提高前锋边路进攻技、战术能力的同时，也应当提高中锋扯边、前卫套边、后卫插上等边路进攻的技术、战术能力。

③ 边路进攻最主要的目的是为中路同伴创造射门机会。因此，传中的时机、落点、弧线是边路进攻战术训练的重要内容之一。

④ 在罚球区前，要鼓励运动员勇于逼近对手运球突破，要训练其善于逼近对手运球突破的技能。

2) 防守边路进攻

(1) 在前场、中场防守对方的边路进攻应以延缓其快攻为主。后场、中场边路地区是对方发动快攻的主要区域之一，为此靠近球的防守队员要堵击、延缓进攻队员的斜、直前传或快速向前运球；与此同时，中、边路的防守队员应迅速抢占对手可能传球或运球突破的地区，以便能及时抢、断球；而另一侧的防守队员则应注意向有球的一侧移动防守的同时，还应观察自己一方向内线切入的进攻队员的动向，以便有效地防止对方因为边路进攻受阻而采用的



异侧转移的打法。另外在边线、边角地区还应积极地进行夹击和围抢。

(2) 在后场，防守对方的边路进攻应以制止传中或减弱传中的威胁为主。前场边路进攻的战术目的是传中，为同伴创造有利的射门机会突破射门。因此，当以多防少时，靠近持球的防守队员应积极拼抢，附近的同伴则要及时补位、保护，以利于有效制止其传中；当以少防多时，则应延缓其推进速度，保持好防守的位置与距离，以利于争取同伴回防的时间，减弱其传中的威胁程度。若实在无法制止进攻队员的传中行动时，则应逼其在外围吊中，也不要让其边线传中，更不能让其端线回扣传中。

2. 中路进攻与防守中路进攻

1) 中路进攻

中路进攻是指在球场中间地带发动的进攻。中路是防守重地，因而进攻难度大，但是中路射门角度大、进球机会多，这又突出了中路进攻的重要作用。所以攻守双方在中路地区布置的队员既多且强，形成了争夺的焦点。

为了适应中路进攻，特别是罚球区地带的凶狠盯抢，中路进攻在战术上的要求如下：

(1) 跑位灵活、强调突破。在队员密集、层层设防的情况下，进攻队员必须协调行动，灵活跑位，即跑位方向应当前后左右，但要以前插、快切为主；同时有球队员则应掌握节奏，及时传递，即传递快慢、前后、左右、长短相结合，提倡前传、快传，才能制造并把握瞬间即逝的进攻空当。

(2) 动作快速、射门果断。中路防守密集，便于联系，补位、抢断又凶狠。因此，进攻技术动作与战术配合快速、





简练是中路进攻成功的关键。原地动作、稍有迟疑，是没有摆脱防守、减少对抗、争取成功的配合与射门机会的。

(3) 利用规则、全力挺进。越接近对方的罚球区，虽然困难越大，但对防守的威胁及进球的可能性也就越大。所以持球队员应当利用规则、全力以赴地突进对方的罚球区内，以便获得进攻的优势或罚点球的机会。

(4) 熟练掌握、合理运用。中路进攻对方前场的主要手段是传切配合突破射门，二过一配合突破射门，运球突破射门，中、后场队员插上射门，头顶射门及远射等。我们应当在训练中熟练掌握这些方法。在比赛中，不仅要求进行战术配合的同伴要合理运用，而且要求其余同伴要密切配合，特别要求两边锋充分拉开借以牵制对方后卫，进而使中路出现尽可能大的空隙。

2) 防守中路进攻

(1) 在前场，防守对方的中路进攻应以堵中放边、伺机抢断为主。在前场靠近持球队员的防守者，首先应当就地堵截进攻队员的直、斜传球或向前运球；临近防守者应当伺机抢断攻方后卫间的横、回传球。

(2) 在中场，防守对方的中路进攻应以延缓其快攻为主。在以少防多的情况下，进攻者在中场往往企图直入罚球区以便创造进攻的优势。防守者应边堵边退，延缓快攻，以争取同伴的回防时间。在以多防少的情况下，抢截时也要相互照应，协同配合，连续行动，以提高抢截的成功率。

(3) 在后场，防守对方的中路进攻应当有效控制，针锋相对。在本方罚球区地带瞬间的空隙与时机都可能使进攻者获得成功，所以在防守时应当对进入该区的持球队员或插入队员进行有效的控制，始终紧逼盯住，不给予其自由活动的余地，临近的同伴则应进行有效的保护、补位或换



防。除此之外还应对组织核心、优秀射手给予特殊的“照顾”，采取专人盯防的战术，抑制其水平的发挥等。

(四) 定位球战术

定位球战术是指比赛开始或比赛成死球后恢复比赛时所采用的战术配合方法。定位球战术包括：中圈开球、任意球、角球、掷界外球、球门球、点球战术。

现代足球比赛中，定位球战术已成为破门得分的重要手段，特别是角球和罚球区附近的任意球，如果战术组织得当，极有可能破门得分。当然，如果迅速组织严密的防守，就可能化险为夷。因此，目前定位球战术已普遍得到重视。

1. 中圈开球战术

(1) 中圈开球进攻战术：中圈开球的进攻战术一般有两种：一是利用比赛开始时对方队员站位不当，或思想紧张、精力不集中，采取中、长传偷袭。另一种是先控制球，在控球过程中试探对方的打法和防守布置情况，以便控制进攻的主动权。

(2) 中圈开球防守战术：防守队员在对方中圈开球时，思想要集中，要选好位置和注意对方突然切入的队员。也可以对方一开球就立即对控球者封堵、围抢。

2. 任意球战术

(1) 任意球进攻战术。

比赛中位于中、后场的任意球，要力争快速准确地传球，迅速将攻势推进至前场。前场罚球区附近的任意球，能够直接威胁对方球门，所以要精心组织好罚球区附近的任意球。一般选择一个脚法细腻、弧线球踢得较好的运动



足球基本技术练习方法

员去主罚，其他队员伺机插上补射。

① 罚球区正面的任意球。罚球区正面射门角度大，力争在对方人墙未排出前射门。在对方组成人墙后也可以直接射门或配合射门。

直接射门：当对方尚未组织好人墙，或人墙有漏洞，或守门员站位不当，或攻方某队员善于踢弧线球，或同伴善于通过配合分散对方的注意力、阻挡对方守门员的视线时，均可直接射门。如图 2.13 所示，△佯装射门，从球上跑过，△、△、△等队员穿插跑动，△射门。

配合射门：不能或不适合直接射门时应采用配合射门。

示例 1：△突然将球横传，引动人墙，△冲上起脚射门，如图 2.14 所示。

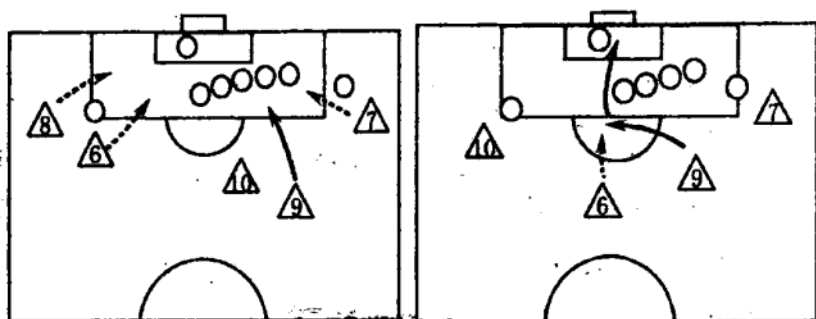


图 2.13

图 2.14

示例 2：△佯装射门而快速跑向人墙一侧，并吸引防守人员的注意力，同时△将球传至人墙另一侧，由插上的△起脚射门。如图 2.15 所示。

② 罚球区侧面的任意球。罚球区侧面虽然射门角度较小，直接得分的可能性小，但是在防守边路进攻时容易造成犯规，所以比赛中裁判员判罚的任意球位置多数在罚球区两侧，应该加强训练。可以向对方防线的背后空当传球，由前锋队员抢点、争顶射门，也可横、斜传冲上射门。



(2) 任意球防守战术。

防守中、后场任意球时，防守队员要迅速回位，在罚球区附近的任意球，直接威胁本方球门。全队要迅速回防，进行严密防守，如图 2.16 所示。

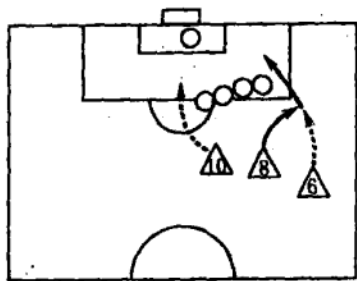


图 2.15

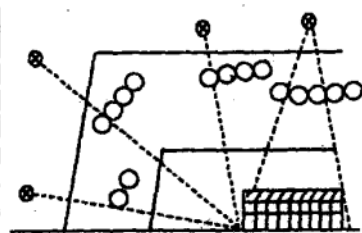


图 2.16

① 干扰对方罚球，以争取时间组墙和回防。

② 迅速排好人墙，封堵其射门角度。根据罚球地点确定排墙人数。守门员指挥组墙。人墙应封堵球门近角一侧，守门员站在人墙内侧的延长线上并能看清主罚队员和球，主要防守球门远角一侧，也要注意近侧的来球。

③ 全队及时回防，不排墙的队员要严密控制对方队员，破坏其配合射门战术。

3. 角球战术

(1) 角球进攻战术。

① 短传配合的角球战术。短传角球也称战术性角球，一般在对手身材高大，争顶能力强，或遇较大的逆风时采用。其优点是发球快，利用守方要距球 9.15 米的规定，在角球区附近创造以多攻少的优势，形成有威胁的配合射门或直接射门。

示例：短传配合射门。△突然向角球区扯动接应，△传球给△；△立即回传，△冲上射门，如图 2.17 所示。

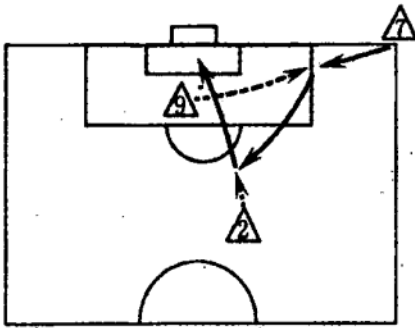


图 2.17

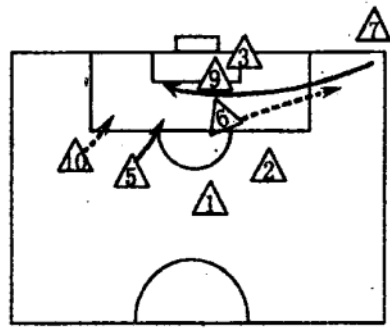


图 2.18

② 长传配合的角球战术。

示例 1: 传后点同伴包抄射门。由踢弧线球技术较好的队员主罚角球, 头球能力强的队员负责争顶射门。一般将球传至远端门柱前 8~10 米的位置。该地区守门员难以出击。△站在球门中间, △和△埋伏在罚球区附近, 主要任务是争顶射门, △在发球时向角球区移动, 吸引防守者离开中间位置, △和△在罚球区前, 准备补射, 如图 2.18 所示。

示例 2: 传前点配合射门。△将球传至近端门柱前面, △用头后蹭传球, △和△抢点包抄射门, 如图 2.19 所示。

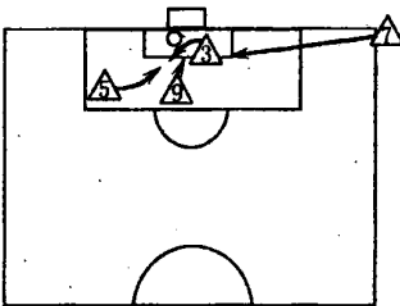


图 2.19

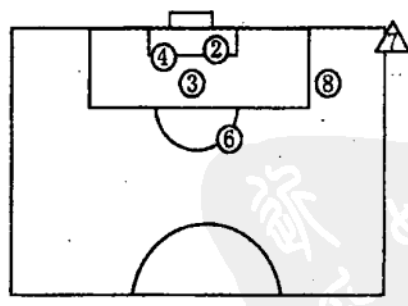


图 2.20

(2) 角球防守战术。

当对方发角球时, 前锋、前卫要快速同防, 迅速组



织防守。一般以头球好的队员守住门前危险区，其他队员人盯人防守，不能漏人，守门员站在远端门柱处，两后卫站在近端门柱内侧，防止对方传低平球，守门员要冷静、果断，处理好出击与固定的关系；罚出的角球被踢到前场后，应当行动一致地制造越位及把握反击时机，如图 2.20 所示。

4. 掷界外球

(1) 掷界外球进攻战术。

在前场掷界外球，如果组织得当则可创造一次有威胁的进攻机会。

掷界外球战术要求：掷界外球要快，使对方来不及盯人布防；力争掷给摆脱防守的队员，以便组织进攻；接球队员不要离掷球者太近，否则掷球者易违例；可由掷球较远的队员长传至门前配合进攻。

(2) 掷界外球防守战术。

在掷界外球的地区要采取紧逼盯人防守，控制对方接球队员的行动；重点防守有威胁的地区，注意对方的扯动配合；对手在前场大力掷球时，注意防好门前危险区，盯紧重点接球队员。

5. 球门球战术

(1) 球门球进攻战术。

通常由守门员或后卫利用传球直接踢出罚球区，组织进攻。

(2) 球门球的防守战术。

要根据对方的行动，采取相应的防守对策。如果是长传，力争抢到球的第一落点，并注意保护。如对方短传，则可以堵截其配合，甚至抢断后射门。





6. 点球战术

(1) 点球进攻战术。

主罚队员要沉着机智、充满必胜的信心，射门时运用假动作，迷惑守门员，但决定攻球方向后不要轻易改变。

(2) 点球防守战术。

守门员的战术：

① 守门员要有必胜的信心，要利用主罚队员惟恐罚不进的心理负担。

② 运用假动作迷惑对方。

③ 判断对方可能罚球的方向，坚决、果断地按预想的方向扑出。



第三节 足球基本战术教学与练习方法

一、战术教学与训练的步骤

足球战术教学与训练一般应该遵守循序渐进和技术、战术、身体、心理相结合的原则。

(1) 讲解示范。首先用简明的语言讲解战术配合的名称、配合方法，然后组织学生进行完整演示，也可采用边讲解、边演示的方法。并提出教学与训练的重点与要求。

(2) 无球情况下的选位与跑位练习。



(3) 非对抗的战术配合练习。

(4) 消极对抗的攻防配合练习。根据配合需要，对攻守双方都提出一定的要求，以完善战术配合方法。

(5) 积极对抗的攻防配合练习。

(6) 接近比赛情况下的战术配合练习。

(7) 通过教学比赛、正式比赛，检验战术质量。

二、战术教学与训练的注意事项

(1) 运用黑板、挂图、沙盘、录像、多媒体等教具加强直观性。

(2) 以各项防守战术为基础，以各项进攻战术为主导，正确处理攻防战术教学与训练的辩证关系。

(3) 应当将个人战术和技术的教学与训练紧密结合，均衡发展。在各项技术教学中应当有个人战术的合理要求，同时在个人战术教学与训练中要有技术动作规范的标准。总之，个人技术、战术教学与训练应当融为一体，相互促进、共同提高，以便为局部和整体战术水平的提高打下坚实的基础。

(4) 战术教学与训练尽可能同射门技术相结合。

(5) 战术教学与训练的初期，应强调基本配合套路的合理性及配合中技术动作的准确性。应在练习整体新战术时与实力相对较弱的队进行比赛；在提高阶段，比赛中既要鼓励学生创造性地运用战术，又要多和实力相对较强的队伍比赛，以便发现问题，及时改进完善，逐步提高战术运用的效果。

