



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

球类运动——足球

(第三版)

王崇喜 主编



SPORTS

高等教育出版社

“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

球类运动——足球

Qiulei Yundong—Zuqiu

(第三版)

王崇喜 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书是“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材,也是在第二版的基础上进行的全新修订。本书在编写过程中突出地强调了理论与实践相结合、宏观与微观相结合、案例与拓展相结合,内容包括足球运动的起源与发展、足球基本教法、足球技术教学与训练、足球战术理论与原则、足球进攻战术、足球防守战术、定位球战术、足球战术教学与训练、中小学足球教学基本理论与方法、足球训练基本理论与方法、足球比赛的指导工作、足球运动员常见运动伤病的预防与处理、足球运动常用研究方法、足球运动竞赛与裁判工作、五人制足球等。本书为普通高等学校体育教育专业主干课程教材之一,既适用于足球普修课教学,也可以作为运动训练专业足球专项课和体育教育专业足球专项选修课的辅助教材。

图书在版编目(CIP)数据

球类运动——足球/王崇喜主编. --3版. --北京:
高等教育出版社, 2014.7

ISBN 978-7-04-040323-7

I. ①球… II. ①王… III. ①足球运动-高等学校-
教材 IV. ①G84

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第128746号

策划编辑 范峰 责任编辑 范峰 特约编辑 李民 王玲 封面设计 张申申
版式设计 范晓红 插图绘制 杜晓丹 责任校对 张小镝 责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京明月印务有限责任公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 27
字数 500千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2005年7月第1版
2014年7月第3版
印 次 2014年7月第1次印刷
定 价 36.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 40323-00

编 委 会

主 编：王崇喜

副 主 编：黄竹杭 赵宗跃 蔡向阳

参编人员（按姓氏笔画为序）：

马晓军（洛阳师范学院）

王崇喜（河南大学）

刘华楠（华东师范大学）

李 仪（扬州大学）

杨祖辉（南京师范大学）

周 毅（广州体育学院）

赵宗跃（河南大学）

耿建华（陕西师范大学）

黄竹杭（北京体育大学）

王 方（西安体育学院）

吕健力（河北师范大学）

刘言和（郑州大学）

李吉慧（山西师范大学）

周新华（华东师范大学）

郎 健（北京师范大学）

秦志辉（西南大学）

高 原（首都体育学院）

蔡向阳（福建师范大学）

导 言

当我们谋划这本国家“十二五”规划教材的编写工作时，就曾讨论过教材的前言应该以怎样的形式呈现的问题，编写组一致认为，前言不仅是对教材的编写思路、过程、结构的介绍，也应该概括介绍对足球运动的认识，因为足球课程学习的目标不仅是让学生掌握这项运动的知识、技能和方法，更重要的是提高学生对足球运动的认识，这无论对学习理论知识还是提高运动技能都是至关重要的。全面认识足球运动是一件很困难的事情，短短数千字不可能说清楚，且由于认识水平的肤浅与知识的欠缺，肯定会存在诸多疏漏，但我们仍愿意做一次尝试，以此作为我们“吃一次螃蟹”的鲁莽之作吧！

1. 足球是世界第一运动

足球运动有着悠久的历史，中国的蹴鞠、日本的“克马锐”（Kemari）、罗马的“哈巴斯托姆”（Harpastum）、希腊的“埃佩斯卡洛斯”（Episkaros）、意大利的“吉奥库迪·卡利西奥”（Gioco del Calcio）等都跟这项运动有着某种关联。2004年2月4日，国际足联宣布：足球起源于中国古代的蹴鞠。同年7月15日，国际足联主席布拉特在中国国际足球博览会开幕式致辞中说：“中国足球有着优秀的发展传统，山东淄博的蹴鞠，对足球运动的发展有着极大的贡献。感谢中国将这项运动带给了世界，世界因为有了足球而变得更为精彩。”

