

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

新世纪接班人素质培养

培养足球素质



## 培养足球素质（29）

## 第一章 足球的发展史

### 足球的祖先

1954—1955年，我国考古工作者曾经两次在西安一个叫作半坡村的地方挖掘古墓时，挖出了一种稀奇古怪的东西——大小不等的石球。下面是当时考古学家们的两次现场记录：

第一次：“石球是石器里比较突出的一种，不但数量多，而且磨得光滑而又规则，直径1.5—1.6厘米。”

第二次：“第152墓是属于一个十几岁的小孩子的墓葬……脚下放一个尖底瓶，还有连个细红陶罐和另一个细红陶平底钵。在钵的内表面还附着有为死者旋转的小米皮壳。在钵的下面压着3个小石球……。”

用石球作殉葬品，说明生活在当时的人离不开这种东西。那么，这种东西是干什么用的呢？经过考古学家们的考证和研究，大多数人认为，石球是儿童的一种玩具——踢球用的游戏品。

考古学家们认为，这种有石球的墓葬是属于新石器时代晚期（即仰韶期）。关于这一点，考古学家们的意见是一致的。说具体一点，那时约是公元前3000多年，距今已有四五千年的历史了。

西安半坡村石球的发现，是件了不起的大事。第一，石球既是古代儿童们踢球用的，那么便可以看作是足球运动的老祖宗了。第二，踢石球游戏距今已有四五千年的历史，可以证明，原始的足球活动以我国为最早，我们是原始足球活动的发源地。

这种石球游戏流传至明朝，被正式记录在《帝京景物略》一书中。

### 最早的足球活动

在公元前1500多年前的殷代，人们除了踢石球游戏外，不少人已开始踢草或毛裘的球了。那时，人们用足尖拨来弄去，像伴球跳舞，故名“足球舞”。

每当久旱不雨时，地里的庄稼枯萎，百姓为了让老天爷降雨，盼着一年的好收成，常常要举行祈祷仪式。在祈祷仪式上，足球舞是一个不可缺少的节目。足球舞由一人进行，亦有多人进行的，或排成一队，或围成圆圈，一边跳舞，一边踢球。当然，想用这种方法让老天爷降雨，是毫无科学道理的。但是，足球舞本身却引起了人们的兴趣，促进了练习者身体的健康，并推动了这一活动的开展。

### 军队的训练项目

公元前475—前221年，中国处于战国时代。

在这段历史时期，各地的足球活动开展得热火朝天。当时，在各国的军队里，都很重视踢足球这项活动，把它当作一个不可缺少的训练项目。一方面是为了锻炼战士强健的身体，另一方面是为了培养战士的机智敏捷、勇敢果断、坚毅顽强和战无不胜的优良品质。

当时足球这一活动在民间也很盛行。如位于山东半岛的齐国，它的首都临淄不仅是一个政治要地和文化中心，而且商业十分发达，市民普遍爱好音

乐和体育。他们爱好的体育活动实际上就是足球。临淄有 7 万户人家，参加踢足球的竟有 10 万人之多。在楚国，从集镇到边境，从市民到村民，也都爱好这项活动。不仅如此，他们还常常进行比赛。汉高祖刘邦的父亲就是一个球迷，不仅爱看爱踢，更喜欢跟别人比赛。

足球，那时候叫“蹴鞠”或“蹋鞠”。蹴和蹋都是用脚踢物的意思。鞠就是指球，连起来的意思就是用脚踢球。比赛时，双方是用行列进行攻守的。看来，2000 多年前，我们的古人就已有一定的战术思想，并讲究一定的阵式策略了。

## 英国的足球活动

公元 1000 年前后，英国的足球活动开展已相当普遍了。从大城市到小镇，从大人到小孩，都喜欢这一活动，形成了历史上空前的足球热。

国王亨利二世（1154—1189）在位期间，十分重视开展射箭活动，认为它不仅锻炼身体，而且对保卫国家有用。然而，普遍的市民都酷爱足球活动，国王对此很不放心，于是，颁布了禁止踢足球的法令。开始，市民们照章办事，踢球活动处于低潮时期。时间长了，足球活动又渐渐地恢复了起来。有些人甚至就在大街上踢，一些行人也常常遭到球的袭击。一些商人便联名上书国王，要求再次下令禁止这项活动。爱德华二世（1307—1327）再次颁发了禁令。等平静了一阵之后，英国的踢足球活动又风起云涌。理查德二世（1377—1399）又不得不第三次发布禁令。过了一段时间，英国的足球活动又热火朝天地开展了起来。亨利八世（1509—1547）第四次颁布了更严的禁令。

在国王詹姆斯上台后的第 37 个年头（1603），才取消了这项禁令，重新提倡足球活动。

## 现代足球的誕生日

1863 年 10 月 26 日，这在世界足球史上是一个具有光辉意义的日子。这一天，一些足球积极分子，在伦敦克鲁米沙街的一家小酒馆里，开了一个会，会议的内容是商量制订足球比赛规则的问题。

在这次会上，分歧最大、争论最为激烈的问题要算运动员在比赛中能不能用手触球了。一些人主张禁止用手触球，另一些人则主张手脚并使，理由是这样的比赛会更精彩激烈。最后是前者的意见占了上风，获得通过。

这次会议共制订了 13 条比赛规则，主要内容为：规定了相应的场地面积、上场队员为 11 个人、禁止用手触球（包括守门员）等。这是英国的第一部全国性足球比赛规则，也是世界上第一部足球比赛规则。其中大部分内容和现今世界上采用的足球竞赛规则类似。这一规则的制订，对世界足球运动的发展起了积极的推动作用。

这一年，在伦敦进行了世界足球史上第一次有规则的足球比赛，由萨利队迎战密德赛克斯队。比赛招来了很多观众。双方在比赛中踢得都较规矩，比赛既紧张又精彩，那种故意伤人的场面不见了，比赛进行得相当顺利。

## 足球规则的逐步完善

足球运动发展到我国的战国时代，已出现了专门的场地设备。那时的比赛已有人数限制，且有裁判执法，以踢入对方的“鞠室”（球门）多少决定胜负。到了唐朝，足球比赛更加盛行，出现了充气足球和球门，规则也得到了进上步完善。

11世纪中期以后，足球运动在欧洲开展得已较广泛。那时比赛场地没有大小规定，双方参加的人数也无限制，一个队由15——50人组成，把球踢进假设的球门线，就算得分。

19世纪初，足球运动在英国迅速开展起来，但那时的比赛仍无规则可循。在农村比赛时，两队人马角逐，只要将球从一个村庄踢到另一个村庄即算胜利。在城市，街道、巷内都可以作赛场，从一头踢到另一头即算赢球。双方比赛时手足并用，动作粗野。

1848年，英国的剑桥大学制订了一部足球竞赛规则。由于此规则比较粗糙，各地仍各行其事。

1863年10月26日，在英国伦敦成立了世界上第一个足球协会，并正式通过了世界上第一部正规的足球比赛规则。具体内容有13条，其中有些条文如只许用足踢、允许合理冲撞、禁止踢人和绊摔等，几乎与现行规则相同。当然，现在看来这部规则还是很不完美的。

同年，在足球赛场上出现了裁判员。当时的裁判员还没有使用哨子来执行任务，他是站在场外靠大声喊叫来执行裁判任务的。12年后，裁判员在比赛中才开始使用哨子，同时由站在场外两名巡边员协助主持。

1891年，足球场上出现了罚点球的规定。当时进攻队员罚点球时，守门员可冲出去扑接。现行的罚点球规则，是于1905年规定的。

1933年，英国足协杯赛中首先使用带号码的上衣。1939年，正式规定运动员上场必须穿号衣。

1970年，改变过去比赛不能换人的规定，规定每场比赛可以换两人。同时，为了消除在足球比赛中，裁判员判罚各国运动员因语言障碍等弊病，制定了裁判员出示黄牌为警告队员，出示红牌为罚队员出场的规定。

## 足球及足球鞋的演进

据甲骨文记载，距今3500多年的殷代，我国就有了足球舞。那时用的球是用兽皮制作的，是一项很了不起的发明。

到战国时期，随着玩足球游戏的人逐渐增多，那时所用的足球是用由毛发或其他柔软物制成的。这种球不但光滑坚实，而且已带有一定程度的弹性。但人们在做这种游戏时，穿的仍是普通鞋或光脚丫。

唐代时，出现了皮制的充气球。外壳由8片尖皮制成，球胆用动物内脏的尿脬或胃囊做成，灌气是用嘴吹的，后改成打气。在宫廷里，宫女们玩球时，已经有了专用的轻便绣花鞋。可以说，我国是世界上最早出现充气足球和足球（石球）的国家。

1863年10月26日，英国制订了世界上第一部足球比赛规则，其中对足球和足球鞋作了具体规定。球的外壳用厚黄牛皮缝制，球胆是用橡胶制成的。足球鞋用黄牛皮制作，鞋腰很高。这便是近代世界上最早的足球和足球鞋。

19世纪，英国人又是在高腰足球鞋的基础上大大向前迈进了一步。鞋面由

翻毛牛皮制成，呈土黄色；鞋腰仍较高；鞋尖用硬牛皮制作，并包上一层薄铁皮；在鞋底上也钉有一块铁皮，再安上4道皮块（前掌3道，后掌1道）。为了使运动员适应草地球场的需要，又在鞋底装了鞋钉，并将翻毛黄皮面改为黑色光面。——这种鞋，后来人们称它为英国式足球鞋。这种鞋一直沿用到本世纪40年代。

本世纪50年代初期，匈牙利足球鞋问世。英式足球鞋的缺点之一是比较笨重。对此，匈牙利人进行了“减肥”。另外，鞋面用黑色光面牛皮制作，鞋腰低于脚踝，以便脚腕活动，去掉鞋底和鞋尖的铁皮，鞋钉变尖。鞋尖部仍用硬牛皮包头。——这种足球鞋比英式足球鞋轻了许多。

50年代中期，巴西人为适应他们自己细腻巧妙的技术特点，在足球鞋上又作了新的革新：将鞋尖的硬皮换成软皮，鞋底的鞋钉直径变细，鞋的重量大为变轻。——这便是巴西式足球鞋。这种足球鞋一直沿用至今，后来只是式样增多、鞋底改为由尼龙或橡胶、亚氨酯等物模压制作，鞋钉换成塑料或铝质的并呈螺旋式罢了。

60—70年代期间，是世界上足球和足球鞋发展的鼎盛时期。先后出现了全白足球、18条皮缝的足球、丁字足球、梅花瓣足球、胶粘足球、防水足球、方形足球等等；足球鞋也花样百出，目不暇接。

不可否认，历史上每一次足球和足球鞋的革新，是与某国当时的足球运动战术水平的发展紧密相联的，并由此推动了世界足球运动的发展。

## 室内足球的产生

室内足球首先于1948年在巴西立足，然后扩展到南美洲、北美洲、欧洲、大洋洲，澳大利亚等地区。这些地区每年都举办联赛。

室内足球有三种流派，即南美派、欧洲派、美国派。这三种流派都有各自的打法和比赛规则。国际足联专门成立了一个特别小组以制定统一的比赛规则，并于1986年制定出了新的规则。1987年，国际足联正式将“室内足球”改名为“五人制足球”，并定于当年分别在西班牙、秘鲁举行五人制足球赛。比赛的目的是对新规则进行验证，使其更加完善。1989年，国际足联在荷兰鹿特丹举办了第一届世界室内足球锦标赛，有16个国家的16支足球队参加角逐。结果巴西队获得冠军。1992年，在香港举行了第二届世界室内5人足球锦标赛，中国首次派队参赛，但在小组赛中便被淘汰出局。最终巴西队蝉联冠军。美国队在决赛中以1—4不敌巴西而屈居亚军。西班牙以9—6战胜伊朗队，名列第三，伊朗获第四名。巴西队9号皮门特尔获金球奖，伊朗队11号希拉济以进17球获金靴奖。

五人制足球赛是在一长25—42米，宽15—25米的长方形室内场地进行，球门高2米，宽3米。禁区线是拱型的，点球离球门6米。场地必须平坦、光滑、不带磨损性，以木板或其他人造材料为宜。比赛必须采用标准4号足球。

每场比赛分上下两个半场，每半场“净”比赛时间30分钟，上下半场之间休息10分钟。每个球队在每半场有一次要求暂停的机会，暂停时间为1分钟。加时比赛则不设暂停，比赛时，双方场上各有5名队员（其中1名守门员），场下7名替补队员。运动员只能穿帆布或软皮运动鞋比赛，鞋底可以有胶粒。

比赛设主裁判 1 人，边裁判 1 人。球出界，球员必须用脚罚界外球。而且罚球队员的双脚必须部分在边线上或边线外的地方，球就放在边线上不动。球赛进行期间，可随时换人，但必须在换人区进行，球员若有不检点行为，将受黄牌警告或被红牌逐出场。

室内足球赛也有间接、直接任意球或踢界外球、掷球门球、罚角球、点球等。双方在规定的比赛时间内，如打成平局，则要互罚点球决胜负。

五人制足球赛在室内进行，主要特点是不受气候影响。由于比赛场地小，因而对身体素质的灵活性、技巧性要求很高。所以，五人制球赛是一个比技术、比意识、比射门技巧的项目，是一个观赏性很强的竞技运动，而且易于开展。中国于 1989 年正式提倡开展这项运动，1995 年年底，正式开展室内足球全国性比赛。

### 足球新类——沙滩足球

足球是一种最保守的集体体育项目，自 19 世纪出现这项运动以来，其根本规则没有什么改变。但是，现在出现了一种新的足球运动——沙滩足球。这项运动立即受到广大群众的欢迎。例如：1995 年 12 月 10 日，在巴西桑托斯举行的第二届美洲杯沙滩足球赛决赛吸引了 7000 多名观众。这种比赛也给组织者带来了丰厚的收益。

比赛规则是由国际沙滩足球联合会确定的。比赛分三节进行，每节进行 12 分钟。每节中间留有适当的休息时间，以利于电视台播广告。标准的沙滩足球场长 37 米，宽 28 米，周围用绳子圈起来，球门宽 5.5 米，高 2.2 米，场内是不平整的沙地，对运动员的技术是很好的考验。每队有 5 名队员（1 名守门员和 4 名进攻队员）。巴西前国家队球星儒尼奥尔被公认为是世界上最优秀的沙滩足球选手。他说，沙滩足球完全是另一种运动，它与传统足球有着很大的差别。他解释道：“体质训练，处理球的方式，传球，甚至射门要求掌握的技术都与传统足球不同。”

巴西国家队球星济科认为，如果以前他就踢沙滩足球，那么他以前经受的许多次肌肉拉伤是完全可以避免的。他说：“沙滩足球主要在体质训练方面对传统足球可以起到辅助作用。除了强化肌肉和关节机能外，踢沙滩足球还可以提高运动员的供氧能力。”

在沙滩足球运动中，巴西人占据了明显的优势。像儒尼奥尔、济科、埃迪尼奥等，还有守门员保罗·塞尔吉奥都是无与伦比的。现在巴西队显然是不可战胜的，它获得了第一届美洲杯赛冠军。1995 年又第二次获得美洲杯赛冠军和在洛杉矶举行的世界锦标赛冠军。

## 第二章 足球规则

足球规则是保护双方运动员安全、保证比赛公平进行的依据。

### 足球规则的基本精神

足球规则的制订和完善是基于足球规则的基本精神的。

足球规则的基本精神主要包括 3 个方面。

1. 保护双方运动员。这是足球规则基本精神的核心。

2. 促进技术、战术的发展。任何一项体育运动竞赛规则的宗旨都是有利于促进本项目技术、战术的发展，足球规则也不例外。

3. 对等的原则。对等原则是指规则对比赛双方一致的原则。如果违背这一原则，也就是人们通常所说的“不公正”。就像国家制定的宪法一样，要求每一个公民都要遵守，大家都要执行，在法律面前人人平等。

这 3 条基本精神是相互联系和相互贯穿的。在裁判工作中，对于规则没有明确规定的一些特殊情况，必须根据上述精神妥善处置。

1963 年 10 月 26 日，英国伦敦周围地区 11 个俱乐部针对足球比赛的种种纷争难题的问题举行了联席会议，联合组成了第一个足球协会。为了大力开展足球运动，使各队能在任何地方彼此进行比赛，协会的第一项任务就是制定比赛规则。1863 年 12 月 26 日，协会会员代表在伦敦克鲁米沙街的一个小酒馆召开了第二次会议，研究制定了 13 条比赛规则。内容是：

1. 场地长 200 码（180 米）、宽 100 码（90 米），端线 4 个角上插旗。

2. 得分后双方交换场地，失分队开球。

3. 抽签胜者选择球门，败者开球。开球前，对方球员需退至距球 9 码（8.1 米）外。

4. 球门不设横梁。球从两门柱间或顶端延长线之间通过即为得分。

5. 球出界后，最初触球队员从球出界的球场边线上朝着与球场边线垂直方向将球掷入场内。掷进球场的球触地前不算比赛开始。掷球须用单手持球从头顶上方掷出。

6. 当某个队员踢完球时，站在比球更接近对方门的同队队员不能参加踢球。

7. 球从端线出界，如果守方队员先得球，有权从正对得球点的端线上发任意球；若攻方队员先得球，有权从正对得球点的端线 15 码（13.5 米）处向球门发任意球。

8. 某个队员接到对方踢出的球，如果立即用脚后跟在地面做一标记，就可以在原点发任意球。

9. 不能用手持球跑。

10. 禁止踢人、绊人、用手拉人或推人。

11. 比赛最多参加者，每方不得超过 11 人。

12. 无论任何理由，进入比赛状态后，禁止用手触球。

13. 接住对方踢来的凌空球或者第一次反弹球，可以掷球，也可以传给其他队员。

这 13 条足球规则一经颁布，立即得到了足协诸会员队的拥护，在 1871—1872 年举行的比赛中，各队普遍运用了这套规则。1872 年 11 月 30 日，苏



格兰队与英格兰队比赛之后，苏格兰足协开始采用和推广这套“英国规则”。一时间，这套规则得到了广泛的传播并为人们所认可，成为足球比赛的法律文件。从此，足球运动也正式从游戏的性质中蜕化出来，成了一项高尚的体育运动。

为了适应足球运动发展的需要，1904年5月21日，法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞典、瑞士等国在巴黎发起成立了国际足球联合会（总部设在瑞士苏黎士）。1925年，国际足联公布了新的“越位”规则（无球进攻队员与端线之间少于两名对方队员即判越位），加重了防守任务，攻防矛盾又趋尖锐，比赛更加激烈，足球比赛规则也日臻完善了。

今天，足球规则已经由最初的113条发展到了17章180余款，较之过去不知严谨、合理了多少倍。最初制定的13条规则的每一条文都经过了多次修改。但人们发现，不管如何修改，它的最基本的原则和最初的精神还是保留了下来。1863年12月26日的“克鲁米沙会议”意义深远，是足球发展史上的一座里程碑。”

如今，足球规则仍然不够尽善尽美，还存在着这样那样的问题，由于翻译等原因，一些正确的规则也常被曲解。为此，国际足联几乎每年都要对规则进行审定和解释，力图不断完善规则并统一判罚尺度，使之更加合理。

## 场地标准

球场足球比赛的设施，最大的莫过于球场了。它占地约10亩左右。

比赛场地必须是长方形。其长度不得多于120米或少于90米，其宽度不得多于90米或少于45米。

国际比赛的球场通常是长105米，宽69米。这个尺度对于设在400米跑道的田径场内的足球场也适用。世界杯足球决赛阶段用的球场就是105米×68米。

当一个新的足球场修建的时候，人们总是尽可能将球场设计成南北方向。这样是为了避免阳光直射运动员的眼睛，影响他们技术的发挥，有利于训练或比赛。

球场必须平坦自不待言，尤其是上地球场的地面应力求松软适度，以不伤害运动员及不影响球的正常运动为原则。

草坪 国际比赛的足球场是草坪的。但不是山草或野草，而是用比较高级的草铺设的。球场的用草要求幼而短，柔韧不易使人擦伤。它的身价自然是以每平方米计算的。

铺设草坪除能起到保护运动员，大大减少受伤事故的作用外，还能在白天比赛时，减弱阳光的反射作用，使队员及观众眼睛受的刺激小一些。

在草坪足球场上比赛基本上风雨无阻，决不至于因下雨队员便玩起泥球来。所以，国际比赛都是在有草坪的足球场上进行的。

草的高度一般在3—5厘米左右。皮球有很强的弹力，这样在柔软的草地上就可以减少局部弹力，使运动员能运球自如。松软、美观和富有弹性的草皮，有利于技术、战术的发挥和保护运动员的健康。

铺设草皮，也和盖楼相仿，要先打好地基，但是，它的地基要解决的是渗透多余的水的问题。土壤要透水性能好，下面填粗砂、碎卵石和卵石。一般多采用“铺草块”和“栽草根”的方法。一般草块为20×20厘米或25×

25 厘米见方，6—8 厘米厚。

人造草皮经过多次改进，质量也渐渐近于天然草坪，但比赛中运动员擦伤的发生率却比天然草地高得多。其它方面与天然草地区别不太大。目前，国际比赛很少使用人造草皮。

**界线** 我们看到场地上画有圆的、半圆的、长方的和直的白线，这些统称之为界线。每条线都有各自的功能。场地内的各线必须与地面齐平，不可画成 V 形凹状或高出地面的凸线。线的颜色必须清晰，并与地面的颜色有明显的区别。

各线的宽度不得超过 12 厘米，而且宽度均应相等。球门线必须是 12 厘米，并且必须与门柱宽度相等。

边线与端线的宽度，应包括在场地面积以内；场地各线的宽度，皆应包括在该区域面积以内。也就是说界内也包括界线，如足球压在白线的外沿，有一半在白线外面，该球也不算出界。

球门区域和罚球区域的丈量，皆从门柱内沿和端线的外沿量起。在中场休息时，裁判员应检查场地各线，对模糊不清的要补画清晰。特别是门前各线，必须十分清晰，这样才能有利于裁判员的正确裁决。

足球场是一个长方形的，与球门在一边的短线叫端线。球场两边的长线叫边线。把球场分为两个部分的那条线，即两条边线中点的连线，叫做中线。

**角旗** 球场的四角，各竖一面小旗，这就是角旗。角旗是场地四周界线的标志。角旗的颜色应与巡边员用旗和场地有显著的区别，一般以淡色为宜。晚间利用灯光球场比赛时，最好用白色角旗，或用会发出荧光的材料制做，以利于运动员与裁判员识别。

角旗可用 50 × 40 厘米的布料或绸料制做。旗杆的高度（杆顶至地面），不得低于 1.50 米。旗杆顶端应圆平，以防队员受伤。角旗杆应为木质，垂直竖立于边线与端线外沿交点处。如旗杆折断，应立即更换，以防队员受伤。踢角球时，运动员不得移动角旗。移动角旗属不正当行为，裁判员应予以制止。

角旗不仅是四周界线的标志，主要是便于裁判员、巡边员区分球自边线出界还是从端线出界，及时作出裁决。

**角球区** 以角旗为圆心有一个半圆的弧线，线内即为角球区。划角球区域时，应以边线与端线外沿的交点为圆心，以 1 米为半径，向场内划一 90 度弧线，线宽包括在该区域以内。该区是执行角球时放球的区域。球的整体必须放在区内，不能越出该区的界线。

当防守队员为堵截、破坏对方的进攻时，将球踢出本方端线，即由对方将球放在角球区内踢角球恢复比赛。现在足球运动已将罚角球作为一种重要的得分手段，有“角球等于半个球”之说。当对方罚角球时，本方队员精神高度集中，密集防守在门前，常常是大脚将球开出去，以解门前之危。而对方队员则埋伏在门前，剑拔弩张，杀机四伏，意在破网。可见，不是在迫不得已的情况下，谁也不愿意将球踢出端线，给对方造成罚角球的机会。

**中线** 横贯球场中间，将球场划为相等场区的线，叫中线。

中线是球场的分界线，犹如“楚河”“汉界”。它的两边便是“不共戴天”的两支球队。中线也像两国的边界线，欲进攻，必先冲进对方国界，所以，中场（中线左右）历来是兵家必争之地。开球时，双方队员各自站在本方半场内，不得越过中线。

因中线以内为本方领土，故队员在本方半场内无越位。所以中线也是判断越位的分界线。

在中线两端与边线相接处 1 米的地方，各竖立一面与角旗大小相同但颜色不同的小旗，叫中线旗，作为中线的标志。

**球门线** 在端线的中间一段，即位于门柱之间的一条线，叫做球门线。球门线的宽度必须是 12 厘米，并与球门柱相吻合。可别小看这条线，它是判断是否进球的尺度，当球的整体越过球门线外（后）沿，方为进球。

**中圈** 以中线的中点为圆心，以 9.15 米为半径划一圆圈，叫中圈。

开球时，对方队员须站在中圈以外，这同罚任意球时，守方队员须站在 9.15 米以外的作用相同。即使攻方开球时不受对方阻碍。

**球门区** 在距球门柱（内侧）各 5.5 米处的端线上，向场内各画一条长 5.5 米的垂直线，一端与端线连接，另一端与一条和端线平行的线连接，这三条线与端线范围内的地区叫球门区。

球门区长 18.32 米（ $5.5+7.32+5.5$ ），宽 5.50 米。球门区域是执行球门球的规定范围。踢球门球时应把球放在球出界时离门柱较近的半边区域内执行。

在此区域内，守门员受到特殊的保护：规则规定，当守门员手中无球时，对方队员不得向他进行冲撞，但守门员有阻碍行为时则例外。当守门员腾空时则不允许对其冲撞。

总之，球门区是守门员享有特权的地区，也是守门员最怕对方骚扰的地带。

**罚球区** 罚球区也叫禁区。它的范围是在距球门柱（内侧）各 16.5 米的端线上，向场内各画一条长 16.5 米的垂直线，一端与端线连接，另一端与一条和端线平行的线连接。这 3 条线与端线范围内的地区就是罚球区。

罚球区长 40.32 米（ $1.50+7.32+16.50$ ），宽为 16.50 米。罚球区也是我们看到的球门前小方框（球门区）外的大方框，框内即为罚球区。罚球区同球门一样同属龙门禁地，在这个区域内进球率最高，故演出最为激烈，也最扣人心弦。守城卫士会在不犯规的情况下死保龙门不失，而攻方诸将则施展浑身解数打破城池。其争夺之激烈，险象之环生，是不难想象的。

在罚球区内，守门员有用手触球的特权，他可以充分发挥这个优势，左突右挡，或没收来球，或拒之门外。

守方队员如在本方罚球区域内犯规或有不正当行为，都有可能被判罚点球。

踢球门球或守队踢任意球时，必须把球直接踢出罚球区以外，比赛才能继续进行，否则就要重踢。在踢球门球时，对方队员应退出罚球区外。在执行这条规则时，裁判员可根据有利无利的原则处理，避免机械地理解和执行。

**罚球点** 在球门区外和罚球区内有一个清晰的圆点，那就是罚球点。此点位于从端线中点垂直伸入场内 11 米处。它的唯一的作用就是标出罚“点球”时放球的位置。因其距门 11 米，等于英制的十二码，故罚点球也通常叫作罚十二码球。这个圆点的直径一般为 21 至 23 厘米。

**罚球弧** 以罚球点的中心为圆心，以 9.15 米为半径，划一弧线，两端与罚球区的横线相接，这条弧线叫罚球弧。

在执行罚点球的时候，除主罚队员和守门员外，双方队员必须退出罚球区和罚球弧以外（但不能退出场外），也就是说要距离球 9.15 米以外。只有

在攻方队员将点球踢出的瞬间，即球滚动一周后，双方队员才能进入罚球区和罚球弧。

**球门** 在球场的两边各有一个球门，它们是比赛进攻的目标。用合法的手段将球射进球门为胜一球。

球门与两边角旗的距离相等，也就是说，球门应设在两边端线的正中央。球门柱和横木可以是长方形、圆形、半圆形和椭圆形，其宽与厚或直径均为12厘米，必须与球门线宽度相吻合。门柱及横木最好是木料，也可以用金属或其他材料制成。一般国际比赛都采用圆形的门柱和横木。方形门柱须将棱角削圆。

球门的颜色应该与球场和球场四周环境、看台背景有明显的区别，一般以白色为宜。

球门的丈量，必须从门柱内测量起，即两柱内沿相距7.32米，横木下沿与地面相距2.44米。这样大的球门要守住并非一件易事，这就要求守门员要有良好的意识、准确的判断力、迅速的反应，勇敢顽强、沉着果断、技术精湛、与队友紧密配合，这是必备的素质。

比赛场地的球门应是固定的。为了便于球队练习，可设置活动球门，以便移动使用，并可避免门前的场地或草皮因使用过多而受损伤。平时对球门应加强保护，可以用木柱从地面上支撑横木，以免日久横木下垂。守门员在球门上悬垂，是不正当行为，裁判员应予制止。因为这样很容易将横木坠弯或折断，影响比赛的进行。

正式比赛中，如横木损坏或折断，应立即停止甚至取消比赛，除非在规则限定的时间内重新修补或更换横木，并对队员无危险性。不可用绳子代替横木。恢复比赛时，由裁判员在比赛停止时球所在的位置抛球。

**球网** 球门后与球门相接的一个大网子，叫球门网。它的作用主要是帮助裁判员判断球是否进门。

因此，应把网钉牢在地上。网上如有破洞应予修补。球门网须适当撑起，以保证守门员有充分活动的空间。

一般采用两种撑网方法。一种是在门后立两根柱子，用绳从球门后面将球网拉起；另一种是用细铁管做成梯形支架将球网撑起。

这两种方法都要求球网的上边距球门1米以外，以使球进网后不再弹出。因此，支网柱不宜过多或距球门太近。球门网只能挂在球门后面，挂钩不得钉在门柱侧面或横木上面。网与球门须紧紧贴牢。

球网宜用较粗的棉线绳、麻绳或尼龙绳制成（尼龙绳不得太细，以免队员冲跑触及时受伤）。

**球场四周设置及有关规定** 球场四周不得有妨碍运动员活动或可能伤害运动员的障碍物。在边线外至少2米、端线外至少4米处不得有任何障碍物和广告牌；跳跃沙坑亦不宜设在此范围以内。

替补队员的席位应设在中线附近，距离边线至少5米。不应设在端线外球门附近。

教练员不得沿场边走动或叫喊来进行临场指导，否则将受到裁判员的干预和制止，甚至警告。

**限制摄影线** 我们看到球场两条端线之外，角旗后两米处为起点，经端线与球门线交点后3.50米处，至球门柱后6米处各有一条线。

这条线叫“摄影限制线”。它的作用是防止摄影者对比赛的干扰。凡准

予临场摄影者，一概不得越过此线。摄影时严禁使用闪光灯之类的人工光源。特别是在国际比赛时，还要限制在场边的摄影人员的人数，以免对运动员产生干扰。

## 足球的要求

现在的足球外壳是用熟皮制成。表面不得附加任何物质(如尼龙套等)。球内装有橡皮胆。

球的颜色应该与场地有区别。夜间灯光场比赛必须用白色或黑色相间与红白相间的球。一般国际比赛多用黑白相间的球。

球的圆周为 68—71 厘米，重量为 396—453 克。

少年比赛用球圆周为 62—65 厘米，重量为 350—380 克。

儿童比赛用球的圆周为 54—56 厘米，重量为 280—310 克。

开始比赛时，球应合乎上述规格。在比赛中国特殊情况有所改变，也不得换球。如果场地泥泞将球浸湿过重，裁判员认为有必要换球时，才能换球。如球被踢出界外很远的距离，将球取回要费比较长的时间，经裁判同意，可换球继续比赛。但一有可能应立即将球换回。

如遇场地潮湿泥泞，可在球的表面涂上一层油质或换用防雨球，以防球浸水过重。

球充气后的压力应为每平方厘米 0.6—0.7 公斤。充气过多或过少都会影响弹力。应考虑到场地的性质、硬质而适当掌握。

比赛前，裁判员应检查球的规格和弹力。一场比赛应由裁判员选择两个球，一个作为比赛球，一个作为备用球。这样，当比赛球出现问题时，可立即换上备用球，以免延误比赛。

在比赛进行中，如球破裂或漏气，须停止比赛，换上备用球，由裁判员在球出问题的地点抛球继续比赛。

如果发生在死球时(如球门球、角球、任意球、罚点球及界外掷球等)，则换球后继续比赛。

如上述死球已踢出或掷出，未经其他队员接触发生问题，在换球后应按照规则重新开球或罚球。

在比赛中，未经裁判员许可，不得更换比赛用球。

如果举行一场大型的足球比赛，参赛的队多，比赛的场次也多，虽然可以都使用一个球，但为了使球的颜色更加醒目，尤其是在灯光下易于辨认，多是每一场比赛用一个新球。

## 队员的要求、分工、服装

现代的足球比赛每队有 11 个队员，其中必须有一人为守门员。

队员的位置及分工 守门员位置在球门前，有“门神”之称。他的主要任务是守卫球门不让对方的球进入。守门员是一个球队的最后一道防线，同时也是进攻的第一个组织者，由守转攻时，则用快速、准确的传球组织发动进攻。因其纵观全场，不少队的守门员担任场上队长。

后卫位于后场，有边后卫、中后卫之分。主要任务是防守，拦截和阻止对方的进攻。另外，组织进攻和伺机插上，直接参与进攻，也是后卫的必备

素质。

前卫位于中场，其主要任务是进攻组织者和第二道防线，起着锋卫之间的桥梁和攻防的枢纽作用。进攻时，组织配合，输送“炮弹”，穿针引线，或及时插上参与进攻，成为第二梯队。当由攻转守时，则及时退回中场对位盯人，组织防守，破坏或延缓对方的进攻速度。

前锋位于进攻的第一线，有边锋与中锋之分。其主要任务是进攻破门。防守时应成为第一道防线，在前场积极封堵、抢截，阻挠对方的反攻，并及时回防到位。

比赛开始或在进行中，某队少于7人时，此场比赛无效，该队作弃权论处。

在比赛中，守门员可以与场上其他队员调换位置，但必须报告裁判员，在征得裁判员的同意后方可调换；并应在比赛成死球时互换位置，否则，该替换守门员的队员如在罚球区域内用手触球，则被判罚“点球”。如果未经裁判员同意，场上队员与守门员互换位置，比赛不应暂停，应在比赛成死球时立即警告有关队员。

任何一方在中场休息时更换守门员或其他队员，也必须在下半场开始比赛前报告裁判员。

队员在比赛进行中是不准随便离场的。比如这位先生渴了，到场外喝口水，再去趟厕所，回来再抽支烟，精神头来了再上场，这是不允许的，属不正当行为。裁判员应根据情况予以警告；严重者取消其继续参加该场比赛的资格。

但在下列情况，不属于擅自离场：

1. 队员由于奔跑冲力过大跑出场外；
2. 队员在端线或边线附近企图从界外绕过对方然后回到场内；
3. 球在端线或边线附近，队员从线外射门或传球（射入的仍然有效）；
4. 处在越位的队员为了避免越位临时跑出线外。

从以上4点不难看出，未经裁判员允许而离场要有正当目的。否则，就休怪裁判员“挑眼”了。

队员号码 在正式比赛中，各球队都在自己队服背上印有号码作为运动员的标志，这已成为国际惯例。但是，最初它不是为了识别运动员而是运动员场上位置的标志。

1933年，英国足协杯赛中首次使用带号码的上衣。1939年，正式规定运动员上场必须穿号衣，各号代表场上位置如下

（二三五制）：

- |       |        |
|-------|--------|
| 1号守门员 | 6号左前卫  |
| 2号右后卫 | 7号右边锋  |
| 3号左后卫 | 8号右内锋  |
| 4号右前卫 | 9号中锋   |
| 5号中卫  | 10号左内锋 |
|       | 11号边锋  |

后来在“四三三”阵型中适当做了调整。

现在的号码虽然不像过去那样，但是，每个队员的号码是固定的。号码也是按位置排列：守门员为0号或1号，其他队员从后卫、前位到前锋顺序排列号码。

我们大家熟悉的球王贝利、超级球星马拉多纳、普拉蒂尼，都是前锋，都身着 10 号球衣。

队员服装号码必须与上衣颜色有显著的区别，以便裁判员清楚地识别。号码高为 25 厘米，宽 12 厘米，笔划宽 3 厘米。另外，同队队员在场上的号码不得重复。

**替补队员** 在比赛开始前，每队应向裁判员报送不超过 5 名替补队员的名单。如需替补时，限从该名单中选替，不得临时增补。

凡按国际足联正式规则举办的对抗赛或洲际、地区、各国协会一级的比赛，除非规定是否有替补队员及替补队员人数，否则每场比赛每队最多只允许有 2 名替补队员。

国内比赛允许每队有 3 名替补队员。

各举办竞赛机关也可以根据实际情况在竞赛规程中规定替补队员人数。

如两队进行友谊比赛，也可口头商定替补队员人数或不限制替补人数，以让更多的队员有上场的机会。

在全场比赛的任何时间都可替补场上队员。但替补守门员或其他队员时应遵守下列规定：

1. 替补前应通知裁判员。
2. 替补队员只有在被替补队员离场，并得到裁判员许可后方可进场。
3. 替补队员应在比赛成死球时从中线处进场。
4. 被替补下场的队员不得再次参加该场比赛。
5. 替补队员无论上场与否，裁判员均有权对他行使职权。

值得一提的是，被罚出场的队员不得由替补队员来替补。这也是严肃足球比赛，罚“不法”队员的一项严厉措施。

比赛开始前，队员如有不遵守纪律的行为或对裁判员无礼取闹，裁判员有权取消该队员参加比赛的资格。在这种情况下，该队员的位置可以由其他队员担任，不算作替补。

但在中场休息时被取消资格的队员，不得进行替补。

以上种种规定，是为了增强足球比赛的严肃性。足球比赛不单是讲技术比配合的运动，也是非常强调队员的道德品质、组织性、纪律性的一项有益的运动。

在比赛中，如果场外替补队员或其他人进场触球，无论其后果如何均属无效，裁判员在触球地点执行抛球继续比赛，所以，球门附近的场外地区不许有人逗留。如果替补队员擅自进场，没有触球，裁判员也应立即停止比赛，并根据该替补队员犯规情节的轻重给予警告和令其离场或罚其出场，并由裁判员在比赛暂停时球所在地点抛球恢复比赛。

如果由于对违反替补队员条款者执行警告暂停的比赛，应由对方在比赛暂停时球所在的地点踢间接任意球恢复比赛。如果在本方球门区内踢任意球时，可以在比赛暂停时球所在的球门区的半边内任何地点执行。

凡替补名单中的替补队员，不论是在比赛开始前或在比赛开始后补罚出场，均不得更换。所以，要求替补队员也要像场上队员一样，处处严格要求自己，事事按规则办事，时时准备上场接替场上队友的位置。

**队员服装** 足球运动对比赛的双方运动员服装有较严格的要求，每队队员（除守门员）的服装颜色必须一致。这样有利于队员准确地将球传给自己的队友；有利于裁判员正确地裁判；更有利于足球观众在看台上欣赏队员的

巧妙配合与涨潮似的进攻和退潮似的防守，层次清晰分明，尽入眼底。

队员的服装应力求整齐，上衣要放在短裤内。如全队队员的服装颜色、款式不统一，上衣又放在外面，势必影响全队的精神面貌。如此装束给观众的印象那就更糟了，他们一定会说：“这哪里是正规军，倒像是一群散兵。”

如果比赛的两队服装颜色相似，应该由主队将衣服换成明显区别于对方的颜色。一般在比赛前应将本队的服装颜色，主动通知举办比赛单位或对方球队。设有足球场的体育场，最好备有不同颜色的足球服装 2—3 套，以及修理足球鞋的器具，以备临时应用。

裁判员在比赛前应该检查队员的服装，不合格者应修整或改换后才准参加比赛。如果在比赛进行中，裁判员认为有服装不合格的队员，可以在死球时进行检查。如果不符合规定，可令其暂时出场修整。在此期间内不得由场外替补队员替补。如由于该队员暂时离场而场内不足 7 人时，可以暂停比赛，等待该队员修整更换后出场，但时间不得超过 5 分钟。

比赛开始后，迟到队员可不必等待死球时入场，只要向裁判员报告，经过允许便可入场参赛。但是，暂时离场修整服装的队员须等待成死球时先向裁判员报告，然后经检查认为符合规定后，才能入场。

在比赛之前，如发现队员带有可能伤害其他队员的物件时，如手表、戒指、纪念章、别针、铁扣等，裁判员有权令其摘掉，否则不得参加比赛。

**守门员服装** 必须指出的是，守门员上衣的颜色必须与其他队员（包括比赛的双方队员）和裁判员（黑色）有显著区别。

尤其在门前的激烈争夺中，众多队员都在试图用脚（或头）射门或解围的时候，身着异色服装、享有特权的“门神”（是不可以被冲撞和阻挡的）往往能异军突起，犹如空中揽月，将来球没收；而当观众掌声雷动，大声叫好之时，他已将球迅速送了出去，又发动了一场新的攻势。正因为如此，守门员的服装必须有别于其他队员，以利法官的判别。

守门员可以戴帽子用以遮挡阳光，但是帽沿必须是软的，为的是使对方队员在抢球时免遭意外。

因为守门员主要用手接球，所以我们看到他们常常戴一副手套，用以接球时防滑和缓冲来球的力量，同时也能避免扑球时手部受伤。

手套一般用细质软皮革（羊皮之类）为原材料，贴缝柱粒橡胶皮制成。为了不影响手指的活动，胶皮按手掌几个大关节活动的情部分块贴胶外，在手套背面指掌关节部位，也贴上胶皮。守门员可根据自己的习惯和天气情况，选用不同质料的手套。

**足球鞋** 运动员参加比赛都要穿鞋。短跑运动员穿跑鞋，篮球运动员穿高腰球鞋，此外还有网球鞋、排球鞋、乒乓球鞋等矮腰球鞋。除跑鞋外，其它的鞋基本上均可互相代替。

但是，足球鞋是上述任何鞋也代替不了的。足球鞋鞋面通常用薄面软的牛皮制成，鞋底用尼龙或牛皮等材料制作。鞋底的鞋钉允许有圆柱、横条或圆柱和横条并用 3 种。鞋帮是低腰的，这样有利于踝关节灵活运动和脚触球时的球感。

现在的足球鞋鞋底多为钉柱型。钉柱分可替换与不可替换的两种。可替换的钉柱应用皮革、橡胶、铝质、塑料或类似的质料制成，并牢固嵌在鞋底上。

鞋钉除底座外应为圆形，底座凸出鞋底不得超过 0.64 厘米。钉柱应为圆



锥形，其任何部分的直径也不得少于 1.27 厘米，而且其棱角要削圆。这主要是考虑到避免钉柱过尖，防止伤害他人的保护性措施。

如果用螺旋式的钉柱，其金属底座必须嵌入鞋底里面，外面与鞋底齐平，钉柱与底座的螺旋接口，应是钉柱整体的一部分。

除金属、螺旋钉柱外，其它任何使用皮革或橡胶包盖的金属板，均不能使用。比如鞋头，如果面装金属板，像伞兵靴一样，非常容易踢伤对方队员，带来不安全因素，所以穿这样的鞋是禁止参加比赛的。

凡在鞋钉底座上穿孔，用铁钉或其它方式固定在鞋底上，除底座的基层部分外，鞋钉上不得有任何突出的棱角或装饰品。

还有一种是不可更换的模压钉柱，应用橡胶、塑料、聚氨脂或类似的软质材料制成。鞋底上的钉柱不得少于 10 个，最小直径不得少于 1 厘米。在不会伤害其他队员的情况下，允许使用一些软质材料的加固钉柱，但该物品凸出鞋底的棱面不得多于 0.5 厘米。规则中的一般规定，就不赘述了。

为了适应在硬质泥地上比赛，鞋底钉柱也可以改为横条。鞋底横条应用皮革或橡胶制成，横装而平整，条宽不得少于 1.27 厘米，长度与鞋宽度相等，棱角必须光圆。只要符合规则的要求，横条与钉柱也可以并用。鞋底上的横条及钉柱、凸出鞋底的部分不得多于 1.9 厘米。如果需要用钉，则必须钉得与表面齐平。

## 裁判员与巡边员

**裁判员** 每一场足球比赛必须有一名裁判员执法。

哨声一响，裁判员就要绷紧全身的每一根神经，用锐利的目光观察运动员的每一个、哪怕是微小隐蔽的动作和企图，对任何一个违反规则的现象都要及时而果断地处理。这就要求裁判员不仅要熟悉规则，对每章每款每条心领神会，而且需理解其精神实质。要严格区分合理与犯规的动作，勇猛与粗野的界线；还要根据有利无利、有意无意的原则准确判罚，尤其对有利无利原则的掌握更能看出裁判员的水平。

裁判员自进入场地时，即开始行使规则赋予他的权力。所以，裁判员要注意抓好比赛的开始，每一个判罚都要力争准确无误。因为正是由于准确而没有争议的判罚，才会赢得球员的尊敬与信任。这正是裁判员树立威信与权威的时候。

裁判员在整个比赛过程中，包括暂停和死球时，均有判罚权。其根据事实和比赛结果所作的判决为最后的判决。既然在球场上裁判员拥有至高无上的权力，那么他的判断应该是严肃而认真、严格而准确的。当然，由于各方面的因素，即使是高级裁判员也难免有一时之错。以裁判员的判罚为最终判罚，运动员须绝对服从，不得有任何异议。

正因为裁判员责任重大，执掌“生杀大权”，所以，为使一场比赛顺利进行，裁判员一定要积极跑动。只有跑到最有利的位置，视野才能扩大，吹出最准确的哨声。积极跑动，合理选位，距离球近的原则，已成为裁判员的座右铭。

裁判员还要负起教育者的责任，对故意犯规的不道德行为决不能姑息，而对勇敢顽强的精确要予以鼓励。及时处罚粗野蛮横的行为，不使其发展和恶化，对于比赛正常而顺利地进行是十分重要和必要的。保护运动员的身体

健康，发扬良好的体育道德，增进友谊，为提高足球运动水平服务，是整个裁判工作的宗旨和归宿。

裁判员不要做有利于犯规队员的判罚。也就是说要掌握好有利或无利的原则，不能使有意犯规的队员得到利益。抵制不道德行为，维护犯规者对方的利益，有利于足球运动健康地发展。

例如，守方一队员在罚球区外故意用手触球犯规，如未影响攻方进攻，可不判罚。因为处罚，反给犯规队有回防布阵的机会，所以不判罚是对的。这样处理的结果如攻方队员传球失误或射门出界，已不是裁判员的责任，因而不判罚。

运用有利条款并不表示对犯规队员免除处罚，如犯规队员符合警告或罚出场的条款，裁判员在死球时应给该队员警告或罚其出场。

每场比赛的时间是由裁判员掌握的，不能将记时的职权交给巡边员或场外人员。裁判员掌握时间要精确，因为上半场或下半场比赛的最后一刹那，也会有进球的可能。球场的形势是瞬息万变的，如不能准确地掌握时间，将给球赛带来不良的影响和后果。为避免出现不愉快的事情，要尽量把时间掌握得精确到以秒计算。所以，裁判员最好用秒表或足球记时专用表（45分钟）计时。这两种表可以随时暂停。如比赛中决定扣除时间时，把专用表按停；重新开始比赛时再按动。任何一块表坏了都可以另一块表顶替，必要时还可以利用死球的机会与巡边员核对时间。如用普通表计时，最好用秒计算。在开始比赛时可把分针拨在12数字上，这样容易计算，也不易忘掉。

比赛开始的时间，巡边员也应该协助裁判员计时，以便在比赛结束前1分钟或5分钟时提示裁判员。提示时，一般是在身体前下方挥旗或用一手放在持旗的上臂上作信号。但补足在比赛中因故扣除的时间，还是由裁判员根据实际情况作出决定。巡边员计时只能供裁判员参考。

场地如果没有大计时表，负责计时人员应与裁判员密切配合，随时核对时间，特别注意最后5分钟，应以裁判员所记时间为准。因为连续比赛所用的时间由裁判员根据实际情况决定。

为了使规定的比赛时间得到充分的利用，裁判员应该注意以下几点：

1. 除必要时，不要随便停止比赛。
2. 比赛的间断时间要尽量缩短，如受伤、换人等应该迅速处理。
3. 因故损失的时间应予补足。也就是说全场比赛的时间（90分钟）基本上应该都在比赛中，而不应该在这90分钟里有处理受伤运动员、争执、换人等因故暂停的时间。

裁判员临场应带下列用具：

表2块、哨子2个、笔2支、记事小本、记分卡、挑边硬币、红、黄牌和比赛用球。

正式比赛时，裁判员应该将每胜一球的时间、队员号码记录下来，并将被罚出场队员的情况（被罚的原因）或临场发生的其他事故简要地记录下来，以便向比赛主办机构汇报。

如果裁判员看错时间，提前结束休息时，在队员尚未离场前，应该补足时间继续比赛。如果在中间休息时，发现了上半场比赛时间不足，可以在下半场开始前，在原来的场区先行补足。然后不休息，立即交换场地，开始下半场比赛。不允许将上半场欠缺的时间在下半场补足。

在一般情况下，裁判员要保证足球比赛的顺利进行，不能延误比赛或停

止比赛。但是，在下列情况下，裁判员有权停止比赛：

1. 开始比赛时，一队不足 7 人。

2. 遇规则以外的任何事情发生，如观众中出现问题或其它原因（观众席上发生了严重骚乱，或观众冲入场地），裁判员虽有权停止比赛，但无权取消任何一队的比赛资格或决定比赛的胜负。对于种种意外事故的发生，规则中虽无明文规定，但只要严重干扰和影响比赛的正常进行，裁判员可暂时终止比赛。

3. 某队弃权或在比赛中一队不足 7 人时。比赛中不足 7 人一般有两种情况，一是场上队员受伤而无人替补，二是被罚下场的队员较多。

4. 遇球门柱损坏时，如在 30 分钟以内不能将门柱修好，可终止比赛。

5. 因场地条件或天气不适宜比赛时。遇到这样情况，必须与主办比赛单位协商解决。例如：球场大部分都是水或雪，而且泥泞浸过踝关节；或平肩高的球落地不能反弹起来。因为有雾或天黑，甲方看不见乙方球门时（如果有灯光设备，可继续比赛）。遇有狂风暴雨无法进行比赛时，或大雪天因球上粘雪妨碍传递或使球失去弹性时。

在比赛以前应设法修整场地，如排水、填沙、扫雪、平整等。在比赛中途因场地或天气及其它事故暂停比赛，如在 30 分钟内具备恢复比赛条件时，应该继续比赛。

比赛因故停止不能赛完 90 分钟时，无论谁胜谁负，已赛的记录无效。裁判员应将已赛的情况向比赛主办机构汇报。如果改期重新比赛时，尽可能在原场地举行；并由原裁判员担任裁判；比赛以 0 比 0 开始，比赛时间应为 90 分钟。

在比赛之前，主办比赛机构可以在规程中明确制定停止比赛的规定。即先把可能发生的意外情况估计在内，再根据意外情况的程度来制定一个标准，提供给裁判员掌握。

**裁判员服装** 裁判员的服装，一般为带白领的黑色上衣、黑色短裤（西裤）、带白边的黑色球袜及黑色足球鞋。如果在不影响跑动的情况下，如土地球场而且地面不滑时，也可穿着普通软底的胶鞋。

裁判员的服装必须与两队队员的有显著区别。巡边员的服装应该与裁判员相同，但也可考虑看台背景及多数观众服装的颜色，穿与裁判员相类似或不同的服装。但是，两个巡边员的服装应相同。

如果比赛队其中一方穿黑色服装时，裁判员要考虑改换穿明显区别比赛队员的服装。不过，这种情况一般在正式的比赛中是遇不到的。

**场下裁判员** 在一场足球比赛中，我们一般只注意场上的裁判员明察秋毫，铁面无私，往往忽视另一位判官，一位无名英雄也在进行着裁判工作。他是谁呢？他就是场下裁判员。

他的具体任务是：

1. 负责双方队员的替补。

2. 负责比赛的记录。

3. 阻止教练员和其他人员沿边线跑动进行场外指导或沿边线走动并大声叫喊。

4. 场上裁判员、巡边员因故不能继续工作时，随时准备上场替换。

在比赛开始以前，场下裁判员要令双方填写上场队员登记表，并发给双方替补队员登记表。比赛进行中，如果某队要求换人，该队教练员须将填好

的替补队员登记表交给记录台。然后场下裁判员高举将被换下队员的号码牌，并带领准备上场的队员到中线旗旁等候。裁判员在死球鸣哨后跑向中线，根据替补队员号码牌所示的号码，令被替补出场的队员先从中线离场，再令上场替补队员入场参赛。

替补队员号码牌一般是用三合板、纤维板、塑料或金属板做的，长 45 厘米，宽 30 厘米。号码牌一般需备 25 块，两面印有号码，号码从 0 排至 24 号，颜色要醒目，以便观众及运动员都能看清。现在许多比赛已采用电子显示屏。

巡边员 在一场比赛中，除了场上的黑衣法官在场上执法外，在边线的外面还各有一人手持小旗，时而上举、时而下摆，凝神注目，来回跑动。他们便是巡边员。

每场比赛规定有 2 名巡边员。他们各负责一个半场，跑动的路线是端线至中线，位置应始终与半场所所在队的最后一名队员处于同一平行于端线的直线，这样有利于观察对方越位。其职责主要是向裁判员示意球在何时成死球及应由何队踢角球、球门球或掷界外球，并协助裁判员使比赛按照规则进行。

巡边员如有不正当行为或干扰比赛时，裁判员可以停止其职务，指派他人代替，事后，裁判员还要根据情况之始末报告给主办机构。

在协助裁判员工作时，巡边员应对裁判员未发现的犯规行为提示信号，引起裁判员的注意。至于判罚与否，则由裁判员定夺。尤其在裁判员自己观察清楚时，要根据自己的意见处理，这时巡边员就不要坚持自己的意见了。

巡边员也是场上执行裁判的成员，他必须严密注意场上一切发生的情况及运动员的犯规行为，随时协助裁判员处理场上的一切问题。为了更好地完成一场比赛的裁判任务，裁判员、巡边员必须互相协助，密切配合。

巡边员的职权，主要是指球出界，确定由某队掷界外球、踢角球或球门球。由于所处的角度，其重点是观察和判断越位以及临近一侧的队员犯规动作。

裁判员在判断球是否进门的问题上，如有疑问，可以征询巡边员的意见。因为巡边员的位置容易看清楚球的整体是否越过球门线。

当裁判员被球击伤或其他原因不能执行裁判任务时，正好一方队员射门，这时，应根据巡边员的意见判定球是否进门。

一场球赛由 2 名巡边员执行任务，我们在看电视或听电台广播时，经常能听到这样的解说：“‘第一巡边员已举旗示意越位。’那么谁是第一巡边员？第一巡边员是靠近球场记录台一边的那位，球场另一边的巡边员为第二巡边员。

如果当裁判员受伤或意外情况不能继续执法时，第一巡边员应立即进场顶替主裁判执法，由第二巡边员担任第一巡边员，场外替补巡边员担任第二巡边员。因此，第一巡边员应带着哨子及红、黄牌等物，以备急需。

巡边员发现裁判员有错判或漏判的情况，应按旗示规定示意裁判员，不要呼喊或跑到裁判员面前提意见，要讲究“风度”，不要忘了自己的身份，要持重、严肃。巡边员应始终沿边线和端线外执行任务，非必要时不宜进入场内。

巡边员有事需与裁判联系时，如不直接关系到当时比赛情况，可待成死球时再作处理。

巡边员所用的旗子颜色应鲜明易见，要与看台背景的颜色和队员上衣的

颜色有显著区别。过去一般用粉、白、黄、绿色，也有用红白相间或黄黑相间的小方格旗。

现在国际比赛中多用鲜红和黄色的手旗，执红旗的为第一巡边员，执黄旗的为第二巡边员。旗子的大小可与角旗一样。

**裁判的尺度** 在比赛中，队员有两种不同性质的犯规行为时，裁判员应对较重的犯规进行判罚。

裁判员如发现队员犯规是出于偶然的或是踢球的方式方法有伤害对方的危险时，如抬脚过高、危险性的冲撞等，要给予提示、劝告，提醒其注意，并判罚间接任意球。

在比赛开始以后，除了双方参加比赛的队员或巡边员外，未经裁判员允许，任何人（包括教练员和随队医生）不得进入场内，以免影响比赛的正常进行。

教练员和其他人员不得到处跑动进行临场指导，更不能沿边线走动大声喊叫（尽管不在场内，这样做也是不行的）。对这类影响比赛的现象，裁判员有权制止，并给予警告或驱逐出场。

在足球比赛场上，裁判员就像执法如山、铁面无私的法官，不仅对运动员、对巡边员、教练员、队医以及观众，都是具有绝对权威的人。

如果裁判员认为某队员受伤严重，不能再进行比赛时，无论球在任何地点，应立即停止比赛。及时用手势招呼场外工作人员（不得多于2名）进入场地，尽快将受伤队员抬出场外进行护理（非医务人员不可触动受伤队员的伤处，以免加重病伤），并及时恢复比赛。如果当时对方队员并无犯规行动，则用抛球方式恢复比赛。

倘若队员受了轻伤，不必停止比赛，可以等死球时进行处理，或自行出场护理，然后经裁判员允许仍可随时入场参加比赛。

如果发现队员有严重的犯规或恶劣的行为时，裁判员可以不经过警告，立即出示红牌罚犯规队员出场。对犯规的队员态度要坚决果断，丝毫姑息不得。为保护队员的身体健康，执行法则，维护足球比赛的严肃性，必须对严重犯规的队员采取这样的措施。否则，严重犯规及恶劣行为有可能继续发生，不断升级，甚至导致一场足球比赛的失败。这样也就失去了足球比赛的意义。

在禁区附近罚直接任意球，是进攻队直接得分的好机会。因球在禁区附近，现代的任意球“专家”是不会错过这个机会的。守队也必然层层设防，增哨加岗。这时，裁判员一定要迅速跑到罚球地点，指示守方队员的位置，以避免延误时间。

如果守方队员故意阻挡而不退出9.15米范围以外，又不听裁判员的劝告，属不正当行为，裁判员应给予警告。

如果主罚队认为对方并不影响进攻时，裁判员也可以不必等待对方退出合法距离后才令主罚队员执行。

裁判员对这样的情况要灵活掌握，如果机械地执行规则，对犯规队反而有利。如果主罚队将球踢出后，被故意站在非法距离内的守方队员阻挡时，可以判攻方队员重罚任意球。

在比赛以前选择用球时，裁判员可以征求双方队长的意见，如果双方队长对选用比赛用球的意见不统一时，由裁判员来决定。

在比赛中，如果双方对球都提出了意见，认为球已不合规格时，裁判员应当考虑更换。在什么时间和什么情况下更换，可以根据具体情况由裁判员

决定。

如对越位、手球、点球等判罚发生争执，比赛双方均可在比赛后向裁判员提出意见。但是，还是要以裁判的判决为准，除裁判员外，任何人不能改变比赛结果。

**鸣哨与手势** 在比赛中，裁判员什么时候必须鸣哨，什么时候可以不鸣哨，以及哨声的长短轻重，都是有讲究的。

在比赛开始、停止比赛、胜一球及罚“点球”时，裁判员必须鸣哨。

但是，遇到其它一些情况裁判员也可以不鸣哨。如指示重新开球比赛时，裁判员则不一定要鸣哨。掷界外球、开球门球时，为了不延误比赛时间，或避免对犯规队有利，裁判员可以不鸣哨。

总之，鸣哨与否主要是考虑到尽可能少地干扰比赛。比如，经常对情节轻微的犯规和仅属嫌疑犯规鸣哨判罚，往往会引起队员反感、失常，并影响观众情绪。所以，鸣哨要适可而止，既不能不吹，也不可过频，这就要看裁判的水平和掌握比赛的尺度了。

鸣哨一定要及时、果断、响亮。裁判员对于哨子的使用，就便掌握一种乐器一样，节奏要分明，高低要适度。使人通过哨声的长短，声音的轻重缓急和高低，能辨别出不同性质的犯规和违例等情况。

下面介绍一般的鸣哨方法：

1. 比赛开始——长音比较响；
2. 严重犯规或危险动作——有力洪亮；
3. 一般犯规——短促响亮；
4. 进球——长音响亮；
5. 有争执——短音响亮；
6. 上下半时结束——先短后长。

裁判员鸣哨后，一般立即做出手势，人们看到手势，便知裁判员对犯规或违例的队员是怎样判罚的。是罚点球、任意球，还是角球或掷界外球等。手势应果断、清楚、明确。对明显的犯规动作或违例动作，队员和观众能清晰分辨时，就不要做模仿动作了，因为这样做只能引起混乱、疑问以及延误比赛。裁判员的手势是指明下一个进程，而不是指当时发生的情况，没有必要向队员或观众解释他的判决。其目的还是避免干扰比赛进行，使比赛能够尽快地进行下去。

下面介绍几种手势：

1. 直接任意球——前臂前平举（或侧平举），并指向罚球方向。
2. 间接任意球（包括越位）——单臂上举伸掌，球踢出并被另一队员踢或触及，或成死球时为止。
3. 角球——臂斜下举，指向角球区。
4. 球门球——臂前平举指向球门区。
5. 进球——臂前平举指中圈。
6. 巡边员举旗，裁判员认为不应判罚时，可示意旗放下——单臂斜下举左右摇动。
7. 队员犯规在考虑对方有利而不判时，可示意队员继续比赛——两臂侧平举向前挥动（不鸣哨）。
8. 警告队员时——面向队员出示黄牌，然后转向记录台；罚令队员出场时——面向队员出示红牌，然后转向记录台。

9. 判罚点球——单臂明确地指向罚球点标记，也可以不跑向该处。

10. 比赛时间终了——单臂上举握拳。

**黄牌警告** 警告比劝告“升”了一级，被警告的对象主要是故意犯规的队员。

警告是对犯规队员的一种处罚。比赛中，凡发生以下情况时，裁判员均可亮出黄牌向其提出警告：

1. 比赛开始后，场上队员未经裁判员许可擅自离场或进场者。
2. 经裁判员提请注意或教育后，也就是经过劝告后，仍故意违犯规则者。
3. 用语言、行动对裁判员的判决表示异议、不满者。
4. 采取粗野动作以及其他不正当行为者。如故意踢人、绊人、拉人、手球等。

裁判员在处罚时，主要根据有利无利的原则进行处罚。换言之，那就是要看当时哪方控制球。如犯规者对方控制球时，则无须停止比赛，可以等死球时给予犯规者警告处分。如犯规者本方控制球时，应立即暂停比赛，给予警告，然后由对方在暂停时球所在的位置罚间接任意球恢复比赛。

如犯规队员同时有更严重的犯规情节时，应按严重犯规的有关规定判罚。

裁判员鸣哨停止比赛后，或球出界成死球时，场上队员应自觉停止比赛。如有的队员充耳不闻仍去踢球或大脚将球开出去，都是不正当行为。按照规则规定，不正当行为均属被警告之列。

还有队员屡次违反规则和用言语或行动对裁判员的判决表示不满者，也要被警告，并判由对方在犯规地点罚间接任意球。

如队员在对方球门内犯规，可在发生犯规时球所在球门区的半边内任何地点执行。

当一个队员在一场比赛中受第二次黄牌警告时，即被罚出场。

**红牌罚下场** 所谓红牌罚下场是被取消比赛资格。

哪些犯规行为要被驱逐出场呢？有下列几条：

1. 故意犯规，其行为恶劣或严重犯规者。
2. 用恶劣的语言对裁判员或对方队员进行辱骂、殴打者。
3. 经警告后，仍坚持其不正当行为者（或裁判员将要警告某一队员而未执行前，该队员再犯有其它应被警告的行为时）。

因罚令队员出场使比赛暂停，如该队员并未违反其它规则时，由对方在犯规地点罚间接任意球恢复比赛。

裁判员已判定任意球后，如有队员因辱骂性语言或粗言秽语表示强烈不满而被罚令出场时，应在该队员离场后再令对方罚任意球。任何队员不论在场内或场外，凡有不正当行为、恶劣行为，或用侮辱性语言，污言秽语辱骂对方队员、同队队员、裁判员、巡边员或其他人员，均属犯规行为，应按其犯规性质予以处罚。

被罚出场的队员，不但取消其该场比赛资格，而且不准替补队员上场替补，并自然停止参加下一轮（场）比赛资格。按规定：裁判员在赛后48小时内，应如实将罚出场队员的姓名和犯规情节书面报告主办机构。书面报告一经投邮即为合法手续。主办机构根据犯规的严重程度，可追加处罚。如停止参加下2轮（场）比赛资格或停止更多场次、更长时间的比赛资格等。

**红、黄牌的来历** 在足球上使用红、黄牌，首先是从美洲一些国家中传

开来的。1970年，在举行第9届世界足球锦标赛之前，国际足联裁判委员会正式确定了这一制度，并且一直沿用至今。

这个制度执行以来，尤其是在国际比赛时，充分显示了它的权威性和优越性，受到运动员和球迷们的欢迎。因国际比赛的裁判员都是由第三国的裁判员来担任，各国的语言不同，裁判员不可能都能听懂；同样，裁判员的语言，运动员也不可能都听懂。这就要找一个共同能接受的标志，以对裁判的判决统一认识和尺度，使双方运动员都能明白，不致产生误会和怀疑。红、黄牌能起到这样的作用，所以它应运而生了。

**旗示** 只摇旗、不呐喊的巡边员举旗的动作不同，各是什么意思呢？为了更好地看比赛，有必要了解一下巡边员旗示的“奥秘”。

在此之前，先说说“旗示”的风度。旗示者，用旗示意也，是巡边员给裁判员的信号。要求举旗动作利落、准确，落旗要稳健，指出的方向要明确，不可以懒洋洋地举旗。

旗示的动作和含义：

1. 界外球——持旗上举，表示球出界，随着侧平举或转体前平举，指出发球方向。

2. 越位——持旗上举，表示越位，裁判员鸣哨停止比赛后，再将旗指向越位地点： 臂斜上举表示在远端队员越位； 臂前平举表示在中间队员越位； 臂斜下举表示在近端队员越位。

3. 犯规——持旗上举，左右摇摆，表示队员犯规。如裁判员同意，鸣哨停止比赛后，再将旗指向罚球方向。如果裁判员示意不予判罚，应立即将旗放下。

4. 球门球——持旗上举，表示球出界，然后臂平举指向球门区，表示踢球门球。

5. 角球——持旗上举，表示球出界，然后指向近端的角球区，表示由攻方踢角球。

6. 进球——臂平举直接将旗指向中圈，示意球进门。中圈开球。

## 比赛与计分方法

比赛时间是从什么时间开始计算呢？大多数人会不假思索地说，当然是从裁判员鸣哨时开始计算！其实不然，裁判员鸣哨只是示意比赛开始。比赛开始的时间是在中场开球后，球向前滚动相当球圆周的距离时开始计算的。

如在比赛未开始前，双方队员犯规，如越过中线，守方队员进入中圈等，应鸣哨重行开球，并应重新开始计时。

一场正式比赛的时间为90分钟，分两个半场进行，即上半场、下半场，每个半场为45分钟。

上半场终了后，队员有休息的权力。但中间休息时间不得超过10分钟（国际规则规定非经裁判员允许中场休息时间不得超过5分钟）。

一般的比赛也可以根据气候、队员年龄改变比赛时间。例如我国一般少年比赛时间为70~90分钟。青年比赛时间与成年人一样，都是90分钟。

如果在比赛快结束时，判罚点球，应延长比赛时间至罚完为止。例如比赛至44分30秒时判罚某队点球，这时比赛时间终了，裁判员应延长比赛时间至罚完为止。罚中的球有效。



如某方在比赛的最后几秒钟射球入门，恰巧球进门后比赛时间终了，为了表示该球射入有效，裁判员应将球放在中点上之后，再鸣哨结束比赛（不再开球）。让队员及观众明确该球是在比赛时间射入的，算胜一球。

每半场中因故损失的时间应予补足，应补的具体时间由裁判员决定，一般扣除时间有下列几种情况：

1. 队员受伤需要在场内护理；
2. 观众进入场内无法进行比赛；
3. 球破裂跑气需要更换新球；
4. 球出界飞出的距离过远；
5. 受天气影响，如遇狂风暴雨暂停比赛；
6. 死球时，队员故意延误时间。对故意延误比赛时间的队员，应予警告。

如一场比赛踢成平局，而竞赛规定必须决定胜负时，应延长 30 分钟为决胜时间。在决胜期开赛前 10 分钟，重新选择场地及开球权。

在决胜时间里，上下半场，各为 15 分钟，中间只交换场地而不再休息。如在决胜时间内仍成平局，那就要进行点球决胜负了。

### 点球决胜负

踢点球决胜负的方法如下：

1. 裁判员应选择一个踢点球的球门，所有点球都在这一球门进行。
2. 由裁判员召集双方队长以投硬币方式决定某队先踢点球。
3. 每队先由 5 个队员踢 5 个点球，两个队轮流踢球。在双方各踢 5 个点球的过程中，如一方踢中的球数已明显多于另一方时，即判该队获胜，可不必踢完 5 个球。

例如，双方各踢完 3 个球时，甲方 3 球都射中了，乙方 3 个球都没射中，双方就不必再踢第 4 和第 5 个点球了，因为甲方进球数已明显多于乙方。

如果两队在各踢 5 个点球以后，得球相等或都未得球，则由第 6 个队员踢点球，踢进者为胜、踢不进者为负。如再决不出胜负，由第 7 个队员踢点球，并以此方式直至分出胜负为止。

参加踢点球的队员，只能是比赛结束时在场上的队员，其他队员和场下的替补队员不能进场踢点球。

每次踢点球应由场上队员依次主踢，在对方队员未踢出之前，同队的任何一个队员都不能踢第 2 个球。也就是说本方队员踢完点球后，下一个球要对方队员来踢。

在踢点球决胜负时，场上的任何队员，都可以和本方守门员交换位置。守门员可以去踢点球，本方队员也可替守门员守门。

在踢点球的过程中，除了踢点球的队员和守门员外，所有的队员应留在中圈以内。一可避免影响守门员和踢球队员的临场发挥，二可避免影响裁判员的视线，使裁判员更好地完成任务。只有一人可以例外，那就是踢球队的守门员，可站在罚球区和罚球弧以外，随时准备迎接最严峻的“考验”，以免延误时间。

在国际比赛中，如比赛因故暂停，不能赛完 90 分钟时，已赛的纪录无效。裁判员应将情况向主办机构汇报，改期重赛。应尽可能在原地举行，并由原裁判员担任裁判。

在比赛中，如遇上述情况，中国竞赛规程规定，已赛成绩有效，尽快（24小时内）另选场地补足比赛时间（包括延长期、罚点球）。

## 死球

什么情况下为死球呢？概括起来有两种情况：

1. 当球不论在地面上或空中全部越过端线和边线时。
2. 当裁判员令比赛停止时。

这两种情况就是死球，也可以解释为暂停（或终止）比赛。如果继续比赛，则要利用一种方式恢复比赛。

自比赛开始到比赛终了，除死球外，比赛都应在进行中，其中应包括下列情形：

1. 球触门柱、横木或角旗杆弹回场内。
2. 球触及当时在场内的裁判员和巡边员落于场内。

3. 队员有犯规行为而裁判员未作出判罚以前。这时场上队员应该继续比赛，而不要立等裁判员鸣哨。因为裁判员在执法时要掌握有利无利的原则，或认为该队员没有犯规，或没有看见和不认为该队员犯规。所以，立等裁判员鸣哨的行为是十分愚蠢的。

我们在前面已经讲过，球场的边线与端线都是属于场区以内的，只有当球的整体全部越过了界线的外沿，才算出界。

判断球是否出界是根据球的位置，而不是根据踢球人所处的位置。

球在空中出界又被风刮回场内，仍算出界。所以，在踢有角球时，裁判员应该特别注意球是否在空中出界。

如一队员踢球触及场内的裁判员或巡边员而出界，应由对方掷界外球。

如球触及裁判员或巡边员又进球门，算胜一球。

罚任意球、角球、掷界外球触裁判员后，其他队员未接触球前，该罚球队员如再触球则按连踢犯规处理。

## 越位

越位规则是在 1874 年的足球规则中正式规定的。不过，那时的越位规则跟现在的越位规则有很大的不同。当时规定：攻方队员攻到前场，前面守方队员如果只有两个人（包括守门员）时，那么这个进攻队员就算越位了。19 世纪 70 年代初，足球运动开始在西方等国盛行起来，那时，普遍重视进攻，而不大注意防守。这从当时一些国家常用的比赛阵形（1217，1226）就可以看得清清楚楚，放在前面的锋线队员竟多达六七个。攻方攻到前场，就像决堤的洪水一样，势不可挡。守方一抢到球，也往往容易偷袭成功。这样，由于进攻的人多，防守的人少，造成攻与守的力量极不平衡，严重地影响了球技和战术的发展与提高。另外，由于攻守双方缺少人数上势均力敌的对抗，比赛也就不那激烈和精彩了。为此，一些人便在战术阵形上动脑筋，有些人则在规则上想方设法给进攻一方以适当的限制。越位规则便是在这样的背景下产生的。

现在运用的越位规则，是 1925 年规定的，它对足球运动技术和战术的发展，起到很大推动作用。在某种意义上说，没有越位规定的制度，也没有足

球运动的今天。

越位，顾名思义就是越过球的位置的意思。用足球规则的术语来说就是：队员较球更接近于对方端线者，即处于越位位置。换句话说，当队员踢或顶球时，同队接球队员在对方半场内所站的位置是在球的前面，并且他与对方端线之间，只有对方一个队员时，就是越位了。

如果同队队员回传球或平行传球时（即球与接球人平行，距对方端线相等），接球人不算越位，因为他并未在球前面，仅与球平行。

判罚越位的关键，不是在队员接球时而是在同队队员传球时即同队队员踢球或顶球的一刹那。当传球时，接球队员如果不处在越位位置，而是在踢出的球在空中或在接球时跑到越位位置，不得判罚越位。相反，虽然队员在同队队员传球时处于越位位置，然后又跑回非越位位置接球，则应判罚越位。

在对方队员踢球时，同队队员停球或带球时，无论哪方的队员，无论在何位置，均无越位可言。因为判定越位是指同队队员传球时的一刹那，这是判定越位的主旨和关键所在。

如果守方队员故意退出场外造成攻方队员越位属不正当的行为，裁判员不但不判攻方队员越位，反而应在成死球时给守方队员予以警告。

国际足联最新规则规定：队员所站的位置与对方最后一个防守队员平行（守门员除外），不算越位。

下列情况不能算越位：

1. 队员在本方半场以内者。
2. 对方有两个较其更近于对方端线者。
3. 最后触球或踢球为对方队员者。
4. 直接接到球门球、角球、界外掷人的球及裁判员所抛出的球。

队员如处于越位的位置，如果裁判员认为该队员没有影响比赛，没有阻碍对方的活动，或没有从所处的越位位置获得有利条件，不应判罚。

如果裁判员已判断某队员越位，但在裁判员鸣哨停止比赛以前，守方队员企图抢截而接触了球，这个球又被越位队员所控制，则应判罚该队员为越位。这个问题在前面已经讲过，因为最后触球为对方队员。

如果裁判已鸣哨判定队员越位后，守方队员由于抢截而接触了球，这个球又被越位队员所控制，则仍应判罚该队员为越位，因为当同队队员传球时，裁判员已鸣哨并判定该队员为越位。就是说该队员已经犯规，也是我们常说的犯规在先了。

规则规定：最后触球或踢球为对方队员者，不算越位。

这一规定系指队员虽然处越位地位，但触球或踢球给他的不是同队队员而是对方队员。

队员进攻时，由于冲力关系使身体越过了球门线（跑入网内），裁判员应看该队员是否影响了守门员来决定是否判罚越位。

观众在看台上欣赏比赛，因为角度的关系，往往认为某队员已越位了，实际上并没有越位。只有巡边员的位置才能正确判断队员是否越位。

越位是足球规则中很重要的一条规则，也是较复杂的规则。从定义来讲一般球迷基本上都能理解它的精神实质。但是，足球比赛的形势错综复杂千变万化，场上队员不断地跑动，像有矛就有盾一样，有了造越位战术，也有反越位战术。

越位的情况是多种多样的，越位是攻方的大“忌”，一个个极有威胁的

攻势常常丧失在“越位”身上。守方也常用造越位战术瓦解对方强大的攻势，不费什么力气便可将球“抢”到而由本方踢间接任意球。

## 犯规

足球比赛对抗性强，身体接触频繁，所以，除技术性犯规（如双脚踏进边线掷界外球、越位等）外，有意或无意的犯规与不正当行为也时有发生。但是，足球比赛的规则是严肃的，是不允许犯规队员用犯规手段谋取利益的。为了维护体育精神，足球规则制定了有关条例，对犯规的种种及如何处罚做了具体规定。

罚直接任意球的 9 项规定 违犯下列 9 项之一者，将被判罚直接任意球。

### 1. 踢或企图踢对方队员

所谓足球，便是用脚踢球，而踢球又是一场比赛中重复最多的动作，经常是在快跑、冲刺、假动作过人以及同对方争球等激烈对抗的情况下进行的。我们观看的比赛（电视转播也包括在内），经常能看到有的队员被踢倒在地，疼得打滚，我们对这种情况已是司空见惯，不足为奇了，可是作为裁判员便不能熟视无睹。裁判员不但必须了解和掌握踢球动作的要领，还要在比赛时集中注意力，准确地观察和判断犯规时的始末细节，特别是要辨别有意还是无意，是先踢到球还是先踢着人。

踢人是直接伤害对方的严重犯规，是一种不道德行为，同时也影响双方队员技术的正常发挥与身体健康。因此，裁判员要正确判断踢人犯规，不要做对犯规一方有利的判罚，同时还要掌握有利与无利的原则。

守门员通常有一个习惯，跳起来接高球时，膝部抬起成一角度，同时脚向外伸，这时，裁判员要根据具体情况处理，如认为守门员对近处的对方队员会造成伤害，应按危险动作判罚间接任意球，这种危险动作不能与“踢或企图踢对方队员”的犯规混淆起来。

总之，凡是有意踢人的犯规行为，其动作的企图和目的都不在球，而是以不合理的动作侵犯对方身体。此外，在抢球时，连人带球一起猛踢，这种“拼命三郎”的作法也是有意踢人的行为。在踢人犯规中，最容易造成骨折伤害事故的莫过于脚过球的抢截和蹬踏对方，这种粗野的动作结果往往造成对方的骨折。这也是球迷最反感的作法，足球比赛要讲风格，比技术，临场采用“杀伤”战术，是违反体育道德精神的。

### 2. 绊摔或企图绊摔对方队员

绊掉或企图绊摔是足球比赛中经常发生的犯规行为。这种犯规行为有时不容易正确判断，如铲球，一个队员突然倒地铲球，先铲到球，带球队员因躲避不及绊在铲球队员腿上摔倒在地，这不能算绊人犯规。但是，如果他没有铲到球，一脚铲在对方队员腿上，把对方铲倒，这就是犯规动作。或一脚铲到球，另一脚踏对方，也是犯规动作。

铲球动作一般都很快，这就要求裁判员站的位置要合理，不要离球太远，以免造成误判。

当对方队员带球向前跑动，用脚绊对方的踝部，破坏人家控制球的能力，使对方队员因突然受到阻力而身体前倾跌倒。还有一种是在争空中球时，对方已跳起争顶，本方队员因来不及跳起或别的原因没有去争顶空中球，而是

在对方脚已离地，身体在空中时，故意蹲伏用肩冲击对方争顶队员，使其失掉平衡摔倒在地上。这两种犯规都可谓是摔跤技术里的“绝活”，有四两拨千斤之妙，只可惜观众是想看“球星”的出色表演，而不是“跤王”的恶劣伎俩。

以上说的是绊摔对方队员的例子，如是故意犯规，视其程度，可给予警告或请“跤王”下场休息，并判罚直接任意球或点球。在判罚犯规时，还要分析具体情况，掌握有利与无利的原则。有时即使对方犯规，但场上情况仍对“受害者”一方有利，就不应鸣哨停止比赛。

### 3. 跳起冲撞对方队员

跳起的目的是为了冲撞对方队员而不是争顶球，都应判罚犯规。

如一队员起跳时，一手扶在对方队员肩上是犯规行为，应判直接任意球。说到这里，再说几句与“冲撞对方”无关的话，就是如果用手按压同队队员肩部起跳争顶也是不允许的，如果顶球成功，应给予警告，并罚间接任意球；如未顶到球，应给予提示，就不必停止比赛了。

如一队员猛烈地跳起，膝部压在对方队员的背上，这是粗暴的犯规行为。除判罚直接任意球外，还要给予警告。

### 4. 猛烈的或带有危险性的冲撞动作

从规则的精神可以体会到，不允许猛烈的或带有危险性的冲撞动作发生。这对保护运动员的身体健康是必要的。足球竞赛是在快速和激烈争夺中进行的，因此，队员之间经常发生身体接触。由于接触的方式不一样，情况不一样，动作不一样，所以判罚也不一样。在接触方式上有一种规则允许的“合理冲撞”，这个规定系指球在双方都有可能抢到的情况下，用肩部做适当的和不带危险性的动作冲撞对方肩部。肩部是指肩至肘关节的部分，也就是大臂。进行冲撞时，上臂不能张开，必须靠拢上体，绝不能用肘冲撞。

合理冲撞是有其条件的，不是什么时候什么条件下都可以冲撞。下面介绍两种合理冲撞动作：

(1) 双方队员并肩往前跑，并追一个球，队员A用肩冲撞B的肩部，使其失掉控制球的条件。这种冲撞动作是合理的，因为球在双方队员控制范围之内，适时地用肩冲撞对方肩部，既不猛烈，也不带有危险性。

(2) 双方队员面对面站立，队员A抢球时用肩冲撞对方肩部，这是合理的冲撞。合理冲撞是为抢到球和控制球服务的。因此，不能片面地把合理冲撞和抢截分开。

比赛中多数冲撞动作是在跑动中或跳在空中出现的。因此，队员有时不可能丝毫不偏地用肩撞在对方肩部。这时，裁判员不能只按规则条文来判断，而要根据有意或无意犯规的原则判罚。对运动员来说，冲撞是经常遇到的，因足球比赛是在激烈对抗中进行的，既要不怕被冲撞，又要能合理地进行冲撞，这就要求运动员不但要有健壮的体魄，又要有高超的技和对规则深刻的理解，使冲撞合理，以达到控制球的目的。

### 5. 从后面冲撞对方队员

从后面冲撞对方队员是犯规的行为，应判罚直接任意球。因为队员在场上看不到后面的活动，对从后面突然的冲撞没有戒备，极易造成伤害。它违反双方队员在公平的情况下进行合理冲撞的规定，所以规则禁止从后面冲撞。在比赛中，双方队员始终是在争球的过程中活动，如果前面的队员故意阻挡时，可以作适当的冲撞。但是，要注意“适当”二字，如果不适当，一

下把人家撞了一个跟头，就不适当了。

比如，队员 A 控制球，他为了不失球，身体有意地左右晃动，企图用身体阻挡对方，不让后面的对方队员接近球。在这种情况下，后面的队员为了积极抢到球可以进行合理的身体接触。除此以外，一切从后面进行冲撞的行为都是犯规的，包括铲球。

#### 6. 打人或者向对方队员吐口水

打人是犯法的，是侵犯人权的行为。这是人尽皆知的。在足球场上打人当然是严重的犯规行为，裁判员要严厉处罚。对行为恶劣者，要坚决将其罚下场。裁判员要及时识破队员企图犯规的行为，及时鸣哨，给予警告，尽可能的防止打人的现象发生。对打人者要被罚直接任意球、点球或罚其出场。队员故意用头撞人或守门员用球打人，也应照章处罚，不能姑息。

判断队员犯规是有意无意，是裁判员判罚的主要依据。所以，裁判员的观察一定要清楚，判断一定要准确，对犯规动作不要放纵，使比赛顺利地进行下去。

#### 7. 用手或臂部拉扯、拦截对方队员

队员的手或臂部摆动是用以控制身体平衡和增加动作力量的，绝不能用手或臂部拉扯或拦截对方队员。尤其是拉住对方不让人家过去踢球的行为是不正当的，要被判罚直接任意球。但是，如果仅仅手臂张开而没有触及对方身体，只能算阻挡，应判间接任意球。

#### 8. 用手或臂部推对方队员

两个队员在争抢一个球时，队员 A 没有用合理冲撞的动作去抢球，而是用手推 B，或故意用两臂前后摆动以肘部推对方队员，这是犯规动作。用肘推对方的动作有时看起来不明显，所以要仔细观察，注意肘部动作是自然摆动还是故意用肘推人。

如果守门员用手推开对方队员以便自己接球，这也是犯规行为，应判由对方罚点球。

#### 9. 用手或臂部携带球或推击球

队员在场内（守门员在本方罚球区内除外）用手或臂部携带球、推击球或接球，都算手球犯规。这一条也有有意和无意之分。如果队员在无意中，同时所处的位置对方球门没有直接威胁，又不是用手或臂部主动触球，而是球触在手或臂部，那就不能按手球犯规处理。

所以，在无意的前提下，下列情况球触手或臂部可以不判罚手球犯规：

- （1）球来得很近、很猛时。
- （2）在凸凹不平或地面较滑的场地（尤其是被雨水淋过的草地上），球飞路线不规律，球偶然触手或臂部。
- （3）在倒钩球时，球打在手或臂部。
- （4）从后面来的球触及手或臂部。
- （5）队员失去平衡而摔倒，球触及手或臂部。

如果队员 A 迎着前方的与胸齐平的球跑动，并用上臂携带球，这就是犯规行为。

队员停球失误而造成手球和手臂张开扩大防守面积时，球打在上手，也应视为故意手球。

以上的 9 项规定，违反其中一条者，就应由对方队员在犯规地点罚直接任意球。如果队员在对方球门区内犯规，对方队员可在犯规发生时球所在球

门区的半边内任何地点罚任意球。守方队员如在本方罚球区故意违反上述 9 项规定的任何一项者，不论当时球在何位置，仍判罚点球。

还有几项有关规则：

在比赛进行中，队员如在场外犯规，应停止比赛给予警告，严重者可以罚令出场，然后由裁判员抛球继续比赛。抛球地点是裁判员鸣哨停止比赛时球所在的地点。

比赛开始前或半场休息时，队员如对对方队员或裁判员有不正当行为，裁判员应给予警告或罚令出场。

裁判员鸣哨前，守方队员对越位队员犯规，应按规则处罚队员。攻方队员虽然越位，可是裁判员没鸣哨，守方队员若犯规就要判罚守方队员。

裁判员抛球时，球未触地前队员犯规时，可以根据犯规程度给予警告或罚令出场，不能罚任意球，因为比赛还没开始。

在比赛进行中，辱骂或殴打对方队员，裁判员应该停止比赛，给予警告或罚令出场，然后再罚直接任意球。辱骂或殴打同队队员，裁判员也应停止比赛，给予警告或罚令出场，然后由对方罚间接任意球。

**罚间接任意球的 5 项规定** 间接任意球与直接任意球有所不同。足球规则规定了 5 项内容，凡是违反这 5 项其中一项的，就要在犯规地点由对方罚间接任意球。

1. 裁判员认为其动作有危险者。

这一条，也就是我们常说的危险动作。在比赛中，裁判员对危险动作是“嫉恶如仇”的，特别是蹬、踏、踩动作，极易给对方队员造成伤害，故对情节严重者要予以警告。

危险动作与其它犯规动作有所不同，虽然这种动作的目的是为了获得球或处理球，但动作的方式有可能伤害对方队员或使自己受伤。

危险动作主要包括：踢守门员手中的球。来球与头部一般高，队员去踢对方要顶的球。去顶对方正要踢的低球。

这三种动作均属于危险动作，在比赛中均要判罚间接任意球。

不属于危险动作的例子：

队员 A 跃起用倒钩动作踢空中球，队员 B 距球有一定距离，没有抢球的行动，虽然队员 A 抬脚过头，但是没有危险。

对方队员同时迎上争抢一个与膝部齐高的来球，队员 A 抢前一步赶在队员 B 前面用脚踏球。这种情况不算危险动作。因为两人动作的方向一致，队员 A 赶在对方前面用脚底踏球，不会发生伤害对方的危险。

双方队员迎面而来，互相争球，形成双方队员同时用脚底踏球的局面，这也不是危险动作。

守门员跃起救球，前锋队员比守门员先到一步把球踢入球门，即使守门员的手距球很近，射门也是合理的，进球有效。

守门员接球不牢，在球刚脱手时，跟进的前锋踢球破网，这属于合理动作，不在判罚之列。

以上所举的例子均不属危险动作，裁判员不得判罚，而且进球有效。所以，要求运动员不但要有勇敢顽强的精神，而且对规则要有正确的了解，分清什么是粗野、危险动作，什么是合理动作，使比赛在友好的气氛中进行下去。

2. 队员做动作的目的不在踢球，而球又没有在其控制范围以内，用肩部

做合理冲撞。

我们在前面已讲了合理冲撞，知道合理冲撞是有前提的。这正如我们知道的法律名词“正当防卫”一样，在一定的条件下可以采取正当防卫，但缺乏正当防卫的条件，就是防卫过当，要负法律责任。合理冲撞的原则是在双方争抢球时，在公平合理的条件下，用合理的动作进行冲撞，其目的必须在于抢球或控制球。如果球不在其控制范围之内，队员用肩部做合理冲撞的动作，其目的显然不是要控制球或抢截球。这个规定最清楚地说明了合理冲撞的实质精神。球必须在两人控制范围之内时才能运用合理冲撞的动作，而合理的冲撞要围绕着抢截球或控制球这一目的来进行的。

### 3. 故意阻挡对方队员

其活动的目的，不在控球，而是故意阻挡对方队员，造成对本队有利局面，应判罚间接任意球。

足球规则的精神，是要队员采取积极的办法，通过抢截球、控制球和处理球争取射门得分。如果消极地去阻挡对方队员的活动，是违反规则精神的，所以要被判罚。

但是，有些队员在控制球时用“掩护”球的办法，不能算阻挡犯规。如控制球的队员自己不接触球，为了避免对方抢截而转身背向对方队员，企图不让对方队员得到球，这不是阻挡犯规。因为球在他的控制范围之内，他可以根据战术需要而掩护球。在这种情况下，对方队员可以对其做合理冲撞。如果不是有意阻挡，偶然从对方队员身前跑过，也不算阻挡。

在判罚时，裁判员还要掌握“有意或无意”和“有利或无利”的原则。如果守方队员阻挡，但形势对攻方有利，就不必鸣哨停止比赛。

### 4. 冲撞守门员

守门员在球门区内是享有“特权”的，属于被保护者。守门员在防守时，全部精神都注视着球，一般情况下没有作冲撞的准备，如果遭到对方突如其来的冲撞，显然是难以应付的，从精神上和健康上都会给守门员带来威胁，因此，这个规定是合理的。

但是，有3种情况对方队员也可作合理冲撞：

守门员手中持球时；

守门员阻挡对方队员时；

守门员在球门区域以外时；

在球门区内，守门员手中没有持球时，也没有阻碍对方队员的行为时，无论用任何方式都不得冲撞守门员。

守门员持球、拍球或将球抛起后又接住，在未经其他队员触及前，行走4步以上而未将球抛出或踢出，由对方在犯规地点罚间接任意球。这就是通常所说的守门员4步违例。这一规定的主要精神，是要求守门员在得球后迅速处理球，以加快比赛速度。

守门员双手持球触地或双手持球向空中抛运，都算持球。另外，守门员以一只脚为轴，另一脚前后移动，没有行走，不算走步（这一点与篮球规则相似）。所谓不得超过4步以上，是指持球拍运球进行间的步子。守门员后退跳起接球，落地后为了保持身体平衡向退了几步，不计算在4步之内。

新规则规定，守门员用手接本队队员的回传球也作为违例论处。

本条规则主要是指守门员持球时间过长，有意延误时间以使本队获得不正当利益，或故意用身体压在球上超过其所需的时间，都是不正当行为。这



里守门员虽然没有 4 步违例，但与 4 步违例的性质是一样的，应该被警告，由对方在犯规发生的地点罚间接任意球。如重犯，要被罚出场。

还有两种关于守门员的犯规行为：

守门员故意用手中所持的球推击或用球掷对方队员，应给予警告，情节严重者应被罚令出场并罚点球。

如果守门员在跳起、冲击或扑接球时有伤害对方的企图和动作，要根据规则的精神和犯规的程度被罚间接任意球或点球。

除了上述的判罚间接任意球的 5 项规定外，还有几种犯规行为也要被判罚间接任意球：

1. 越位（前面已经讲过）；

2. 中圈开球、球门球、角球、任意球、掷界外球、点球等；未经其他队员触及连踢者；

3. 守门员持球后把球放在地上，未经罚球区外的同队队员或罚球区内外的对方队员触到球之前，再次以手触球；

4. 用语言或行动对裁判员的判决表示不满或有其它不正当的行为者等。

**战术犯规** 前面提到了犯规与不正当行为的 9 项规定，在通常情况下队员是尽量“避之三舍”的，尤其是在禁区内，守方如违犯“天条”就要被判“极刑”——点球。所以，在禁区内守方队员是把犯规视为“自杀”，因为罚点球通常是十罚九中。但是，遇到下列情况时就应毫不犹豫地采取犯规动作：当对方推进到本队禁区内，晃过扑出的守门员，正欲举脚射空门时，后卫就应该坚决采取战术犯规来阻止入球，甚至不惜被罚点球。因为与其让对方射入空门，倒不如被罚点球，被罚点球还有一线希望可保龙门不失。

同样道理，当对方命射空门，本队后卫未能及时阻止，则补位守护空门的后卫在无法用其它部位封堵时，应果断地用手去扑或接住来球。当然，更大的可能是对方一脚命中，但作为防守一方，只要有一线希望，也要尽力争取。

上面说的就是战术犯规，也就是故意犯规。

战术犯规在对方严重威胁本队大门的时候，用一下未尝不可。但是要注意两个问题，第一绝对不能故意伤害对方队员；第二要尽量避免被黄牌或红牌处罚。

**任意球** 任意球有直接任意球和间接任意球之分，那么二者之间有什么区别呢？

直接任意球是罚球队员可以直接射入对方球门得分的任意球，俗称“一脚球”。当我们看到裁判员单臂平伸时，罚的就是直接任意球。

间接任意球是罚球队员不能直接射入得分的任意球，俗称“两脚球”。如果罚球队员把球传给其他队员射门或球触及其他队员（包括对方队员）而入门算得分。裁判员用一手上举来表示罚间接任意球。

顾名思义，任意球是可以向任何方向踢出的。罚任意球必须等球滚动至与球的圆周相等的距离，比赛才算开始。

开球门球或在本方罚球区域内罚对方任意球时，必须把球直接踢出罚球区域，才算进入比赛，否则重踢。同时，不得由守门员接球后将球踢出。

在处罚任意球时，被罚队队员必须退出 9.15 米范围以外（前后左右），但主罚队不受此限制。如果距球门线不足 9.15 米时，允许站在球门线上。

在罚任意球时，如主罚队认为对方并不影响进攻，没必要等对方必须离

开 9.15 米距离时,裁判员可以不必等待对方退出合法距离后才令主罚队员执行,否则往往对犯规队有利。如果主罚队将球踢出后,被故意站在非法距离以内的守方队员阻挡时,可令重罚。

当进攻队员罚任意球时,守方队员可以排成“人墙”。“人墙”也叫“人篱笆”,是进行防守的方法之二。它是在罚球点与球门之间由守队队员紧靠在一起,站成一排。一般以四五人为宜,他们封住球门的一侧,另一侧由守门员负责。

如果守方队员故意不退出 9.15 米以外,或作威胁式恫吓等不正当行为,要被警告,再犯规则罚其出场。

在踢任意球时,必须将球放定,不得在球滚动的时候踢。罚球队员将球踢出后,在球未经其他队员踢或触及前,不得再次触球;如再次触球,则判由对方队员在犯规发生的地点踢间接任意球。

掷界外球 在一场高水平的足球比赛中(90 分钟内),每队平均掷界外球总数达 20 次之多。如果这些机会都能被有效地利用,那么,攻击能力一定会大大地提高。

在后场,可以利用掷界外球的机会稳定士气、调整阵型、组织进攻;在前场,由于掷界外球具有用手发球和不受越位规则限制的特点,所以有很大的优越性。攻方可以利用掷界外球的有利条件突破对方防守,制造射门得分的机会,或采用长距离的掷球,把球掷到对方门前造成威胁。

在比赛中,利用掷界外球配合造成得分的战例是很多的,所以,掷界外球已经由单纯恢复比赛的方式变成了一种进攻战术。

那么,掷界外球有哪些规定呢?规则规定:凡球的整体不论在地面或空中越出边线时,由出界前最后触球队员的对方队员在球出界处将球掷向场内任何方向。由此可见,掷界外球是与边线紧密相联的。

掷界外球的方法是双手持球置于头的后方,面向场内,从头后经头顶用一个完整的动作将球掷入场内。在掷球的时候,不可间断为两个动作,更不可单手掷球,也不能任球自然下落,两手的力量平均,要有把球掷出的动作。球进场,比赛即为开始。

掷球的时候,可以加助跑,允许在地上滑动,但任何一脚不得全部离地。

双脚平行站立或前后站立,可以踏在边线外或边线上,但不得全脚踏入场内。如踏在边线上掷球时,脚跟提起离地而脚尖在场内,算犯规。

必须明确的是,掷界外球是不能直接胜一球的。如果直接掷入对方门内,由对方踢球门球;如直接掷入本方门内,由对方踢角球。

掷球时,无论队员有任何目的,不许故意将球抛向对方身上,否则,是不正当行为。如趁对方队员背向自己时,将球掷向对方,球弹回后自己得球均属犯规,由对方罚间接任意球。

掷球时,如不小心而使球脱手并落入场内,算比赛开始。如滑落的球未进入场内,可以重掷。如球先触场外又弹入场内或未掷入场内也应重掷。如掷出的球由空中进入场内又落在场外,或没有按规定的方法掷球,应由对方掷界外球。

被掷入场内的界外球,未经其他队员触及前,掷球人又用手触球,应判为手球,由对方罚直接任意球。这时,不应按连踢处理,因为队员同时有两种犯规,应按较重者处罚。

掷球队员掷出球以后,没有经其他队员踢或触及前再次触球时,应由对

方队员在犯规发生的地点踢间接任意球。如队员在对方球门内犯规，对方队员可以在犯规发生时球所在球门区的半边内任何地点执行。

还有，在掷界外球时，对方队员在附近手舞足蹈或故作姿态，企图妨碍掷球或分散掷球队员的注意力，是不正当的行为，应被警告。

**球门球** 顾名思义，球门球是在球门区开的球。

攻方队员将球踢出或触出对方端线，由守方踢球门球。守门员或其他队员都可以踢球门球。此外，对方队员应站在罚球区外。

踢球门球时，可以把球放在球门区内的任何地点。一般情况是攻方队员矢不中的，射门非偏即高。如球在左侧出界，将球放在左侧开球门球；球从右侧出界，放在右侧开球门球；球从门上方出界，则放在中间开球门球恢复比赛。

踢球门球时，必须直接把球踢出罚球区域，才算进入比赛。在球还没有出罚球区域以前，被任何队员接触，都应重踢。

球门球在空中已出罚球区域，被风吹回来了，也算已踢出罚球区，球应进入比赛状态。这时，如果防守队员在罚球区内用手触球，应被判罚点球。

踢球门球时，球未出罚球区域而连踢，不能被罚任意球，应该重踢球门球。因为只有把球踢出罚球区域比赛才算开始，所以球没出罚球区域以前没有进入比赛，应该重踢。

如果已经将球踢出罚球区后，在球未经其他队员踢或触及前再次触球，要由对方在犯规的地点罚间接任意球。因为规则规定，在球未经其他队员踢或触及前，不得再次触球。

如果守门员踢球门球，球在空中已飞出罚球区域而又被风吹回，如在未接触其队员前，守门员触球后又进球门，算不算对方胜一球呢？不算。应判守门员连踢，由对方在守门员第二次触球地点罚间接任意球。

守门员踢球门球，在球踢出罚球区域后未经其他队员触及前，守门员又用手触球，不能算连踢，应判罚手球。

踢球门球时，如果球从罚球区域的端线部分出界，不算球出界，应重踢球门球；如果从罚球区域以外的端线部分出界，应由对方罚角球。

如果守门员踢球门球时正好顺风，一脚将球踢进对方大门，不能得分，要由对方开球门球。因为规则规定，踢球门球是不能直接胜一球的。如果对方守门员企图截住这个球，由于技艺不佳球触及守门员而后进门了，那可就算对方胜一球了。不过，这种情况不是轻易能遇到。

**罚点球** 概括而言：凡属在罚球区内由对方踢直接任意球的，都不在犯规地点罚球，而是把球放到距球门 12 码的罚球点上执行。

但是，如果在罚球区域界线附近犯规，怎样区分判罚点球还是判罚任意球呢？这里有一个原则，就是不要看队员犯规时所站的位置，而应以犯规动作的接触地点在什么地方。如果队员在罚球区外而犯规接触点在区内，自然判罚点球；相反，如果队员在罚球区内而犯规接触点在区外，则应判罚直接任意球。

在执行“极刑”时，球必须放在罚球点上，除主罚队员和守门员外，双方其他队员都必须退到罚球区域弧以外的场地内。

对守门员的要求是，在裁判员鸣哨后球未滚动一周前，两脚必须站在球门线上，不能移动。上体可以晃动，但不得有不正当行为（如大喊大叫等）。

主踢队员虽然胜券在握，但也不能随心所欲，他必须将球向前踢出，否

则重踢；踢出后，在未经其他队员踢或触及前不得再次触球；如果再次触球或有其它犯规行为，应由对方队员在犯规地点踢间接任意球；如在对方球门区内犯规，可在发生犯规时球所在球门的半边内任何地点执行。

根据比赛的需要，在上半场或全场比赛终了时或终了后执行罚点球时，应延长时间直至该罚球执行后为止，即延长至裁判员已判定是否进球时为止。

在下列情况下，球的整体全部越过端线时，皆为胜一球：

1. 罚点球队员直接踢入球门。
2. 球碰横木或门柱弹入球门内。
3. 球被守门员触或踢及后进入球门。
4. 球射出界外（球全部越过端线即结束比赛）。
5. 球触门柱弹回场内。
6. 守门员用手已将球接稳。
7. 球触守门员或门柱后，在进门前，又被守门员截获。

以上7种情况同样适合在以点球决胜负的情况下使用，只不过要在已明显显出胜负的情况下才能鸣哨结束比赛。

在主罚队员踢球之前，如裁判员发现攻方或守方队员犯规，这时如果裁判员又鸣哨，无论该球结果如何，应重罚“点球”。不过，一般遇到这种情况，裁判员不立即鸣哨，待看结果如何，再根据有利无利的原则决定是否重罚。

如守门员犯规（包括守门员移动脚步、站位不正确、守方队员侵入罚球区或罚球弧内等），球罚中算胜一球；球未罚中应重罚，并应该警告犯规队员。

如攻方犯规，罚中无效应重罚；如未罚中则继续比赛。

如攻方犯规，罚出的球打在横木、门柱或守门员身上弹回场内，应停止比赛，在队员犯规地点由对方踢球直接任意球。

在罚点球时，如球破裂，应延长时间重罚。如点球踢出后在向球门运行中受到外来因素阻止时，也应该重罚点球。

罚点球踢出后，球从守门员、横木或门柱弹回场内而被外来因素阻止时，裁判员应立即暂停比赛，并在球与外来因素接触的地点坠球恢复比赛。

**角球** 角球，俗称“半个球”。可见角球对球门的威胁之大和破门的成功率之高。球迷们都知道，它的威胁就像“沉底传中”一样，只不过门前参与进攻和防守的队员多了而已。

踢角球是可以直接得分的。我们经常可以看到：攻方队员一脚“香蕉球”直挂球门上角而进门得分；抢第一落点与第二落点凌空冲顶破网；“战术角球”变幻莫测，声东击西，险象环生。

那么，在什么情况下才能踢角球呢？规则规定：当球的整体不论在空中或地面越出两门柱之间以外的端线，而最后踢或触球者为守方队员时，则由攻方队员将球放在离球出界处较近的角球区内踢角球。

踢角球时，不得移动角旗杆。球的整体必须放在角球区内。

当角球踢出时，攻方队员不得阻挡和冲撞守门员。

踢角球也像踢任意球与球门球时一样，球踢出以后，未经其他队员踢或触及前，踢球者是不能再次触球的。如果再次触球，要由对方队员在犯规发生的地点踢间接任意球。如果队员在对方球门区犯规，对方队员可在犯规发

生时球所在地球门区的半边内任何地点执行。

守方队员在角球踢出之前，必须退出距球 9.15 米以外。

值得一提的是，在踢角球时，双方队员都不得站在网内或端线外。想在踢角球前埋伏起来，球踢出后出“奇兵”是不行的。

在踢角球时，如果队员有任何其它方面的犯规，角球都应重踢。

## 足球术语

**弧线球** 足球运动技术名词。指使球呈弧线运行的踢球技术。足球在运行中，由于强烈旋转，使两侧的空气发生差异而形成。由于球呈弧线形运行，故俗称“香蕉球”。踢弧线球时，脚击球的部位应偏离球的重心。常用于绕过位于传球路线中间的防守队员，或射门中迷惑守门员，使之产生错误判断。罚直接任意球时，用弧线球射门已是得分的一种重要方法。

**鱼跃扑球** 足球技术名词。守门员的一种难度较高的接球技术。以与球同侧的一脚用力蹬地，异侧腿屈膝提摆，使身体跃出接球。接球后落地时，双手按球，用前臂的侧面先着地，团身护球。因是腾身侧面跃出，增大了接球的范围，故能接住用其他动作难以接到的球。

**清道夫** 足球比赛中承担特定防守任务的拖后中卫之别称。1966 年第 8 届世界足球锦标赛，在“固守稳攻”的战术思想影响下，为了加强防守，于后卫线后面安排一个队员，其职责是只守不攻，执行单一的补位防守任务，“打清”攻到本方球门前的来球，因而得名。

**自由人** 足球比赛“一三三三”阵型中拖后中卫的别称。防守是无固定的看守对象，可机动灵活地补位救险，从而使其他队员，特别是 3 个后卫在盯人时无后顾之忧。是清道夫踢法的发展，不仅要守，而且要伺机插入进攻第一线。根据职责，要求担当“自由人”的队员技术全面，战术意识强，比赛经验丰富，是组织、指挥防守的核心。

**全攻全守** 足球运动战术之一。一个队除守门员之外的 10 名队员都在进攻和防守的职责，称为“全攻全守”。根据比赛中攻与守的需要，每个队员都可到任何一个位置上发挥这一位置队员的作用。这一战术打破了阵式对队员的束缚，能充分调动和发挥队员的积极性的才能。同时，对队员在身体素质、技术、战术和意志品质、战斗作风诸方面，也提出了更高的要求。1974 年第 10 届世界足球锦标赛中，出现了这种打法，被誉为国际足球史上的第三次变革。

**沉底传中** 足球运动进攻战术之一。指边线进攻中，通过个人带球突破，或集体配合把球推到对方端线附近，然后长传至对方球门前的战术方法。攻方在快速推进中，常乘对方防线阵脚未稳时，采用此法中间包抄以射门得分。

**外围传中** 也称“45°角传中”。足球运动进攻战术之一。当攻方有球队员在边线附近与对方球门约成 45°角的地区时，用过顶长传把球传向处于对方罚球区附近的同伴，供同伴用头顶球连续进攻，称为“外围传中”。尤其在守方队员已及时退回，且密集在球门前 30—40 米的地区，通向对方球门的路已被封住，或攻方有身材高大、争顶球能力强的前锋队员时，动用这种打法可取得较好的效果。

**交叉换位** 足球运动战术术语。比赛中进攻队员为了摆脱对方的防守，在跑动中左右换位的战术配合方法。最常见的有：左侧的队员疾跑至右侧的

队员前接球，右侧队员传球后，交叉跑到左侧位置。这一战术配合改变了队员只在本位置范围内活动的踢法，使之战术更变化多端。

**长传突破** 足球运动进攻战术之一。运用远距离传球突破对方防线的战术方法。当代足球比赛中，多用于快速反击时。防守队员在本方球门前抢截得球，利用对方压上进攻后不及回防的时机，长传给突前的同伴，以突破对方的防线。

**插上进攻** 足球运动进攻战术之一。指位于第二、第三线的前卫、后卫队员，插入第一线参加进攻的战术方法。因有纵深距离，故容易摆脱对方的防守，且第二、第三线队员的插上具有较大的隐蔽和突然性。因此，更具威胁性。后卫插入前锋线直接参加进攻是全攻全守战术的一个重要标志。

**区域防守** 足球运动防守战术之一。每一队员根据位置划分一定的防守区域，在划定的范围内，主要采用站位的防守方法，而不紧逼盯人。这使进攻队传接球比较容易，且在同一区域内出现两个以上进攻队员时，防守就感困难。这一防守战术比较被动，已不能适应足球运动发展的需要，现已很少采用。

**补位** 足球运动战术术语。比赛中集体防守的一种配合方法。指防守中本队一个队员被对手突破时，另一队员前去封堵。两人补位是集体防守配合的基础。防守队员相互间保持适当的距离和角度，是进行及时补位的前提。过去主要指后卫线队员防守时的配合。当代足球采用全攻全守战术，补位的内容也有了相应的发展。担任锋与卫的队员之间在一次进攻中相互位置交换，也成为补位的重要内容之一，从而对补位队员的技术战术意识提出了更高的要求。

**密集防守** 防守战术之一。球门前的 30 米区域常被称为“危险地带”。比赛中，双方为了稳固防守，往往组织相当多的人把守这一区域，形成密集状态，以加强保护，减少空隙，阻住对方的突破，称为密集防守战术。

**造越位** 是一种防守战术。根据规则：进攻队员在接球时，如与对方端线之间防守队不足 2 人时则为越位。防守队员利用这一规定，在对方传球中，另一队员将触及球的瞬间，突然向前一跑，造成对方接球队员与本方端线之间有一个防守队员的局面，使对方越位犯规。

**反越位战术** 这是针对对方“造越位”战术而采取的一种进攻战术。当进攻队员觉察到防守者用制造越位的战术破坏本方的进攻时，及时改变传球方向，让在后面的队员插上接球或自己直接带球快速推进射门，从而使对方退防不及。

**篱笆战术** 也称人墙战术。在自己门前危险区域内，当对方罚任意球时，几个防守队员并排成“人篱笆”，以帮助守门员封住对方射门的部分角度。

**撞墙式** 比赛中进攻时的一种过人战术，即形成两人过一人局面时，二人一传一切，接球再传者一次出球，使传球者传来的球像撞在墙上一样，从而加快过人速度，故名。

## 五大流派

**欧洲力量派** 英国和德国是此流派的典型代表。它的主要特点是：队员身体素质好，动作简练，拼抢凶猛，攻防速度快，惯破“四三三”阵型。远射和头球好，长传冲吊威胁大，以速度和力量取胜。

**南美技术派** 南美各国都采用这种打法，尤以巴西、阿根廷、乌拉圭 3 国技术最精。其特点是：擅长“四四二”阵型，整体配合默契，注意脚下功夫，个人控球能力强，传球落点好，二三人小配合战术运用自如，进攻以短传渗透为主，善打阵地战。

**欧洲拉丁派** 此派讲究技术与身体的结合，又兼有南美的细腻技术。法国、西班牙、丹麦是本派的佼佼者。主要阵型是“三五二”及“四五一”，最大特点是攻守转化快，运用适当，中场控球好，对中场人员要求较高。

**“全攻全守”派** 意大利、保加利亚、比利时等属此类打法。这种打法是在“四三三”阵型的基础上大幅度地交叉换位，扩大每个队员的职责范围，进攻时 1 人压上，防守时则全队退下。

**“核战术”派** 是 70 年代风靡世界的荷兰球星克鲁伊夫创造的，其特点是无所谓阵型，只保留一个左边锋的位置。当球员抢到球后，四五个球员立即在他周围形成一个保护网，不让抢到的球失掉。

### 第三章 足球入门

足球，世界第一运动。

足球，拥有最广泛的观众。

足球，可以令国人狂欢如潮，可以令战争停火、大选延期，可以令男儿痛洒悲泪……

足球场，绿草如茵。绿色使人感受到大自然的温馨浪漫、生命力的鲜活搏动。无论球员素洁或浓烈的着装，还是浅淡或深黝的肤色，都可构成一种或互补或对立或协调的和谐。

足球是男子汉的运动，它淋漓尽致地展现人类坚挺、伟岸的阳刚之美。足球比赛是庄严的生命检阅仪式。

如果你想提高自己的技艺，或者想培养孩子成为未来球星……

路在脚下，请从这里开始。

#### 足球的基本技术

足球基本技术包括踢球、停球（接球）、带球（运球）、顶球、假动作、抢截球、掷界外球和守门员技术。

##### 1. 踢球

踢球是足球基本技术中的主要技术。它要求运动员有目的地把球踢向预定的目标——传给同伴或射门，是完成战术配合的主要手段。踢球时，要求动作熟练、灵活、快速、准确，力量恰当。为了适应比赛场上复杂情况和不同变化，运动员应该掌握多种踢球方法。

踢球的方法主要有脚背正面踢球、脚背内侧踢球、脚背外侧踢球、脚内侧踢球、脚尖踢球、脚跟踢球。

脚背正面踢球：脚背正面可踢地滚球、反射球、体侧凌空球、倒勾球。

踢地滚球。直线助跑，最后一步稍大并要积极着地，支持脚踏在球的侧方向 10—15 厘米处，脚尖正对出球方向，膝微屈；同时踢球脚向后摆起，膝弯屈。在支持脚着地同时，以髋关节为轴，大腿带动小腿由后向前摆。当膝盖摆至接近球的垂直上方的刹那，小腿加速前摆，脚背绷直，脚趾扣紧，以脚背正面击球的后中部。踢球后，身体要有随前动作并跨出一两步。

踢反弹球。判断好球的落点、落地时间和反弹起来的路线，身体要正对来球反弹方向，支持脚要踏在球的侧方。当球要落地，踢球腿的小腿急速前摆。在球刚刚反弹离地时，以脚背正面击球的后中部。

踢体侧凌空球。先判断好球的运行路线和确立好击球点，身体侧对出球方向，上体向支持脚一侧倾斜，当球落到髋部高度时，踢球腿的大腿高抬，接近与地面平行。以大腿带动小腿急速挥摆，用脚背正面踢球中部。

踢倒勾球。支持脚先向前跨一步，膝部弯屈，上体后仰，踢球腿以髋关节为轴尽力向上摆动。当球落至头前上方时，用正背向后勾踢。跳起踢倒勾球时，踢球脚踏地并向上迅速摆起，两腿在空中做剪式交叉动作，以脚背正面踢球的后中部。踢球后，两臂微屈，手掌向下撑地，手指指向出球相反方向，屈肘，接着依次臀、背部着地。

脚背内侧踢球：脚背内侧可踢地滚球、过顶球。

踢定位球。斜线助跑。助跑方向与球方向成 45° 角。支持脚踏在球的



侧后方 25—30 厘米处，支持脚尖指向出球方向，膝弯屈，身体稍向支持脚一侧倾斜。在支持脚着地同时，踢球脚自然后摆。踢球时以大腿带动小腿迅速前摆，脚稍向外转，脚面绷直，脚趾扣，脚尖指向斜下方，以脚背内侧触球的后中部。踢球后，踢球随球摆出。

踢过顶球。动作方法基本与踢定位球相同，支持脚踏在球的侧后方，踢球时，用脚背内侧踢球的后下部，使球成抛物线运行，越过防守者头顶，准确地传到同伴脚下。

脚背外侧踢球：脚背外侧可踢地滚球、弧线球、反弹球等。

踢定位球。与脚背正面踢球的动作相同，只是用脚背外侧接触球。在踢球一刹那，脚背要绷直，脚趾扣紧，脚尖内转，踢球的后中部。踢球后，踢球脚随球前摆。

脚内侧踢球：脚内侧可踢地滚球、空中球和反射球。

踢定位球和地滚球。支持脚踏在球的侧方约 15 厘米处，膝盖微出，踢球脚以髋关节为轴，稍向后摆，前摆时，膝外转，脚迅速外转 90 度，脚尖稍翘起，脚掌与地面平行，脚腕用力绷紧，脚内侧触球的后中部。踢球后，脚随球前摆，但不宜过大。

踢空中球和反弹球。大腿在踢球前先反起，小腿拖在后面，脚内侧对正出球方向，利用小脚的摆敲击球的中部。如要踢出低球可踢球的上中部；如要踢出高球，可踢球的中下部。

向左（右）侧踢球时，支持脚踏在球的侧后方，脚尖对准出球方向，上体也随之转向出球方向，身体重心略向支持脚一侧倾斜，右（左）脚以髋关节为轴，稍向后摆，前摆时摆动脚由后向前直线摆，以脚内侧踢球的正中部，用推关动作将球踢出去。

脚尖踢球：与正脚背踢球相似。踢球时，小脚突然前摆，脚腕必须紧张、稳固、不能晃动，并用脚尖踢球的后中部。脚尖可做捅球，也可搓过顶球。

脚尖捅球。如支持脚离球过远，踢球腿要屈膝前跨，髋关节往前送，用脚尖踢球后中部。

搓踢过顶球。摆腿的动作是从后向前下方用力，脚掌贴擦地面，脚尖插入球的底部，用脚趾根部搓球的底部，使球由脚尖经脚面向前上方回旋而出。搓球后，小腿不必做随前动作。

脚跟踢球：球在支持脚内侧时，踢球腿向前提跨到球的前方，小腿突然快速后摆，踝关节保持紧张，以脚跟触球的前中部，把球向后踢出。

球在支持脚的外侧时，踢球腿跨向支持脚前面，用脚跟向斜后方交叉后摆，把球向后踢出。

## 2. 停球（接球）

停球是指运动员有目的地用身体合理部位，把运行中的球停住，并使其落于所需要的控制范围里。停球本身不是目的，而是为了更好地传球、运球、过人或射门。它也是每个运动员必须熟练掌握的基本技术。

## 3. 带球（运球）

带球是运动员在跑动中用脚的推拨动作，使球保持在自己控制范围内的连续触球和跑动的动作。利用带球可以变换进攻的速度和调节比赛的节奏。在对方紧逼和密集防守情况下，利用带球过人可以摆脱对方的阻截，或诱使对方离开防守位置，打乱对方防守阵形，突破对方防线，为传球或射门创造有利条件。但带球并不是目的，它要为战术配合和个人突破服务。

带球时，两眼要兼顾球和场上情况。脚触球时看球，球滚动时，看场上情况。跑动时步子要小而短促，以便随时改变方向。球与身体 1 米左右距离，要做到两只脚交替带球。

#### 4. 顶球

在比赛中，前锋或后卫都经常采用顶球来传球、射门、拦截。顶球技术的特点是，不需等高空来的球落地，就在空中直接处理，争取时间上的优势和主动。它被称为运动员的“第三条腿”

头顶球可以分为前额正面顶球和前额侧面顶球。

#### 5. 拦截球

拦截球是一种有效的防守技术。当对方控制球时，用争夺、拦截等手段，把球夺过来，即可由防守转为进攻。

拦截球包括正面拦截、侧面拦截和侧后方拦截三种方法。

正面拦截球：两脚前后稍开立，两膝微屈，身体重心下降，面向对手。当对手带球脚触球后即将落地时，一脚立即用力蹬地，抢球脚的内侧对正球并向球跨出一步，膝关节弯屈，上体前倾，身体重心移至抢球脚，把球抢过来。另一脚前跨成支持脚。

#### 6. 掷界外球

在比赛中获得掷界外球，是组织进攻的好机会。

原地面对出球方向，两脚前后开立，膝关节弯屈，上体后仰成背弓形，重心移到后脚上，两手自然张开，拇指相对，持球的后半部，屈肘将球置于头上。掷球时，后脚用力蹬地，两脚迅速伸直，身体重心由后脚移到前脚，收腹屈体，同时两臂前摆。当球摆到头上时，要用力甩腕将球掷出。且跑掷界外球时，两手持球放胸前，在迈出最后一步时（两脚要前后站立），将球举至头后将球掷出，同时后脚沿地面向前滑进，但不能离开地面。

#### 7. 守门员技术

两脚左右开立，约与肩宽，两膝自然弯屈稍内扣，身体重心落在前脚掌上，上体稍前倾。两臂放松置于体前，两肘稍屈，五指张开，手心向下。选择好站立位置，当对方正面射门时，应站在球门中央，并距球门线 30—40 厘米的位置上；当对方在侧面射门时，首先要封住前角，兼顾后角；对方靠近端线时，按球距门远近变换位置：近角球区应稍后站，近罚球区应站门中间，近门区应站门柱前。

接球：

接高球。接略高过头的来球时，两臂屈肘上举，两手自然张开，拇指相对，手掌对球，接触球的后中部。触球部位以手指为主，手掌上端轻微触球，切忌用掌心触球。触球时，两肘弯曲，以缓冲动作将球接住后，手臂回缩并下引，顺势翻掌将球抱于胸前。球稍高于胸部时，两臂屈肘在胸前上举，手指自然分开。球触胸的瞬间，两臂内夹，收胸，两手抱住球上部。球在体侧时，身体斜向前，一手挡住球飞行路线，接球后中部；另一手接球后上部。接球后屈臂翻腕将球收至胸前。

接地滚球。一种方法是两脚稍立开，脚尖对准来球，上体前屈，两臂自然下垂，手指自然张开，手心向前，两手接球的底部，接球后，两臂同时弯屈，并互相靠拢，将球抱至胸前。另一种方法是两脚前后站立，重心放在前脚上，上体前弯接球时，后脚跪立，膝盖接近地面并靠近前脚跟。两臂下垂，手掌对准来球，接球的后底部。手触球一刹那，两手后行，屈肘，屈腕，

将球抱住。

扑球：在不能用别的方法接球时，采用扑球。这是难度较高的接球技术。

扑地滚球。球从侧面来时，身体重心下降移至距球较近的蹬地脚上，脚尖与球门线约成 45°角。在将接触来球时，蹬地脚用力蹬地，腿要伸直，身体擦地面侧倒。接球时，一只手掌挡住球运行路线，另一手按在球后上部，接住球后，收到胸前。身体落地顺序是小腿、大腿外侧、臀部、体侧、肩部。球离守门员较远时，要跃出扑球。在身体向扑球方向侧倒时，同侧脚用力蹬地，身体伸展扑出，两臂自然伸出，两拇指靠近，手指分开，掌心对球。触球时，手指、手用力，以屈肘、扣腕、翻掌的连续动作将球抱于胸前，同时屈膝团身。

扑半高球。如球来自守门员侧面，距球较近的脚步用力蹬地，距球较远的腿提起，帮助起跳。跃起后在空中展身接球。接球后先用球支撑地面，控制好重心，前臂、肩、体侧、臀部、腿外侧、脚依次着地。

扑高空球。动作与扑半高空球相同，要求守门员有很好的弹跳力和腰腹力量。也可在空中转身用左手托击右侧球（或反之）。托击后，身体着地时，可向扑球一侧做滚翻动作。

发球：守门员截获球之后，应立即传球给本方队员进行反击。

手掷球。这是发球最有成效的方法，准确、快速。两脚前后开立，两膝稍屈，单手持球，举球屈臂后引过肩后，快速摆臂，收缩腰、腹，用力掷球。另一种滚地球，单手持球，单臂下垂，快速由体后向前摆动。用手指将球沿地面推出。

脚踢球。多用于发远距离球。将球抛至身前或身侧，球自然下落时用脚前正面踢出，或球落地反弹瞬间踢出。有时可踢脚正面或内侧定位球。

## 足球的基本战术

### 1. 比赛阵形

阵形的种类：为了适应比赛中攻守战术的需要，队员在场上位置的排列和职责分工称为比赛阵形。阵形是以各位置队员排列的形状或数量命名的。人数排列由后向前，分成后卫线、前卫和前锋线。守门员的职责是固定的，一般不作计算。

通常用的比赛阵形有：四二四、四三三、四一二三、四四二。

### 2. 局部战术

局部进攻战术：包括“二过一”配合、掩护、交叉换位等。这里只介绍最常用的“二过一”配合。

比赛中两个进攻队员通过传球与跑位配合，突破一个队员的防守，称为“二过一”配合。这是突破对方，打开缺口最有效的方法。在比赛中，任何位置任何区域都可运用。

局部防守战术：主要是补位。补位是防守队员间的相互协助，可以弥补漏洞，形成纵深防线，发挥集体防守的作用。

### 3. 全队战术

全队进攻战术：包括边线进攻、中间进攻和转移进攻。这里只介绍边线进攻。

当由守转攻时，获球者可将球传至边锋，发动边线进攻。通过局部配合

突破后，将球传到中央，由其他进攻者包抄射门。比赛中，中间地区防守队员比较集中，边线地区防守队员相对少些。因此，从边线进攻比较容易突破对方防线。

全队防守战术：包括区域防守、紧逼盯人防守、混合防守等。

比赛中采用区域防守和紧逼盯人相结合的混合防守较多。人盯人防守的优点在于对进攻队员紧逼，使其活动困难。但往往由于进攻队员有意识地交叉换位和策应而造成防守上较大的空隙。区域防守可以弥补这个缺点。当进攻队员交叉换位时，防守队员可以交换看人而位置不变。

## 体能训练

### 1. 足球运动员的生理特点

现代足球的特点是对抗激烈，运动量大、强度高，持续时间长，能量消耗大，技术、战术水平发展迅速，且要求能攻善守，并能适应球场上瞬息万变的要求。

训练有素的足球运动员心、肺功能比其他球类运动员高。安静时的脉搏（男）为  $51 \pm 6.1$  次/分，个别优秀运动员为 30—40 次/分。在比赛中男子最高心率可达 198.9 次/分，个别可达 213 次/分。

### 2. 优秀运动员的基本要求

反应速度快。足球比赛争夺激烈，场上攻防转化快，要求运动员对场上的每一变化，都有极为敏捷的快速反应，以采取合理的变化。足球运动员的反应取决于两个方面因素：首先是观察预判。足球运动发挥动作速度、启动速度、变相速度等都是视觉接收信号而产生反应的（即是动反应），观察能力差是决不会及时的、快速的反应的。其次是意识。意识好的运动员对场上的攻守变化、敌情变化具有预见性，预见性是快速反应的基础。

发挥速度快。据统计资料，足球运动员在比赛中的快速奔跑，短距离的冲刺跑，即从 5—30 米的快速冲刺跑达 140 次左右。在短距离中发挥出最快速度是足球运动员在时间上取得优势的決定因素。

变向快。足球比赛中，由于对手的阻截，攻守的转变，要求运动员完成如摆脱、突破、反切等技术动作，要在快速奔跑中，完成各种转身动作。变向越快，摆脱对手、突破对手的能力就越强。

动作速度快。足球比赛自始至终是一种限制与反限制的争夺。在这种激烈的争夺中，要求运动员具有敏捷的动作速度。足球运动员的运动速度表现在两个方面：一是无球动作，包括抢位、摆脱、转身等；二是有球动作，包括完成所有的技术运动。动作速度慢了，就会贻误战机，失去控制球的机会。尤其是持球的动作速度，更为重要。运动速度主要表现在完成单个运动的速度，动作与动作之间的连续速度等方面。

## 足球运动装备

### 1. 足球鞋

足球鞋有两种类型：一是鞋钉柱由螺钉固定的真皮足球鞋，另一种是模压钉柱的帆布胶底足球鞋。前者适用于有草坪、场地较松软的大型正规比赛；后者适用于场地较硬、条件不限的一般比赛。

## 2. 足球袜和护脚板

它可以保护你的小腿胫、腓骨不受伤害，防止划伤或撞伤。

## 3. 短裤

短裤要宽松肥大，以便运动自如。又小又紧的短裤，不但限制你的自由运动，还有损健康。纯棉短裤是你理想选择。

## 4. 上衣

守门员应穿长袖，这样在守门接球时，能保护两肩不被划伤和碰伤；其他队员一般穿短袖上衣，如果可能最好穿纯棉的，因为纯棉衣服吸汗性能好。

## 5. 守门员手套

守门员的手套可以防震，可以缓冲来球。手套是用皮革制成的。手掌和手指部分使用不打滑的材料制成。

## 6. 护踝、护膝、护腿、护肘

在关节韧带松弛、受轻伤等情况下使用。它可减轻伤痛，增加韧带拉力并能防止擦伤。

## 第四章 足球之歌

足球是男子汉的运动，它淋漓尽致地展现人类坚挺、伟岸的阳刚之美。足球比赛是庄严的生命检阅仪式。

足球是一项集体运动，无论进攻还是防守，它都要求球员间心有灵犀、配合默契。进攻时，后卫穿插助攻，中场队员穿针引线，锋线尖刀策应包抄，行云流水，一气呵成。防守时，全队后撤，既有独立堵截，也有联合围追，层次变幻无穷。整体统率了各个部分，照亮了各个部分，呈现一派勃勃的生命景象。

有人说，足球是一项粗野的运动，球员个个头脑简单、四肢发达。这是无知和偏见。球场上的风云诡谲、计谋韬略决不亚于战场。足球比赛是人类高超的智慧光彩的显现。

球场如人生，有顺境，有逆境；球员的体力有高峰，有低谷。优秀的球队、球员，身处顺境，不懈怠，不自傲；身处逆境，不气馁，不自弃。他们展示了人类坚不可摧的坚强意志。

足球运动是社会生活的一部分。绿茵场上，优秀的球员以整齐的着装，再现文明社会的文明礼仪；以严肃、热忱、投入的生命形态，作为敬业的表率；以合作、关心的行为方式，展示团结、友爱与尊重的美德；以服从、理解的态度，谱写遵纪、守法的文明风尚；以注重集体、不计个人得失的价值观，弘扬牺牲精神的风采。

足球世界是一个五彩缤纷的世界。它既庄严又生动，它以丰富的精神内涵、多样的审美形态，验证了人类自身的伟大与崇高，净化了人类的灵魂，增强了人类的自信心，从而激发了人们如痴如狂的审美情趣。

足球，我们为你的色彩美而歌，为你的力量美而歌，为你的统一美而歌，为你的智慧美而歌，为你的道德美而歌。

热爱足球吧！