(6) 战术教学与训练要根据练习对象的情况、教学条件，区别对待，组织适当。





三、战术练习方法与要求

(一) 个人战术练习方法与要求

技术是战术的基础，是为战术服务的。各种技术的合理运用反映了个人战术能力的水平。个人战术的训练应该贯穿于各种技术练习中，根据技术掌握的熟练程度，提出不同的战术要求。

1. 传球与跑位的练习方法与要求

示例 1: 摆脱接球练习，如图 2.21 所示。△用各种方法摆脱②的防守并去接△的传球，②则尽力阻止其接球，接到球后回传给△，反复进行练习。

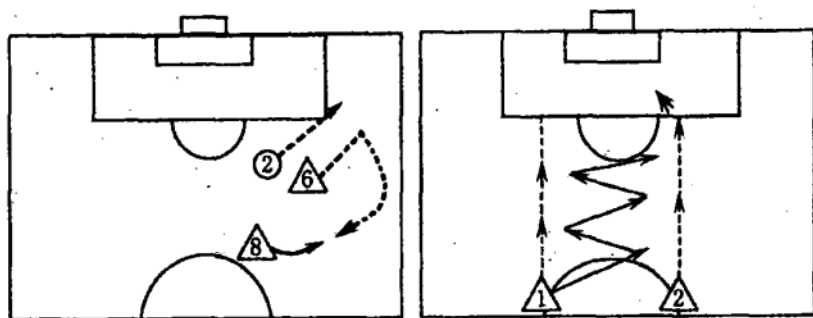


图 2.21

图 2.22

示例 2: 前后移动传球练习。2 人 1 组，面对面站立，相距 8~10 米，一人向前移动传球，另一人后退回传球，由一侧端线到另一侧端线，反复练习。

要求：传地滚球，传脚下球，传球后立即移动。

示例 3: 跑动传球练习，如图 2.22 所示，△与△相距 10 米左右，向前跑动连续传球直至射门。

要求：传球后快速跑动，向跑动者前面传地滚球。

示例 4: 交叉跑动传球练习，如图 2.23 所示。△慢速



运球，△突然加速交叉向△前面跑动并接△的直传球，△传球后，快速交叉跑动，依次进行，直至射门。

示例 5: 2 人 1 组接运球练习，如图 2.24 所示。△向斜前方运球，△从△身后交叉跑动，△传给△，依次进行，直至射门。

要求：运球队员与同伴交叉后要突然加速。

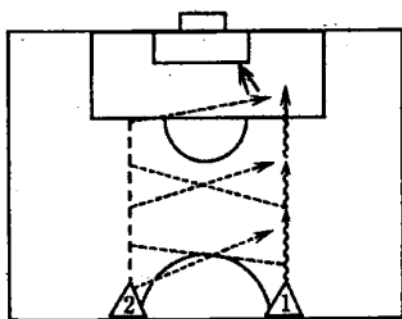


图 2.23

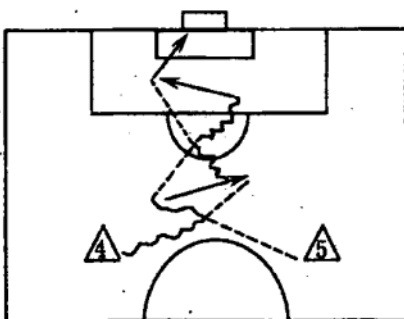


图 2.24

示例 6: 两人相距 10 米，三人交叉跑动传球配合，如图 2.25 所示。

示例 7: 传球跑动距离为 15 米。按△传△，△传△，△传△，△传△，△传△的路线连续传球、跑动，如图 2.26 所示。

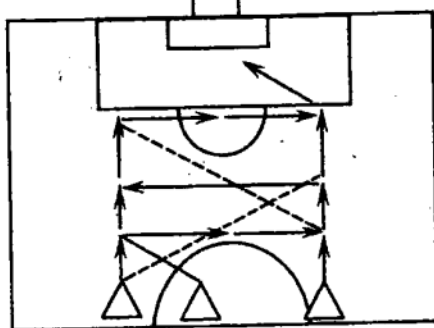


图 2.25

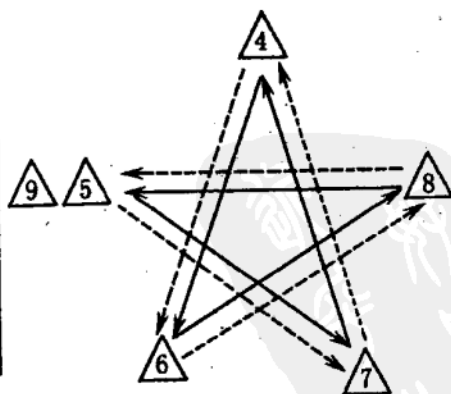


图 2.26



足球基本技术练习方法

示例 8: \triangle 与 \triangle 相距 30 米, \triangle 传 \triangle 后反切, \triangle 传 \triangle , \triangle 长传球给 \triangle , \triangle 接应 \triangle , \triangle 传 \triangle 后重复 \triangle 的动作, 如图 2.27 所示。

2. 选位与盯人的练习方法与要求

示例 1: 无球的选位与盯人练习 2 人 1 组, 面对面站立, 相距 2 米, 一攻一守, 进攻队员做摆脱跑动, 防守队员做选位盯人练习。

要求: 进攻队员可由慢到快做各种摆脱跑动; 防守队员快速移动选位, 不让进攻队员跑到身后。

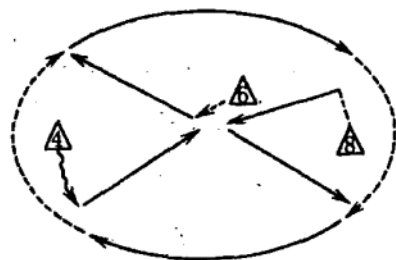


图 2.27

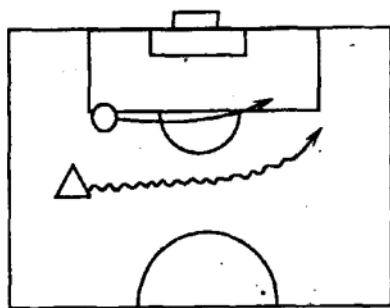


图 2.28

示例 2: 诱导性选位练习, 如图 2.28 所示。在离球门 16~20 米距离内进攻队员横运球, 防守队员练习选位。

示例 3: 防运球的选位与盯人练习, 在半场内 2 人 1 组, 进攻队员向球门做变向与变速运球, 防守队员做选位与盯人练习。

(二) 局部攻守战术练习方法与要求

1. 传切配合

示例 1: 传切射门练习, 如图 2.29 所示。队员分成两组组成纵队面向球门, \triangle 传球给切入的 \triangle , \triangle 接球后射门。



△传球后跑至△队排尾，△射门后运球至另一队尾。

示例 2: ▲教师向△长传球，△切入接运球传中，△切入射门，如图 2.30 所示。

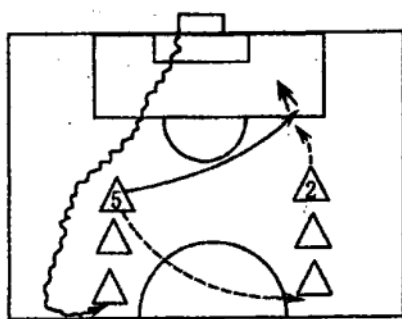


图 2.29

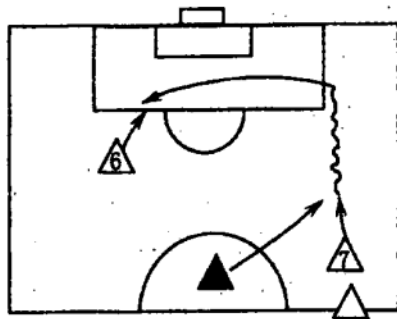


图 2.30

2. 二过一配合

示例 1: 固定标志物做二过一配合，每组 8~10 人，分成两队相距 10 米左右，2 人为 1 组，进行二过一配合，如图 2.31 所示。

示例 2: 踢墙式二过一，△运球中将球传给固定的传球者△后，△切入起脚射门，如图 2.32 所示。

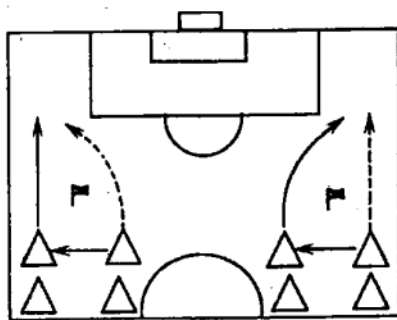


图 2.31

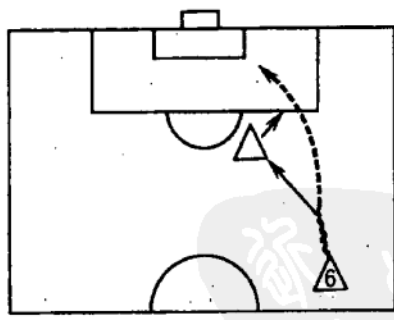


图 2.32

示例 3: 长传转移二过一，△长传给右侧的△，△接运球后与△进行二过一配合后射门，如图 2.33 所示。

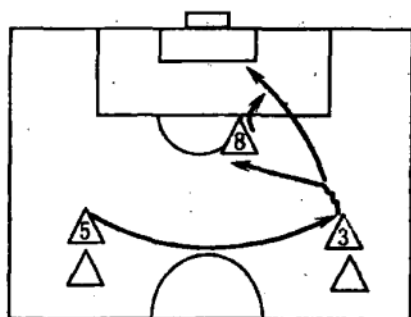


图 2.33

3. 方形游戏

(1) 不设球门的方形游戏。

示例 1: 在 10 平方米的场地内, 3 人传球, 1 人抢球。抢球者触球或传球者传球出界即互换攻守。可酌情规定传球者的触球次数。

示例 2: 场地同上, 2 人传球, 1 人抢球, 记录单位时间内 1 人抢触球次数和传球失误次数之和; 或记 2 人连续传递的次数, 借以检查战术练习的质量。

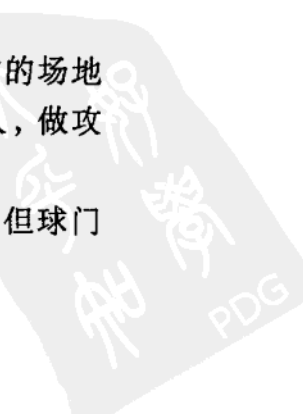
示例 3: 在 20 平方米左右的场地上, 进行三传二抢练习。规则要求同示例 1。

示例 4: 场地同上, 一对一或二对二攻守练习。在边线上安排 2~4 名接应人, 其任务是沿边线接应与直接传球。

(2) 设球门的方形游戏。

示例 1: 设一个球门的练习。在 40 平方米左右的场地中间有一个 3 米宽的小球门。甲、乙双方各 2~3 人, 做攻守对抗练习, 攻方可在任何方向和地点射门。

示例 2: 设两个球门的练习。场地大小同上, 但球门设在两边的线上, 每方负责防守各自的球门。





示例 3: 设四个球门的练习。在 20 平方米的场地上, 每边均有一个 3 米宽的小门, 每组 6~8 人相互攻守对抗, 有 2 人专门守本方的 2 个球门, 如图 2.34 所示。

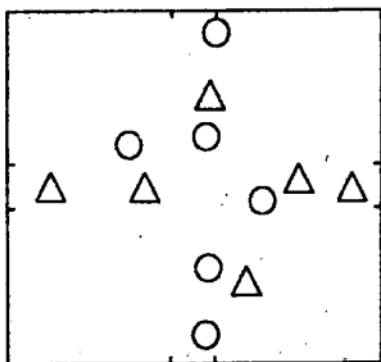


图 2.34

4. 小场地比赛

小场地比赛可在篮球场上进行三对三比赛, 篮架两立柱或另设标志物为门, 不准大力踢球和远射, 界外发球用脚踢。

5. 半场地攻守练习

半场攻守练习可进行 3 对 3 至 10 对 10 的各种局部半场攻守和整体半场攻守练习。可安排守门员守门, 教师可在中场组织进攻并接应防守一方抢断球后的反攻球。半场攻守是使局部与整体攻防战术有机结合的练习形式, 也是整体攻防战术训练的有效方法。

(三) 整体攻守战术练习方法与要求

整体战术练习首先要组织好整体防守体系。在此基础上, 重点练习边路和中路的套路配合, 并将两者通过转移进攻有机地联系起来, 这无疑是对边路和中路整体防守配



合能力的互相限制，也是互相促进的。

在整体攻守练习中，要求队员既要以攻守战术原则为指导，按照全队整体战术要求去练习，又要注意发挥队员的创造性，要求队员以实战精神状态投入训练，通过练习不断发展各位置间、各条线间的了解和默契配合，不断增强队员整体战术意识，了解和掌握多种战术打法形式，有意识地逐步形成本队的基本战术打法与风格。

示例 1: 教师▲传球给△，所有队员按防守原则向△移动和保护。△回传给▲，所有防守队员向▲移动，▲传向另一侧的△，所有防守队员按防守原则向△移动和保护，如此反复练习。在练习过程中，教师要根据队员的练习情况随时进行针对性的指导。如图 2.35 所示。

示例 2: 站位方法如图 2.36 所示。进攻增加一名中锋，训练两中卫的盯、补、替换及全队的协同防守。▲传球给△，△从①跑到②位置，①不跟过去，要②盯△，①保护②，△传球给▲，▲再传给△，△从②的位置跑到①位接应。②不跟过去，由①盯△，②保护①。

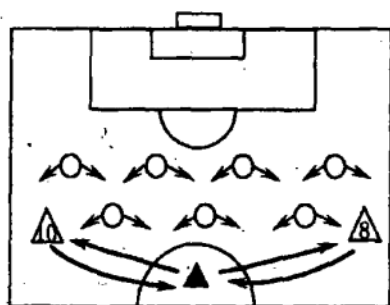


图 2.35

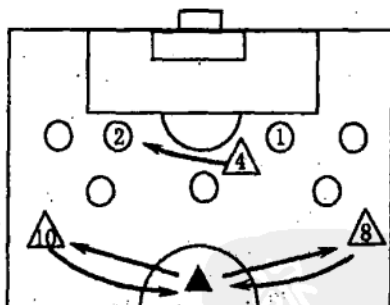


图 2.36

示例 3: 后场发动的边路进攻。△拉边接守门员球并传给△，△传△后立即内插，△套边，△长传△，△运球



传中，△、△、△交叉包抄射门，如图 2.37 所示。

示例 4：中场发动的边路进攻。△传给前插接应的△，△传△，△传给切入的△，△下底传中，如图 2.38 所示。

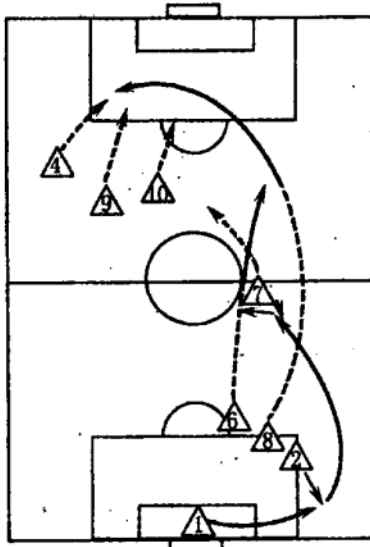


图 2.37

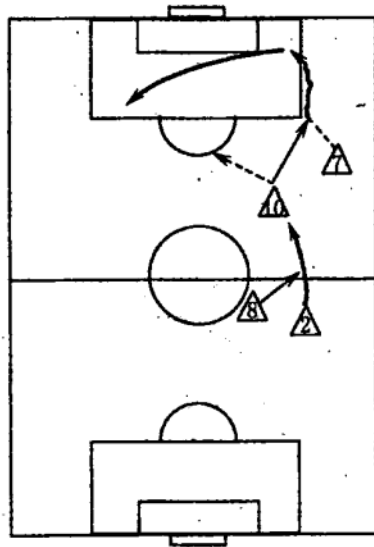


图 2.38

示例 5：前场发动的边路进攻。△前场抢球后运球，△交叉掩护得球后传△并切入接△的直线球传中，如图 2.39 所示。

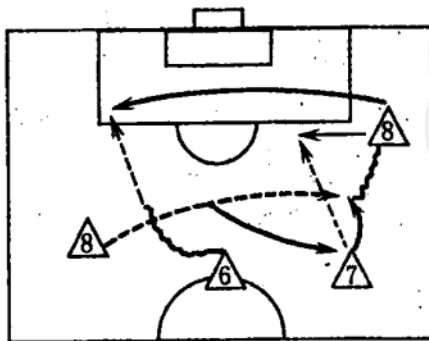


图 2.39

数字图书馆
PDG



足球基本技术练习方法

示例 6: 后场发动的中路进攻。 \triangle 传给接应的 \triangle , \triangle 与 \triangle 二过一配合突破并在快速运球中将球传给 \triangle 射门, 如图 2.40 所示。