美国历史学家芭芭拉·塔奇曼曾这样写道：“在人类活动中，球的发明可以和车轮的发明相提并论”，而用脚来踢球状物体又是人的天性，如此看来，足球运动中注定就应该是世界第一运动。就连NBA著名球星韦德也曾公开承认足球是名副其实的世界第一运动。1863年10月26日，世界第一个足球协会在英格兰成立之后，这项运动逐渐走向正规化、现代化，并很快在欧洲大陆推广开来，然后逐渐发展到南美洲和世界各地，现在，几乎所有国家都有人从事足球运动。在1896年第1届现代奥运会上，足球就被列为表演项目。1908年在伦敦举行的第4届奥运会上，举行了真正意义上的足球赛，当时有6支球队参赛。经过激烈争夺，英国队与丹麦队进入决赛，结果东道主英国队以2:0的比分战胜丹麦队，荣膺冠军。1904年，国际足球联合会（FIFA）成立，目前有会员协会209个，是会员协会最多的国际单项体育组织之一。1930年，国际足联开始举办世界杯足球赛，首届世界杯在乌拉圭举行，乌拉圭队获得冠军，阿根廷队获得亚军。世界杯足球赛每4年举办一届，每届比赛都吸引了数

以亿计的现场观众和电视观众。如今，世界杯足球赛已成为全世界人们的狂欢节。

2. 足球是人生的教育

足球不仅是“sports”的一种，更是一种生动活泼的教育方式。足球比赛是一项11个人比赛的项目，强调团队协作。一个队可以被打败，但不可以被征服。参与足球运动，可以使人坚定团结拼搏的信念，树立战胜困难的信心和勇气，培养人生所必须具备的品质，它使参与者懂得担当，懂得努力，懂得分享。足球是科学与艺术、理论与实践、智慧与体能的完美结合，可以说是人生教育的生动学校。国际足联主席布拉特说：“足球包罗万象，在我的眼中，它有着教育、经济、文化等多种属性，足球就是生活。足球首先是一种社会责任，起到教育的作用。足球在社会、文化、教育中能起到很大的作用。”法国著名球星普拉蒂尼说：“足球是伟大、智慧的游戏，他教会我们如何在一起生活，如何懂得分享。足球是对人生的一次非凡的教育。足球使少年成人，使成人成为绅士。”英国著名足球运动员鲍比·查尔顿因在赛场上的绝佳表现，被世人誉为“集荣誉、体面、无私、忠诚、勇气于一身的足球绅士”；我国著名足球运动员容志行也因品格高尚而成为人们的楷模，其“志行”精神令人敬佩。

3. 足球是经济发展的助推剂

足球运动与经济紧密相关。现代足球运动100多年的发展历程，也是职业化、市场化、社会化的过程。在欧洲，职业足球运动的产业化开发进行得非常彻底，围绕足球运动，已经形成了一系列产业链，对于刺激内需、拉动经济起着十分重要的作用。例如，在意大利，职业足球就是其国民经济的十大支柱产业之一，被称为意大利的“无烟工业”，整个足球产业年产值达100亿美元之多。意大利还是世界上球迷比例最高的国家之一，狂热的球迷每年要把自己收入的20%投向足球消费。布拉特曾说：“全世界有2亿多人踢球，12亿人的生活与足球有关。”在南非世界杯期间，南非财政部长乔丹在南非世界杯发布会上曾公布了这样一组数据：“南非世界杯为南非带来了约13万个工作机会，这些机会主要分布在建筑业、餐饮业、旅游业等行业，为南非GDP带来了0.4个百分点。随着比赛的深入，游客人数不断翻番，仅6月份游客就达到20万，预计决赛后游客人数将达到50万。世界杯已经为南非带来了380亿兰特的财政收入。”而国际足联也从南非世界杯特许商品销售以及赞助商处狂赚了38亿美元。

4. 足球是一种文化现象

早在1593年，莎士比亚创作的《错误的喜剧》中有四行诗描写了以足球为象征的乐趣：

我是不是不想离开你，就像你不想离开我身边，
还是你要像踢足球那样，一脚把我踢开。
你那样把我踢开，把我踢到这里来，
如果我一直伺候着你，你还会把我装进皮革里。^①

