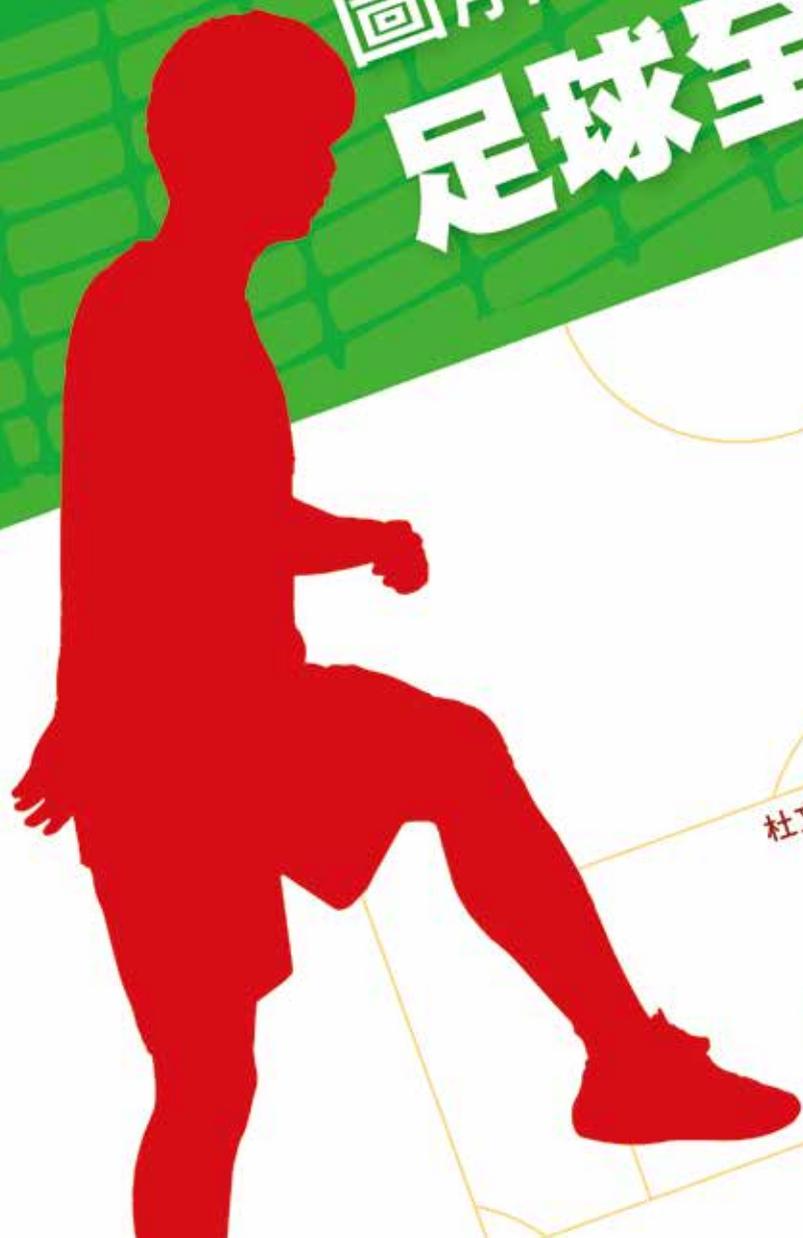


圖解



# 足球全攻略



杜文達 劉紅偉 王萌 編著





# 目錄

## 第 1 章 走進足球的世界

- 01 古代足球的起源 5
  - 起源於中國最早的足球運動 5
  - 外國古代足球運動 5
- 02 現代足球 6
  - 現代足球運動的誕生 6
  - 國際足球聯合會 6
  - 足球比賽 6
  - 足球的流派 7
- 03 未來足球的展望與追求 8
  - 全攻全守是主導 8
  - 戰術是獲勝的關鍵 8
  - 進攻是足球的生命 8
  - 迅速是足球的核心 9
  - 整體的配合必不可少 9

## 第 2 章 足球基礎知識

- 01 場地與器材 11
  - 足球比賽場地 11
  - 器材 13
  - 運動員裝備 18
- 02 競賽的規則 20
  - 比賽時間 20
  - 球員人數與換人 20
  - 球證 20
  - 比賽開始和重新開始 21
  - 罰球和點球 21
  - 比賽進球與死球 22
  - 越位 22
  - 犯規與不正當行為 22
  - 傷停補時 23
  - 進球 23
  - 計勝方法 23
- 03 裁判法 24
  - 裁判方法 24
  - 球證的哨音與手勢 24
  - 球證與旁證的配合 26
  - 旁證的旗示 26

## 第 3 章 運動員身體和心理的準備

- 01 身體的準備 29
  - 讓身體適應足球運動 29
  - 體能訓練 30
  - 合理的膳食 31
  - 熱身運動 32
  - 身體體能和平衡訓練 42
- 02 心理的準備 44
  - 自信 44
  - 自控 45
  - 注意力 46
  - 耐心 47
  - 溝通 48
  - 競爭意識 49