示例 7: 中场发动的中路进攻。 \triangle 传球给 \triangle , \triangle 切入由 \triangle 扯出的空当, 接 \triangle 的传球射门, 如图 2.41 所示。

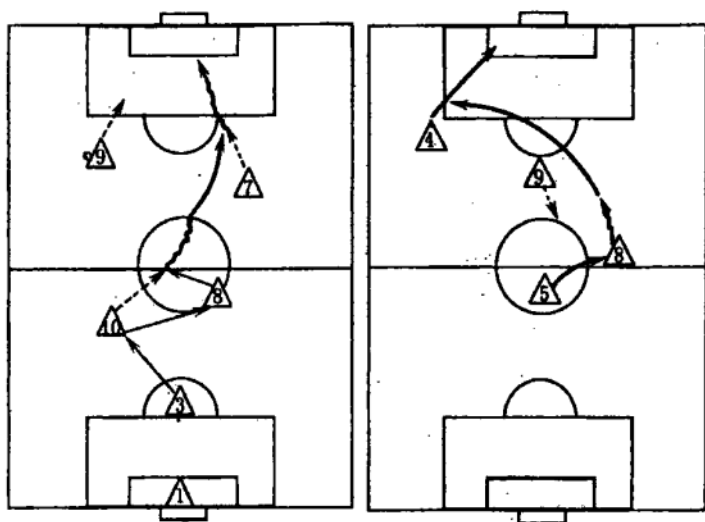


图 2.40

图 2.41

示例 8: 前场发动的中路进攻。 \triangle 传球给回撤的 \triangle , \triangle 转身传球给切入的 \triangle , \triangle 得球射门, 如图 2.42 所示。

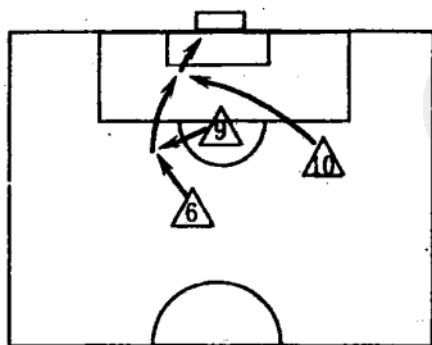


图 2.42



示例 9: 全场攻守对抗练习。

要求: 进攻时训练适合本队特点的各种配合打法, 加强队员对各位置打法特点的了解和建立默契联系; 防守时练习整体组织布防和各位置的配合能力; 应用攻守战术原则, 培养整体攻守意识。



第三章



游戏式足球的练习

智慧树
PDG



第一节 猎击灰太狼游戏

1. 游戏规则

将所有队员分为两个组，用两种不同颜色的号码衣将两队队员区别开。每队一个球，持球队员在传球和掷球前可以行进五步，同伴可以阻截和封挡对方的猎击球，保护本方的灰太狼。当出现对方传球被断截，球出界或者持球队员五步违例时，则控球权转换，且始终保持两个球进行练习，如图 3.1 所示。



图 3.1 猎击灰太狼游戏

2. 方法步骤

将队员分组并用不同颜色的号码衣进行组别区别。游戏过程中要注意保护本方队员和拦截对方队员的传球。



足球基本技术练习方法

3. 记胜方式

每击中灰太狼一次得 1 分，积分多的一方为胜。

4. 组织形式

40 米×50 米的练习场地，两队用不同颜色的号码衣区别开，各队指定一名队员扮演灰太狼角色，灰太狼要有明显的区别标志。每队一个球。

5. 练习目的

利用快速的短传球调动队员多跑多动多接应的积极性，训练队员学会找准时机和相互配合的能力。

第二节 摆脱猎人游戏

1. 游戏规则

猎人设法把足球运到场内并设法击中队员膝盖以下的部位，被射中的队员变换角色为猎人，直到所有队员都变换为猎人为止，多重复几次进行练习，如图 3.2 所示。

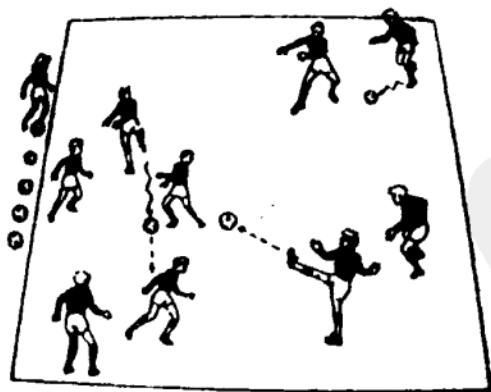


图 3.2 摆脱猎人游戏



2. 方法步骤

当猎人运球进入场地后，场内的队员可以随意移动到场内任何地方以躲避被球击中。队员一旦被击中则变换角色为猎人，直到所有队员都充当过猎人为止。在练习的时候可以针对队员的年龄、能力和数量来设置场地的大小。队员应尽可能地运球接近选定的目标以提高运球技巧。另外，要设置一定的条件，重点发展某种踢球方式，如规定脚的内侧或者脚的外侧，也可以规定为队员的弱脚。

3. 组织形式

按情况可选一个 30 米×40 米的练习场地，指派两名队员或者三名队员扮演猎人角色，他们站在区域以外且每人一个球，其他队员在区域以内，并在场边设置一个供球队员。每轮选择不同的队员充当猎人。

4. 练习目的

提高传球和运球技巧，发展灵敏素质和反应能力。



第三节 螃蟹足球游戏

1. 游戏规则

要求队员应尽量保持螃蟹姿势，以加强上下肢力量。特别疲劳的时候可以坐地作适当休息，如图 3.3 所示。

2. 方法步骤

从场地中央开球，每队防守一个球门并设置一名守门员，两队互相进攻对方球门。在练习过程中队员必须保持螃蟹姿势。

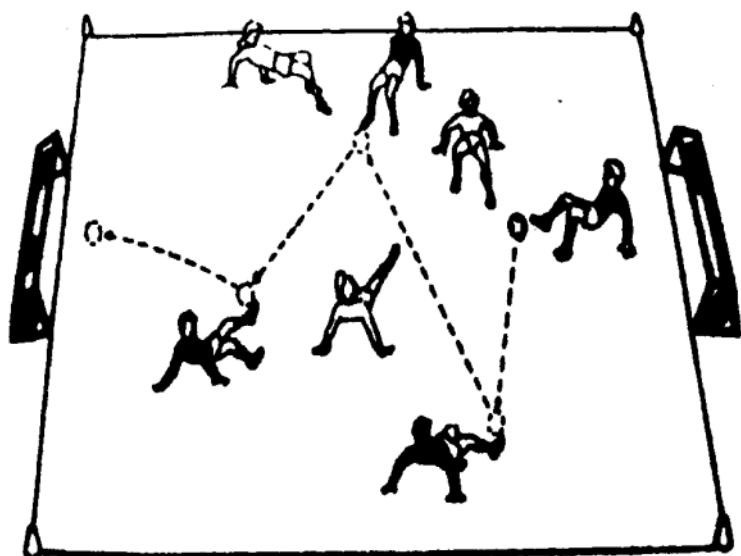


图 3.3 螃蟹足球游戏

3. 组织形式

在 20 米×30 米的场地两端线的中间各设立一个 3 米的球门。两队队员在场地中间仰卧，并用手和脚支撑地面使身体腾空，成螃蟹状进行进攻和防守练习。用不同颜色的号码衣将两队队员区分开。

4. 练习目的

提高队员上下肢的力量。

第四节 传球比赛游戏

1. 游戏规则

将队员分成两个队让他们各站半场，没有守门员。用



不同颜色的号码衣将两队区分开来，其中一个队先控球，防守队员需揣测对手的传球意图，并选位封阻传球路线，如图 3.4 所示。

2. 方法步骤

在场区中央开球，使用正式比赛规则，需要注意的是队员进行接球和射门的时候要被限制在三次以下触球，防守一方只有在断下进攻的传球由防守方转为进攻方后才有控球权；禁止带球过人。

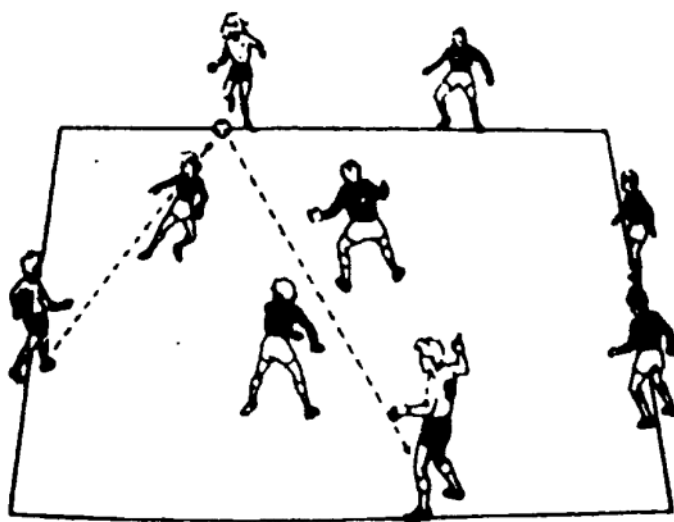


图 3.4 传球比赛游戏

3. 组织形式

画一个 50 米×70 米的长方形区域，在两端的底线各设置一个曲棍球的球门，两队各站半场，没有守门员，用不同颜色的号码衣区分两队。进球得分不是依靠射门而是要用连续的传球进入对方的球门予以计算。

4. 练习目的

练习传球配合，提高封阻对手传球的技术能力。



第五节 头球对攻游戏

1. 游戏规则

两人一组，一名队员为抛球队员，一名为顶球队员。抛球队员将球抛到场地中央，顶球队员从本方球门边上迅速跑到场地中央顶球。

2. 方法步骤

抛球队员应尽量把球抛到位，顶球队员尽量把球顶到对方球门，动作完成后再回到原来的位置，再重复练习，完成 50 次后再交换角色。

3. 组织形式

两人对抗，为每组选取一个 10 米×20 米的练习场地，用标志桶或者旗杆各设立一个 4 米的小门，两名队员各防守一个球门。

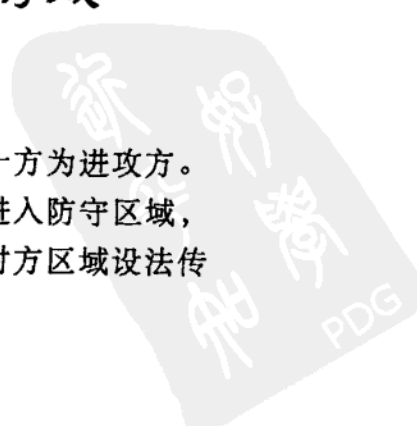
4. 练习目的

提高头顶球的技术，鼓励队员跳起头顶球。

第六节 突破比赛游戏

1. 游戏规则

将队员分成两个组，一方为防守方，一方为进攻方。在场地中央开球，开球前防守方不能直接进入防守区域，进攻方要经过突破或者传球的方式渗透到对方区域设法传球射门，如图 3.5 所示。





2. 方法步骤

两队队员要用不同颜色的号码衣区分开。在场区的中央开球，通过传接球配合进攻防守方。要求守门员的活动范围能够控制整个防守区域，以使守门员能够面临各种情况下球的挑战。除去越位的规定外使用正式的足球比赛规则。

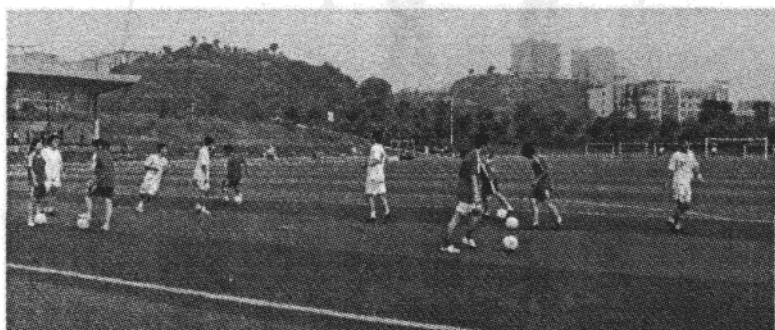


图 3.5 突破比赛游戏

3. 组织形式

选取一个 40 米×75 米的长方形区域，在两端的底线设置标准的球门，再用标志线将场地分为三个区域，两方守门员各防守一个球门，用不同颜色的号码衣区分两队队员。

4. 练习目的

在模仿比赛的状态下，提高守门员的扑救突破球的能力（可根据队员的年龄和技术能力调节场地的大小）。



第七节 骑马踢球比赛游戏

1. 游戏规则

由两队队员组成，每队 10~16 人且两队队员人数相



足球基本技术练习方法

等。同队每两个身高体重相当的队员组成一小组，同组队员背着另一名队员进行比赛。两组队员的衣服需明显区别，如图 3.6 所示。

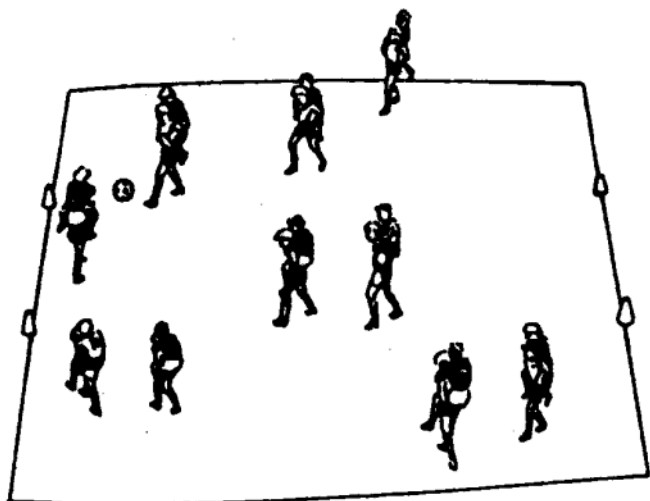


图 3.6 骑马踢球比赛游戏

2. 方法步骤

按照足球比赛规则，两队各防守一个球门，相互进攻对方球门，双方均不设守门员。比赛时须背负自己的同伴，每隔 40~50 秒更换一次。传球、射门都不得超过腰以上部位。

3. 记胜方式

攻进对方球门得 1 分，得分多的胜。

4. 组织形式

在一个 30×40 米的场地内进行比赛，两端线的中间设一个 3 米的球门，用有明显区别的号码衣区分两队队员。

5. 练习目的

发展队员的下肢力量、肌肉耐力以及身体的对抗力量。



第八节 运球追捕游戏

1. 游戏规则

按照捕捉追捕方全部队员的时间长短来决定胜负，时间短的一方胜，如图 3.7 所示。



图 3.7 运球追捕游戏

2. 方法步骤

游戏开始时，追捕方的队员运球并设法用手捕捉逃跑方的队员，逃跑方的队员则尽力逃脱，被追捕到的队员要离开场地到场外练习颠球，直到逃脱方所有队员都被捕捉到为止。然后互换角色进行下一轮运球追捕游戏。