国际体育社会学协会主席约瑟夫·马奎尔说：“将体育和社会割裂开来所做的体育研究都是不完整的。”今天，足球运动作为一种文化现象，渗透在政治、经济、教育等各个领域。在西班牙、巴西、意大利、德国、英国、阿根廷等传统足球强国，足球已作为一种文化元素融入人们的血液。人们对足球运动的热爱，就像宗教信仰一样无法改变，人们关注足球、谈论足球、参与足球、享受足球，足球已成为人们生活中必不可少的一部分。今天，足球也作为一种文化生活而存在，足球著作、足球文学、足球报刊、电视转播、足球微博等渗透在人们精神生活之中，足球已经成为现代社会不可分割的文化内容。而足球运动中攻与守的矛盾与转换，比赛过程、比赛结果的必然与偶然等，蕴含着丰富的哲理，它给人们带来快乐的同时，也给人们的生活以启迪和教益。

5. 足球是运动的艺术

足球是一门艺术。足球是艺术睿智的语言，贝克汉姆射出的足球在空中划过的一道弧线，就像雕刻大师手底的人体优美曲线；梅西优美舒展、令人眼花缭乱、防不胜防的过人动作；C. 罗纳尔多弯弓射雕、势大力沉的“电梯球”射门；马拉多纳长途奔袭，如万马军中单枪匹马直捣龙门的震撼场景……足球这个绿茵场上的精灵，在球员脚下展现了运动之美。足球是艺术灵动的展现，由法国雕刻家阿贝尔·拉夫勒（Abel Lafleur）设计的雷米特杯，又称金女神杯，高35厘米，重3.8千克，用纯银制作，外表镀金，基座为蓝色青金石，造型以希腊传说中的胜利女神尼凯为原型，身着古罗马束腰长袍，双臂伸直，双手捧一只大杯，充满着艺术的灵感。由意大利人加扎尼亚设计的国际足联世界杯，又称“大力神杯”，高36.8厘米，重6.175千克，基座由两层孔雀石构成，外形像两个大力士双手举起地球，象征着世界第一运动。这些均是对足球运动最美好的表达与诠释，也是无价的艺术之宝。足球是一种艺术，是一种运动中的艺术，是一种脚下的艺术，是一种撬动地球的艺术，正如一个记录世界杯的影片的名字叫做“地球在我脚下”一样。足球是艺术性的、创造性的、美轮美奂的，它令人激动、令人神往，令人产生无限遐想。

6. 足球是科学技术的园地

现代科学技术不仅使得社会飞速发展，也使得人们的生活更加方便快捷。现代科技对足球运动的发展所起的作用是巨大的，这可以从足球运动员基本装

^① [英] 戴维斯. 足球史——球迷圣经 [M]. 太原: 希望出版社, 2005: 89.

备的发展来说明,从最初如同靴子一般笨重的足球鞋到今天美观舒适、轻巧透气的足球鞋,从简单的棉质比赛服到今天速干透气、弹性面料的比赛服,从我国古代用动物膀胱制成的“蹴鞠球”到今天的“飞火流星”、“团队之星”、“普天同庆”足球,这些,无一不是现代科技的功劳。而足球教练员的战术统计分析软件、运动员的赛后营养恢复、天然草场地的科学养护、大型赛事的组织与管理的系统工程等,也都显示了先进的科学技术对于足球运动发展的巨大推动作用。足球运动是一门科学,涉及生物力学、生物化学、生理学、建筑学、心理学、社会学、教育学、训练学、材料学、信息工程、计算机技术等学科的理论知识,是一个先进科学技术有足够用武之地的园地,

足球运动的内涵是丰富多彩的,短短数言难以表达。本书作为高等学校体育专业足球课程的教材,力求为学生领会足球技战术知识、锤炼足球技能提供帮助,我们也希望为足球文化的传承发挥一点作用。在本书编写中,我们力求在优化教学内容、培养学生创新精神与实践能力等方面有所突破,在篇章结构和内容方面均进行了一定的修改。全书编写以学生认知规律和技能发展规律的研究为基础,以学生创新精神培养和实践能力培养为落脚点,既注重基本理论,又结合案例评析,以帮助学生了解足球教学训练的实践要求,加深对足球运动的理解,提高人文素养,这就是我们写这篇导言的初衷。

