香港中文大學　　體育部

足球體育必修科筆記 (PHED 1029 / PHED 1038)

第一部分 足球運動歷史及基本規則

1.1 足球運動歷史

1904 年 5 月 21 日在法國・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」。

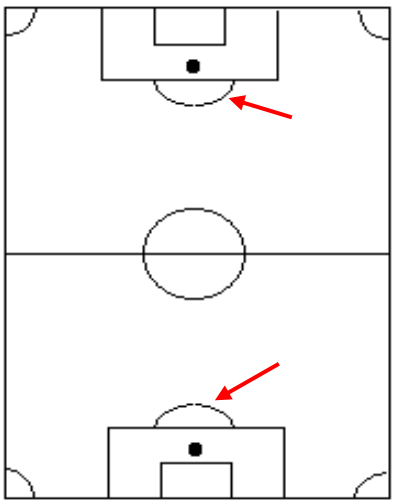
1928 年，國際足協在荷蘭首都阿姆斯特丹舉行會議，決定每四年舉行一屆世界足球錦標賽（即世界杯賽），並規定每屆比賽與奧運會相間舉行。因此，決定於 1930 年在烏拉圭首都蒙特維的亞舉行第一屆世界足球錦標賽。而當屆世界杯賽的冠軍亦由主辦國烏拉圭(1924 及 1928 年奧運冠軍)獲得。而 2014 的巴西世界杯則由德國奪標。

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」正是國際足協的其中一個組成部分，主要職責是在亞洲地區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。

1.2 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 100 米至 110 米、闊度 64 米至 75 米，角球旗至少高 1.5 米。龍門兩柱內側相距 7.32 米(24 尺)及橫楣的底部離地面 2.44 米(8 尺)。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。

1.2.1 娥媚月：右圖之箭咀所示禁區外之「娥媚月」，主要供球員於處理十二碼點球時作為一個參考，使其餘球員能離球 10 碼。



1.2.2. 中圈開球

- 裁判員發出訊號
- 當皮球被踢及明顯移動後，比賽便正式開始
- 中圈開球可直接射門取得入球；但只限射入對方球門。如皮球射入己方球門，判對方得一角球。

1.2.3 墜球(公正球) 程序

- 裁判員將墜球給予比賽暫停時最後觸及皮球的球員，於當時皮球最後觸及球員、外來物體或觸及賽事執法人員的位置上開出，球在點球區域內除外
- 任何其他球員(攻守雙方)，於重新開始比賽前，必須位處於離開墜球位置 4 米(4.5 碼)以外，當皮球觸及地面時比賽便正式開始。

1.2.4.　替換球員人數

每隊替換不超過五名球員

1.2.5 越位

身處越位位置並不觸犯球例。

一名球員被視為身處越位位置如：

- 頭部、身體或腳的任何部份處於對方場區(不包括中場線)及
- 頭部、身體或腳的任何部份比對方第二名最後的球員及皮球更接近對方球門線

所有球員(包括守門員)的上肢及手部不會被計算在越位位置上。為判斷是否越位，腋窩用作界定肩膊與手臂最上部份的分界線。

一名球員不被視為身處越位位置，如當該球員：

- 與對方第二名最後球員處於同一線上，或
- 與對方最後兩名球員處於同一線上

球員是否觸犯越位規條？

若在隊友踢球或觸球時*，身處越位位置的球員只會在有積極參與比賽時才會被判越位犯規：

- 干擾比賽是指接應或接觸由其隊友踢出或觸及的傳球，或
- 干擾對方球員：
    - 明顯阻礙對方球員的視線而導致對方球員不能玩球，或
    - 與對方球員爭奪皮球或
    - 明顯於近距離試圖參與玩球，而此舉動明顯影響對方球員，或
    - 作出明確動作，而此舉動明顯影響對方球員參與玩球的能力