3. 组织形式

标出一块 30×30 米的游戏场地，把队员分为人数相等的两个队，每人一球，其中一个队为追捕方另一个队为逃跑方。

4. 记胜方式

所用时间短的为胜。

5. 练习目的

提高学生随意运球的能力和技巧。



第九节 往返运球接力比赛游戏

1. 游戏规则

将队员分为几个小组,每组由偶数个相等的队员组成,如每组可配备 8 人,各组每两名队员组成一小组并排站立,用绳子将一左一右的两脚系在一起进行往返运球接力比赛,如图 3.8 所示。

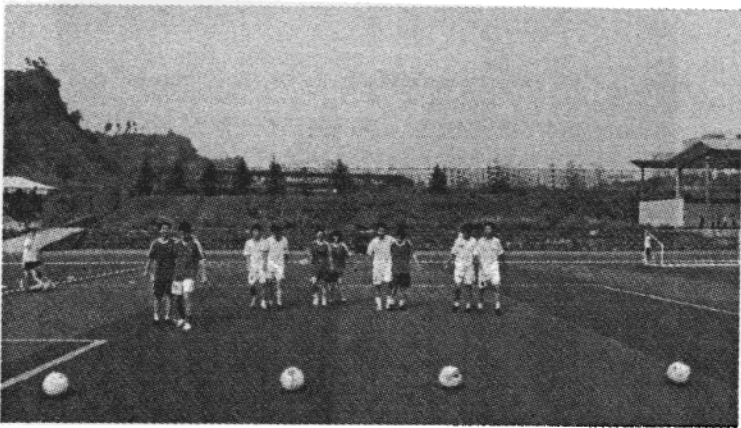


图 3.8 往返运球接力比赛游戏

2. 方法步骤

准备好与参赛组相等的几个赛道,将系好的队员按组别安排在赛道的起点,然后在每个赛道的终点准备好 4 个足球发令员,当发令员发令后各组队员的第一个参赛组互相配合向终点跑,到终点后两人配合将同一个足球往回运,运回起点后与同队第二组队员击掌接力,以此类推,先完成任务的参赛队获胜。

3. 记胜方式

时间越短成绩越好。



4. 组织形式

安排一个长 30 米、宽 3 米的跑道且起点、终点有明显的标志。

5. 练习目的

提高队员的速度，增加相互配合的默契程度，提高队员对球的控制能力。

第十节 快速反应游戏

1. 游戏规则

每人一球在规定的范围内运球，按要求听口令做不同的动作。诸如 1 膝盖跪住球，2 站着不动，3 下巴贴球等口令。反应最慢的和没按要求做的被淘汰。

2. 方法步骤

规定一个与人数相称的一个大圈，参加游戏的队员在圈里快速运球，听到口令做动作。游戏期间不得离开圈内。

3. 记胜方式

反应越快坚持时间越长成绩越好，最后胜出的为冠军。

4. 组织形式

参赛者在规定的圈里快速运球，按口令做出相应的动作，所做的动作与口令可以由组织者根据实际情况随意安排。

5. 练习目的

增强队员对球的控制力，提高队员的反应速度。



第十一节 运球贴膏药游戏

1. 游戏规则

所有参加游戏的队员两两组合前后站立围成一个圈成为膏药，其中一组一个队员追捕，另一个摆脱追捕，摆脱追捕者可以任意贴住一组膏药的前面（圆圈里面的一个），贴住后追捕者追捕目标改为被贴那组膏药的后面那位队员（圆圈后面的一个），如图 3.9 所示。



图 3.9 运球贴膏药游戏

2. 方法步骤

首先将所有队员两两分组围成一个圈，每组前后站立，准备两个足球。其中一组一个队员带球追捕，另一个队员带球摆脱，被追捕者可以任意将球交给其他任意组的后一位队员同时贴住前面的一位队员，在游戏完成之前如没有逮捕住摆脱追捕队员，那么追捕者应改变追捕对象；如果在游戏完成前摆脱追捕者被逮捕则互换角色。在追捕的过程中双方都不能丢球。



3. 组织形式

可以安排在一块足够大的空地、草坪或者足球场上进行，准备两个足球。

4. 练习目的

锻炼队员的控球能力和培养良好的心理素质，让队员能够在快乐游戏中提高自己的足球技术，达到快速热身的效果。

第十二节 踢排球游戏

1. 游戏规则

队员在球场中竖立一个 1.5 米的球网，队员在网的两侧用头和脚击球，球必须越过球网落在对方的球场，如图 3.10 所示。

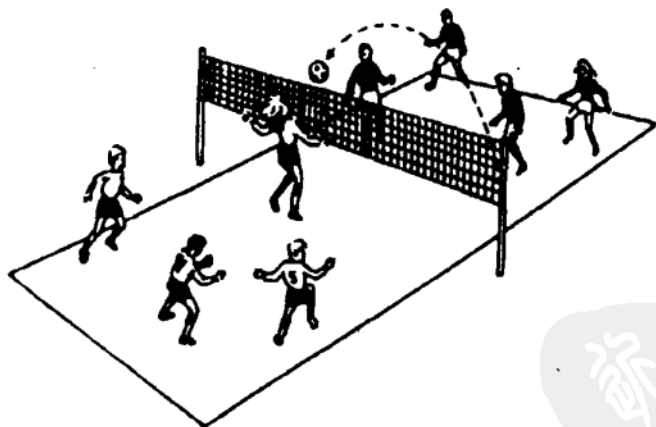


图 3.10 踢排球游戏

2. 方法步骤

先通过挑边决定发球权。发球点在端线以后，球必须



足球基本技术练习方法

越过球网落在对方球场，接球前球可以反弹一次也可以直接将球回击到对方场区（这一点发球除外）。同伴间也可以相互传球配合，再击球过网。下列情况出现判失误：

- (1) 发球或回球不过网。
- (2) 接球前球反弹超过一次。
- (3) 用手或手臂穿球或控球。

3. 记胜方式

只有持发球权的一方才能得分，接发球一方每失误一次扣1分，积分先达到21分者胜一局，采用三局两胜制。

4. 组织形式

可以在排球场或者一个12米×24米的一个长方形场地进行练习，在练习场中间竖立一个高1.5米的球网，两队用不同颜色的号码衣区分，分别在球网两侧，用同一个球进行整个游戏。

5. 练习目的

锻炼队员处理空中球的能力，是调节和缓解队员赛后疲劳的有效途径。

第十三节 头顶足球接力赛游戏

1. 游戏规则

若足球在用头顶的中途掉下，可以原地拣起放好后继续头顶球接力赛，但记分时扣掉1分，若拣起时边跑边做则视该同学为犯规。



2. 方法步骤

将队员分成相等的两队，两队成纵队站立在起点。各队间隔 3 米，正前方 20 米处放一个标志杆作为回转点的标志，中途每隔 5 米放一个标志桶作为障碍，各队第一名队员额头正面放一个足球，待发令员发令后各队迅速向前跑，跑动中球不能落地，绕过每个标志桶到达终点后再跑回本队，将足球交给第二名队员继续做上述动作直到所有队员完成任务为止。

3. 记胜方法

每成功绕过一个标志桶得 1 分，球掉下扣掉 1 分，一边跑一边拣球的则视为犯规且不予计分。

4. 组织形式

半块足球场，足球若干，每组一个裁判。

5. 练习目的

提高队员头顶球技术，发展队员速度素质。



第十四节 对号入座游戏

1. 游戏规则

参与队员不能抢跑，抢跑者被取消游戏资格；叫号后立即启动，抢到球者必须先回到自己原来的位置后才开始绕圈跑动；跑进大圈后必须将球放稳在小圈后才能跑回自己原来的位置。

2. 方法步骤

队员手拉手围成一个圈，依次报数并记住自己的号，



裁判员任意叫号，被叫到的两人立即去抢小圈中的球，球抢到后回到自己的位置，再按顺时针方向带球从圈外绕大圈跑一周回到自己原来的位置，再把球放回原来的小圈里。从抢到球到将球放回原处的过程中都不能用手接触球。

3. 组织形式

画一个1米长直径的小圆，再以小圆为圆心画一个以5米为半径的大圆，小圆内放两个足球由裁判员任意叫号，被叫到的进去抢足球。

4. 练习目的

发展队员速度素质和一般耐力素质，提高队员的协调性和灵活性。



第十五节 头球射门比赛游戏

1. 游戏规则

只允许用手传球和头球射门。持球跑步走及运球不得超过三步（原地拍球不记），自抛、自顶射门无效；不许推人、拉人或用脚触球。故意用脚触球者，由对方在触球地点发球；持球超过三步者由对方在违规地点发球。

2. 方法步骤

将学生分成队员相等的两个组，每组由一名队长组织比赛；游戏场地及球门的大小可以根据参加的人数而定，不设守门员，用头射门时守方队员不得用手触球。每半场5分钟。



3. 记胜方法

进球多的一方为胜。

4. 练习目的

发展头顶球射门的能力，培养队员在对抗中树立集体配合的意识。

第十六节 圈中打鸭子游戏

1. 游戏规则

猎人不得进入圈中，否则击中鸭子无效，不许向鸭子头部击球，如图 3.11 所示。



图 3.11 圈中打鸭子游戏

2. 方法步骤

将参加游戏的队员分成相等的两个组，一组为猎人队，一组为鸭子队，游戏开始猎人用球击打鸭子，被击中者退出圆圈，直到完全被击中为止。



足球基本技术练习方法

3. 组织形式

画一个直径为 10~15 米的圆圈(大小可以根据人数的多少决定), 首先由鸭子队进入圈中, 被完全击中后两队互换角色再进行游戏。

4. 记胜方式

击中所有鸭子所用的时间少的一方为胜。

5. 练习目的

发展队员的灵敏素质, 培养队员的机警能力。



第
四
章



足球竞赛规则与裁判法

新
知
识

PDG



第一节 十一人制比赛规则

一、比赛场地 (见图 4.1)

1. 足球场地大小

比赛场地必须是长方形，边线的长度必须长于球门线的长度。

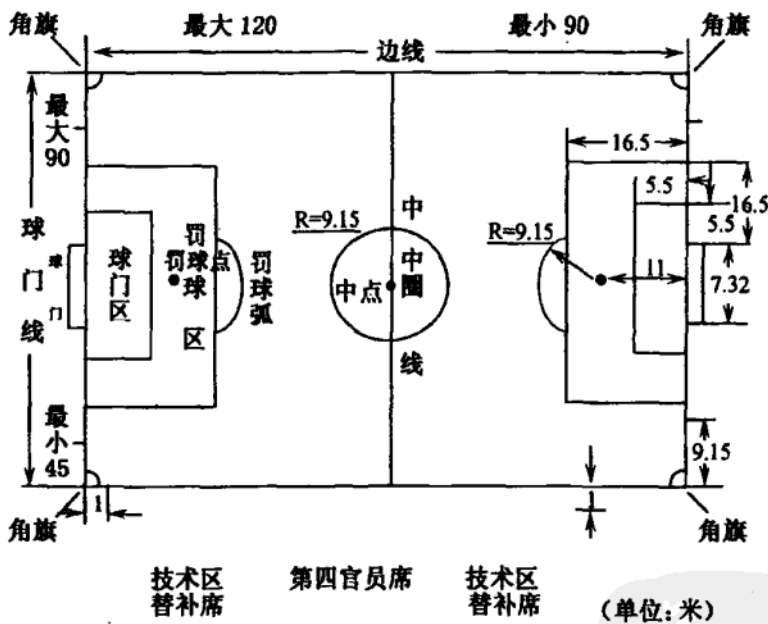


图 4.1 比赛场地示意图

(1) 长度: 最短 90 米 (100 码), 最长 120 米 (130 码)。

(2) 宽度: 最短 45 米 (50 码), 最长 90 米 (100 码)。





2. 国际比赛场地大小

(1) 长度：最短 100 米 (110 码)，最长 110 米 (120 码)。

(2) 宽度：最短 64 米 (70 码)，最长 75 米 (80 码)。

3. 场地标记

比赛场地是用线来标明的，这些线作为场内各个区域的边界线应包含在各个区域之内。

两条较长的边界线叫边线，两条较短的线叫球门线。所有线的宽度不超过 12 厘米 (5 英寸)。比赛场地被中线划分为两个半场。在场地中线的中点处做一个中心标记，以距中心标记 9.15 米 (10 码) 为半径画一个圆圈为中圈。

1) 球门区

球门区在场地的两端，具体为从距每个球门柱内侧 5.5 米 (6 码) 处，画两条垂直于球门线的线。这些线伸向比赛场地内 5.5 米 (6 码)，与一条平行于球门线的线相连接。由这些线和球门线组成的区域范围是球门区。

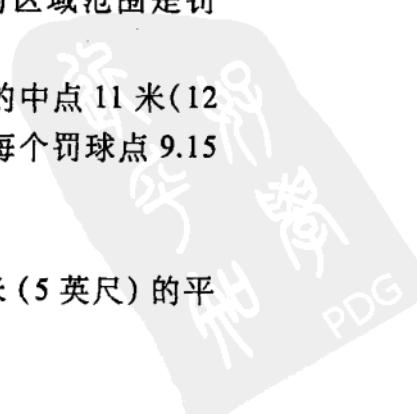
2) 罚球区

罚球区在场地的两端，具体为：从距每个球门柱内侧 16.5 米 (18 码) 处，画两条垂直于球门线的线。这些线伸向比赛场地内 16.5 米 (18 码)，与一条平行于球门线的线相连接。由这些线和球门线组成的区域范围是罚球区。

在每个罚球区内距球门柱之间等距离的中点 11 米 (12 码) 处设置一个罚球点。在罚球区外，以距每个罚球点 9.15 米 (10 码) 为半径画一段弧。

3) 旗杆

在场地每个角上各竖一根不低于 1.5 米 (5 英尺) 的平





顶旗杆，上系小旗一面。在中线的两端、边线以外不少于 1 米（1 码）处，也可以放置旗杆。

4) 角球弧

在比赛场地内，以距每个角旗杆 1 米（1 码）为半径画一个 1/4 圆。

5) 球 门

球门必须放置在每条球门线的中央。它们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。两根柱子之间的距离是 7.32 米（8 码），从横梁的下沿至地面的距离是 2.44 米（8 英尺）。两根球门柱和横梁具有不超过 12 厘米（5 英寸）相同的宽度与厚度。球门线与球门柱和横梁的宽度是相同的。球门网可以系在球门及球门后面的地上，并要适当地撑起以不影响守门员活动为宜。球门柱和横梁必须是白色的。

4. 国际足球理事会决议

1) 决议一

如果横梁移位或折断，应停止比赛直至修好复位。如果不能修复，则中止比赛。不允许用绳子替代横梁。如果横梁可以修复，应在停止比赛时球所在的地点以坠球方式重新开始比赛。

2) 决议二

球门柱及横梁必须用木材、金属或被批准的其他材料制成。其形状可为正方形、长方形、圆形或椭圆形，并不得对队员构成危害。

3) 决议三

从球队进入比赛场地至上半场结束离场，下半场重新进入比赛场地至比赛结束，任何商业广告，不管是实物的





还是图文的，都不允许出现在比赛场地和场地设备上，包括球门网和球门网内的地面。特别是在球门、球门网、角旗杆或角旗上不得有广告出现，也不得安装任何附属设备，如摄像机、麦克风等。