编者

2014年5月

目 录

第一章 足球运动的起源与发展	1
第一节 足球运动的起源	1
第二节 现代足球运动的发展	5
第三节 女子足球运动的发展	18
第四节 现代足球运动的发展趋势	22
第二章 足球基本技术	26
第一节 足球技术的概念及其分类	26
第二节 运球与运球过人	28
第三节 踢球	36
第四节 接球	45
第五节 头顶球	54
第六节 抢球与断球	59
第七节 掷界外球	62
第八节 守门员技术	64
第三章 足球技术教学与训练	73
第一节 足球技术教学步骤与练习方法的构成要素	73
第二节 足球技术教学与训练方法	77
第四章 足球战术理论与原则	96
第一节 足球战术概述	96
第二节 足球比赛的时间和空间特征	97
第三节 足球比赛战术原则	100
第四节 足球比赛阵型与队形	105
第五章 足球进攻战术	117
第一节 个人进攻战术	117
第二节 局部进攻战术	123
第三节 整体进攻战术	125

第六章 足球防守战术	132
第一节 个人防守战术	132
第二节 局部防守战术	134
第三节 整体防守战术	136
第七章 定位球战术	139
第一节 任意球战术	139
第二节 角球攻守战术	142
第三节 掷界外球攻守战术	143
第八章 足球战术教学与训练	145
第一节 足球战术教学与训练的基本步骤	145
第二节 足球战术教学与训练的基本方法	147
第九章 中小学足球教学基本理论与方法	161
第一节 中小学足球教学的任务与基本要求	161
第二节 中小学足球教学的基本方法	165
第三节 单元教学计划的制订	177
第四节 课时教学计划的制订	183
第五节 足球游戏的创编	193
第六节 足球教学简图的绘制	199
第十章 足球训练基本理论与方法	205
第一节 足球训练设计的理念	205
第二节 阶段训练计划的设计与案例分析	209
第三节 训练课的设计与案例分析	216
第四节 足球技战术训练	249
第五节 足球运动员的身体训练	262
第六节 足球运动员的心理训练	272
第十一章 足球比赛的指导工作	278
第一节 足球比赛的分析	278
第二节 足球教练员对比赛的指导	284
第三节 不同比赛环境条件下的战术运用	293

第十二章 足球运动员常见运动伤病的预防与处理	297
第一节 常见运动性疾病的预防与处理	297
第二节 足球运动员运动损伤的特点分析	302
第三节 足球运动中常见运动损伤的处理及预防	305
第十三章 足球运动常用研究方法	310
第一节 足球科研工作的主要研究领域	310
第二节 观察法与测量法的运用	312
第三节 足球比赛的常规统计与专题统计	316
第四节 足球运动的专题研究	321
第五节 我国足球科研的方法简评和展望	329
第十四章 足球运动竞赛与裁判工作	332
第一节 足球竞赛工作	332
第二节 足球竞赛规则分析	342
第三节 足球裁判法简介	364
第十五章 五人制足球	378
第一节 五人制足球规则简介	378
第二节 五人制足球的技战术特点	394
附录 足球专业术语 (中英文对照)	410
参考文献	415
后记	417

第一章 足球运动的起源与发展

本章提要

足球运动是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一。本章从文化的角度介绍足球运动的起源与发展历程。

学习目标

1. 掌握世界足球运动的发展概况
2. 了解我国足球运动的发展概况
3. 了解女子足球运动的发展概况
4. 了解世界足球运动的发展趋势

第一节 足球运动的起源

一、国外古代足球运动的发展

一直以来，关于足球运动的起源有很多传说。国外研究足球历史的学者认为：足球可能起源于中国古代的“蹴鞠”、日本的“克马锐”（Kemari）、罗马的“哈巴斯托姆”（Harpastum）、希腊的“埃佩斯卡洛斯”（Episkaros）、意大利的“吉奥库迪·卡利西奥”（Gioco del Calcio，一种踢球的动作）。其中，前三种说法都能在历史遗留的线索中找到依据。1901年，朱塞兰德（Jusserand）提出，英国和法国的乡间足球有很多相似之处，它们很可能起源相同。据法国的相关文字记载，足球是在11世纪由诺曼底人带到英国的。另外，还有学者推断，在历史发展的某个阶段，中国、日本、希腊、意大利、古罗马、英国、法国等国家，基本上都有人从事一种球类运动，这种球类运动被认为与原始的足球有着某种必然的联系。