## 第 4 章 足球基本功的技巧訓練

- 01 顛球技術要領 51
  - 顛球 51
  - 雙腳腳背顛球 52
  - 雙腳內側、外側顛球 53
  - 胸部顛球 54
- 02 挑球技術要領 55
  - 挑球 55
  - 腳外側挑球過人 56
  - 後跟挑球 56
- 03 拉球技術要領 57
  - 拉球 57
  - 前後拉球 58
  - 左右拉球 59
- 04 扣球技術要領 60
  - 扣球 60
  - 腳背內側扣球 61
  - 腳背外側扣球 62
- 05 撥球技術要領 63
  - 撥球 63
  - 腳背外側撥球 64





- 06 運球的技巧訓練 65
  - 腳內側運球方法 65
  - 腳背正面運球方法 66
  - 腳背外側運球方法 67
- 07 踢球的技巧訓練 68
  - 腳內側踢球方法 68
  - 腳背正面踢球方法 72
  - 腳背內側踢球方法 77
  - 腳背外側踢球方法 82
  - 腳尖踢球方法 83
  - 腳後跟踢球方法 83
  - 交叉踢球方法 84
- 08 接球的技巧訓練 85
  - 腳內側接球方法 85
  - 腳背正面接球方法 89
  - 大腿接球方法 90
  - 胸部接球方法 92
- 09 頭頂球技術要領 94
  - 原地頭頂球 94
  - 跑動頭頂球 95
  - 原地跳起頭頂球 96
  - 助跑跳起頭頂球 97
  - 魚躍頭頂球 98
  - 向後蹭頭頂球 99
- 10 搶截球技術要領 100
  - 正面搶截 100
  - 側面搶截 102
- 11 運球過人方法 104
  - 用速度強行過人 104
  - 用身體的掩護強行過人 105
  - 利用變速運球過人 106
  - 用穿襠球過人 107
  - 假動作過人 108
- 12 守門員技術要領 109
  - 選位 109
  - 準備姿勢 110
  - 移動 111
  - 接球 113

## 第 5 章 戰術與團隊合作

- 01 1 對 1 攻擊戰術 119
  - 1 對 1 攻擊的原則 119
- 02 1 對 1 防守戰術 125
  - 1 對 1 防守的原則 125
- 03 小組攻擊戰術 130
  - 助攻的原則 130
  - 撞牆球的原則 134
  - 滲透性傳球的原則 139
  - 交叉傳球的原則 144
  - 疊瓦式助攻的原則 150
- 04 小組防守戰術 154
  - 近逼與補位的原則 154
  - 單邊斷球的原則 156
  - 攔截球的原則 158
  - 拖延的原則 160
- 05 整體進攻戰術 169
  - 三角式傳球的原則 169
  - 換邊攻擊的原則 172
  - 邊翼攻擊的原則 175
  - 突破後衛線的原則 178
- 06 整體防守戰術 181
  - 區域防守的原則 181
  - 盯人防守的原則 184





1

# 走 進 足 球 的 世 界

足球是當今世界上最具神奇魔力的體育運動，是世界上公認的第一大運動。據不完全統計，現在世界上經常參加比賽的球隊約 80 萬支，登記註冊的運動員約 4000 萬人，其中職業運動員約 10 萬人，全球有狂熱足球迷達 8 億人。世界盃期間觀看人數達 20 億人次，全球從事足球產業的人數達 1 億人。其影響巨大。



01  
古代足球的  
起源



03  
未來足球的  
展望與追求



02  
現代足球



# 古代足球的起源

## ◀ 起源於中國最早的足球運動 ▶

2004年初，國際足協確認足球起源於中國。「蹴鞠」是有史料記載的最早足球活動。蹴鞠運動興於齊國，與齊國繁榮的經濟、濃郁的思想文化、發達的科學技術、尚武的社會風氣等很有關係。在大約 2300 年前，齊國都城臨淄已經非常流行蹴鞠運動。當時蹴鞠已經成為國家軍隊訓練士兵的重要體能和技巧訓練項目。

## ◀ 外國古代足球運動 ▶

西方足球運動的歷史也是悠長久遠。早在古希臘就有一種類似今天的手球遊戲。以後，羅馬人在此基礎上又有所發展。公元 1066 年，威廉發動戰爭侵入英國，並將足球遊戲傳入了英國。當時主要用牲畜的膀胱充氣做成球。1348 年愛德華三世公佈一條法令，規定凡在倫敦城居住的男性，禮拜天及假日不得踢足球。1369 年 6 月 12 日再次頒佈一道禁令，對足球加以取締。三個世紀後，英王詹姆士一世頒佈了「體育運動聲明」，允許在群眾中開展足球運動。隨著足球運動的日益普及，該項運動開始傳入宮廷和學府，一些達官貴人 and 大學生也喜愛上了這項運動。到了伊麗莎白女王的後期，足球比賽已能登堂入室。



