

# 第一章 足 球

足球运动是目前世界上开展得最广泛、影响力最大的体育项目，被誉为“世界第一运动”。足球则起源于中国战国时期，而现代足球则起源于英国。

## 第一节 足球运动及竞赛规则简介

### 一、足球运动简介

1863年10月26日，世界上第一个足球组织——英国足球协会在英国成立，并制定了统一的足球规则。世界足坛将这一天称为现代足球运动的生日。1885年，英国建立了世界上第一个职业足球俱乐部。1896年，首届奥林匹克运动会设置了足球比赛项目。1904年5月21日，国际足球联合会(Federation International of Association Football, FIFA, 简称国际足联)在巴黎成立，它是国际奥林匹克委员会的一个单项体育组织。1928年，国际足联决定从1930年起每4年举办一届世界足球锦标赛，即世界杯足球赛。现国际足联已接纳了211个国家和地区的会员，是国际上影响最大的体育项目组织。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队约有80万支，登记在册的足球运动员约有4000万人，其中职业运动员约为10万人。

足球运动国际重大赛事介绍如下。

### 1. 世界杯足球赛

国际足联主办的世界杯足球赛是世界上最高荣誉、最高规格、最高竞技水平、最高知名度的足球比赛，也是世界上观众最多的体育比赛。世界杯足球赛始于1930年，每4年进行一次，至今已进行过20届（1942年和1946年的两届受第二次世界大战影响而暂停）。每届比赛从预赛到决赛前后历时3年，参加预选赛的国家有近100个。2001年10月7日，中国男子足球队在世界杯预选赛中以6胜1平1负的战绩首次跻身世界杯足球赛决赛圈。

### 2. 世界杯女子足球赛

为了促进和肯定世界女子足球运动，1988年，中国足球协会受国际足联的委托，在中国广州举办了国际女子足球锦标赛，共有五大洲12支女子足球队参赛，前国际足联主席阿维兰热亲临观战。这次锦标赛大获成功，展示了世界女子足球运动的发展前景。于是，国际足联决定，于1991年在中国举办首届世界杯女子足球赛，以后为每4年一届，至今已举办了7届。

### 3. 奥运会足球赛

1896年，在希腊举行的第一届奥运会上，足球是表演赛项目。从1900年第二届奥运会起，足球被列为正式比赛项目。国际奥林匹克委员会规定，只有业余的足球运动员才能参加奥运会的比赛；1979年补充规定，欧洲和南美国家，凡参加过世界杯足球赛的运动员一律不能参加奥运会足球赛，其他国家的运动员不受此限制。

1988年，汉城（现名首尔）奥运会允许职业运动员参加比赛，但规定欧洲和南美国家的凡参加过世界杯赛的运动员一律不能参加奥运会足球赛。1989年，国际足联在此基础上又做了如下规定：允许参加过世界杯足球赛的职业运动员参加奥运会足球赛，奥运会足球

运动员的年龄应在 23 岁以下,每队允许有 3 名超龄球员。此外,根据规定,经过预选赛进入奥运会足球决赛阶段比赛的共有 16 支队伍,即欧洲 4 支队伍,亚洲和非洲各 3 支队伍,北美洲、南美洲各 2 支队伍,上届冠军队和本届举办国队。

### 二、足球运动竞赛规则简介

#### 1. 比赛场地、球、队员人数和队员装备

(1) 比赛场地。国际足联规定世界杯足球赛场地长 105 米、宽 68 米。国内基层比赛的场地长度为 90~120 米、宽度为 45~90 米,但球场的边线长度必须大于球门线长度。国际比赛场地长度为 100~110 米、宽度为 64~75 米,场内各区域的面积不得变更。两球门柱间的距离为 7.32 米,横梁下沿距地面 2.44 米。

(2) 球。足球比赛所用的球由皮革或其他适当的材料制成,其圆周长为 68~70 厘米,质量在比赛开始前为 410~450 克,压力在海平面上为 0.6~1.1 个标准大气压。

(3) 队员人数。一场比赛每队上场人数不得多于 11 人,其中一名必须是守门员。如果任何一队少于 7 人则比赛不能开始。在正式比赛中,各队可使用 3 名替补队员。在比赛中,守门员可与其他队员互换位置,但必须事先通知裁判员,并于死球时互换位置。

(4) 队员装备。队员的基本装备包括运动上衣、短裤(如穿紧身内裤,其颜色必须与短裤的主色为同一颜色)、足球袜、护腿板和足球鞋。每个守门员的服装颜色必须区别于其他队员、裁判员和助理裁判员。

#### 2. 比赛时间、比赛开始或重新开始、比赛进行及死球、计胜方法

(1) 比赛时间。比赛时间分为上、下两个半场,每半场为 45 分钟,中场休息不得超过 15 分钟。在每半场比赛中损失的所有时间应

根据裁判员的判断被扣除,这些时间包括替换队员、对伤势的估计、将受伤队员移出比赛场地进行治疗、拖延时间,以及任何其他原因造成的损失时间。

(2) 比赛开始或重新开始。在比赛开始前,裁判员召集双方队长,用投币的方式选择场区。开球时球应放定在中点上,当球被踢并明显移动时比赛即为开始。中场开球时直接踢进对方球门算进一球。