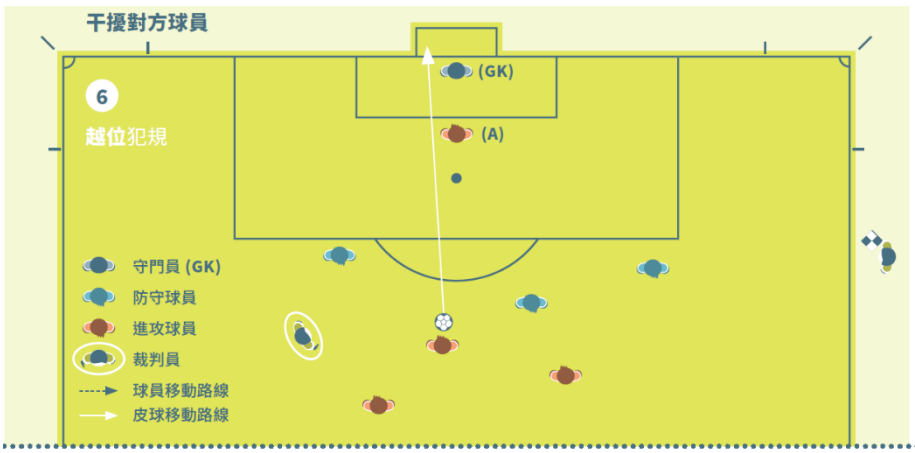
或

- 利用身處越位位置參與玩球或干擾對方球員從而取得利益：
    - 從球門柱、橫楣、賽事執法人員或對方球員反彈或改變方向回來的皮球
    - 皮球被對方球員蓄意救球後反彈