4) 决议四

在比赛场地外的地面技术区域内和距边线 1 米范围内，不允许有任何形式的广告出现。另外，在球门线和球门网之间的区域内也不允许有广告出现。

5) 决议五

如同决议三所述，在比赛期间，国际足球联合会、洲际联合会、国家协会、联盟、俱乐部或其他团体的代表性标志或图案的复制品，不管是实物的还是图文的，都禁止出现在比赛场地和场地设备上，包括球门网和球门网内的地面。

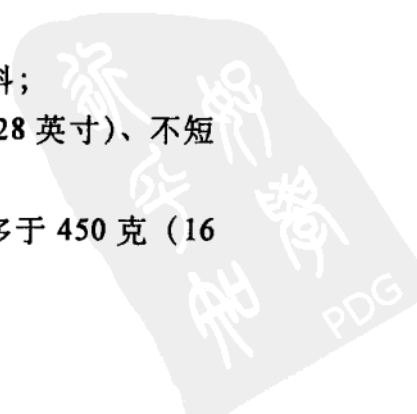
6) 决议六

在比赛场地外，距角球弧 9.15 米（10 码）且垂直于球门线处做一个标记，以保证在踢角球时守方队员能遵守规定的距离。

二、球

1. 对球的要求

- (1) 外形要求：圆形；
- (2) 材质要求：皮革或其他合适的材料；
- (3) 尺寸要求：圆周不长于 70 厘米（28 英寸）、不短于 68 厘米（27 英寸）；
- (4) 质量要求：质量在比赛开始时不多于 450 克（16 英两）、不少于 410 克（14 英两）；





(5) 充气气压要求：压力在海平面上等于 0.6~1.1 个大气压力 (600~1 100 克/平方米、8.5~15.6 磅/平方英寸)。

2. 坏球的更换

(1) 如果球在比赛过程中破裂或损坏停止比赛并予以换球；用更换的球在原球出现问题的所在地点以坠球方式重新开始比赛。

(2) 如果球在开球、球门球、角球、任意球、罚球点球或掷界外球等成死球时破裂或损坏则按照相应的规定重新开始比赛。

(3) 在比赛中未经裁判员许可不得更换球。

3. 国际足球理事会决议

1) 决议一

只有符合最低技术要求的足球方可在比赛中使用。

在国际足联和洲际联合会主办的比赛中，所使用的球必须带有下列三种标志之一：

第 1 种，正式的“国际足联批准”标志；

第 2 种，正式的“国际足联监制”标志；

第 3 种，经证明的“国际比赛球标准”标志。

在球上印有这些标志就表明该球已被正式检测，并符合各个级别所规定的特殊技术要求。这些与各个级别有关的特殊要求必须得到国际足球理事会的同意。相关的检测机构也要得到国际足联的同意。各国足协的比赛可以要求使用符合上述三种标志之一的球。其他比赛用球必须符合相关规则的要求。

2) 决议二

在国际足联、洲际联合会或国家协会主办的比赛中，除了比赛及比赛组织者的标志和制造商的商标外，不允许





在球上出现任何商业广告。竞赛规程可限制此类标志的尺寸和数量。

三、比赛队员要求

1. 队员

一场比赛应有两队参加，每队上场队员不得多于 11 名，其中必须有一名守门员。如果任何一队少于 7 人则比赛不能开始。

2. 比赛中的替补队员

1) 正式比赛

在由国际足联、洲际联合会或国家协会主办的正式比赛中，每场比赛最多可以使用 3 名替补队员。

竞赛规程应说明可以有几名替补队员被提名，从 3 名到最多不超过 7 名。

2) 其他比赛

在其他比赛中，可依据下列规定使用替补队员，一是有关参赛队在最多替换人数上达成协议；二是在比赛前通知裁判员。

如果比赛开始前未通知裁判员或各参赛队未达成任何协议，则可以使用的替补队员人数不得超过 3 名。

3) 所有比赛

在所有比赛中，替补队员名单必须在比赛开始前交给裁判员。未被提名的替补队员不得参加比赛。

4) 替补程序

替补队员时必须遵守以下规定程序予以替补：

(1) 替补前应先通知裁判员；



(2) 替补队员在被替补队员离场并得到裁判员信号后方可进入比赛场地；

(3) 替补队员只能在比赛停止时从中线处进场；

(4) 替补队员进入比赛场地，即完成了替补程序；

(5) 从那时起，替补队员成为场上队员，而被替补队员终止为场上队员；被替补下场的队员不得再次参加该场比赛；所有替补队员无论上场与否，裁判员均有权对其行使职权。

3. 更换守门员

(1) 任何场上队员都可与守门员互换位置，并规定：互换位置前通知裁判员；在比赛停止时互换位置。

(2) 违规/判罚。如替补队员未经裁判员许可擅自进入比赛场地则停止比赛；裁判对该替补队员予以警告并出示黄牌令其离开比赛场地；尔后在比赛停止时在球所在地点以坠球方式重新开始比赛。

(3) 如果队员与守门员互换位置前未得到裁判员许可则继续比赛；有关队员将在比赛成死球时被警告并被出示黄牌。对于任何其他违反此规则的有关队员将被警告并被出示黄牌。

(4) 重新开始比赛。如果裁判员停止比赛执行警告，则由对方队员在比赛停止时球所在地点踢间接任意球重新开始比赛。

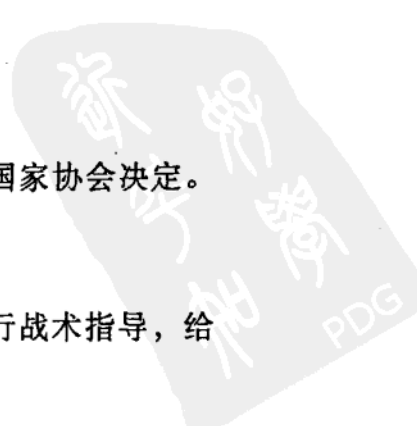
4. 国际足球理事会决议

1) 决议一

一个队所剩的上场队员的最少人数由国家协会决定。如果任何一队少于7人，将不能继续比赛。

2) 决议二

一名球队官员可以在比赛时向队员进行战术指导，给





予指导后必须回到自己的位置，所有的球队官员必须处于指定的技术区域内，并对自己的行为负责。

四、队员装备

1. 安全性

队员不得使用或佩戴可能危及自己及其他队员的装备或任何物件，包括各种珠宝饰物等。

2. 基本装备

队员必需的基本装备有：

运动上衣；短裤（如穿紧身内裤，必须与短裤的主色同一颜色）；护袜；护腿板；足球鞋。

其中，护腿板必须由护袜全部包住；由适当的材料（橡胶、塑料或其他类似材料）制成；提供适当程度的保护。

3. 守门员

每名守门员的服装颜色必须有别于其他队员、裁判员和助理裁判员。

4. 装备违规判罚处理措施

有任何违反此规则的队员，比赛不需要停止；裁判员指出上场队员的装备有问题后，该队员应离开比赛场地去调整装备；除非该队员已经调整好装备，否则应在比赛停止成死球时离开比赛场地；离开比赛场地调整装备的队员在未得到裁判员许可前不得重新进场；裁判员在允许队员回场前需检查队员装备；队员只有在比赛成死球时方可重新进入比赛场地。

队员因违反以上规则而离开比赛场地，在未得到裁判员同意即进入或重新进入比赛场地时，将被警告并被出示黄牌。



如果裁判员停止比赛执行警告，由对方队员在比赛停止时球所在地点踢间接任意球重新开始比赛。

五、裁判员

1. 裁判员的权力

每场比赛由一名裁判员控制。裁判员具有全部权力去执行与比赛有关的竞赛规则。

2. 权限和职责

- (1) 执行竞赛规则。
- (2) 与助理裁判员及当有第四官员时，和他们一起控制比赛。
- (3) 确保任何比赛用球符合足球规则的要求。
- (4) 确保队员装备符合足球规则的要求。
- (5) 记录比赛时间和比赛成绩。
- (6) 若队员违反规则，有权停止、推迟或终止比赛。
- (7) 因外界干扰，有权停止、推迟或终止比赛。
- (8) 如果裁判员认为队员受伤严重，则停止比赛，并确保将其移出比赛场地。
- (9) 如果裁判员认为队员只受轻伤，则允许比赛继续进行直到球成死球。
- (10) 确保队员因受伤流血时离开比赛场地。该队员经护理流血停止，在得到裁判员信号后方可重回场地。
- (11) 当一个队被犯规而根据“有利”条款能获得获利时，则允许比赛继续进行。如果预期的“有利”在那一时刻没有接着发生，则判罚最初的犯规。
- (12) 当队员同时出现一种以上的犯规时，则对较严重的犯规进行处罚。



(13) 裁判员不必立即向可以被警告或罚令出场的队员进行处罚，但当比赛成死球时则必须做出警告和出示罚令。

(14) 向对自己行为不负责任的球队官员进行处分，并可酌情将其驱逐出比赛场地及其周围地区。

(15) 对于自己未看到的情况，可根据助理裁判员的意见进行判罚。

(16) 确保未经批准的人员不得进入比赛场地。

(17) 比赛停止后重新开始比赛。

(18) 将在赛前、赛中或赛后向队员和球队官员进行的纪律处分，以及其他事件的情况用比赛报告提交有关部门。

3. 裁判员的决定

裁判员根据与比赛相关的事实所作出的决定是最终的。只有在比赛未重新开始前，裁判员可以根据自己的判断或助理裁判员的意见而改变确实不正确的决定。

4. 国际足球理事会对裁判的决议

1) 决议一

裁判员（同样适用于助理裁判员或第四官员）对下列情况不承担法律责任：

(1) 队员、官员或观众的任何受伤。

(2) 任何财产的任何损坏。

(3) 由于或者可能由于他根据竞赛规则所作出的判决，或者按照正常程序要求维持、进行和控制比赛而对任何个人、俱乐部、公司、协会或类似机构所造成的任何损失。这可以包括：



① 裁判员根据比赛场地及其周围情况,或天气的影响决定比赛是否进行;

② 决定由于各种原因而取消比赛;

③ 决定比赛中所用的设备及其固定情况,包括球门立柱、横梁、角旗杆和比赛用球;

④ 由于观众的影响或观众席中的任何问题,决定是否停止比赛;

⑤ 决定是否停止比赛允许受伤队员移出比赛场地接受治疗;

⑥ 决定要求或坚持要求将受伤队员移出比赛场地接受治疗;

⑦ 决定队员是否可以穿着某种服装或装备;

⑧ 决定(在其职责范围内)是否允许任何人(包括球队、体育场官员、安全官员、摄影记者或其他新闻宣传的代表)出现在比赛场地附近;

⑨ 裁判员根据竞赛规则或依照国际足联、洲际联合会、国家协会或联盟对该比赛制定的规程或规定而作出的判决。

2) 决议二

在锦标赛或联赛中被指派的第四官员,其作用和职责必须要与国际足球理事会认可同意的规定相一致。

3) 决议三

与比赛相关的事实应包括进球是否得分和比赛的结果。

六、助理裁判员

1. 职责

每场比赛应委派两名助理裁判员,他们的职责是在如





下情况向主裁判员举旗示意：

- (1) 当球的整体越出比赛场地时；
- (2) 应由哪一队踢角球、球门球或掷界外球；
- (3) 可以判罚处于越位位置的队员时；
- (4) 当要求替换队员时；
- (5) 当发生裁判员视线外的不正当行为或任何其他事件时；
- (6) 无论何时，当犯规发生时助理裁判员比裁判员更接近于犯规地点（特别是这种犯规情况发生在罚球区内）；
- (7) 当踢点球时，在球被踢之前守门员是否向前移动，以及球踢出后是否进门。

2. 协 助

助理裁判员还应依据竞赛规则协助裁判员控制比赛。在特殊情况下，助理裁判员可以进入场地协助裁判员控制好 9.15 米（10 码）的距离。

助理裁判员如有过分干预或不合适的表现时，裁判员可解除其职责并将报告提交有关部门。

七、时 间

1. 比赛时间

比赛分为两个半场，每半场 45 分钟，特殊情况经裁判员和双方同意另定的除外。任何改变比赛时间的协议（如因光线不足每半场减少到 40 分钟）必须在比赛开始之前制定，并要符合竞赛规程。

2. 中场休息时间

(1) 队员有中场休息的权利，但中场休息不得超过 15 分钟。



(2) 竞赛规程必须阐明中场休息的时间。只有经裁判员同意方可改变中场休息时间。

(3) 扣除损失的时间。在每半场比赛中损失的所有时间应被扣除，如替换队员时间、对队员伤势的估计时间、将受伤队员移出比赛场地进行治疗的时间、拖延时间、任何其他原因损失的时间。最后，根据裁判员的判断扣除损失的时间。

3. 罚球点球时间

如果执行罚球点球或重新执行罚球点球，每半场结束时间可延长至罚球点球结束。

八、比赛开始和重新开始

1. 预 备

通过掷币，猜中的队决定上半场比赛的进攻方向，另一队开球开始比赛。猜中的队在下半场开球开始比赛。下半场比赛两队交换比赛场地。

2. 开 球

开球是比赛开始和重新开始的一种方式。一般在比赛开始时开球；在进球得分后开球；在下半场比赛开始时开球；在决胜期两个半场开始时开球。

开球可以直接射门得分。对开球程序有如下要求：所有队员在本方半场内；开球队的对方队员应距球至少 9.15 米（10 码），直到比赛进行；被开球应放定在中心标记上；裁判员发出信号；当球被踢并向前移动时比赛即为开始；开球队员在未经其他队员触球前不得再次触球。某队进球得分后，由另一队开球。





对开球违规/判罚的处理措施。

(1) 如果开球队员在其他队员触球前再次触球，则由对方队在犯规发生地点踢间接任意球。

(2) 在开球程序上的其他犯规则须重新开球。

3. 坠球

坠球是在比赛进行中因竞赛规则未提到的原因而需要暂停比赛，之后重新开始比赛的一种方法。

(1) 坠球程序。裁判员在比赛停止时球所在的地点坠球。当球触地，比赛即为重新开始。

(2) 对于球在接触地面前被队员触及和球在接触地面前未经队员触及而离开比赛场地等情况下重新坠球。

(3) 特殊情况。判给守方在其球门区内的任意球，可从球门区内的任何地点踢出。判给攻方在其对方球门区内的间接任意球，从距犯规发生地点最近的、与球门线平行的球门区线上踢出。

此外，比赛暂停之后，在距比赛停止时球所在的球门区内的地点最近的、与球门线平行的球门区线上坠球，重新开始比赛。

九、比赛死球及进行

1. 比赛成死球

球场上出现下列情况视比赛成死球：一是当球不论从地面或空中全部越过球门线或边线时；二是当比赛已被裁判员停止时。

2. 比赛进行

所有时间均为比赛进行中，包括：球从球门柱、横梁



或角旗杆弹回场内；球从比赛场上的裁判员或助理裁判员身上弹回场内。

十、计胜方法

1. 进球得分

当球的 2/3 从球门柱间及横梁下越过球门线，而此前未违反竞赛规则，即为进球得分。

2. 获胜的队

在比赛中进球数较多的队为胜者。如两队进球数相等或均未进球，则比赛为平局。

3. 竞赛规程

竞赛规程应说明若比赛结束为平局，是否采用决胜制或国际足球理事会同意的其他步骤以决定比赛的胜者。



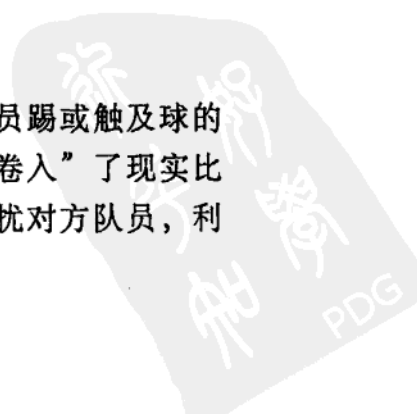
十一、越位

1. 越位位置

队员处于越位位置本身并不是犯规。通常队员较球和最后第二名对方队员更接近于对方球门线属于越位位置；在本方半场内、齐平于最后第二名对方队员、齐平于最后两名对方队员等属于不越位位置。