在足球运动的发展过程中，球的制作工艺、技术的发展以及军事上对此项活动的需要使得比赛的方式多种多样。哈巴斯托姆的比赛分为上、下半天，双

方的目的是要把球带过对方的底线。在法国，比赛方式同哈巴斯托姆基本一样，只是球场非常大，可以有一条街长，或把临近两个村内的教堂或公共建筑物作为场地的两条底线。据有关文献记载，公元1066年后，哈巴斯托姆传入英国，并在11—12世纪时开始盛行。当时既无规则又无场地，成群结队的人常常在街道上，甚至闹市区用脚或手任意踢球、掷球。这种比赛粗暴、混乱，严重影响了社会公共秩序，遭到当时统治者的反对。在1314年至1660年间，当地政府禁止开展足球及其他相关活动的记录超过了30次。但这种运动在民间继续发展着，并在1490年正式定名为足球（football）。

1681年，英王查理二世废除禁令，这种类似足球运动的活动重获自由。到了18—19世纪，英国不少大学开始盛行足球活动。19世纪中期，这种足球活动不仅在学校中广泛发展，社会上也有很多人参加。

二、中国古代足球运动的起源与发展

（一）中国是足球的发源地

西汉学者刘向在其所著的《别录》一书中记述道：蹴鞠“起战国之时”。殷墟出土的一片甲骨文中记载：“庚寅卜，贞。呼毌舞，从雨。”体育史学家认为，“毌”可能是“鞠”字，“舞”即“鞠舞”，就是边踢球边挥动长袖而舞。另外，刘向还记录了另一种传说：“蹴鞠者，传言黄帝所作。”1953年，考古工作者在西安半坡发现了新石器时代人类的村落遗址，其使用的石器中有不少石球，这很可能是当时作为游戏的用具。从时间和地点来看，这都与黄帝部落居住的地区和纪年相吻合。

1973年，长沙马王堆汉墓出土的帛书《十六经·正乱》中记述了黄帝与蚩尤部落战争结束时的一个场景：在胜利之后的欢庆中，剥下敌人的皮制成箭靶，剪下敌人的毛发做成旗头，割下敌人的胃当球踢。这种在胜利之后的报复性做法在世界上许多民族的历史中都曾出现过。

据考证，最早确切记载蹴鞠这项运动的是《史记·苏秦列传》和《战国策·齐策》。苏秦的墓就在淄博市淄川区城南镇境内。据《史记》记载：“临淄之中七万户……临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”“蹋鞠”就是“蹴鞠”。

根据多方面的考证后，2004年2月4日国际足联宣布：足球起源于中国古代的蹴鞠。2004年7月15日，在北京第三届中国国际足球博览会开幕式上，国际足联和亚洲足联一致认同：中国是足球的故乡，中国淄博临淄是足球最早的发源地。国际足联主席布拉特在致辞中说：“中国足球有着优秀的发展传

统，山东淄博的蹴鞠，对足球运动的发展有着极大的贡献，感谢中国将这项运动带给了世界，世界因为有了足球而变得更为精彩！”2005年5月21日，布拉特在国际足联总部向临淄颁发了足球起源地认证书。

（二）战国时期

从文献记载来看，2500年前的战国时代就有了蹴鞠。从名称上看，汉代以前是用“蹋鞠”一词，“蹴鞠”一词是在汉代出现的，汉代初年两词并用，以后才确定蹴鞠的基本叫法。虽然在各个朝代出现许多不同的名词，但蹴鞠一词一直被沿用下来。

当时的球用皮革制成，中间填满毛发。蹴鞠是什么样的，目前尚无法考证，但可以肯定的是，当时开展的蹴鞠多是平民式的消闲娱乐活动，具有很强的群众性。这与军队的练武手段和庙堂祭祀的鞠舞在性质上有很大的区别。

（三）两汉时期

汉代蹴鞠的发展有两方面特征：一是娱乐性增强，配合音乐伴奏，由自娱性消闲娱乐发展为观赏性表演娱乐，成为“百戏”表演中的一个节目；二是发展成为军事训练手段，是军事检阅的一个部分，在运动形式上发展为有较强对抗性的竞赛。这两种蹴鞠在西汉时期都得到了广泛的开展。