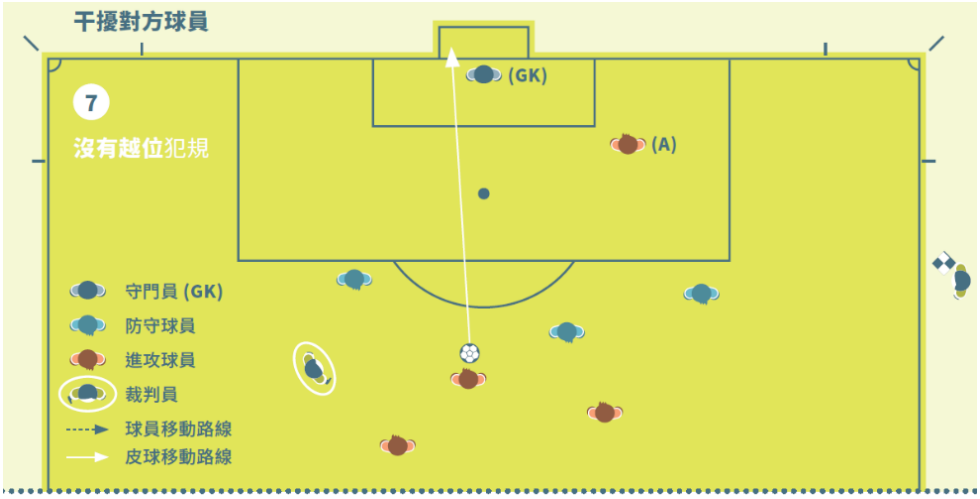
踢球或觸球應以接觸皮球的一刻計算

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：

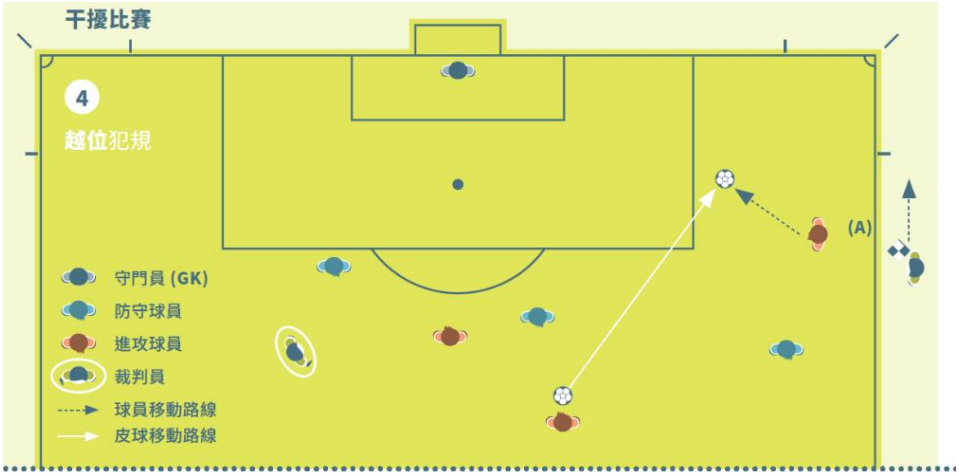
- 球門球
- 界外球
- 角球



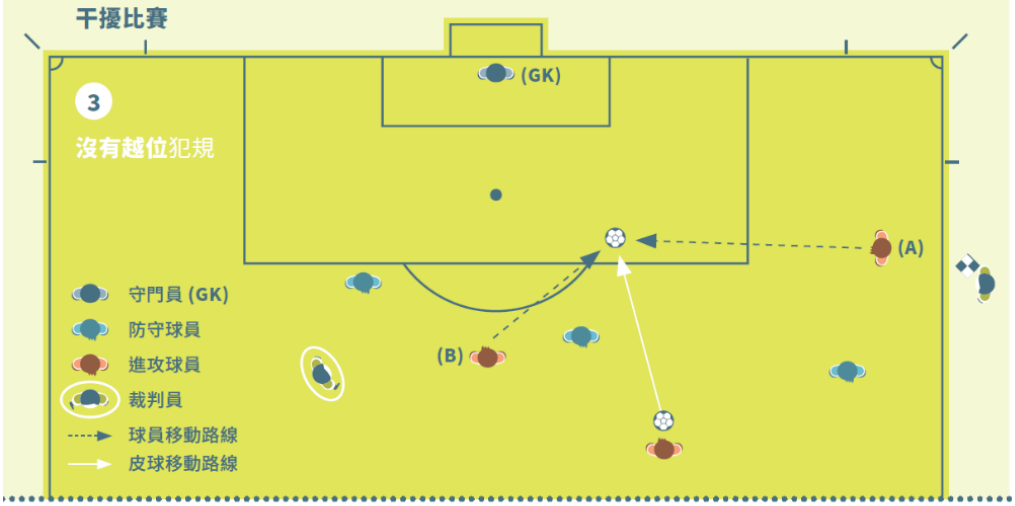
身處越位位置的進攻球員(A)明顯阻礙守門員視線，該球員應因阻礙守門員玩球或導致不能玩球而被判罰越位犯規。



身處越位位置的進攻球員(A)並**沒有**明顯阻礙守門員視線或與對方搶球，該球員不應被判罰。



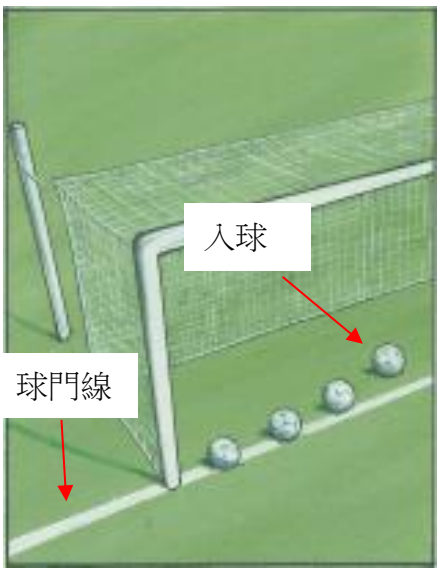
身處越位位置的進攻球員(A)跑向皮球，如裁判員認為此球員在玩球或觸及皮球前，沒有其他隊友有機會從非越位位置跑往玩球，球員(A)應被判罰越位犯規。