# 現代足球

## 現代足球運動的誕生

從 17 世紀中後期開始，足球運動逐步從歐美傳入世界各國。尤其是在一些文化發達的國家更為盛行。越來越多的人走向球場，投身到這一熱血的運動中。在這種情況下，英國人率先為足球運動的發展作出了重要貢獻。1863 年 10 月 26 日，英國人在倫敦皇后大街弗里馬森旅館成立了世界第一個足球總會——英格蘭足球總會。英格蘭足球總會的誕生，標誌著足球運動的發展進入了一個嶄新的階段，這一天也是現代足球的誕生日。

## 國際足球協會

國際足球協會，簡稱國際足協，於 1904 年 5 月 21 日在法國巴黎成立。協會現有會員 209 個，是國際單項運動總會聯合會成員。

## 足球比賽

### Point 1 世界盃

世界盃（FIFA World Cup）即國際足協世界盃，是世界上最高榮譽、最高規格、最高含金量、最高知名度的足球比賽。與奧運會並稱為全球體育兩大最頂級賽事，甚至是轉播覆蓋率超過奧運會的全球最大體育盛事。

世界盃是全球各個國家在足球領域最夢寐以求

的神聖榮耀，它亦代表了每個足球運動員的終極夢想。世界盃每四年舉辦一次，任何國際足協會員國（地區）都可以派出代表隊報名參加這項賽事。

### Point 2 奧運會球賽

奧運會足球賽由每個國家的國奧隊參與。最初只限業餘球員參加，到 20 世紀 20 年代，職業足球迅速發展，為順應這一形勢，1930 年國際足協創辦了由職業運動員參加的世界盃賽。從此奧運會足球比賽開始走下坡路。為了尋出路，國際奧委會決定向職業球員敞開大門，歡迎職業球員參加奧運會足球賽。但國際足協提出將奧運會足球賽球員的年齡限制在 23 歲以下，否則足球可以不列為奧運會比賽項目。1989 年 9 月，國際奧委會作出讓步，決定從第二十五屆奧運會起，將參賽球員的年齡限制在 23 歲以下。這樣也使國際足協四大年齡組（17 歲以下、21 歲以下、23 歲以下和成人組）各自的比賽計劃得以實現，現在每個隊允許有 3 名超齡球員。





## 足球的流派

現代足球發展至今，形成了眾多地域流派。目前，分為三個流派，即歐洲派、南美派和歐洲拉丁派。流派是一個集合概念，是若干國家某種打法風格的反映。流派形成的過程主要受傳統文化、地理環境、社會觀念、身體條件和主觀追求等方面因素的影響。所有這些因素，是流派正確形成和發展的必要條件，這三種流派在技、戰術、身體、心理方面各有優勢。

### Point 1 歐洲派

英國、德國都屬這一流派。在技術上，講求時機與實效。他們的運、控球動作簡捷，多採用一次性出球並以中長傳配合見多，運射頻繁有力，頭球爭奪能力強，搶截兇狠；戰術上，打法較為簡練，整體意識強，氣勢逼人，充分運用中長傳球快速通過中場，直接威脅球門並不失時機地爭搶射門；前場進攻多以遠射、頭球、外圍傳中和包抄衝門為主。防守上多採用區域盯人與人盯人混合運用，逼搶勇猛兇狠；身體上，最典型的特點是有不間歇奔跑的體力，其次是具有強健高大的體格、爆發力量和速度；心理上，充滿自信心，情緒高昂，勇於冒險，作風潑辣，意識頑強，尤能適應快速、兇猛打法的競爭環境。

### Point 2 南美派

巴西、阿根廷一直是南美的典型代表，其主要特點是：技術上，腳下功底深，動作細膩，靈活嫻熟，並有良好的控球能力。善於在激烈的拼搶中以巧妙的擺脫和個人的運球突破對方，創造局部人數優勢，造成以多打少。搶阻注重於穩妥，特別講究出擊時機和效果。戰術上，整體進攻組織嚴密，以短傳推進為主的配合方式快速通過中場，節奏感、特別是即興應變力強。講求突然性，表現在對方陣地防守中，善於搶點，以突然性進攻滲透防守，以不失時機地突然遠射、冷射威脅球門。防守上追求集體作戰，注重同伴間的保護與補位。

### Point 3 歐洲拉丁派

歐洲和南美派兩大流派的風格特點，各有其令人著迷之處。就近些年來足球發展的狀況看，兩大流派在各取對方之長，以豐富自身的風格特色。在這種追逐中，歐洲拉丁派便應運而生了。所謂歐洲拉丁派是指歐洲與南美流派高度融合的一種派別。在這一流派中，目前普遍認為法國、意大利、西班牙結合得較好，可謂是典型代表。