2. 犯规与不犯规

(1) 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：干扰比赛，干扰对方队员，利用越位位置获得利益。





(2) 如果队员直接从下列情况下接到球，则没有越位犯规：球门球、掷界外球、角球。

3. 对越位违规/判罚的处理

对于任何越位犯规，裁判员应判给对方在犯规发生地点踢间接任意球。

十二、犯规与不正当行为及其处理方式

(一) 犯规判罚与不正当行为处理方式

通常，对被判罚犯规或不正当行为的处理方式包括直接任意球、间接任意球及相关的法律制裁。

1. 处以直接任意球的判罚犯规

(1) 裁判员认为，如果队员草率地、鲁莽地或使用过分的力量违反下列六种犯规中的任何一种，将判给对方踢直接任意球：① 踢或企图踢对方队员；② 绊摔或企图绊摔对方队员；③ 跳向对方队员；④ 冲撞对方队员；⑤ 打或企图打对方队员；⑥ 推对方队员；

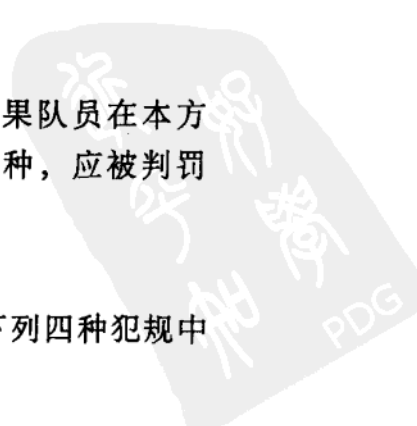
(2) 如果队员违反下列四种犯规中的任何一种，也判给对方踢直接任意球：① 拉扯对方队员；② 向对方队员吐唾沫；③ 故意手球（不包括守门员在本方罚球区内）；④ 在犯规发生地点踢直接任意球。

2. 处以点球的判罚犯规

在比赛进行中无论球在什么位置，如果队员在本方罚球区内违反了上述十种犯规中的任何一种，应被判罚点球。

3. 处以间接任意球的判罚犯规

(1) 如果守门员在本方罚球区内违反下列四种犯规中





的任何一种，将判给对方踢间接任意球：①用手控制球后在发出球之前持球超过6秒；②在发出球之后未经其他队员触及，再次用手触球；③用手触及同队队员故意踢给他的球；④用手触及同队队员直接掷入的界外球。

(2) 裁判员认为，队员在出现下列情况时也将判给对方踢间接任意球：①动作具有危险性；②阻挡对方队员；③阻挡对方守门员从其手中发球；④在犯规发生地点踢间接任意球。

4. 纪律制裁

1) 可警告的犯规

如果队员违反下列七种犯规中的任何一种将被警告并出示黄牌：①有非体育道德行为；②以语言或行动表示异议；③持续违反规则；④延误比赛重新开始；⑤当以角球或任意球重新开始比赛时，不退出规定的距离；⑥未得到裁判员许可进入或重新进入比赛场地；⑦未得到裁判员许可故意离开比赛场地。

2) 罚令出场的犯规

如果队员违反下列七种犯规中的任何一种，将被罚令出场并出示红牌：①严重犯规；②暴力行为；③向对方或其他任何人吐唾沫；④用故意手球破坏对方的进球或明显的进球得分机会（不包括守门员在本方罚球区内）；⑤用可判为任意球或球点球的犯规破坏对方向本方球门移动着的明显的进球得分机会；⑥使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言及动作；⑦在同一场比赛中得到两次警告。

被罚令出场的队员必须立即离开比赛场地附近和技术区域内。



(二) 国际足球理事会决议

1) 决议一

队员无论是在比赛场内还是场外，无论是直接对对方队员、同队队员、裁判员、助理裁判员还是其他人犯有应被警告或罚令出场的行为，都将根据犯规性质进行处罚。

2) 决议二

当守门员利用手臂的任何部位接触球后，便可认为是已经控制球。此控制球包括守门员故意用手臂挡球，但不包括裁判员认为该球是意外地从守门员手臂弹回，例如守门员扑救球后。

3) 决议三

根据足球规则的相关条款，队员可以用头部、胸部和膝盖等传球给守门员。如果裁判员认为，在比赛进行中该队员是利用规则而故意设置骗局，则是有非体育道德行为，他将被警告，并由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

当踢任意球时，队员利用规则而故意设置骗局，则将因非体育道德行为而被警告并出示黄牌，该任意球重踢。

4) 决议四

从后面抢截而又危及对方安全的动作应被视为严重犯规。

5) 决议五

在场地的任何地点试图欺骗裁判员的佯装行为，必须作为非体育道德行为而进行制裁。

十三、任意球

1. 任意球的种类

任意球分为直接任意球和间接任意球两种。无论是直接任意球还是间接任意球，踢球时必须将球放定，踢球队



员在球未经其他队员触及前，不得再次触球。

(1) 直接任意球。如果直接任意球直接踢入对方球门，判为得分；如果直接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。

(2) 间接任意球。

① 信号。当裁判员判间接任意球时，队员应单臂上举过头，并保持这种姿势直到球踢出后被其他队员触及或成死球为止。

② 球进门。只有当球进门前触及到另一名队员才可得分。

③ 如果间接任意球直接踢入对方球门，判为球门球；如果间接任意球直接踢入本方球门，判给对方踢角球。

2. 任意球的位置

1) 在罚球区内的任意球

(1) 属于守方的直接或间接任意球包括：① 所有对方队员距球至少 9.15 米（10 码）；② 所有对方队员应站在罚球区外直到比赛进行；③ 当球被直接踢出罚球区，比赛即为进行；④ 可以在球门区内任何一点踢任意球。

(2) 攻方的间接任意球

① 属于攻方的间接任意球包括 9.15 米（10 码）直到比赛进行，除非他们已站在本方球门柱之间的球门线上；② 当球被踢并移动时比赛即为进行；③ 在对方球门区内踢间接任意球时，应在距犯规发生地点最近的、与球门线平行的球门区线上执行。

2) 在罚球区外的任意球

① 所有对方队员距球至少 9.15 米（10 码）直到比赛进行；② 当球被踢并移动时比赛即为进行；③ 在犯规发生地点踢任意球。





3. 对任意球的违规/判罚处理

(1) 当踢任意球时，对方队员比规定距离更接近于球，应重踢。

(2) 当守方在本方罚球区内踢任意球时，球未被直接踢出罚球区，应重踢。

(3) 由除守门员外的队员踢任意球。如果比赛进行后，踢球队员在其他队员触球前再次触球（用手除外），应由对方在犯规发生地点踢间接任意球；如果比赛进行后，踢球队员在其他队员触球前故意用手触球，应由对方在犯规发生地点踢直接任意球；如果犯规发生地点在踢球队员本方罚球区内，将判罚球点球。

(4) 由守门员踢任意球。如果比赛进行后，守门员在其他队员触球前再次触球（用手除外），应由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

如果比赛进行后，守门员在其他队员触球前故意用手触球时，当犯规发生地点在守门员本方罚球区外，由对方在犯规发生地点踢直接任意球；当如果犯规发生地点在守门员本方罚球区内，由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

十四、掷界外球

1. 掷界外球的判定

掷界外球是重新开始比赛的一种方法，掷界外球不能直接进球得分。

当出现下列情形时则判为掷界外球：① 当球的整体不论从地面或空中越过边线时；② 从球越出边线处掷界外球；③ 判给最后触球队员的对方。



2. 对界外球的违规/判罚处理

(1) 由除守门员外的队员掷界外球。

① 如果比赛进行后,掷球队员在其他队员触球前再次触球(用手除外),则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

② 如果比赛进行后,掷球队员在其他队员触球前故意用手触球,则由对方在犯规发生地点踢直接任意球;当犯规发生地点在掷球队员本方罚球区内,则判罚球点球。

(2) 由守门员掷界外球。

① 如果比赛进行后,守门员在其他队员触球前再次触球(用手除外)则由对方在犯规发生地点踢间接任意球;

② 如果比赛进行后,守门员在其他队员触球前故意用手触球,当犯规发生地点在守门员本方罚球区外,则由对方在犯规发生地点踢直接任意球;当犯规发生地点在守门员本方罚球区内,则由对方在犯规发生地点踢间接任意球;

③ 如果对方队员不正当地阻碍掷球队员或分散其注意力,则该队员将因非体育道德行为被警告并被出示黄牌。

(3) 对于任何其他违反此规则的则由对方掷界外球。

十五、球门球

1. 球门球的判定

球门球是重新开始比赛的一种方法,球门球可以直接射入对方球门而得分。

当球的整体不论从地面还是空中越过球门线,而最后触球者为攻方队员,且根据足球相关规则规定进球得分时,则判为球门球。



2. 对球门球的违规/判罚处理

(1) 如果球未被直接踢出罚球区进入比赛，应重踢。

(2) 由除守门员外的队员踢球门球。

① 如果比赛进行后，踢球队员在其他队员触球前再次触球（用手除外），则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

② 如果比赛进行后，踢球队员在其他队员触球前故意用手触球，则由对方在犯规发生地点踢直接任意球。

③ 当犯规发生地点在踢球队员本方罚球区内，则判罚球点球。

(3) 由守门员踢球门球。

① 如果比赛开始后，守门员在其他队员触球前再次触球（用手除外），则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

② 如果比赛进行后，守门员在其他队员触球前故意用手触球时，当犯规发生地点在守门员本方罚球区外，则由对方在犯规发生地点踢直接任意球；当犯规发生地点在守门员本方罚球区内，则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

(3) 任何其他违反此规则的都应重踢。

十六、角球

1. 角球的判定

角球是重新开始比赛的一种方法，角球可以直接射入对方球门而得分。

当球的整体不论在地面还是空中越过球门线，而最后触球者为守方队员，且根据足球相关规则规定不是进球得分时，则判为角球。



2. 对角球的违规/判罚处理

(1) 由除守门员外的队员踢角球。

① 如果比赛开始后,踢球队员在其他队员触球前再次触球(用手除外),则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

② 如果比赛进行后,踢球队员在其他队员触球前故意用手触球,则由对方在犯规发生地点踢直接任意球。

③ 当犯规发生地点在踢球队员本方罚球区内,则判罚球点球。

(2) 由守门员踢角球。

① 如果比赛进行后,守门员在其他队员触球前再次触球(用手除外),则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

② 如果比赛进行后,守门员在其他队员触球前故意用手触球时,当犯规发生地点在守门员本方罚球区外,则由对方在犯规发生地点踢直接任意球;当如果犯规发生地点在守门员本方罚球区内,则由对方在犯规发生地点踢间接任意球。

(3) 任何其他犯规都应重踢。

十七、决定比赛胜负的程序

金球制和踢球点球决胜是根据竞赛规程的要求,当比赛打平后需要决出胜方时采用的方法。

1. 金球制

金球制规定:在规定比赛时间结束后进行的加时赛中,先进球的一方即为胜方;如加时赛中双方均无进球,则互踢球点球决出胜方。



2. 踢球点球决胜

踢球点球决胜规定由裁判员选定用于踢球点球的球门，采用投币方式，猜中的一方先踢开球。裁判员对踢球点球做记录。

按照上述解释，两队应各轮流踢 5 次。如果两队在踢满 5 次前，一队的进球数已多于另一队踢满 5 次时可能射中的球数，则不需再踢。如果两队均已踢满 5 次，双方进球数相同或均未进球，则按同样轮流的顺序踢球点球，直至双方踢球次数相同（无需踢 5 个球），而一队较另一队多进一球时为止。

在踢球点球过程中，场上守门员受伤不能继续比赛时，可由竞赛规程规定的最大限额内被提名而尚未使用过的替补队员进行替换。否则，只有比赛结束时，包括在规定的延长期比赛结束时，在场上的队员方可参加踢球点球。每次应由不同的队员踢球点球，直至双方符合资格的队员均踢过一次后，方可踢第二次。

此外，在踢球点球的过程中，符合资格的队员可以与守门员互换位置。在踢球点球的过程中，只允许符合资格的队员和执法裁判员在场内。除踢球点球的队员和两名守门员外，其他所有队员必须在中圈内。踢球点球队员一方的守门员必须在罚球区以外的球门线与罚球区线交汇处的比赛场地上。除非另有所述，有关足球竞赛规则和国际足球理事会的决议应在踢球点球决胜时实施。

比赛结束时，如果双方人数不等，人数多的一方应减去多出的人数以与对方人数一致，并通知裁判员出场队员的名字和号码。球队队长负责此事。在开始踢球点球决胜之前，裁判员应确定留在中圈里的双方队员人数一致后再执行踢球点球。



十八、竞赛规则注解

在有关国家足协同意和遵循规则精神的前提下，在 16 岁以下比赛、女子比赛、老龄组（35 岁以上）比赛或残疾队员的比赛中，可以适当修改规则。

允许对以下各项做任意修改：球场的大小，比赛球的大小、质量及材料制成，两门柱间宽度及地面到球门横木的高度，比赛时间，替补队员人数。

如要做进一步的修改，应经国际足球理事会批准。对于裁判员、助理裁判员、运动员和官员来讲，男子足球的竞赛规则同样适用于女子比赛。

第二节 七人制比赛规则



国际足联对七人制足球比赛有如下规定：

(1) 球场尺寸：长 45~75 米、宽 28~56 米，或半个正规足球场。但在任何情况下长度必须大于宽度。

(2) 球门尺寸：5 米×2 米（误差不超过 10%）或类似尺寸。但必须保证同一场地两个球门尺寸相同。

(3) 中圈：直径 12 米。

(4) 点球点位置：距底线 9 米。

(5) 罚球区和球门区尺寸：罚球区在球门柱内侧沿球门线向角球弧方向丈量 10 米，再以该点垂直向场内丈量 10 米，后将两侧的线段连接，此区域为罚球区。球门区在球门柱内侧沿球门线向角球弧方向丈量 4 米，再以该点垂直向场内丈量 4 米，后将两侧的线段连接，此区域为球门区。



(6) 比赛用球为 5 号球，非经主办单位同意不得更改用球。比赛进行中，未经裁判员允许不得更换比赛用球。

(7) 每场比赛时间为 50 分钟（上、下半场各 25 分钟），中场休息 10 分钟。

(8) 每队应有 7 名队员（其中必须有 1 名守门员），每队最多可使用 5 名替补队员。

(9) 任意球。分直接任意球和间接任意球两种：直接任意球直接入门得分，间接任意球直接入门不算得分，除非球入门前碰到对方或本方队员入门方可算得分。

罚球程序：① 将球放定在犯规地点。② 对方队员距球至少 6 米。③ 球被触动后即算比赛开始。

罚则：① 球在踢出前对方进入距球 6 米以内区域，裁判员应该罚球延至符合规则规定后再开出，并对进入 6 米内的对方球员给予警告。② 球踢出后没有碰到本方队员或对方队员、踢任意球者再次触球（用手触球除外）视为连踢，判给对方在原地点踢间接任意球。③ 裁判员认为，罚球队员有意拖延比赛时间，可出示黄牌，并判对方在原地点踢间接任意球。④ 在本方禁区内踢任意球，球要出罚球区比赛才算开始。在对方罚球区内踢任意球，球应放在距犯规地点最近的罚球区线上进行。

(10) 罚球点球。队员在本方罚球区内违反可判罚直接任意球的规定，无论当时球在何处，应被判罚罚球点球。

(11) 得分。若规则没有另外规定，则当球的整体从两球门柱间及横梁下越过球门线，而此球并非由进攻方队员（包括守门员）以手掷入、带入或故意以手、手臂挡入应为进球得分。