身處越位位置的進攻球員(A)跑向皮球；與此同時，其隊友亦同時從**非越位位置**(B)跑向皮球及玩球。球員(A)因沒有觸球，因此無須被判罰。

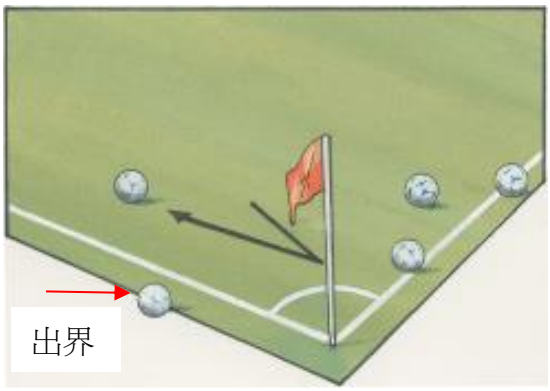
1.2.6 入球

凡整個皮球從兩球門柱之間的,橫楣下全部越過球門線,而入球之前並未有攻方球員觸犯球例,便成為一個入球。(詳情可參考右圖)



1.2.7 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。(詳情可參考右圖)



1.2.8 直接自由球：

一名球員向對方作出下列任何一項犯規時，如裁判員認為其舉動為不小 心、魯莽或過度使用力量，判對方得一直接自由球：

• 衝撞 • 跳向 • 踢或意圖踢 • 推 • 擊打或意圖擊打(包括用頭頂撞) • 攔截或衝擊 • 絆倒或意圖絆倒

假如犯規動作涉及身體接觸，會被判罰一直接自由球或點球。

• 不小心是指球員在沒有事前專注或事先考慮的情況下與對方爭奪皮 球。毋須對犯規球員採取紀律行動

• 魯莽地是指球員在爭奪皮球時沒有顧及對方球員的危害或後果。犯規 球員必須被黃牌警告

• 使用過度的力量是指球員動作所用力量超出需要，及/或傷害和危及對方球員。犯規球員必須被紅牌驅逐離場

1.2.9 間接自由球

判對方得一間接自由球，如球員：

• 以危險動作玩球

• 阻礙對方球員推進，而過程中並未有觸及對方身體任何部份

• 觸犯用冒犯性、侮辱性或辱罵性言語及/或動作表示不滿又或其他言語上的犯規

• 阻撓對方守門員從手中開出皮球或當守門員正釋放皮球時，球員踢向或意圖踢向皮球

• 觸犯任何一項未有在球例提及的犯規，因而導致裁判員需暫停比賽及黃牌警告球員或紅牌驅逐球員離場

1.2.10 裁判手號：下圖表示各項基本裁判手號圖片及不同的判決。

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

1.2.11 視像助理裁判員(VAR)：

視像助理裁判員(VAR)屬於賽事執法人員，在不受干擾地獲得比賽視像影片，可在以下相關的事件出現「清晰及明顯錯誤」或「遺漏嚴重犯規」時協助裁判員：

a. 入球/不入球
b. 點球/非點球
c. 直接紅牌(非兩黃一紅情況)
d. 錯誤確認身份(當裁判員發出黃牌或驅逐錯誤的犯規球隊球員時

1.2.12　2021/22 球例變更重點：

手球：

為判斷手球犯規，腋窩用作界定肩膊與手臂最上部份的分界線。並非每一次皮球碰到球員的手/手臂都屬於犯規。

如球員作出以下動作便屬於犯規：

- 蓄意用手/手臂接觸皮球，例如將手/手臂移向皮球
- 當手/手臂使球員的身體不自然地擴大時用有關部位接觸皮球。在特定情況下，球員的手/手臂位置並不是因其身體動作的結果或不能證實是因身體動作時產生，球員的身體便會被視為不自然地擴大，球員此時手/手臂所處的位置被皮球擊中，便可能冒上手球犯規的風險而被判罰。

以下情況自 2021/22 不構成手球犯規：

- 入球前隊友意外手球
- 因意外手球而造成入球機會

第二部分 足球基本技術

足球技術是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。按球員與球的聯繫，可分為「有球技術」和「無球技術」兩大類。按使用目的，可分為「進攻技術」和「防守技術」。