這一流派的最顯著特點是：技術上融南美的嫻熟、精巧、細膩與多變為一體；而在戰術配合上，則更推崇歐洲的快速、簡練和實效。



# 未來足球的展望與追求

全球化是近年來流行的一個概念，對政治、經濟和文化領域的影響深遠，特別是經濟的全球化帶動了其他各領域全球化的發展。經濟全球化是一個歷史過程：一方面在世界範圍內各國、各地區的經濟相互交織、相互影響、相互融合成統一整體，即形成「全球統一市場」；另一方面在世界範圍內建立了規範經濟行為的全球規則，並以此為基礎建立了經濟運行的全球機制。足球運動的產業化就是一個很好的範例，從第一支職業足球會成立至今，足球運動已經成為一個數十億美元的產業，足球與經濟的聯繫也越來越緊密。經濟全球化的不斷發展，勢必會更深入地影響到足球運動的未來，如何使足球的發展進入經濟一體化的軌道，是一個值得研究的課題。

## 全攻全守是主導

現在足球要求球員技術動作全面化，攻防職能一體化。單一的鋒衛職責機械分工已逐漸消失，各隊都朝著攻守平衡和技能、體能和心理智能全面發展的方向努力。片面強調技術或體能的時代已經結束。

## 戰術是獲勝的關鍵

陣型是比賽的形體，而戰術則是比賽的靈魂。合理有效的戰術是技術、意識、身體素質等要素的綜合體現，是現代足球比賽獲勝的首要因素。一隻球隊要訓練並熟練掌握多種攻防戰術，同時還要具備在比賽中根據不同情況快速改變戰術的能力，這樣才能在整體攻防中高度機動調配攻防力量，充分發揮個人和全隊特點，克敵制勝。

## 進攻是足球的生命

進攻是打破攻守平衡的主要方面，也是進行戰術變化的重要因素，只有進攻才能取勝。單憑擾亂對手的零散反擊戰術已經在高水平比賽中失去了優勢，在得球後快速、有針對性、大膽推進的進攻已佔據主導地位。從外圍深入防守腹地，進攻球員帶球突破最後的防線，在防守的結合部尋找機會是當前進攻的有效方法。定位球進攻戰術在比賽中起著越來越重要的作用。





## ◀ 迅速是足球的核心 ▶

在激烈對抗的比賽中，空間和時間越來越受到限制，這就要求球員的一切活動都要在快速中完成。個人動作要做到判斷、應對快，完成動作快，職能轉換快；戰術配合要做到步步推進快，層層設防快，攻防轉換快，完成戰術環節配合快。快速是衡量一個球隊競技水平的重要標誌。

## ◀ 整體的配合必不可少 ▶

整體是攻守力量的體現。突出中路進攻，加強邊路突破是整體進攻戰術的主要目標。個人即興發揮與局部戰術協調配合，二三線後排球員插上進攻和多點的縱深進攻使進攻更加隱蔽，更具威脅；中路 4 人聯防仍是防守的主導，在提高個人防守能力的基礎上增加防守層次，縮小進攻的寬度和深度，壓迫空擋，整體「輪轉」防守和積極的壓迫式防守已普遍採用。球星在比賽中的作用往往是他人所無法替代的，出類拔萃的球星與訓練有素的整體完美結合，球隊才能獲得最大的成功。





## 2

# 足球基礎知識

在這一章中我們將具體瞭解一下關於足球的場地、比賽規則和運動裝備。儲備了這些知識讓我們在賽場上更具優勢。



### 01 場地與器材



### 03 裁判法



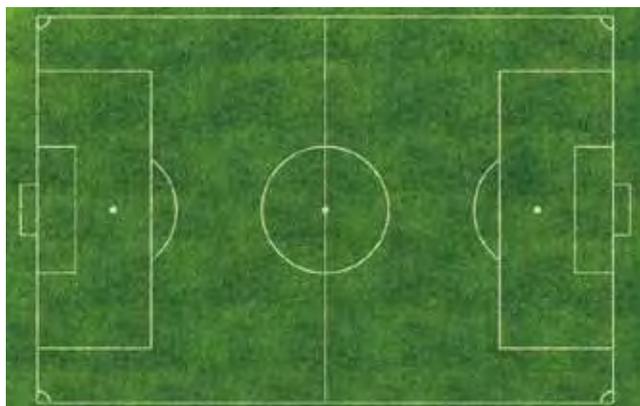
### 02 競賽的規則



# 場地與器材

## ◀ 足球比賽場地 ▶

足球場是一個神奇的地方，它是為了足球而誕生。到今天，它已經成為了一支球隊的一種傳統，一種象徵。在足球發展的歷史上，眾多的球場都見證了無數關於足球的光榮與夢想，痛苦和悲傷。素不相識的球迷因為一個黑白相間的足球，而聚集在這裡共同經歷著悲歡離合。



### 技術要點

值得注意的是，現在很多人都不知道，足球場地並不是純平面的，而必須是龜背形的，也就是說球場的中間高，四個邊較低，這樣做是為了便於下雨的時候排水通暢。只是由於球場面積太大，並且上面種有草坪，所以我們看不出來。



