

第一部分 足球運動歷史及基本規則

足球運動歷史

1904年5月21日在巴黎，法國、瑞士、瑞典、比利時、西班牙、荷蘭、丹麥等國的有關人士聚集一堂發起成立了國際足球協會，簡稱國際足協(FIFA)。

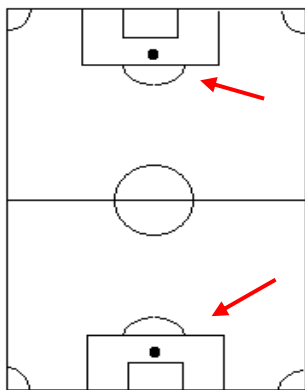
1928年，國際足協在荷蘭首都阿姆斯特丹舉行會議，決定每四年舉行一屆世界足球錦標賽（即世界杯賽），並規定每屆比賽與奧運會相間舉行。因此，決定於1930年舉行第一屆世界足球錦標賽，另外，國際足協決定於1930年在烏拉圭首都蒙特維的亞舉行首屆比賽，而當屆世界杯賽的冠軍亦由主辦國烏拉圭(1924及1928年奧運冠軍)獲得。而2010的南非世界杯則由西班牙奪標。

國際足協籌辦多個世界性足球比賽，除世界杯外，還有如奧運會足球賽、世界青年足球錦標賽等，其中首屆女子世界杯於1991年在中國舉行，由美國奪得冠軍。而亞洲足球協會（AFC）正是國際足協的其中一個組成部分，主要職責為舉辦各項國家級及球會級賽事，包括協助國際足協舉行世界杯外圍賽及四年一度的亞洲杯。

足球基本規則

國際足協定期對足球比賽規例進行檢討及修訂，現時規定每隊上場比賽人數為十一人（最少七人），每場比賽法定時間為上、下半場各45分鐘，中場休息15分鐘，全場為90分鐘。一個符合國際11人足球比賽場地規限為長度105米、寬度70米，角球旗至少高1.5米。球例規定所有球員比賽時均須穿上整齊球衣及配戴護脛，除守門員可穿長褲比賽之外，所有球員必須穿著短褲作賽，其餘飾物包括頸鍊、手表一律禁止配戴。