2.1 有球技術

2.1.1「傳球」: (1)腳內側踢球法 (2)腳背外側踢球法 (3)腳面踢球法 (4)腳後跟踢球法
2.1.2「停球」: (1)腳內側停控球 (2)胸部停控球 (3)大腿停控球
2.1.3「盤球之假動作」: (1)假停球 (2)左右跨球 (3)來回拉球
其他包括:「頭頂球」、「運球」、「射門」、「搶截球」、「擲界外球」等。

2.2 無球技術

包括：「起跑」、「跑動」、「急停」、「轉身」、「無球假動作」等。

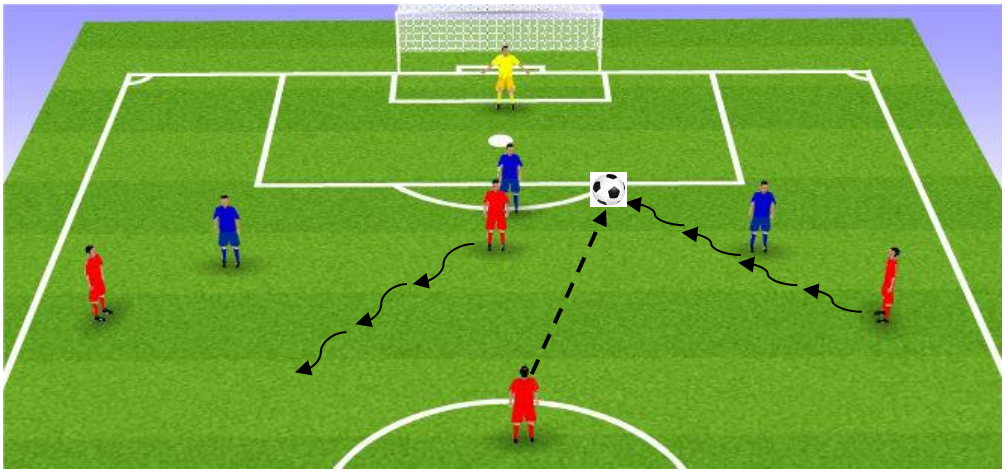
2.3 守門員基本接球技術

作為守門員，最重要職責是防止失球，同時要判斷接球之方式，包括正面接球和側身撲球。
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。

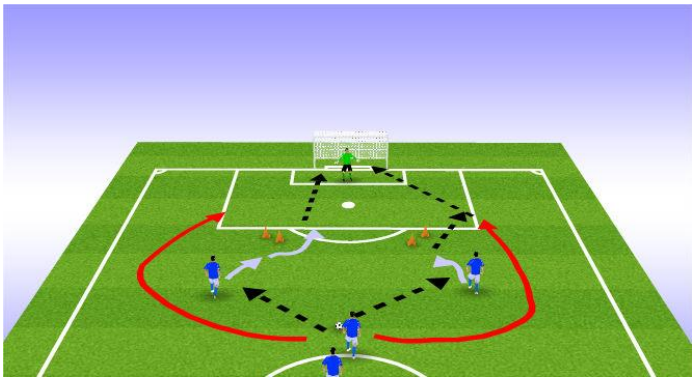
2.4 進攻技術

現行國際 11 人足球比賽中(全場九十分鐘)，假設每名球員持球時間是均等，持球時間應大約為 4-5 分鐘(=90/22)。當明白這點時候，「支援」是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「製造空位」為主，還有疊瓦式推進和撞牆式推進，以下圖片解釋其基本概念。

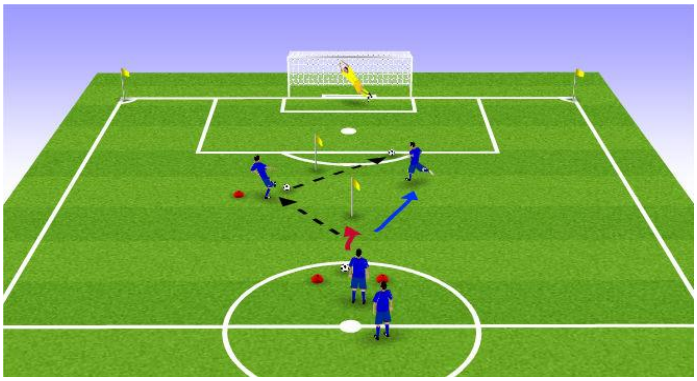
2.4.1 製造空位：其中一位無球球員，跑向空位，並引開防守球員，使另一無球隊員可以跑進指定位置接應傳球。