足球的比賽場地必須是長方形，邊線的長度必須長於底線的長度。

長度：最短 90 米（100 碼）最長 120 米（130 碼）

寬度：最短 45 米（50 碼）最長 90 米（100 碼）

足球國際比賽場地標準如下：

長度：最短 100 米（110 碼）最長 110 米（120 碼）

寬度：最短 64 米（70 碼）最長 75 米（80 碼）

足球世界盃決賽階段場地標準如下：

長度 105 米（約 115 碼），寬度 68 米（約 74 碼）



足球比賽場地是用線來標明的，這些線作為場內各個區域的邊界線應包含在各個區域之內。兩條較長的邊界線叫邊線，兩條較短的線叫底線（球門線）。所有線的寬度不超過 12 厘米（5 英寸）。比賽場地被中線劃分為兩個半場，比賽中的兩個球隊分別歸屬兩個半場。在場地中線的中點處做一個中心標記，以距中心標記 9.15 米（10 碼）為半徑畫一個圓圈。



## 器材



### Point 1 繞杆

繞杆是足球基礎運動中不可缺少的一部分。繞杆過程中運球節奏非常重要，基本上是一次觸球過杆，這樣可以保持良好節奏，效率就會很高。繞杆中的觸球技術，要求支撐腿微曲，擊球腳腳尖翹起，用腳內側（即腳弓）推擊球的右後中部（以右腳為例）；擊完球後，身體重心迅速跟上球，並且充分跑到球的左側（這樣有利於下一步的運球變向），換左腿做同樣的動作，左右腿來回交替進行。



### Point 2 訓練牆

訓練牆的規格為高（165+15）厘米 X 寬 45 厘米。材質為 210D 牛津布或者 110GSM 網紗。訓練牆的結構為單層，可折疊，牢靠。它的重量約 1.57 公斤。它結構穩定，方便攜帶，佔用空間小；防水，防潮效果不錯，性價比高。



### 技術要點

足球練習中一定要熟悉球性，先要學會帶球散步，讓球能跟著你走，再帶球慢跑，能把球帶上，但不能離開腳的控制。接下來再進行繞杆練習，杆距離 5 ~ 6 米，熟悉一段時間後杆距離減為 2 ~ 3 米。注意：繞杆變向之前的推球不能太大，用外腳背推球變向，向左用左腳、向右用右腳。帶球頻率要快，推球不能太用力，否則會失控。練習的時間與成績成正比。



### Point 3 草地

足球場多為草地材質，草皮的種類一般是是 75% 的細葉草配 25% 的大葉草。世界盃球場的草皮是一種「人工合成」草皮，即按專家配方人為地將不同的自然草皮合成在一起，其中大約有 70% 是圓錐花序狀的草，大約有 30% 是牧草。球場所需的草皮一部分在德國當地的達姆施塔特市培育，另一部分則在荷蘭的海蒂森市栽培。





#### Point 4 球門

球門必須放置在每條底線的中央。它們由兩根距角旗杆等距離的垂直的柱子和連接其頂部的水平橫樑組成。兩根柱子之間的距離是 7.32 米（8 碼），從橫樑的下沿至地面的距離是 2.44 米（8 英尺）。兩根球門柱和橫樑具有不超過 12 厘米（5 英寸）的相同的寬度和厚度。底線與球門柱和橫樑的寬度是相同的。球門網可以繫在球門及球門後面的地上，並要適當撐起以不影響守門員。球門柱和橫樑必須是白色的。從距每個球門柱內側 5.5 米（6 碼）處，畫兩條垂直於底線的線。這些線伸向足球比賽場地內 5.5 米（6 碼），與一條平行於底線的線相連接。由這些線和底線組成的區域範圍是球門區。

### Point 5 球網

這裡所說的球網是指足球門框後面的網，通常以白色纖維線編製而成，11 人的標準足球球門網，是 1278 ~ 1864 個網格組成，5 人的標準足球球門網，是 639 ~ 932 個網格組成，現在足球大門的後面，都要掛上球網，當球被攻入門，球證立即鳴哨，宣告攻方得分。



### Point 6 足球

一般足球比賽用球的外殼應用皮革或其他許可的材料製成，在它的結構中不得使用可能傷害運動員的材料。

圓周不長於 70 厘米（28 英寸）、不短於 68 厘米（27 英寸）；重量在比賽開始時不多於 450 克（16 英兩）、不少於 410 克（14 英兩）；壓力在海平面上等於 0.6 ~ 1.1 個大氣壓力（600 ~ 1100 克 / 平方厘米、8.5 ~ 15.6 磅 / 平方英寸）。





## Point 7 跨欄

足球訓練用的跨欄分成各種不同的高度，15 厘米、23 厘米、32 厘米、40 厘米等。用來提高足球球員的敏捷度、協調性和柔韌性。這對於足球運動員的爆發力也有一定的幫助，所以足球訓練用品中很多人也會選擇購買跨欄來訓練運動員。



## Point 7 跨欄

足球訓練用的跨欄分成各種不同的高度，15 厘米、23 厘米、32 厘米、40 厘米等。用來提高足球球員的敏捷度、協調性和柔韌性。這對於足球運動員的爆發力也有一定的幫助，所以足球訓練用品中很多人也會選擇購買跨欄來訓練運動員。