圖一



圖一之箭咀所示禁區外之「娥媚月」，主要供球員於處理十二碼時作為一個參考，使其餘球員能離球10碼。

圖二:各項基本裁判手號圖片,表示不同的判決。

間接自由球	直接自由球	黃牌警告	紅牌驅逐離場	界外球	越位	更換球員

越位位置

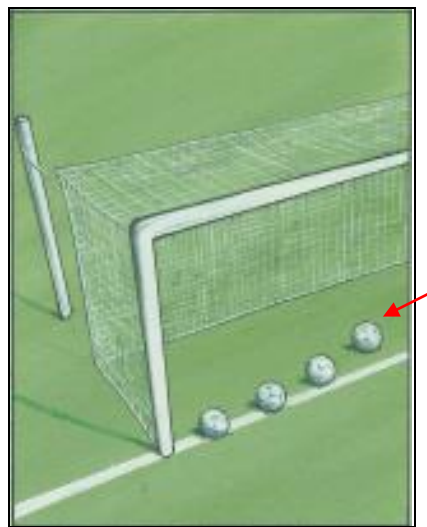
球員處於越位位置本身並不是犯規。

球員處於越位位置：

1. 球員較球和最後第二名對方球員更接近於對方球門綫。

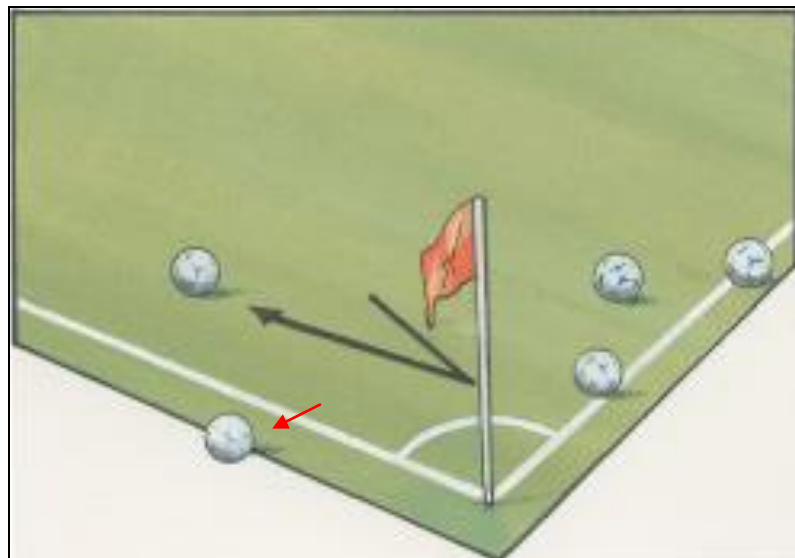
球員不處於越位位置：

1. 他在己方半場內
2. 他與最後第二名對方球員平行
3. 他與最後兩名對方球員平行



何謂進球得分?

於比賽中，若整個足球越過球門柱子的內側或橫樑下檐底線；而此進球之前攻方球員並沒有觸犯任何球例，進入球方為有效。(詳情可參考左圖)



何謂球出界?

於比賽中，若整個足球超越邊線(成界外球)或底線(成龍門球或角球)，若球只在邊線或底線上又或是球觸及角球旗而反彈回場區內；則比賽應繼續進行。(詳情可參考左圖)

比賽開始

由開球隊的一名隊員踢動放在比賽場地中央的球，球須明顯地滾動到它自己的圓周距離時，才應認為比賽開始。

越位犯規

犯規

處於越位位置的球員，在同隊球員踢或觸及球的一瞬間，裁判員認為其就下列情況而言「參與」了比賽中時才被判為越位犯規：

- 1 干擾比賽
- 2 干擾對方隊員
- 3 利用越位位置獲得利益

沒有犯規

如果球員直接從下列情況下接到球，則沒有越位犯規：

- 1 球門球
- 2 界外球
- 3 角球

第二部分 足球基本技術

足球技術—足球運動四大要素之一，是足球比賽中採用的合理行動和動作方法的統稱；亦是參加比賽、進行戰術配合的基礎。按使用目的：可分為「進攻技術」和「防守技術」。按運動員與球的聯繫：可分為「有球技術」和「無球技術」兩大類，有球技術包括：「傳球」、「停球」、「頭頂球」、「運球」、「搶截球」、「擲界外球」、「有球假動作」、「守門員技術」等；無球技術則包括：「起跑」、「跑動」、「急停」、「轉身」、「無球假動作」等。

基本踢法與控球技術

踢 法	
<p>(1)腳內側踢球法</p> <p>a. 踢球時應注意身體之平衡，並保持向前之衝力，以增加球之速度。</p> <p>b. 球踢出後，使用腳迅速轉移到下一步位置，並準備連接下一個動作。</p>	
<p>(2)腳背外側踢球法</p> <p>a. 站在球後方，利用腳背外側把球推踢出去。</p> <p>b. 支撐腳膝關節略彎曲並保持彈性，以維持全身的平衡。</p>	
<p>(3)腳面踢球法</p> <p>a. 中、長傳運用較多的踢球技術。</p> <p>b. 大腿帶動小腿由後向前快速擺動，鎖緊腳踝。</p> <p>c. 用腳面踢球的中下部。</p>	
<p>(4)腳後跟踢球法</p> <p>a. 站立球前，小腿前抬再後擺踢出。</p> <p>b. 利用腳跟踢球中心點，並配合接應的隊友之時間及角度。</p>	
<p>(5)頭頂球</p> <p>a. 頂球時要用前額中央、髮際下方部位。</p> <p>b. 睜大眼睛，收腹和腰部力量來頂球。若懷有恐懼感而閉起眼睛，則頂球的位置就會有所偏差，當然額頭也會覺得痛了。</p> <p>c. 頂球不是用脖子來撞球，而利用上半身的擺動(腰腹發力)。因此，頂球時應收縮下巴，將上半身仰後，再用力向前頂球。</p>	