李尤《鞠城铭》中记载，“圆鞠方墙，仿像阴阳；法月衡对，二六相当”，说明当时球场是长方形的，两端各设六个月洞式圆形“鞠室”，四周有围墙，含天圆地方的寓意。还记述了“建长立平，其例有常”的竞赛办法，说明两队有队长，比赛有规则、有裁判员。“不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非。鞠政犹然，况乎执机”，说明对参赛选手和裁判均有所要求。虽然这还不能完全说清楚蹴鞠的方法和规则，关于球场设备和双球门的竞赛方法还需进一步寻求佐证，但是汉代蹴鞠是激烈对抗的竞赛形式是可以肯定的。

据《汉书·艺文志》所刊目录记载，我国第一部专门论述足球比赛方法和技术的书籍是汉代的《蹴鞠二十五篇》。在汉代，蹴鞠已经传到天山南北，并逐步影响西亚各国。

（四）唐宋时期

唐宋时期的蹴鞠是节日娱乐活动的一项内容，不仅流行于民间，也流行于宫廷。在唐代，球的制作工艺比汉代有了很大的进步，已能用几何图形组圆，并用动物膀胱放在皮壳内，以嘴吹气，使球变得有弹性且可以弹起。

在唐宋时期，蹴鞠有两种踢法：一种是有球门的成队比赛，称为筑球，一般是在朝廷大宴及外交宴会上表演，是一种单球门的间接竞赛（图1-1-1），

但开展得不够广泛。另一种是没有球门的个人比赛，称为白打，有1人场，2人场……直到10人场（图1-1-2），这种踢法历史最久，开展得很广。



图 1-1-1 唐代单球门蹴鞠图



图 1-1-2 蹴鞠三人场户

宋朝的皇帝和贵族都很喜欢蹴鞠活动，并在朝廷的礼仪中把蹴鞠定为朝廷大宴表演的项目之一。受其影响，在北方建国的辽国、金朝也将蹴鞠作为宴会表演节目。在宋代，为了满足人们的文化娱乐需要，城市中有了综合性的游乐场——瓦舍，瓦舍中有供艺人演出的勾栏，蹴鞠也是在勾栏中进行的各种演出活动之一。另外，各种艺人还组织了自己的团体——会社。蹴鞠艺人的会社就叫齐云社。早在汉唐时期，皇室和贵族的家中就有专业的蹴鞠艺人，称为“鞠客”、“内园小儿”，是专为统治阶级从事表演活动的。宋代的朝廷也有专业蹴鞠艺人，而城市瓦舍中的蹴鞠艺人则是民间的，是为市民表演娱乐的。

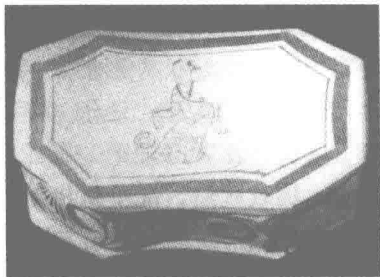


图 1-1-3 蹴鞠图案磁枕（宋）

由于宋代蹴鞠开展得比较普及，当时出现了《事林广记·戊集》、《万宝全书·戏球场科范》、《蹴鞠图谱》和《蹴鞠谱》4本介绍蹴鞠技艺的书籍。

（五）元、明、清时期

元代蹴鞠活动的发展表现在白打踢法的动作难度有所提高，并出现男女对踢，这是对封建礼教的冲击。元代出土文物“蹴鞠纹铜镜”背面就铸有元代男女对踢足球的装饰。除此以外，元代的散曲中也有反映男女对踢足球的套曲。

明代的蹴鞠活动曾遭到明太祖朱元璋和明熹宗的禁止，但封建朝廷的禁令并不能完全禁止社会上蹴鞠活动的开展，在广大下层社会中仍有较广泛的蹴鞠活动。另外，在有皇帝和贵族喜爱蹴鞠活动的朝代中，蹴鞠也是宫女和士大夫们消遣娱乐的手段。

由于清朝统治者对汉族的传统文化加以限制，使蹴鞠活动的发展受到影响。到了清代中叶，蹴鞠活动基本绝迹，只是在个别地区存在并流传。

第二节 现代足球运动的发展

一、国际现代足球运动的发展简况

(一) 现代足球运动的诞生、传播与发展

1848年，在英格兰剑桥，来自5所中学的学生就一套足球比赛规则达成了一致，并制定了第一本共10条的足球竞赛规则。第一条是关于射门的：“进球是指使足球进入球门，穿过横木底部，手使然除外。”第二条规定“停球和将球置于脚前场地上时方可使用手”，就是说不能拿着球跑，但可以用手处理球。第三条规定“出脚只能对准球”是说不能故意踢人。第四条有些含糊不清，规定“球在空中时，球员不能用脚踢”，可能是指严惩危险的抬脚过高动作。第五条规定“不允许将对方绊倒或者背后蹬踏”。第六条规定球出界后必须用脚踢回来，不能用手抛进来。第七条是关于球门球发球的问题。第八条规定开球时球员应离球六步远。第九条规定不能给前方球员传球，否则为越位。第十条是反对球场暴力，规定“一旦球赛出现死球，对抗必须立即停止”。这就是著名的“剑桥规则”。参与讨论的有原伊顿公学的学生查尔斯·思林，他在1862年出版了第一本有关足球规则体系的著作，名为《最简单的游戏》。

1857年，英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。此后，英国各地区相继成立了足球俱乐部。由于比赛不断增多，迫切需要成立一个全国性的足球组织，统一全国的比赛规则，组织全国的足球比赛。1863年10月26日，英国12个足球俱乐部的代表在伦敦召开会议，成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会。为此，国际上把这一天视为现代足球运动的生日。同年12月8日，该协会修改了剑桥规则，制定了统一的比赛规则（共14条），规定在足球比赛中只能用脚踢球，不得用手触球，废止了绊人、踢人、拉人及推搡对方的做法，并把“football”称为“association football”，

学校称为“soccer”。英格兰足协于1872年开始举办优胜杯赛，从而使现代足球运动流行全国。

现代足球运动在英国兴起后，通过海员、士兵、商人、工程师、牧师等传播到欧洲大陆和世界各地。到19世纪末，新西兰、阿根廷、智利、比利时和意大利等国相继成立了足球协会。1904年5月21日，法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典和瑞士的足协代表在巴黎成立了国际足球协会联合会（简称国际足联，法文缩写为FIFA），以协调各国足球运动的开展，组织世界各国的足球竞赛活动。

1870年，越位规则产生。该规则规定：进攻队员处于球的前方即为越位。因此，当时的足球比赛经常出现“奔跑带球射门”的场面。1875年，越位规则进行了修改，规定在进攻队员与对方端线之间防守队员不足3人时为越位。1925年6月13日，国际足联对1875年以来实行的越位规则进行了修改，将不足3人改为不足2人。足球竞赛规则的改变，推动了足球技战术的发展。1930年，英国人赫伯特·查普曼根据当时新的越位规则创造了“WM”阵型，此阵型在国际足坛盛行了20年之久。20世纪50年代初，匈牙利人针对“WM”阵型的三后卫防守，创造了四前锋式打法，取代了“WM”阵型；1958年，巴西人针对四前锋阵型重攻轻守的弱点，创造了“四二四”阵型，促进了足球技战术进一步发展；1974年，荷兰人创造了全攻全守的整体型打法，使足球运动进入了全面型时代。

1885年，英国首创了职业足球俱乐部，随后欧洲各国先后成立了职业足球俱乐部。20世纪初，英国足协制定了一套较为完整的职业运动员注册和转会规章制度。继英国之后，欧洲和南美洲的一些国家在20世纪中叶大部分都实行了足球职业化，有关职业化的章程也逐渐完善。20世纪70年代末至80年代初，在全球“足球热”浪潮的冲击下，掀起了世界足球职业化的热潮。20世纪90年代初，亚洲各国也纷纷实行足球职业化（表1-2-1）。

表 1-2-1 部分国家足球职业化时间表

国家	建立国内足球组织（年份）	开始国内业余足球联赛（年份）	足球开始职业化（年份）
英国	1863	1888	1885
苏格兰	1873	1890	1893
丹麦	1889	1913	1978
阿根廷	1893	1967	1931
瑞士	1895	1934	1933