## 運動員裝備

### Point 1 球鞋

我們都知道，足球是一個對抗性很強的運動，腳部受傷的情況經常發生，因此受傷是非常正常的事情。而專業的足球鞋，能夠更好地保護腳部，提供更好的抓地力，幫助運動員更好地發揮水平，找到自己的踢球風格。根據球場的類型來選擇足球鞋很重要。



### Point 2 訓練服

足球訓練服最注重的就是排汗性與舒適性，現在的訓練服大多採用了先進的面料技術，因此現在足球訓練服的價值一般不會太低。



### Point 3 長襪

足球長襪的主要作用是用來包裹護腿板。通過自帶的尼龍搭扣固定於小腿脛骨前，防止球員小腿在比賽中與對方球員的鞋釘相撞而受傷，用長襪套住護腿板則起到二次固定作用。此外，還可以搭配護踝等一同使用。保護皮膚，防止球員在比賽中倒地或貼地鏟球時擦傷腿部。有些球員用它來更好地固定小腿肌肉群，發力更舒服。



### Point 4 足球護具

足球護具包括很多，如護膝、護肘、護腿板、護踝、護腕、護腰、滑鏟緊身褲和緊身上衣等。護具一般都是針對容易受傷的地方或者以前有傷的地方，所以不是所有人都戴這些護具。足球最常用的就是護腿板，那是一塊長 25 ~ 30 厘米、寬 5 ~ 8 厘米的、瓦片狀護具。有時可以護踝用。長髮運動員會在比賽中戴髮帶。



# 競賽的規則

## ◀ 比賽時間 ▶

足球比賽常規時間為 90 分鐘，分為上下半場，分別為 45 分鐘，每半場結束之後根據比賽情況加時幾分鐘，中場休息 15 分鐘，下半場雙方會交換場地。

如果在 90 分鐘內沒有分出勝負打平的話，聯賽，小組賽就直接結束比賽，贏的球隊得 3 分，輸的 0 分，打平各 1 分。

進入淘汰賽的兩隻球隊需要進行加時賽，加時賽也分上下半場，各 15 分鐘，且中場沒有休息，直接交換場地，加時賽的上半場一般沒有再補時間，下半場最多補個幾分鐘。

如果加時賽還沒有分出勝負就進入點球大戰，每隊各派 5 個球員罰點球，誰進的多誰就贏，如果第一輪 5 個點球罰完還是平的話就進行第二輪點球大戰，直到分出勝負為止。



## ◀ 球員人數與換人 ▶

一場比賽應有兩隊參加，每隊上場球員不得多於 11 名，其中一名為守門員。如果任何一隊少於 7 人則比賽不能開始。

在由國際足協、洲際足協或國家總會主辦的正式比賽中，每場比賽最多可以使用 3 名後備球員。競賽規程應說明可以有幾名後備球員被提名，從 3 名到最多不超過 7 名。如果比賽開始前未通知球證或各參賽隊未達成任何協議，則可以使用的後備球員人數不得超過 3 名。

比賽中，後備球員名單要在比賽開始前交給球證。未被提名的後備球員不得參加比賽。後備前須先通知球證，在被後備球員離場之後得到球證信號後即可從中線處進入比賽場地。

## ◀ 球證 ▶

在每一場正式足球比賽中均有一名球證、兩名旁證和一名第四球證組成的球證組負責比賽的判罰。2010 年 7 月 21 日，國際足協通過了正式決議，將在 2010-2011 賽季歐洲冠軍聯賽及以後的聯賽中實行五球證執法制度，即增加兩名底線旁證幫助執法，以求減少綠茵場上氾濫成災的誤判錯誤。





## ◀ 比賽開始和重新開始 ▶

比賽開始前的預備是通過擲幣，猜中的隊決定上半場比賽的進攻方向，另一隊開球開始比賽。猜中的隊在下半場開球開始比賽。下半場比賽兩隊交換比賽場地。

比賽開始，進球得分，下半場比賽開始，加時賽兩個半場開始，開球直接射門得分，都是比賽開始和重新開始的一種方式。

所有球員在本方半場內；開球隊的對方球員，應距球至少 9.15 米 (10 碼)，直到比賽開始；球應放定在中心標記上；球證發出信號；當球被踢並向前移動時比賽即為進行；開球球員在球未經其他球員觸及前不得再次觸球。某隊進球得分後，由另一隊開球。

墜球是在比賽進行中因競賽規則未提到的原因而需要暫停比賽之後，重新開始比賽的一種方法。

球證在比賽停止時球所在的地點墜球。當球觸地比賽即為重新開始。如果球在接觸地面前被球員觸及；如果球在接觸地面前未經球員觸及而離開比賽場地就重新墜球。

有時也有特殊情況出現例如：判給守方在其球門區內的自由球，可從球門區內的任何地點踢出。

判給攻方在其對方球門區內的間接自由球，從距犯規發生地點最近的、與底線平行的球門區線上踢出。比賽暫停之後，在距比賽停止時球所在的球門區內的地點最近的、與底線平行的球門區線上墜球，重新開始比賽。