控 球	
<p>(1)胸部停控球</p> <p>利用胸部停球，須視來球的高度及下一步之動作。用胸部停球，以稍靠外側部分之肌肉，較正中央部位。主要關鍵在於控球時緩衝動作的配合。</p>	
<p>(2)大腿停控球</p> <p>一般使用大腿停控球的高度約在腰部與膝關節之間。停球時利用大腿(中部)正面肌群，將球速緩衝下來，並迅速控球移位以發動攻擊，練習大腿控球。</p>	
<p>(3)盤球</p> <p>盤球時除了利用速度和方向變化來擺脫對方以外，還可使用假動作以達致同樣的效果</p>	
<p>(4)盤球之假動作</p> <p>a. 假停球： 從前場回接隊友之滾地傳球時，通常敵方球員常會企圖趁接球時進行搶截；此時以準備停球的方式做假動作，讓球直接從胯下滾過，便可甩掉敵方守衛。</p> <p>b. 左右跨球： 利用身體護球及阻礙防守者對球之視線，做抬腿跨過球上方之假動作，以誘騙敵方重心移動後，立即改變方向快速擺脫防守球員。</p> <p>c. 來回拉球： 當快速運前進而對方防守緊跟在身邊時，可用腳底拉球技術，突然改變前進方向以擺脫敵人。</p>	

(6)射門

- a. 射門時要以一隻腳為重心腳。
- b. 另一隻腳向後拉,形成”拉弓”的動作。
- c. 以腳背,腳內側或腳面踢向球的中心。

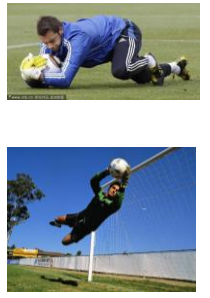


(5)守門員基本接球技術

作為守門員,最重要職責是防止失球。

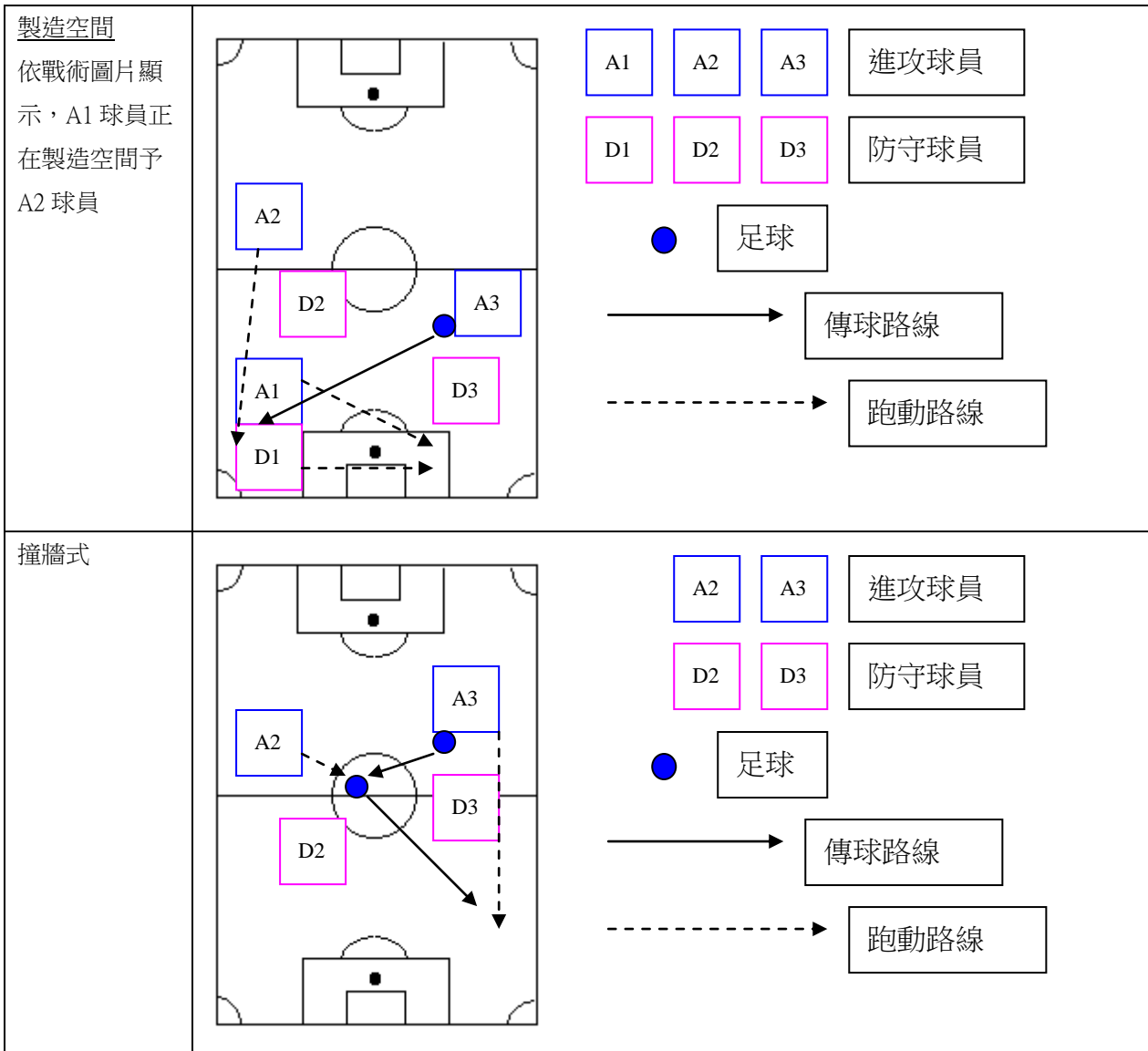
- a. 接球方式之判斷
- b. 正面接球
- c. 側身撲球

守門員除了防守敵方射門外,對於敵方傳到球門前的球,就是所謂的傳中球或斜線球,也須做適當之處理。處理傳中球和斜線球時,守門員須具備接球及擊球等使球轉向的技術,這是處理高飛球不可或缺的。



進攻技術

現行國際 11 人足球比賽中(全場九十分鐘), 假設每名球員控球時間是均等, 控球時間應大約為 4-5 分鐘(=90/22)。當明白這點時候, 支援一無球球員之走動及於合適的位置接應是非常重要的, 亦是球隊致勝關鍵。小組進攻的戰術以製造空間為主, 以下為一個三對三的情況:



防守技術

在比賽中，球員應在己隊失去控球權的一剎那間就開始防守，最先做的為延緩對手的進攻速度。在搶截球時，防守球員應以腳內側作搶截；鏟球時，防守球員鏟球腳的腳外側從地面滑出。當防守球員於非常危急的情況下，將球踢往前方或界外，在足球術語中，稱之為「解圍」。



(鏟球圖片)

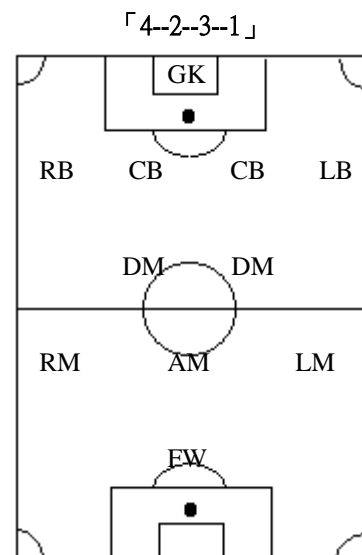
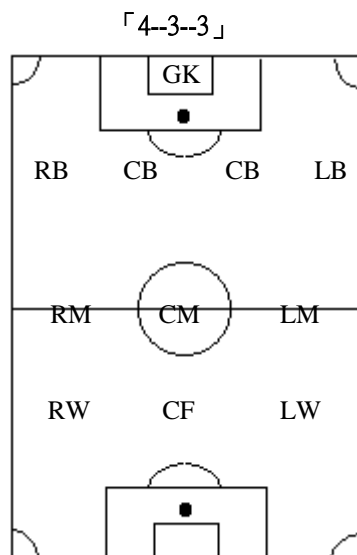
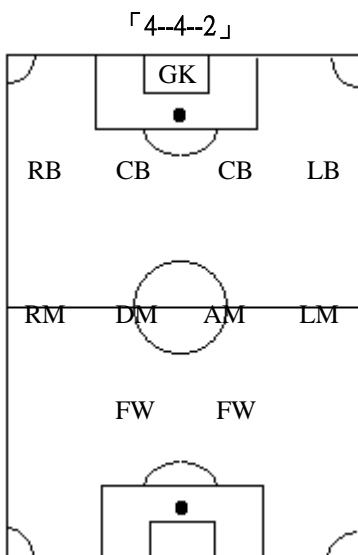


(解圍圖片)

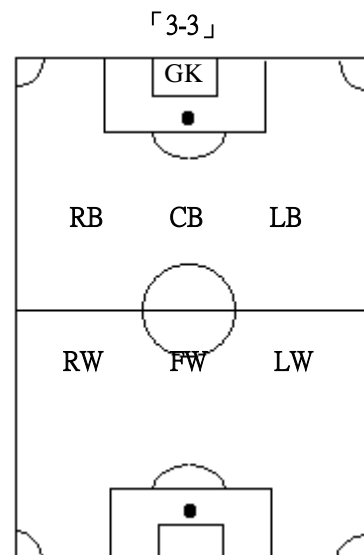
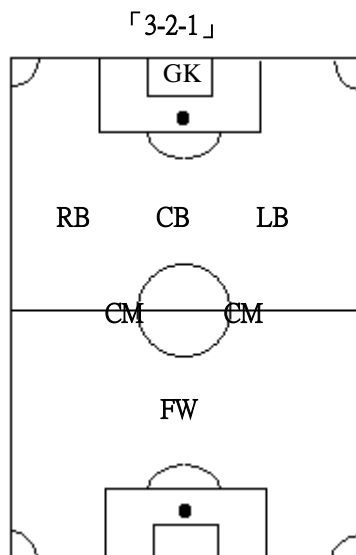
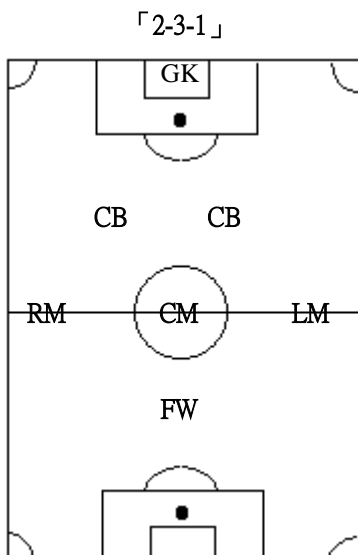
第三部分 足球戰術陣式

一九三零年根據新的越位規則的精神，當時英國人發明創造了"WM"式戰術陣形。這是一個攻守兼備，分工明確的戰術陣形。此打法在世界足壇上歷久不衰，直至五十年代初，匈牙利人發明創造了「四前鋒」戰術陣形。一九五八年，巴西人創造了「4--2--4」的戰術陣形，一九八二年在西班牙的第十二屆世界盃足球賽上，出現了各種不同形式的陣勢如「4--4--2」、「4--3--3」、「3-5-2」、「4--2--3--1」等。

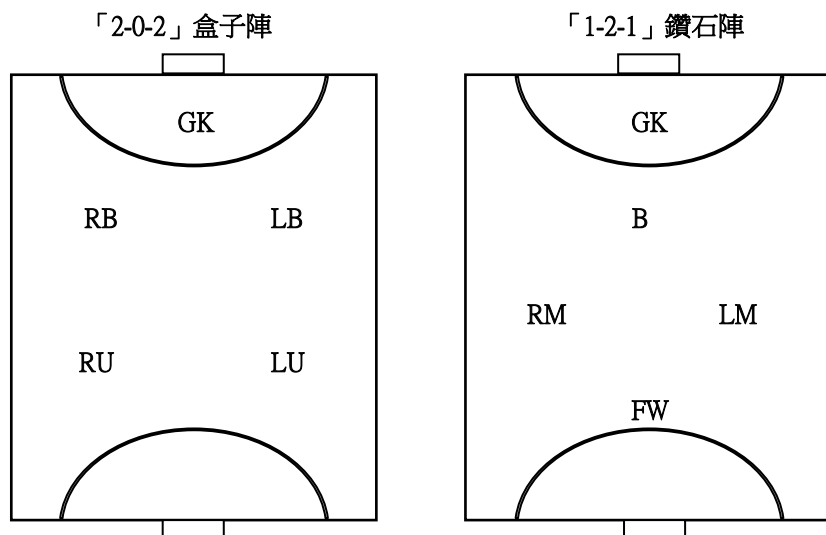
以下是十一人足球比賽制最常見的陣式



以下是七人足球比賽制最常見的陣式



以下是五人足球比賽制最常見的陣式



足球球員位置簡稱

GK : Goal Keeper 守門員	DM : Defensive Midfielder 防守中場	FW : Forward 前鋒
RB : Right Back 右後衛	AM : Attacking Midfielder 進攻中場	CF : Centre Forward 中鋒
CB : Centre Back 中堅	CM : Centre Midfielder 正中場	RW : Right Winger 右邊鋒
LB : Left Back 左後衛	RM : Right Midfielder 右中場	LW : Left Winger 左邊鋒
B : Back / Last Man 後衛	LM : Left Midfielder 左中場	RU : Right Up 右前場
		LU : Left Up 左前場

第四部分: 參考資料

參考網址

- 1.1 <http://www.hkfa.com/> 香港足球總會
- 1.2 <http://www.fifa.com/> 國際足球協會
- 1.3 <http://www.the-afc.com/> 亞洲足球協會

參考書目

	書名	著者/團體	譯/編者	出版者	年份
1	足球競賽規則 2009/2010	中國足球協會	---	北京:人民體育出版社	2009
2	看懂足球	霍建明	---	沈陽出版社	2007
3	SOCCER CONDITIONING	SIMON THADANI	---	A & C BLACK LONDON	2006
4	世界盃神話:足球史上最震撼人心的故事	新華書店	王增杰	新華出版社	2006
5	足球體能訓練:高水平體能訓練與實証	劉丹	---	北京體育大學出版社	2006
6	現代足球理念	谷明昌	---	北京體育大學出版社	2005
7	足球技術與戰術	埃里希·考拉特	張華南	人民體育出版社	2003

1.1 ULTIMATE PENALTY SHOOTOUT w/ WEIDENFELLER (12 碼罰球) https://www.youtube.com/watch?v=45WJRJDvYqo
1.2 Soccer cone dribbling for beginner and intermediate players (運球) https://www.youtube.com/watch?v=6UKPtEW6_YM
1.3 Improve passing and control - Learn to play Football/Soccer (傳控球) https://www.youtube.com/watch?v=zsAQTt0GVR8
1.4 Soccer Tips : Heading Drills for Soccer (頭球) https://www.youtube.com/watch?v=QK19XTJuDvY
1.5 FC Barcelona - Legenda TIKI TAKA https://www.youtube.com/watch?v=3wVoavliLaA
1.6 How To Defend In Soccer - Soccer Defending Skills, Tactics, and Techniques (防守) https://www.youtube.com/watch?v=lCutg3TM92w

— 完 —