(12) 界外球。当球的整体从地面或空中越过边线后，应由球出界前最后触球的对方在球出界处掷界外球恢复比



赛。掷界外球规则同十一人制比赛规则。掷界外球直接进门不算得分。

(13) 球门球。当球的整体从地面或空中越过球门线，如球出球门线前最后触球的是攻方队员，则由守方在本球门区内踢球门球重新开始比赛。球门球可以直接射门得分。

(14) 角球。当球的整体从地面或空中越过球门线，如球出球门线前最后触球的是守方队员，则由攻方距出界处最近的角区内踢角球重新开始比赛。踢球时对方队员必须距球 6 米，角球可以直接射门得分。

(15) 越位。采用无越位规则。

(16) 掷币选择场地。猜中的一方选择场地，对方开球。

第三节 五人制比赛规则



1. 场 地

五人制足球比赛场地为长方形，长度不得多于 42 米和少于 25 米，宽度不得多于 25 米和少于 15 米。在任何情况下，长度必须超过宽度。国际比赛场地面积应为长 38~42 米，宽 18~22 米。场地应按平面图画清晰的线条，线宽不得超过 8 厘米。较长的两条界线叫边线，较短的叫球门线。场地中间画的一条横穿球场的线叫中线，场地中央做一个明显的标记，并以此点为圆心，以 3 米为半径，画一个圆圈叫中圈。

(1) 罚球区。以每一根门柱内侧为圆心，以 6 米为半径各画一弧线，一端与球门线相连，另一端与一条长 3 米、平行于球门线的直线相连，这两条弧线和一条直线与球门线间的区域叫罚球区。



(2) 罚球点在两条球门线中点垂直向场内 6 米处各做一个清晰的标记,即为罚球点的正确位置。

(3) 替换区要设置在替补席各半场的边线上,应画两条与边线垂直的、长度为 80 厘米的线(场内 40 厘米,场外 40 厘米),并且在每半场距中线 3 米远。当队员在替换过程中进入或离开场地时,他们应在这两条长度为 80 厘米的线之间进行。

(4) 球门应设在两条球门线的中央,由两根内侧相距 3 米的直立门柱与一根下沿离地面 2 米的水平横木连接组成。横木的宽度及厚度均应为 8 厘米,门柱与横木的宽度相等。

2. 队员人数及队员装备

一场五人制足球赛应由两队参加,每队上场队员不得多于 5 名,其中必须有 1 名为守门员。在比赛中任何一队因队员被罚出场,使得其场上队员少于 2 名时,该场比赛该队为弃权。正式比赛都可使用替补队员,各队替补队员不得超过 7 名。

(1) 队员的替换。五人制足球比赛替换队员与十一人制有所不同,它可以在比赛未成死球时进行替换,叫做“机动替换”。“机动替换”时必须按下列要求进行:

① 离场队员必须从边线上的替换区内离场。

② 上场队员必须从替换区进场,而且必须在离场队员完全跨出边线后方可入场。

③ 替补队员无论上场与否,裁判员均有权对其行使职权。

④ 替补队员入场后即成为场上队员,同时被替换出场的队员不再是场上队员,至此替换结束。

⑤ “机动替换”次数不限,被替换下场的队员可以重新上场替补其他队员。

(2) 罚则。在比赛中进行“机动替换”,替补队员在被



替补队员还未完全离场时就进场,裁判员应立即停止比赛,由主裁判员令被替换队员离场,对入场的替补队员给予警告,并由对方在停止比赛时球所在地点踢间接任意球恢复比赛。如果当时球在罚球区内,则应在停止比赛时距球所在地点最近的6米线上执行。如果替换队员未在替换区内进行,裁判员也应立即停止比赛,由主裁判员警告有关队员,并由对方在停止比赛时球所在地点踢间接任意球恢复比赛。如果当时球在罚球区内,则应在停止比赛时距球所在地点最近的6米线上执行。

(3) 替换守门员。规则规定替换守门员须在死球时进行。守门员还可与任何其他场上队员互换位置,但须事先通知主裁判员,也应在比赛成死球时进行。

(4) 队员装备。规则规定,队员不得穿戴任何危及其他队员的装备。

① 队员通常的装备是球衣、短裤、球袜、护腿板及球鞋。球鞋只能是用帆布或软皮革制成的训练鞋,鞋底应用橡胶或其他类似的材料制成。队员上场必须穿球鞋。

② 队员球衣上必须有号码,且同队队员不得使用相同的号码。

③ 守门员可以穿长裤,其球衣的颜色应明显有别于其他队员及裁判员。

④ 护腿板应使用可以起防护作用的材料(橡胶、塑料、聚氨脂或其他类似材料)制成,并用球袜包住。比赛中如果没有计时员,则由主裁判员负责计时工作。在这种情况下,教练员可向助理裁判员提出暂停要求。

(5) 暂停。五人制足球比赛,规则规定允许暂停,即每队每半场可有一次1分钟的暂停,并且要遵守下列要求:

① 只有各队的教练员才有权向计时员提出暂停。





② 比赛成死球时,计时员可用不同于裁判员的哨音或其他音响、信号暂停比赛。

③ 暂停后,双方队员均应停留在场内接受指导,队员只能停留在与替补席平行的边线内,而且进行指导的人员也不能进入场内。

④ 如上半场未使用“暂停”,下半场也只能暂停一次。国际足球理事会决议指出,如全场比赛打成平局,按照竞赛规程需进行加时赛,在加时赛期间没有暂停。

第四节 三人制足球比赛规则

三人制足球比赛有如下规定:

(1) 比赛时间全场为 20 分钟,中场休息 5 分钟,每场比赛必须决出胜负。

(2) 比赛采用“机动换人”(无须等死球),换人时必须遵守先出后入,并在换人区域内进行。

(3) 球场规格:长 24~28 米,宽 14~16 米;球门规格:宽 1.2 米,高 0.8 米。

(4) 中圈规格:以中线中心点为圆心,以 3 米为半径画圆所构成的圆圈为中圈。

(5) 球门区规格:以球门线中点为圆心,以 1.5 米为半径划弧,与端线交接点构成的半圆为球门区。

(6) 替换区:以球场中线与边线为点,向各半场距 3 米远地点画两条与边线垂直的,长度为 80 厘米的线(其中场内 40 厘米、场外 40 厘米)。当队员在替换过程中进入或离开场地时必须在此区内进行。



(7) 罚点球点：在两条球门线中点垂直向场内 6 米处各做一个清晰的标记，叫罚球点。

(8) 比赛不设守门员，双方任何球员不准在球门区内触球。

罚则：① 守方违例，由攻方罚球点球；② 攻方违例，由守方在球门区内罚间接任意球。

(9) 罚球点球时，除主罚球员外，其他攻守双方球员须站在球的假想平行线后，并离球 3 米的距离。球必须直接射向球门，不得作传递射门，主罚球员只能用脚后跟射门。球射出后未越过端线，应重踢，如打门框弹回，裁判员暂停比赛，由守方在球门区内发间接任意球。

(10) 踢球门球时，球员须把球放在本方球门区域内用脚踢出该区（不能直接得分）。

(11) 界外球用脚踢，球须在出界处边线上放稳开出。如直接将球踢进对方，球门不能算得分有效，由对方发球门球恢复比赛；如直接踢进本方球门也不算失分，由对方发角球恢复比赛。

(12) 中点开球可直接射门得分有效。

(13) 罚任意球、球门球、界外球和角球时，裁判员认为开球时间超过 4 秒，将判由对方开球；如发球门球时违例，则由对方在中线上任何一点开球。

(14) 攻方球员主罚任意球、球点球、球门球、界外球和角球时，防守球员须离球 3 m 距离。

(15) 在对抗中不准铲球和进行合理冲撞，否则判给对方直接任意球。

(16) 被红牌罚出场的球员，不得参加本场余下时间的比赛，也不得坐在替补席上，1 分钟后经值班裁判员同意可由另一名球员补足。如被罚方在 1 分钟内有失球，则无须等到 1 分钟即可补足。





足球基本技术练习方法

(17) 比赛采用三人制，用 3 号球，参赛球员必须穿布面胶底球鞋。

(18) 射门得分有效：在球越过中线进入对方半场后的射门得分才有效。

(19) 在比赛开始时，每队上场人数不得少于两名，如果在比赛中任何一队因队员被罚出场，使其场上队员少于两名时，该场比赛该队视为弃权。

(20) 守方队员在本方罚球点球的假想平行线与球门线之间区域内的犯规，一律将球放在垂直于罚球点球点的假想平行线上罚相关的任意球。

(21) 点球决胜。每队场上三名队员依次罚球，如分出胜负即结束比赛，如打平将由各自的两名替补队员“一对一”罚球，如仍然打平，即采取抽签办法决定胜负。

注：如该场有被红牌罚下的队员，不能参加点球决胜，其空缺按原先的顺序照轮。

(22) 被红牌罚下的队员（除即时取消该场余下比赛资格外），下一轮停赛与否视犯规情节轻重而定，由竞赛委员会发出停赛通知，如无特殊情况，无须停赛。

(23) 每场比赛开始时间超过 5 分钟仍未到场报到的球队当弃权处理，判对方 2 : 0 胜。



第五节 足球比赛裁判法

一、裁判法

裁判法有两种：一种是边线裁判法，另一种是对角线





(斜线)裁判法。边线裁判法是由苏联传入我国的，那时我国多采用边线裁判法。从1956年全国足球甲级联赛起，我国才普遍地采用了对角线改判法。

(一) 边线裁判法

边线裁判法是裁判员沿着边线跑动，巡边员则站在裁判员对面的边线外活动，各负责自己所在的半场的一种裁判法。这种裁判法在当前国际比赛中已不采用。

(二) 对角线裁判法

当前国际国内的足球比赛均采用对角线裁判法，裁判员沿 AB 对角线活动，巡边员各沿两侧边线外活动。如裁判员靠近 A ，巡边员 $L2$ 应在 MK 之间活动。当裁判员在 B 的位置时，巡边员 $L1$ 应在 EF 之间活动。裁判员只有与两个巡边员紧密配合，方能较全面地观察和掌握场上队员的活动情况。

巡边员 $L1$ 巡视红队，巡边员 $L2$ 巡视蓝队。当红队进入蓝区， $L1$ 沿边线限定蓝队倒数第二个防守队员活动。因此， $L1$ 几乎一直在蓝区活动，同样 $L2$ 沿边线限定红队倒数第二个防守队员活动， $L2$ 几乎不进入蓝队区。巡边员协助裁判员重点注意越位，球出界和场下要求进行换人等情况，有时还要协助提供一些犯规情况。

大多数情况下，裁判员是在球场中间以球为中心跟球活动。因此，他应选择适当的位置，不要阻碍和影响比赛进行。同时要尽量避免背向巡边员活动，否则容易出现漏看巡边员旗示的情况。

巡边员在各自负责的半场边线外活动，应该以人为中心，紧跟倒数第二个防守队员来移动，除非进攻队员已带





球越过倒数第二个防守队员。在这种情况下，则应以球为中心，跟球移动并与球保持在一条平行线的位置上。

对角线裁判法一般多采用 AB 对角线，但有的国家裁判员根据本国习惯，考虑到阳光、气候和场地情况也可选用 FM 对角线，如英国。在这种情况下，巡边员也随之相应地调整位置，其活动范围改在进攻队的前场左侧边线外。

对角线裁判法的特点：

(1) 裁判员活动范围大，离球较近，对场上队员的活动和动作便于观察和识别，这样有助于裁判员及时而准确地判断与判罚。从奔跑能力上要求裁判员要具备良好的体能。

(2) 裁判员在比赛过程中既要尽可能地接近球，又要不妨碍球和队员的活动，这就要求裁判员要有高度的预判能力，同时在地上移动迅速灵活，果断及时。

(3) 有时受阳光和风向影响。

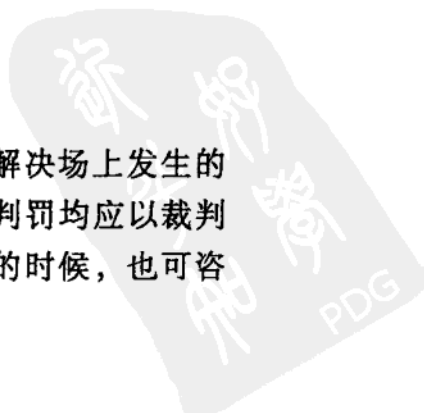
二、裁判员与巡边员的分工和跑位

裁判工作是竞赛工作的生命线。裁判员和巡边员是执行规则、领导比赛的主要成员，裁判工作的水平是保证比赛顺利进行的重要因素。因此，要十分重视和提高这方面的工作质量。

(一) 裁判员与巡边员的分工

1. 裁判员

(1) 裁判员的职责是执行比赛规则，解决场上发生的各种争端，判决各项犯规。比赛中的一切判罚均应以裁判员的判决为最终判决。在裁判认为有必要的时候，也可咨询巡边员的意见作为参考。





(2) 裁判员与巡边员的服装装备应该一致，并与比赛双方服装有明显区别。同时，他还应携带口哨两个（最好高、低音哨各一个，其中一个为备用哨）、手表或秒表、笔和记录卡、挑边器、红黄牌等必须用品。

(3) 记录比赛成绩和受罚红牌、黄牌队员的号码，掌握比赛时间，不得将此权交给巡边员或其他有关人员。必要时可让巡边员协助配合掌握比赛时间，如在临近比赛结束前几分钟用事先商定的暗号提醒暗示裁判员。但宣布比赛结束是以裁判员所掌握的时间为准。

(4) 裁判员应认真做好赛前各方面的准备工作，主要包括：重温 and 领会各项规则精神，坚持训练，保持充沛的体能；劳逸结合，调整到自己最佳的竞技状态，充满强烈地求战欲望和自信心；修饰自己的仪容仪表；在临赛前半小时认真检查场地器材设备。

另外，赛前召开裁判组准备会，明确细致地进行分工配合。准备会的一般内容包括：

① 分析比赛形势和比赛队的详细情况。

② 向巡边员和场下预备巡边员交代本场比赛的职责范围及要求。

③ 明确某些特定情况下相互间的配合方法和信号。

(5) 赛后召集裁判组认真全面地总结该场比赛的裁判工作。一般包括如下几个方面：

① 运用执行规则的原则性与灵活性。

② 场上判罚尺度。

③ 裁判员控制比赛的能力。

④ 关键球是否有重大失误，如进球、罚球点球、红黄牌的运用及越位的判罚等。

⑤ 裁判员与巡边员之间的配合。



数字水印：221
PDG



此外，裁判员还应及时认真核对“足球比赛记录表”，填写裁判员工作汇报表。如果该场比赛中出现过警告、罚令出场或其他事故，则还要及时填写“裁判员报告书”。

2. 巡边员

(1) 巡边员是裁判员的助手，在比赛中应全力协助裁判员进行工作。其主要职责是指示球出界、角球、球门球、换人，并重点协助裁判员观察越位。根据裁判员的要求有时也协助在其附近的犯规，以及裁判员身后的一些犯规动作。巡边员在协助裁判员执行裁判工作时，应根据比赛事实情况和规则用旗示向裁判员提供信号，但最后判决仍取决于裁判员。

(2) 巡边员也应认真做好赛前各项准备工作，主要包括：重温和领会各项规则精神，特别是自己职责内容部分以及裁判所交给的工作职权；坚持锻炼，保持充沛体力；劳逸结合调整到良好的竞技状态；修饰仪表仪容：临赛前协助裁判员认真检查场地器材设备。同时，在运动员到场前要检查队员人数及装备是否符合规则要求等。

(3) 如遇裁判员受伤不能继续工作时，由第一巡边员代替其职权上场工作。因此第一巡边员要随身带齐与裁判员相同的一切比赛用品。在正常情况下，第一巡边员还应协助裁判员记录进球、警告、罚令出场队员的号码等。

3. 第四官员

第四官员（我国叫预备裁判员或记录员）虽不直接参加场上裁判工作，但第四官员是裁判组工作的重要成员之一，他坐在中线与边线交接处外设立记录台上执行工作。其职责分工如下：



(1) 赛前负责提醒裁判员和巡边员检查自己的装备和所携带的用品以及携带比赛用球、巡边旗及记录表格等。

(2) 参加赛前准备会，工作时穿着如裁判员的一切装备。遇雨天或气候寒冷可在裁判服外加着运动套装。当场上第一巡边员担任裁判员时，由第二巡边员担任第一巡边员，替补巡边员则上场接替第二巡边员工作。

(3) 赛前半小时收审双方队员上场登记表并填写在比赛成绩记录表上。队员入场前，核对上场队员号码。比赛开始后协助裁判员将进球时间和进球数以及队员替补情况、被警告与罚令出场时间等填写在比赛成绩记录表上。

(4) 做好场外管理工作，包括下列几个面的内容：

① 比赛双方替补席的人数应当符合规程要求，并制止替补席上的任何人员离开替补席大声喊叫或到边、端线附近去指挥。

② 未经裁判员允许任何人不得进入比赛场地，如需护理伤号时只允许两名有关人员入场，但必须事先征得裁判员的同意。

③ 制止准备上场的替补队员在边线附近做准备活动。

④ 制止记者超越摄影人员限制线和使用闪光灯。

⑤ 严格履行替补手续和认真执行替补程序。

⑥ 保管好比赛备用球。

(二) 裁判员与巡边员的跑位

足球比赛的裁判工作，是由一个裁判员和两个巡边员共同担负的。据统计，一场势均力敌、激烈紧张的高水平比赛，裁判员一般要奔跑5千米以上的距离，巡边员的活动距离在2千米左右。这说明，对足球裁判员的体力要求



是很高的。足球比赛场地大、时间长、人数多、变化快，为适应比赛的需要，裁判员不但要能跑而且还要会跑。

1. 裁判员一般跑动路线和范围

一般来说，裁判员的跑动路线是沿球场 AB 对角线跑动，这样既能尽量接近球，有利于准确地观察情况，又能随时看到边旗，便于与巡边员取得联系配合。但裁判员不应受 AB 对角线的束缚限制，他应在以球为中心的前提下积极跑动，沿着 AB 对角线的方向尽量扩大自己的活动范围，力求接近球，接近争夺场面。全面而准确地观察比赛情况，尽可能做到恰当地选择观察位置和视野角度。

正确的选位应是：既距球近，又不妨碍和干扰比赛；既跑得上去，又退得回来；既对攻守两队情况看得清楚，又能随时看到巡边员的活动。因此，裁判员积极争取在球的左侧范围活动，使球保持在自己与巡边员之间。即使有时裁判员的位置处在了球的右侧范围，切记不要使自己跑到球与巡边员之间的直线上，以免形成背对巡边员的局面，而应前后撤出一定的距离，尽可能适当地缩小自己与球和巡边员形成的夹角，这样才能使球和巡边员始终处在自己的视野范围之内。

2. 巡边员的一般位置和活动路线

巡边员在本方半场区的边线外活动，一般情况下应以人为中心，紧跟守方倒数第二个防守队员来移动，因为这是判断进攻队员是否处于越位的标志线。除非球已超越倒数第二个防守队员，这时巡边员不应再盯人而应随球移动，保持与球处在同一平行线上，因为此时判断进攻队员是否越位已不是以人为标志而是以球为标志。当球发展到对方半场，守方队员全部压过中线时，巡边员一般站在中线与



边线的交点外,因为此时判断越位的标准是以中线为标志。

三、裁判员与巡边员在比赛中的具体配合方法

(一) 死球时的配合方法

1. 中圈开球

裁判员站在中线与中圈交点附近面向进攻方向,这样既便于同巡边员保持适当的视线角度,又便于观察中圈开球双方是否出现违例现象,同时也有利于裁判员及时跑动和选位。巡边员 L1 和 L2 分别与两队的倒数第二个防守队员跟齐,保持在一条平行线上。开球后,裁判员根据比赛的发展及时移动与跑位。

2. 角球

发角球时,裁判员应在该罚球区内选择有利的观察位置,但要注意不要影响和干扰攻守双方队员的活动。因为此时罚球区内,特别是球门区附近攻守双方队员人数密集。通常在裁判员一侧发角球时,观察位置应选在同侧球门区线与端线的交点外。这样便于观察角球是否出界和门前激烈争夺过程中的犯规,特别是便于判断球是否进门。在巡边员一侧发角球时,因双方运动员大都背对裁判员,加上人多重叠,因此裁判员应在对面罚球区角面对巡边员选择适当的位置进行观察。无论角球从哪边发出,巡边员都应站在角球区后面的端线延长线上,一方面观察球的整体是否放于角球区内,一方面观察角球发出后是否越出端线;同时应特别注意进球情况。如果在罚角球时,对方队员迫





近 9.15 米距离内，巡边员也可站在距角球区 9.15 米的端线处，球发出后应迅速回到自己边线外的位置上。

3. 球门球

裁判员应选位在中圈附近观察场上攻守发展情况。巡边员 L1 应站在正对罚球区线延长线的边线外察看球门球是否直接发出罚球区。比赛恢复后，他应立即跟上倒数第二个防守队员。巡边员 L2 在本半场内同样也要跟上倒数第二个防守队员，随时准备观察进攻队的情况。

4. 任意球

① 后场任意球一般有两种情况：一是向后回传守门员；一是在后场进攻短传配合。裁判此时应退至中场附近，以便观察攻势的发展。两个巡边员应分别跟住各自半场内倒数第二个防守队员。如任意球回传守门员，该半场的巡边员则应在守门员将球发出前，站在罚球区线延长线的边线处，观察守门员发球是否越出罚球区违例。球一发出后，该巡边员应迅速跑动跟上倒数第二个防守队员。

② 中场任意球一般也有两种情况：一是在中场进行配合传递；一是从中场直接将球传至罚球区附近。因此裁判员应提前移动到球可能到达的落点附近选择观察位置。巡边员 L2 应盯住防守队倒数第二个队员，巡边员 L1 仍应站好自己的位置并做好攻守转换的准备。

③ 罚球区附近的任意球多采用一次性传球射门或直接射门的方法。裁判员如选择在观察越位的位置，巡边员 L2 则应下到端线处主要观察进球情况。如裁判员选位到端线附近，巡边员 L2 就应把注意力重点放在观察越位上。此时巡边员 L1 仍应按常规站好位置。



5. 罚球点球

罚球点球时裁判员应站在罚球点的左侧前方球门区线的延长线附近；观察球是否放在罚球点上、主罚队员的罚球动作和其他队员（包括守门员）是否违例，以及进球情况。巡边员 L2 应站在右侧罚球区与端线的交点处，主要协助裁判员观察球是否进门。巡边员 L1 则按常规站位。

6. 掷界外球

如果从巡边员 L2 处掷界外球时，裁判员应移动靠近掷球落点附近，主要观察掷球队员是否违例和球进场后可能出现的犯规。巡边员 L1 迅速盯紧倒数第二个防守队员，同时协助裁判员重点观察掷球队员脚步进场和离地违例动作。巡边员 L1 按常规站位。如果从巡边员 L1 远端边线外掷界外球时，裁判员应及时跟到掷球队员附近，以便观察掷球队员是否违例和球进场后可能出现的犯规。巡边员 L1 和 L2 则按常规站位。

7. 换人（当要求替补时）

比赛成死球状态后，当某队要求替补时，场上两位巡边员应及时用旗示向裁判员示意，裁判员此时应向中线入场处靠近，待退场队员从规定地点离场后，裁判员方可允许替补队员入场。

8. 出现伤号时

在激烈比赛的争夺中，伤号时有出现。死球后护理伤号时，裁判员应及时跑到受伤队员处察看伤情，此时第一巡边员及替补边员应密切注视场外护理人员，在未得到裁判员的允许前，不得将场外护理人员放入场内。如经裁判员示意允许进场护理，只能放行两名有关人员进场，其他人员不得入内。





9. 上、下半时结束时

上、下半时结束时，裁判员应带好比赛用球，两位巡边员应迅速向裁判员集中，三人列队共同退场。

(二) 比赛进行中的配合方法

1. 阵地进攻

指按部就班稳扎稳打的常规配合进攻，这是足球比赛中主要的进攻方法。由于推进速度较慢，裁判员有充裕的跑位时间。无论进攻一方是通过两边路或是中路发动进攻，裁判员都应在对角线跑动的基础上，选择既距球近，又不妨碍和干扰攻守双方的技术行动和战术配合的区域观察比赛的发展，同时还应考虑到与巡边员的位置关系。特别是进攻一方沿左路推进时，裁判员一定要前后扯出一定的角度，注意与巡边员保持密切的联系。两巡边员此时应按常规选位。如进攻队从右路进攻，邻近一侧的巡边员除观察越位和球出界外，还应根据裁判员的要求做好犯规情况的协助工作。

2. 转移进攻

比赛中边路和中路进攻相结合的主要手段是通过中、长传转移进攻方向来实现。裁判员在这种情况下要随时注意改变自己的跑动路线，及时跟上比赛形势的发展。一般从中场进行大范围转移传球时，裁判员应多采用直线冲刺跑和快速跟进跑。如在前场进行转移传球时，裁判员则应多采用横向快速移动，以便选择好自己的观察区域。两巡边员仍应按常规选位，分别盯住各自半场倒数第二个防守队员。



3. 快速反击

当一方在门前进攻失误后，另一方有时通过长传或迅速推进，乘对方后方空虚、防守失调的情况进行快速反击，往往使对手猝不及防。由于长传距离远，突然性强，加之运动员奔跑速度快，裁判员常会感到力不从心，如果再对比赛的发展缺乏敏锐的预见性，就会跟不上比赛的形势。因此，裁判员要对比赛形势的发展作出各种预测的准备。一旦出现快速反击，裁判员应沿最短的跑动路线以最快的奔跑速度迅速跟进，巡边员 L2 此时应高度注意反击的发展情况，在排除越位的前提下，全速跟上反击的队员，并协助裁判员观察犯规和进球情况。巡边员 L1 仍应跟上本方半场倒数第二个防守队员。

四、裁判员开始比赛的程序与执法信号

(一) 开始比赛的程序

通过掷币，猜中的队如决定选择进攻方向，则另一队开球并开始比赛。下半时比赛开始两队互换位置，并由上半时选择球门一方的队开球并重新开始比赛。

开球是比赛开始和重新开始的一种方式，包括：在比赛开始时，在进球得分后，在下半时开始比赛时，在每节决胜期开始时。

程序为：所有队员在本方半场内；开球队的对方队员，应距球至少 9.15 米，直到比赛进行；球应放定在中心标记上；裁判员发出信号；当球被踢并向前移动时比赛即为进行；开球队员在球未经其他队员触及前不得再次触球。某队进球得分后，由另一队开球。





(二) 执法信号

1. 裁判员的鸣哨

为了不延误比赛时间，使双方尽快投入比赛和避免作出对犯规队有利的判罚，一般在执行球出界掷界外球、踢球门球、踢角球或罚任意球时，如果队员的动作符合规则规定，裁判员可以不鸣哨，而用手势示意恢复比赛，使双方尽快进入比赛状态。但下列 5 种情况必须鸣哨：开始比赛；裁判员停止比赛；胜一球；罚球点球；比赛时间终了。鸣哨要求及时、果断、响亮。同时，还应通过哨声的长短、缓急和声音的高低来表达裁判员判罚的态度，使人能辨别出不同性质的犯规和违规等情况。其哨声一般是：开始比赛——长音，较响；严重犯规或危险动作——有力，洪亮；一般犯规——短促，响亮；进球——长音，响亮，略有起伏；出现争执——短音，连续；上、下半时结束——先短后长。

2. 裁判员的手势

裁判员鸣哨后，应立即做出手势。手势应简单、清楚、示意确切。手势的作用主要在于示意下一步比赛应如何进行，因此，对运动员的犯规动作，裁判员一般没有模仿的必要。

裁判员的手势如下：

直接任意球——单臂前平举，手臂要清晰地指示方向。

间接任意球——单臂上举，掌心向前。此手势应保持到球被踢出进入比赛后，被其他队员踢或触及以及成死球时为止。

继续比赛——队员犯规，裁判员运用有利条款而不判罚时，应给以继续比赛的手势：双臂斜下举，手臂稍向前做连续挥动。



罚球点球——裁判员单臂向前斜下举，明确指向罚球点，可以不跑向该处。

球门球——裁判员单臂向前斜下举，指向球门区。

角球——裁判员单臂斜上举，指向角球区。

罚令队员出场和警告——对队员罚令出场和进行警告时，分别出示红、黄牌。使用红、黄牌时，应一手持牌直臂上举，面向被处罚队员，并稍作停顿，使场内外均能看清是对哪一名队员进行处罚，同时须记录该队员的号码。

3. 助理裁判员的旗示

助理裁判员的旗示是提示裁判员注意，所以要便于裁判员观察。助理裁判员沿边线往返跑动时，应习惯于灵活地换手持旗，使持旗的一侧手臂朝向场内。不做旗示时，应使旗自然下垂。跑动时，持旗的一臂不应大幅度地摆动，以免造成裁判员的错觉。

助理裁判员的旗示如下：

越位——持旗上举向裁判员示意，当裁判员鸣哨令比赛停止后，再随即指向越位地点。

掷界外球——持旗侧上举，指向罚球方向。

角球——持旗斜下举，指向近端的角球弧（不论远端或近端球越出界）。如有怀疑时，助理裁判员须先举旗示意球已出界。同时他应注意裁判员的动作，以防裁判员已作出了与助理裁判员不同的判决。

替换队员——当某队请求替换队员时，助理裁判员应待球成死球时双手持旗横举，置于头的上方，向裁判员提出某队请求换人。

球门球——持旗前平举，指向球门区。

除上述旗示外，经裁判员委托，助理裁判员亦可以旗



足球基本技术练习方法
PDG



足球基本技术练习方法

示向裁判员提供协助。例如：助理裁判员发现在自己附近范围内队员有犯规行为，而裁判员未觉察到时，助理裁判员可将旗上举加摇晃动作。当裁判员见到旗示并令比赛停止时，助理裁判员应将旗倾斜上举，指示踢任意球的方向。又如助理裁判员发现在自己附近的掷界外球或踢角球、球门球等有不符合规则情况时，应将旗上举加摇晃动作，提示裁判员予以纠正或另作判罚。






参考文献

- [1] 王崇喜. 足球. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [2] 李永生, 郭李亮, 张玉生. 足球. 桂林: 广西师范大学出版社, 2000.
- [3] 顾循惠, 秦光焦. 足球规则与竞赛. 重庆: 西南师范大学出版社, 1995.
- [4] 曹镜鉴, 何志林. 足球(裁判员必读). 北京: 北京体育大学出版社, 1998.
- [5] 杨一民等. 足球战术与技巧. 北京: 人民体育出版社, 1996.
- [6] 张旭东. 足球. 重庆: 西南师范大学出版社, 2006.



◎ 责任编辑 / 吴迪

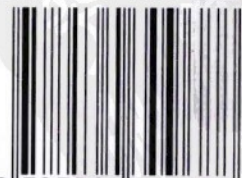
◎ 特邀编辑 / 罗在伟

◎ 封面设计 /  JADE.HE
DESIGN STUDIO

足球基本技术练习方法

ZUQIU JIBEN JISHU LIANXI FANGFA

ISBN 978-7-5643-0968-8



9 787564 309688 >

定价: 22.00元