## ◀ 罰球和點球 ▶

當比賽進行中，一個隊在本方罰球區內由於違反了可判為直接自由球的十種犯規之一而被判罰的自由球，應罰點球。

點球可以直接進球得分。在每半場比賽或加時賽上下半場結束時，應允許延長時間執行完罰點球。球放定在罰球點上，確認主罰點球的球員，防守方守門員留在本方球門柱間的球門線上，面對主罰球員，直至球被踢出。除主罰球員外的球員應處於比賽場地內，罰球區外，罰球點後，距罰球點至少 9.15 米 (10 碼)。球證在球員站於規定的位置上後發出執行罰點球的信號，作出罰點球完成後的決定。主罰球員向前踢出點球，在其他球員觸球前主罰球員不得再次觸球，當球被踢向前時比賽繼續進行。

在比賽進行當中，以及在上半場或全部比賽結束而延長時間執行或重新執行罰點球時，如果球在越過球門柱間和橫樑下之前遇到下列情況，應判定得分：該球觸及任何一個或連續觸及兩個球門柱、橫樑、守門員。

如果球證發出執行罰點球信號後，球進入比賽之前發生下列情況：

- 主罰球員在踢點球時違反競賽規則，如果球進入球門，應重踢。如果球未進入球門，不應重踢。
- 守門員違反競賽規則，如果球進入球門，得分有效；如果球未進入球門，應重踢。
- 主罰球員的同隊球員進入罰球區，或在



罰球點前，或距罰球點少於 9.15 米 (10 碼)，如果球進入球門，應重踢；如果球未進入球門，不應重踢；如果該球員觸及了從守門員、橫樑或門柱彈回的球，球證將停止比賽，由防守方以間接自由球重新開始比賽。

### 比賽進球與死球

當球的整體從球門柱間及橫樑下越過球門線，而此前未違反競賽規則，即為進球得分。

在比賽中進球數較多的隊為勝者。如兩隊進球數相等或均未進球，則比賽為平局。

競賽規程應說明，若比賽結束為平局，是否採用加時賽或國際足球理事會同意的其他步驟以決定比賽的勝者。

下列情況比賽成死球：

- 當球不論從地面或空中全部越過底線或邊線時；
- 當比賽已被球證停止時。

### 越位

越位位置球員處於越位位置本身並不是犯規。

- 球員處於越位位置：攻方球員觸球時，其與對方第二名球員相比更接近於對方底線且球員處於對方半場內。
- 球員不處於越位位置：他在本方半場內；他齊平於倒數第二名對方球員；他齊平於最後兩名對方球員。

### 犯規與不正當行為

下列情況將被判罰犯規或不正當行為：

#### (1) 直接自由球

球證認為，如果球員草率地、魯莽地或使用過分的力量違反下列七種犯規中的任何一種，將判給對方踢直接自由球：

- 踢或企圖踢對方球員；
- 絆摔或企圖絆摔對方球員；
- 跳向對方球員；
- 衝撞對方球員；
- 打或企圖打對方球員；
- 搶截對方球員；
- 推對方球員。

如果球員違反下列三種犯規中的任何一種，也判給對方踢直接自由球：

- 拉扯對方球員；
- 向對方球員吐唾沫；
- 故意手球（不包括守門員在本方罰球區內）。

在犯規發生地點踢直接自由球。

#### (2) 點球

在比賽進行中無論球在什麼位置，如果球員在本方罰球區內違反了上述十種犯規中的任何一種，應被判罰點球。





## 傷停補時

在足球比賽結束後通常都會有傷停時間，而時間都不一定，它的計算方式是由球證計算的，通常是有球員受傷，換人等補時 30 秒（也可以視情況而定）。在正規時間終了前，球證會向場邊的第四球證（兩名旁證以外，還有一名負責換人和舉傷停時間的第四球證）示意補時多少，再由第四球證舉牌向全場球迷和兩隊球員教練說明補時幾分鐘。

## 進球

在足球比賽過程中，當球的整體從球門柱間及橫樑下越過球門線，而此前未違反競賽規則，即為進球。

## 計勝方法

### （1）進球得分

當球的整體從球門柱間及橫樑下越過球門線，而此前未違反競賽規則，即為進球得分。

### （2）獲勝的隊

在比賽中進球數較多的隊為勝者。如兩隊進球數相等或均未進球，則比賽為平局。

### （3）競賽規程

競賽規程應說明，若比賽結束為平局，是否採用加時賽或國際足球理事會同意的其他步驟以決定比賽的勝者。



# 裁判法

## ◀ 裁判方法 ▶

球證執行競賽規則，並且與旁證及第四球證一起控制比賽，確保任何比賽用球符合規則第二章的要求。確保球員裝備符合規則第四章的要求，並且嚴格地記錄比賽時間和比賽成績。因違反規則停止、推遲或終止比賽；因外界干擾停止、推遲或終止比賽。如果他認為球員受傷嚴重，則停止比賽，並確保將其移出比賽場地，如果他認為球員只受輕傷，則允許比賽繼續進行直到成死球。同時確保球員因受傷流血時離開比賽場地。該球員經護理流血停止，在得到球證信號後方可重回場地。當一個隊被犯規而根據「有利」條款能獲利時，則允許比賽繼續進行。如果預期的「有利」在那一時刻沒有接著發生，則判罰最初的犯規。當球員同時出現一種以上的犯規時，則對較嚴重的犯規進行處罰，球證不必立即向可以被警告和罰令出場的球員進行處罰，但當比賽成死球時必須這樣

做。向對自己行為不負責任的球隊官員進行處分，並可酌情將其驅逐出比賽場地及其周圍地區。對於自己未看到的情況，可根據旁證的意見進行判罰，並確保未經批准的人員不得進入比賽場地，比賽停止後重新開始比賽。將在賽前、賽中或賽後向球員和球隊官員進行的紀律處分，及其他事件的情況用比賽報告提交有關部門。

## ◀ 球證的哨音與手勢 ▶

足球球證所用的手勢應力求簡單、明瞭、示意確切，給人以直接、清晰的感覺。這些手勢的運用，旨在使比賽順利進行。手勢的作用主要在於示意下一步比賽應如何進行，因此，對運動員的犯規動作，球證一般沒有模仿的必要。一個高水平的球證，其手勢和其他舉止須做到簡練、樸實、舒展、大方，使人肅然起敬。





### Point 1

直接自由球：單臂側平舉，明確批示踢球方向。



### Point 2

間接自由球：單臂上舉，掌心向前。此手勢應持續到球踢出後，並被場上其他球員觸及或成死球時為止。



### Point 3

示意繼續比賽：球員犯規後，球證運用有利條款而不判罰時，應給以繼續比賽的手勢。即雙臂前舉，手臂向前稍做連續揮動。

### Point 4

罰令球員出場和進行警告：對球員罰令出場或警告時，分別出示紅、黃牌。使用紅、黃牌時，應一手持牌直臂上舉，面向被處分球員，有短暫時間的停頓，使場內外均能看清是對哪名球員進行處分。



## 球證與旁證的配合

判罰越位是旁證協助球證的一項重要工作，球證應經常保持與處在同一半場的旁證的聯繫，這是避免「漏旗」的首要條件。由於判罰越位的首要條件是同隊球員踢（觸）球的一瞬間，他是否處在越位位置，因此，比賽進行中，球員向前踢球時，球證認為攻方某球員可能越位，即應注視旁證有無越位旗示。有時還會考慮旁證因故舉旗較慢，而在適當的時刻第二次看旗。為了協助球證掌握好對越位的判罰，旁證始終與守方倒數第二名防守球員齊平，並隨時注視攻方球員，重要的是擴大視野和觀察的範圍，以利於判斷球員踢球時同隊球員是否越位。如發現球員越位，應及時將旗上舉，向球證示意，球證則應及時鳴哨判罰越位犯規。儘管球證判罰越位在很大程度上需要旁證的協助，但球證始終不應放棄自己的主觀觀察和判斷，做到心中有數。球證看見旁證的越位旗示後，認為不需要或不應判罰時，應回以簡明的信號，旁證則應及時收回旗示（這種情況在場上應儘量避免）。

## 旁證的旗示

根據規則規定，旁證無權直接令比賽停止，也無權對運動員進行判處，他的旗示只是按規定的信號向球證提供情況，至於是否判處，應由球證決定。因此，旁證雖舉旗對球證示意，也不意味著比賽必然停止，如球證對旁證的旗示做應答時，旁證應適時收回旗示。旁證的旗示應便於球證的觀察，因此，旁證在沿邊線往返跑動時，應習慣於靈活地換手持旗，使持旗的一臂朝向場內。無旗示時，旗應自然下垂，跑動時，持旗的一臂不應大幅度的擺動，以免造成球證的錯覺。

### Point 1

**越位：**旁證如發現球員越位並已構成應判罰條件時，應站在與越位球員平行的邊線外，及時將旗上舉，向球證示意。當球證見到旗示鳴哨令比賽暫停後：若是旁證遠端的球員越位，旁證應面對場內，將旗向前斜上舉。若是中間球員越位，旁證應面對場內，將旗前平舉。若是旁證近端的球員越位，旁證應面對場內，將旗向前斜下舉。





**Point 2**

界外球



**Point 3**

球門球：旁證應面向場內，將旗前平舉，指向執行球門球的球門區。



**Point 4**

角球：旁證應將旗斜下舉指向近端的角球區。



**Point 5**

替換球員：旁證發現某隊請示替換球員，應待比賽成死球時用雙手將旗橫舉過頭，向球證提示某隊請示換人。



## 圖解足球全攻略

作者

杜文達 劉紅偉 王萌

內文及視頻演示

杜文達 范文博 劉碩

編輯

林榮生 吳春暉

美術設計

陳玉菁

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一八年二月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6636-5

本中文繁體字版本經出版者人民郵電出版社授權出版並  
在香港、澳門地區發行。