(3) 比赛进行及死球。当球在地面或空中整体越过球门线或边线,或比赛已被裁判员停止时成死球。其他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,球从比赛场地上的裁判员或助理裁判员身上弹回场内。

(4) 计胜方法。球整体从两球门柱之间及横梁下越过球门线,并且此前未违反竞赛规则,即为进球得分。在比赛中进球数多的队为胜队。若两队进球数相等或均未进球,则比赛为平局。竞赛规程应说明若比赛为平局时是否采用决胜期或国际足球理事会同意的其他步骤以决定比赛的胜者。

### 3. 越位

队员在对方半场内较球和最后第二名对方队员更接近于对方球门线即处于越位位置。队员处于越位位置本身并不是犯规。

队员的下列情况为不处于越位位置: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。

处于越位位置的队员在同队队员踢或触及球的一瞬间,裁判员认为出现下列情况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。

如果队员直接得到球门球、界外球、角球,则没有越位犯规。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来恢复比赛。

#### 4. 犯规与不正当行为判罚

(1) 判罚直接任意球。裁判员可判罚直接任意球的情况包括以下几种。

- 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。足球比赛快速、激烈,队员间避免不了身体接触,因此在接触的方式上允许做合理冲撞,但不允许做猛烈的或带有危险性的冲撞。合理冲撞必须符合下列条件。
  - a. 冲撞的目的在于获得球。
  - b. 冲撞时球必须在双方控制范围内。
  - c. 必须用肩至肘关节部位冲撞对方的相同部位,并且上臂不得扩张。
  - d. 冲撞的力量应适当,不得猛烈或带有危险性。
- ⑤ 打或企图打对方队员。
- ⑥ 推对方队员。
- ⑦ 在为了得到对球的控制而拦截对方队员控制的球时,于触球前先触及对方队员。
- ⑧ 拉扯对方队员。
- ⑨ 向对方队员吐唾沫。
- ⑩ 故意手球。故意手球是指队员有意用手或臂部触球,以获得利益的犯规。凡故意手球队员应判罚,无意的球触手或臂部则不判罚。

在比赛中,无论球在什么位置,如果队员在本方罚球区内出现了上述 10 种犯规中的任何一种,即应被判罚点球。

(2) 判罚间接任意球。裁判员可判罚间接任意球的犯规共有 7 种情况,其中前 4 种是针对守门员的,后 3 种是针对其他队员的。

- ① 用手控制球超过 5 秒。
- ② 在发出球之后未经其他队员触及,再次用手触球。
- ③ 用手触及同队队员用脚故意回传的球。
- ④ 用手触及同队队员直接掷入的界外球。
- ⑤ 动作具有危险性。
- ⑥ 阻挡对方队员。
- ⑦ 阻挡对方守门员从其手中发球。

(3) 纪律制裁。裁判员可进行纪律制裁的情况如下。

- ① 可警告的犯规(黄牌)。
  - a. 犯有非体育道德行为。
  - b. 以语言或行动表示异议。
  - c. 持续违反规则。
  - d. 延误比赛重新开始。
  - e. 当以角球或任意球重新开始比赛时,不退出规定的距离(9.15 米)。
    - f. 未得到裁判员许可而进入或重新进入比赛场地。
    - g. 未得到裁判员许可故意离开比赛场地。
- ② 罚令出场的犯规(红牌)。
  - a. 严重犯规。
  - b. 暴力行为。
  - c. 向对方或其他人吐唾沫。
  - d. 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)。
    - e. 用可判为任意球或罚球点球的犯规破坏对方本方移动着的明显进球得分机会。
    - f. 使用无礼的、侮辱的或辱骂性的语言及动作。
    - g. 在同一场比赛中得到第二次警告。

### 5. 任意球、罚球点球与掷界外球、球门球、角球

(1) 任意球。凡判罚直接任意球或间接任意球,必须具备下列四个基本条件:犯规队员是场上队员,队员违反规则的有关规定,犯规地点是在比赛场地内,犯规时间是在比赛中。直接任意球可以直接射入对方球门得分,若直接踢入本方球门则不能判对方进球,应由对方踢角球以恢复比赛。间接任意球直接射入球门不得分。

(2) 罚球点球。罚球点球可以直接进球得分。除主罚队员及对方守门员外,其他队员应处于罚球点后、罚球区和罚球弧外的比赛场地内。

(3) 掷界外球、球门球和角球。

① 掷界外球。掷界外球不能直接掷入对方球门而得分,掷界外球时没有越位。

② 球门球。球门球可以直接射入对方球门而得分,踢球门球时没有越位。

③ 角球。角球可以直接射入对方球门而得分,踢角球时也没有越位。

## 第二节 足球基本技术

足球技术指由特定动作结构组成,并贯穿于整个足球活动中的一种基本形式。足球技术包括有球技术(踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢截球、假动作和掷界外球)、无球技术(起动、快跑、跳跃、急停、转身、移动步和假动作)和守门员技术(接球、扑球、拳击球、托球、掷球和抛踢球)。本节主要介绍足球的颠球技术、踢球技术、运球技术、射门技术、接球技术、顶球技术和抢截球技术。