2.4.2 疊瓦式推進：當隊友持球時，無球隊友從後越過持球隊友，跑向空位，接應傳球。



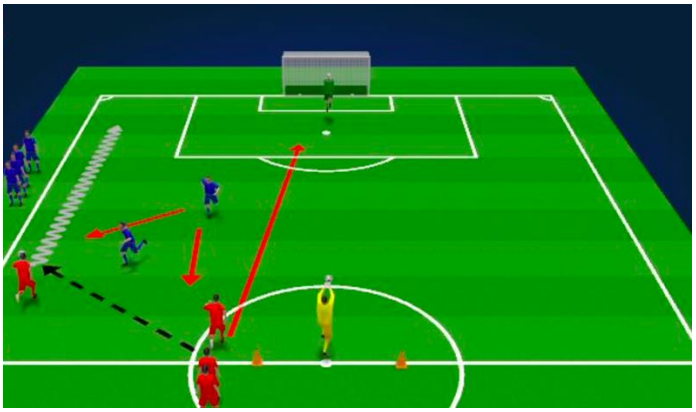
2.4.3 撞牆式推進：持球球員傳球給隊友，然後跑向空位，並接應隊友回傳。



2.5 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。若進攻球員越過第一防守球員後，第二防守球員嘗試預判路線並進行包抄。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」。

2.5.1 包抄：若進攻球員越過第一防守球員後，第二防守球員嘗試預判路線並進行包抄。



第三部分 足球戰術陣式

根據一九三零年新的越位規則的精神，當時英國人發明創造了"WM"式戰術陣式。這是一個攻守兼備，分工明確的戰術陣式，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」戰術陣式。一九五八年，巴西人創造了「4-2-4」的戰術陣式，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式如「4-4-2」、「4-3-3」、「3-5-2」。現在還有「4-2-3-1」、「3-4-3」等。

