

简明足球选修理论

四川大学体育学院大球教研室

通过本堂课的学习你可以了解到：

- 现代足球及古代足球的起源
- 国际足球联合会以及主要的大型赛事
- 简单的技术和战术介绍
- 主要足球规则与裁判法

一、现代足球及古代足球的起源

- 足球运动的特点；
- 足球运动的作用；
- 现代足球的起源；
- 古代足球的起源。

1.足球运动的特点

- 整体性
- 对抗性
- 多变性
- 艰辛性
- 易行性

2.足球运动的作用

- 有利于良好的心理品质及思想品德的形成
- 有利于增强体质、促进健康
- 有利于精神文明建设
- 有利于振奋，民族精神
- 有利于人际交往与国际交往
- 有利于国家税收

3.现代足球的起源

■ 起源

中世纪的英国便有了类似于现代的足球活动。（街道为场地、无规则、无裁判、无人数量限制）

1863年10月26日，由伦敦的**11个**最重要的俱乐部和学校，在伦敦弗里森酒店举行会议成立了英格兰足球协会，同时也产生了世界上第一个统一的足球规则。

3.现代足球的起源

■ 传播

传播的主要途径是通过英国国内的退伍军官、商人从英国本土向世界各地，如新西兰、澳大利亚、印度、南美洲移民，然后将足球带到这些地区。

现代足球运动于**1840**年传入我国。

4.古代足球的起源

古代足球起源于我国，早在战国时期（公元前475—221年间）《墩焦弋齐策》上记载着苏秦到齐国游说齐宣王说：“临淄甚福而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”

二、国际足球联合会以及主要的大型赛事

- 国际足球联合会（**FIFA**）
- 亚洲足球联合会（**AFC**）
- 主要的国际大赛

1. 国际足球联合会（**FIFA**）

- **Federation International Football Association**
- **1904年5月21日成立**
- 国际足联的宗旨：促进国际足球运动的发展，发展各国足球协会之间的友好联系
- 目前国际足联的成员国已经发展到了**203**个。

2.亚洲足球联合会（AFC）

- **Asia Football Confederation**
- **1954年5月8日成立**
- **亚足联的宗旨：促进亚洲足球运动的发展；增进亚洲足球界友谊；按国际足联的规定、规则，组织亚洲地区地区足球比赛。**

3.主要的国际大赛

- 世界杯男子足球赛
- 奥运会足球赛
- 19岁以下世界青年比赛
- 17岁以下世界少年比赛
- 五人制足球比赛
- 世界女子足球锦标赛

三、简单的技术和战术介绍

- 简单的技术介绍
- 简单的战术介绍

一、简单的技术介绍

- 现代足球技术特征
- 踢球技术分析
- 运球技术分析

1.现代足球技术特征

- 技术与目的的结合
- 技术与速度的结合
- 技术与意识的结合
- 技术与意志的结合
- 技术与位置的结合
- 技术与即兴的结合

2.踢球技术分析

- 助跑
- 支撑脚站位
- 踢球腿的摆动
- 脚触球
- 踢球后的随前动作

3.运球技术分析

- 运球方法的选择与准备
- 跑动中间断触球
- 为下一动作的连接做好准备

二、简单的战术介绍

- 足球战术是比赛中为了战胜对手，根据主客观的实际所采用的个人和集体配合的手段的综合表现
- 进攻战术
- 防守战术
- 阵型

1.进攻战术

- 个人：传球、射门、运球、过人、接球、掷球、摆脱、跑位；
- 局部配合：局部二过一配合、三人配合等；
- 全队：阵地、快反、边路、中路、转移；
- 定位球：开球、角球、球门球、任意球、掷界外球、罚球点球

*二人局部进攻配合

- 传切配合二过一
- 踢墙式配合二过一
- 交叉掩护配合二过一
- 回传反切配合二过一

2.防守战术

- 个人：盯人、选位、抢截
- 局部配合：保护、补位、临近位置配合；
- 全队：区域盯人、混合盯人等
- 定位球：开球、角球、球门球、任意球、掷界外球、罚球点球。

3.阵型

- 4-2-4
- 4-3-3
- 4-4-2
- 3-5-2
- 5-3-2
- 4-5-1

四、主要足球规则与裁判法

- 足球竞赛规则不断变化与修改需要遵循的原则；
- 足球比赛场地；
- 球；
- 越位；
- 判罚直接与间接任意球
- 运用足球比赛规则提高比赛水平；

1.足球竞赛规则不断变化与修改 需要遵循的原则

- 保护双方队员；
- 促进技术、战术发展；
- 体现对等的原则；
- 适应职业化需要。

2.足球比赛场地

- 球场边线不得多于**120米**少于**90米**；球门线不得多于**90米**少于**45米**；
- 国际足联规定世界杯决赛场地为长**105米**，宽**68米**。
- 注意：足球与篮球场地的区别，足球场地中边线是足球场的一部分，而篮球边线则属于场地外范围。

3.球

- 正式比赛用球要与场地颜色区分;
- 球的圆周不得多于70厘米或者少于68厘米;
- 重量不得多于450克少于410克;
- 球的气压为0.6—1.1个大气压。

4.越位

构成越位位置的条件：

- 该队员在对方半场；
- 该队员较球更加接近于球门线；
- 在该队员与对方球门线之间，对方队员不足两人。

5.关于判罚直接与间接任意球的问题

- 判罚直接任意球
 - 踢或者企图踢对方队员；
 - 绊摔或者企图绊摔对方队员；
 - 跳向对方队；
 - 冲撞对方队员；
 - 打或者企图打对方队员；
 - 推对方队员；

- 为了得到对球的控制而抢截对方队员，于触球前触及对方队员
- 拉扯对方队员；
- 向对方队员吐唾沫；
- 故意手球；

■ 判罚间接任意球：

- 危险动作
- 阻挡对方队员
- 阻挡对方守门员从其手中罚球
- 违反规则中未提及的任何其他犯规。

6.运用足球比赛规则提高比赛水平

- 关于合理冲撞问题
- 关于逼迫对方犯规问题
- 关于有利条款问题
- 关于任意球问题
- 关于造越位与反越位问题
- 关于受门员持球问题

谢谢！

6.运用足球比赛规则提高比赛水平

- 关于比赛时间问题
- 关于球出界问题
- 关于掷界外球问题
- 关于罚球点球问题
- 关于警告与罚出场问题
- 运动员发现裁判员违反规则的问题