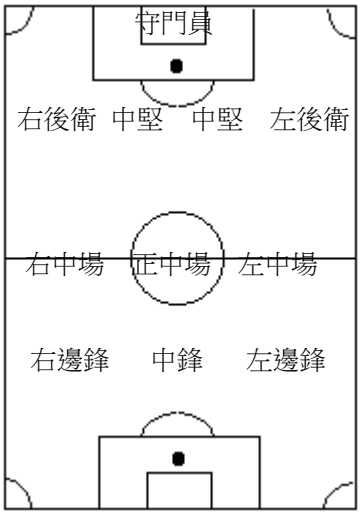
3.1 足球球員位置簡稱

防守位置	中場位置	前鋒位置
守門員	防守中場	前鋒
右後衛	進攻中場	中鋒
中堅	正中場	右邊鋒
左後衛	右中場	左邊鋒
後衛	左中場	右前場
		左前場

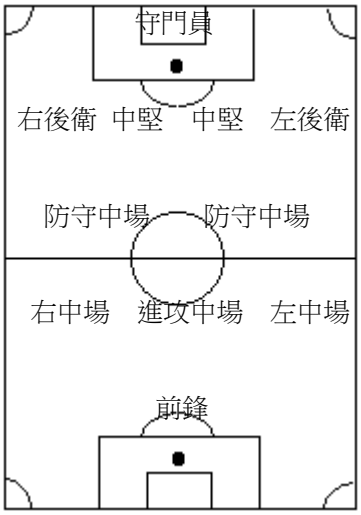
3.2 十一人制足球比賽最常見的陣式

「4--4--2」

「4--3--3」

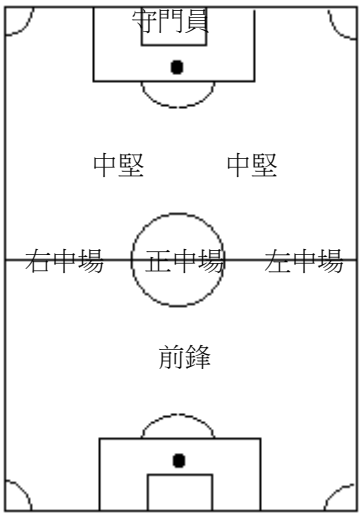


「4--2--3--1」

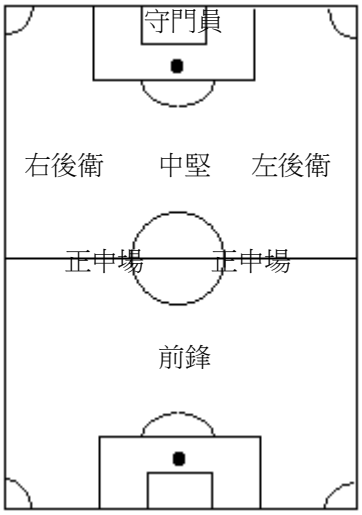


3.3 七人制足球比賽最常見的陣式

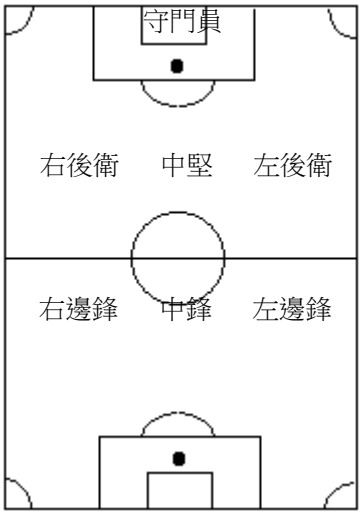
「2-3-1」



「3-2-1」



「3-3」



第四部分: 參考資料

4.1 參考網址

4.1 香港足球總會 http://www.hkfa.com/

4.2 國際足球協會 http://www.fifa.com/

4.3 亞洲足球協會 http://www.the-afc.com/

4.2 參考書目

1. 國際足球協會委員會. (2021). 21/22 足球球例. 香港足球總會譯.
2. Terzis, A. (2019). Pep Guardiola Attacking Tactics - Tactical Analysis and Sessions from Manchester City's 4-3-3. SoccerTutor.com Ltd.
3. SoccerTutor.com Ltd. (2019). Pep Guardiola - 88 Attacking Combinations and Positional Patterns of Play Direct from Pep's Training Sessions (1)&(2) (Volume).
4. Cox, M. (2018). The Mixer: The Story of Premier League Tactics, from Route One to False Nines. HarperCollins.
5. 羅碧芝. (2018). 足球芝道. 商務印書館. 非凡出版.
6. 島田信幸, 三森. (2014). 全方位提升戰力: 少年足球培訓手冊 (鍾嘉惠, 譯). 東販出版.
7. 霍建明. (2007). 看懂足球. 沈陽出版社.
8. Thadani, S. (2006). SOCCER CONDITIONING. A & C BLACK LONDON.
9. 王增杰. (2006). 世界盃神話: 足球史上最震撼人心的故事. 新華書店. 新華出版社.
10. 劉丹. (2006). 足球體能訓練: 高水平體能訓練與實証. 北京體育大學出版社.

4.3 運動短片分享

4.1 ULTIMATE PENALTY SHOOTOUT w/ WEIDENFELLER (12 碼罰球)
https://www.youtube.com/watch?v=45WJRJDvYqo

4.2 Soccer cone dribbling for beginner and intermediate players (運球)
https://www.youtube.com/watch?v=6UKPtEW6_YM

4.3 Improve passing and control - Learn to play Football/Soccer (傳控球)
https://www.youtube.com/watch?v=zsAQTt0GVR8

4.4 Soccer Tips : Heading Drills for Soccer (頭球)
https://www.youtube.com/watch?v=QK19XTJuDvY

4.5 How To Defend In Soccer - Soccer Defending Skills, Tactics, and Techniques (防守)
https://www.youtube.com/watch?v=lCutg3TM92w

4.6 FIFA 11+ Injury Prevention Program (預防受傷)
https://www.youtube.com/playlist?list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD