

SHIYONG

ZUQIU
JIZHANSHU JIEXI

实用足球

技战术解析

周云涛 刘康超 周刚 编著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

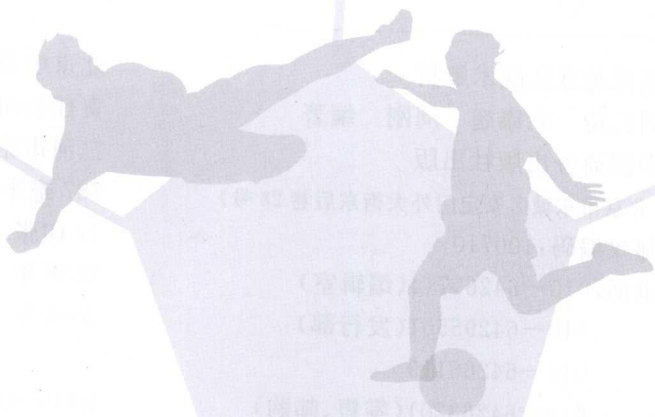
SHIYONG

ZUQIU
JIZHANSHU JIEXI

实用足球

技战术解析

周云涛 刘康超 周刚 编著



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

实用足球技战术解析/周云涛,刘康超,周刚编著.

北京:中国商务出版社,2008.12

ISBN 978-7-80181-996-3

I. 实… II. ①周…②刘…③周… III. 足球运动—运动
技术 IV. G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 188803 号

实用足球技战术解析

周云涛 刘康超 周刚 编著

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64295501(发行部)

010-64266119

010-64263201(零售、邮购)

网址:www.cctpress.com

Email:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限

责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

17 印张 416 千字

2008 年 12 月第 1 版

2008 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-996-3

定价:29.80 元

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)64262964

前 言

20世纪90年代,风靡全球的足球运动有了长足的进步。国际足联接连不断地修改竞赛规则,有力地促进了足球技战术的发展。1992年在北京红山口召开的全国足球工作会议吹响了我国足球改革的号角,足球成为我国体育改革的突破口,经过几年的实践,足球在改革体制、转换机制、推行俱乐部制、走职业化的发展道路方面已初见成效。随着国内外足球运动的迅猛发展,为了适应足球事业的发展和培养21世纪人才的需要,我们编写了本书——《实用足球技战术解析》。

现代足球技术朝着攻防技术日趋全面、速度加快、对抗加剧等方向发展,随着足球战术中的机械分工的日渐消失,以快速争夺时空权、阵型与队型有机组合、集体和球星完美结合等为特点的现代足球战术日益形成。面对现代足球技战术的这些变化,我们必须深入地分析、推广先进的足球技战术,以便适应不断变化着的足球实战情况,提高足球运动员的技战术水平,推动我国足球事业的发展。

本书以深入浅出的方式对实用足球技战术做了理论化、系统化的阐述,书中技术部分图文并茂,对足球中的运球、踢球、接球、头顶球、抢断球及掷界外球等技术动作进行了详细的分析,以便读者能够更加清晰地理解和掌握这些足球技术动作,从而提高足球技术水平。战术部分是技术部分的提高,对足球中的个人攻守战术、局部攻守战术、定位球战术以及整体攻守战术都进行了详细的阐述,以便使读者深入理解足球,同时也有助于足球指导者和运动员提高战术水平,打好足球比赛。同时,本书还简析了足球比赛的阵型、队形以及比赛规则和裁判法等内容,帮助人们提高对足球技战术的实际运用能力。

本书的特色在于将足球技战术分门别类地予以细化解析,力求使读者深刻理解足球技战术,从而提高足球实战水平。

本书由周云涛(河南大学)、刘康超(兰州城市学院)和周刚(武汉体育学院)共同编著,全书由周云涛、刘康超与周刚统稿,具体分工如下:

第八章至第十四章,周云涛;

第二章第二节,第三章,第四章,第五章第二节,第七章,第十六章第三节,刘康超;

第一章,第二章第一节与第三节,第五章第一节,第六章,第十五章,第十六章第一节与第二节,周刚。

由于编写人员水平有限,书中不妥和疏漏之处,恳请广大读者给予批评指正。

作者

2008年9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 足球运动的发展.....	3
第三节 女子足球运动.....	7
第二章 足球技战术实用性分析	11
第一节 足球技术实用性分析.....	11
第二节 足球战术实用性分析.....	15
第三节 常见的足球技战术训练方法解析.....	25
第三章 迅速提高球感的有效方法	27
第一节 球感概述.....	27
第二节 提高球感的有效方法.....	29
第四章 足球实用基本技术动作及易犯错误剖析	33
第一节 “六种”踢球方法的动作解析.....	33
第二节 “八种”接球方法的动作解析.....	46
第三节 运球技术动作解析.....	54
第四节 运球过人技术解析.....	59
第五节 头顶球的动作解析.....	63
第六节 掷界外球的动作解析.....	68
第五章 足球实战技术与训练	71
第一节 进攻技术.....	71
第二节 防守技术.....	82
第六章 足球守门员实用技战术剖析	95
第一节 守门员技术解析.....	95
第二节 守门员技术特点与动作要领及易犯错误.....	96
第三节 守门员战术解析.....	103
第四节 守门员身体训练.....	109
第七章 实用个人足球战术	113
第一节 个人进攻战术.....	113
第二节 个人防守战术.....	120
第三节 个人攻防战术行动准则.....	124
第八章 实用足球局部战术	126
第一节 局部进攻战术.....	126
第二节 局部防守战术.....	131

第九章 实用定位球战术	136
第一节 实用定位球战术概述.....	136
第二节 任意球战术.....	137
第二节 角球攻守战术.....	142
第三节 界外球攻守战术.....	144
第十章 足球整体战术解析	146
第一节 足球整体进攻战术解析.....	146
第二节 足球整体防守战术解析.....	154
第十一章 运用足球战术时应考虑的因素	157
第一节 足球战术运用中应考虑的三个重要因素.....	157
第二节 足球战术运用的基本原则.....	161
第三节 足球比赛中三个重要时刻的战术运用.....	163
第四节 不同比赛环境条件下的战术运用.....	164
第十二章 足球比赛阵型与队形	168
第一节 比赛阵型与队形的概念与作用.....	168
第二节 比赛阵型的演变.....	169
第三节 常用比赛阵型的攻守打法分析.....	176
第四节 比赛队形.....	181
第十三章 足球竞赛规则与裁判法	184
第一节 足球竞赛规则解析.....	184
第二节 足球竞赛裁判法简析.....	199
第三节 其他形式足球竞赛方法简析.....	204
第十四章 足球运动竞赛组织工作	209
第一节 足球竞赛计划和竞赛种类.....	209
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算.....	210
第三节 足球竞赛的组织筹备工作.....	224
第四节 运用足球竞赛规则.....	229
第十五章 足球运动员的健康保护与营养	232
第一节 足球运动员的保健知识.....	232
第二节 疲劳与消除疲劳.....	234
第三节 常见运动性疾病预防与处理.....	237
第四节 足球运动员运动损伤的特点分析.....	242
第五节 常见损伤的处理及预防.....	244
第六节 足球运动员营养.....	246
第十六章 足球比赛分析与欣赏	252
第一节 足球比赛基本术语简介.....	252
第二节 如何欣赏足球比赛.....	253
第三节 足球职业化与足球球迷.....	260
参考文献	267



第一章 足球运动的起源与发展

第一节 足球运动的起源

一、足球运动的起源

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”(Kemafi);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。因此,有一种假说认为,足球运动很可能是多元化的起源。

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、下半时,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,遭到当时君主们的反对。在1314—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。但还是屡禁不止,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很快发展,社会上也有很多人参加。

1837—1842年,统一的足球规则在剑桥大学产生。1846年、1848年以及1856年、1863年相继出现了新的规则。但只有1863年的规则(剑桥规则)最有影响,并具有深远意义。

二、我国古代足球运动的起源

中国古代足球起源的最早时间推断不一。但古代足球起源于中国是世界公认的。就目前史料查证,早在战国时代(公元前475—221年间)《墩焦弋齐策》上记载着苏秦到齐国游说时对

齐宣王说：“临淄甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、弹琴、击筑、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”“蹋”是用脚踢的意思，“鞠”则指球。

汉代足球游戏由战国时的娱乐活动演变成为军事训练的一种手段，增加了竞赛性和军事性。东汉史学家班固在其编写的《汉书·艺文志》中，把汉代的足球专业书《蹴鞠二十百笏》列入“兵家伎巧类”。

汉代足球的比赛场称为“鞠城”，球门称“鞠室”，似一间小屋。而临时修建的球场、球门则叫“鞠域”。唐代李善在《文选注》中说，汉代足球场上的鞠室一边是6个。而且每个鞠室的门上还绘有不同的花纹，并根据不同的花纹赋以不同的名称。同时由于鞠球是实心的，其弹性不好，因此鞠室都较低。

汉代的鞠，一种是用一片皮革缝制、中间填充一些毛发之类东西的实心球，一种是用“毛纠结为之”的球。尽管这两种球都是实心的，但比起黄帝时代的“石球”，可谓进了一步。

汉代蹴鞠比赛时就已有比赛规则和裁判员。裁判员称为“长”，副裁判员称为“平”。比赛规则为“例”和“常”，“例”是指条例，“常”是指常规。刘歆在《七略》中说：“蹴鞠其法律多微意。”表示比赛的规则具有法律的性质。因而，裁判员在球场上依法办事有绝对的权威，同时又要做到“不以亲疏，不有阿私”，保证双方都会“端心意平，莫怨其非”。

汉代的蹴鞠比赛方法，何晏在《景福殿赋》中写道：“僻脱承便，盖象戎兵。”即用摔跤的方法摆脱对方的防守，就像打仗一样。蹴鞠比赛，一方面可以提高兵士的身体素质，另一方面又可以提高兵士的“拼打”意志，还可以增强兵士间的配合，从一定意义上说，这在提高兵士的军事素质上起到了事半功倍的效果。

唐宋时期(公元618—1279年)，节日里进行蹴鞠娱乐不仅流行于民间，也流行于宫廷。如唐朝王建的《宫词》说：“寒食内人长白打，宫中先散与金钱。”宋徽宗赵佶的《宫词》说：“韶光婉媚属清明，敞宴斯辰到穆清，近密被宣争蹴鞠，两朋庭际争输赢。”民间节日的蹴鞠多属自娱性活动，而宫廷节日宴席的踢球多属他娱性的，是为了得到皇帝的欢颜和赏赐。

由于唐朝统治者特别重视骑兵，为了提高骑兵的军事素质，大力提倡马球，将足球从军事训练中排挤出去成为一种娱乐活动。球门也由汉代的双方各有几个球门逐渐变成两个或双方共用一个球门进行比赛。唐宋时期用球门的成队比赛，称为筑球；不用球门的个人踢法，称为白打。筑球一般是在正式宴会或外交场合时表演，白打则多是在民间。唐代蹴鞠游戏在设备上有两个重要的创造：一是用灌气的球代替了过去用毛发等物充填的实心球。据徐坚(公元659—727年)所著的《初学记》中记载：“今蹴鞠日球，古用毛纠结为之，今用皮，以胞为里，嘘气闭而蹴之。”用动物的膀胱做球胆，这样球的弹性就大多了。而且在球皮制作上也比汉朝进了一步。汉朝是两块皮子缝制而成，唐朝则为“八片尖皮砌做球”。球的外观形状就做得更圆了。二是用球门代替了“鞠室”。《文献通考》中记述的球门为“蹴鞠盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度球”。唐代人给鞠球充气是用原始的嘴吹气法。宋代发明了气筒，用气筒为鞠球充气。

在元代开展了男女对踢球的游戏活动。“足球纹铜镜”背面铸有元代男女对踢足球的图案。朱元璋建立大明之后，于洪武二十二年下了一道圣旨，规定：“在京的军官，但有军人学唱的割了舌头，下棋打双陆的断手，蹴圆(踢球)的卸脚。”由于当时社会上兴起“重文轻武”、“立静恶动”之风，朝廷宴会上取消了足球艺人的表演，民间的足球活动也随之越来越少，直至我国古代足球游戏在清代中叶绝迹。虽然有文字记载古代足球的年代是战国时期，但是，最早面世的



有关古代蹴鞠的专门书籍是汉代的《蹴鞠二十五篇》。此书唐朝之后失传。现保存的我国古代足球专著共有4本,即《事林广记·戊集》、《蹴鞠图谱》、《蹴鞠谱》和《戏球场科范》。古代蹴鞠曾于唐朝时传到日本等国。据日本古书《游庭秘抄》引《口传集》中说:“蹴鞠者,起自沧海万里之异域,遍于赤县九陌之皇城。”“沧海万里之异域”就是指的唐朝。日本另一本古书《蹴鞠九十九条》中说:“鞠,始于唐。”从日本《源氏物语》、《武道传来记》和《百人女郎品定》中绘的蹴鞠图中的踢法看,与我国“三人场”、“四人场”的白打踢法完全一样。

第二节 足球运动的发展

一、国际现代足球运动的发展

(一)现代足球运动的诞生、传播与发展

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11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誕生日。同年12月8日,该协会修改了1848年由剑桥大学制定的世界上第一部文字形式的足球规则——剑桥规则,制定了全国统一的比赛规则(共14条),规定在足球比赛中只能用脚踢球,不得用手触球,并把“Football”称为“Association Football”,学校称之为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,英国人埃尔贝·契甫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。

(二)现代足球运动发展趋势

- (1)足球攻守矛盾的斗争促进了足球竞技水平的不断提高。
- (2)全攻全守、攻守平衡的整体型打法是现代足球发展的必然趋势。
- (3)速度越来越快,攻守对抗越来越激烈。
- (4)各种流派相互学习、取长补短,不断完善自己。
- (5)球星的作用与整体融为一体。
- (6)运动员的竞技能力全面发展。

二、我国近代和现代足球运动的发展

(一)我国近代足球运动发展概况

1840 年鸦片战争以后,香港沦为英国殖民地。19 世纪 60 年代前后,香港的英国人足球活动逐渐活跃起来,吸引了当地的中国人。19 世纪 80 年代,香港学校中的华人学生开始踢足球。随后一些沿海大城市中的教会学校相继开展了现代足球运动。从 1902 年起,先后在香港、上海、广州、北京等地的一些学校之间举行了足球比赛。1908 年,香港成立了第一个足球运动组织——南华足球会。随着学生走向社会,足球运动也由学校扩展到社会,由沿海城市扩展到内地。1923 年以后,足球运动的发展逐渐广泛起来。

1913—1934 年,旧中国足球队参加了 10 次远东运动会的足球比赛,9 次获得冠军。1910—1949 年,旧中国共举行了 7 次全国运动会,每次都有足球比赛。

在中国共产党领导的革命根据地和解放区,足球运动也得到了一定的发展,曾举行过多次比赛。1940 年,陕北革命根据地成立了第一个体育组织——延安体育会。1942 年,延安举办了“九一”运动会,足球被列为表演项目。

1931 年,旧中国加入国际足联,并于 1936 年和 1948 年两次派队参加奥运会的足球比赛,但均在初赛时被淘汰。

(二)新中国成立后足球运动发展情况

1. 1949—1960 年

新中国成立初期,足球运动水平很低,足球人才也十分缺乏。在党和政府的关怀下足球运动水平不断提高。1952 年 5 月成立了中央体训班(即国家队),随后各省代表队相继成立。1956 年 4 月 15 日,国家体委颁布了《青少年业余体育学校章程(草案)》,为培养优秀足球运动员打基础。1956 年 4 月 28 日公布了《中华人民共和国运动竞赛制度暂行规定(草案)》,同年开始实行甲乙级足球联赛。1958 年又开始实行甲乙级升降制。1956 年开始实行运动员和裁判员等级制。这些规章制度的贯彻实行,为新中国足球运动水平的提高产生了重大的促进作用。

在这一阶段,国家体委多次召开有关会议,为提高足球运动水平不断创造良好的环境和条



件。1954年选派首批国家青年队赴匈牙利学习,运动员回国后为国内足球运动水平的提高发挥了重大的作用。1955年1月3日成立了中国足球协会,为更好地组织领导和推动国内足球运动广泛开展起到了极为重要的作用。国家体委也极为重视加强足球运动科学理论研究人员的培养。1955年邀请了苏联足球专家苏施科夫来北京讲学,并与李鹤鼎教授一起主持了全国首届足球研究生班,为国家培养了一批优秀的足球运动科学理论研究人员,为大中专院校培养了高水平的专业师资。在此期间,还邀请匈牙利专家来国内开办教练员培训班。这些组织措施为国内足球运动水平的提高提供了重要的条件。如1958年北京足球队、“八一”足球队分别与获得第16届奥运会足球冠军的苏联国家队踢成平局;1959年我国国家队战胜匈牙利奥林匹克足球队,并在中、苏、匈三国对抗赛上获得亚军。天津、北京、上海、广州队与瑞典的冠军“尤哥登”队四场比赛中取得1胜2平1负的成绩;1960年,我国国家队还获得中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。虽然我国足球运动取得了明显的进步,但我国足球在重大国际比赛中的成绩仍处于落后状态。如1957年中国足球队首次参加第6届世界足球锦标赛预选赛,以一球之差负于印度尼西亚,失去了出线权。

2. 1961—1965年

由于自然灾害和经济上的严重困难等原因,全国多数足球队中断了训练,运动水平大幅度下降,致使国家队在1963年第1届新兴力量运动会足球比赛中未能进入前4名。

三年自然灾害后,随着国家经济的恢复和发展,足球运动迅速得到恢复。1964年2月27日~3月12日在北京由国家体委、全国总工会、共青团中央、教育部共同举办召开了全国足球训练工作会议。会议对新中国建国14年来的足球工作首次进行了系统总结。会后国家体委颁发了《关于大力开展足球运动,迅速提高技术水平的决定》重要文件。文件根据当时的情况,提出四项措施:一是广泛开展群众性足球运动,加强青少年的训练工作。二是加强专业足球队的思想政治工作和训练工作。三是改进全国足球竞赛制度。四是加强对足球运动的领导。同时在这次会议中首先提出了“从难、从严、从实战(比赛)需要出发进行大运动量训练”的“三从一大”训练指导思想,并且改进了全国甲乙级全年双循环升降级制度,确定了京、津、沪、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县10个全国足球重点发展城市和地区。在这些举措的推动和影响下,足球运动水平开始回升。1965年国家队重新组建,第二年取得亚洲新兴力量运动会足球赛第2名的成绩。

3. 1966—1976年

“十年动乱”使得刚刚恢复的足球运动水平重新跌入深谷。全国足球竞赛、训练、科研、教学等活动几乎全部停止,足球队处于瘫痪状态。1967—1970年各级别足球竞赛和国际往来全部停止。

1971年尝试性地举行了全国甲级队集训赛,1972年举行的全国五项球类运动会上有足球比赛,1973年恢复了全国足球联赛、全国青年足球比赛、全国足球分区赛和11单位小足球比赛。1975年举行了第3届全运会设有成人和少年足球比赛项目。1976年增加了全国16单位少年足球分区赛。足球运动开始有所恢复,但是由于后来所谓的“体育革命”,使新老队员青黄不接,后备力量严重匮乏,足球运动水平再次下降。

4. 1977—1991年

“十年动乱”结束后,国内政治局面趋于稳定,经济形势好转,足球运动也重新得到发展。

1978年开始恢复全国甲乙级队双循环升降级制的比赛,并逐步建立了各级比赛系统。对巩固1957年形成的甲级—乙级—青年—少年四级竞赛体制起到了积极的作用。1979年6月6日国务院批准下发了《国家体委关于提高我国足球技术水平若干措施的请示》的重要文件。为尽快改变我国足球运动水平落后的面貌,文件有针对性地提出了在群众中特别是在青少年中大力普及足球运动、抓好足球运动的重点地区、迅速组建国家青年足球队、大力加强科研工作等九大措施。同年11月在全国足球工作会议上,重点讨论如何贯彻国务院的文件,重新确定了京、津、沪、广州、武汉、旅大、沈阳、南京、延边、梅县、重庆、青岛、长春、昆明、石家庄、西安16个全国足球重点发展城市和地区。此后相继增设了“萌芽杯”、“幼苗杯”、“希望杯”三杯赛。1981年12月在北京召开全国足球训练工作会议,总结了建国三十年来足球训练工作的经验与教训,明确了主要任务是要迅速完善训练体制、加强训练基础建设、提高各级代表队的训练水平。1982年,国家体委、教育部、共青团中央颁发了《关于在全国中小学积极开展足球活动的联合通知》,为足球后备力量的培养起到了重要作用。1985年11月在南京召开了全国足球训练工作会议,为足球训练提出了明确的方针、原则和指导思想。同年还在天津召开了全国第1届足球论文报告大会。1986年年底,国家体委成立了足球办公室,统管全国的足球训练、比赛、外事等工作。1988年11月16~19日,在广东佛山召开了全国第2届足球论文报告大会。1990年2月国家体委发出了《关于中国足协实体化的通知》,至此国家体委足球办公室撤销。

继1974年9月,中国足球协会被亚足联第6届大会接纳为亚洲足联会员之后,1980年7月7日,国际足联第42届代表大会批准了国际足联执委会1979年10月13日通过的重新接纳中华人民共和国足球协会为会员的决议。从此中国又回到了世界足球大家庭。1977年,北京举办首届国际足球邀请赛、1985年成功地举办了首届“国际足联16岁以下柯达杯世界锦标赛”、1983年和1988年两次在广州举办了国际女子足球邀请赛和国际女子足球锦标赛、1990年在北京成功地举办了第11届亚运会足球比赛。

在这阶段,我国家队、青年队及少年队先后参加了亚洲杯、亚运会、奥运会、世界杯等重大国际比赛。虽然总体上成绩不尽如人意,但也曾有过一些喜人的地方。如国家男队1978年在第8届亚运会足球比赛中取得第3名,1988年打入第24届奥运会足球决赛圈。国家青年男队曾于1983年和1985年分别打入第2届和第3届世界青年足球锦标赛的决赛圈。国家少年男队在首届世界少年足球锦标赛上进入前8名。更值得一提的是我国女子足球运动水平在这一阶段得到迅速发展,如1986年12月中国女子足球队在第6届亚洲杯女子足球锦标赛上取得冠军,1988年广州举行的国际足联国际女子足球锦标赛上取得第4名,1989年在香港第7届亚洲杯女子足球锦标赛上再次取得冠军。

5. 1992年以来

中国足球队在第25届奥运会亚洲区预选赛决赛阶段失利,人们要求进行足球改革呼声更高。作为我国体育领域内的改革突破口——国内足球改革,向着职业化的方向发展迈出了有历史意义的一步。这一步以1992年在北京红山口召开的全国足球工作会议为标志。这次会议明确提出了改革体制、转换机制的根本问题,要推行俱乐部体制,走职业化的发展道路。



1993年在大连全国足球工作会议上又进一步提出了“继续深化改革、深入整顿是今后我国足球界的两项主要任务”。改革的主要内容是实现足协实体化,建立和完善足球俱乐部体制,开展职业联赛,实行人才流动与引进,运动员实行注册制,比赛许可证制。深入整顿的内容是解决足球界“不团结、不虚心、不严格、不刻苦”的“四不现象”。这次会议还提出了《中国足球事业十年发展规划(1993—2002)》。从1994年起实行以俱乐部职业队为主的全国甲级A、B组联赛,实施“绿茵工程”。

第三节 女子足球运动

一、国际女子足球运动

(一)国际古代女子足球活动

女子足球活动同男子足球活动一样,具有悠久的历史。国际女子足球活动开展的历史晚于中国,据资料记载,早在16世纪,英格兰已出现类似现代足球运动的女子足球活动。1686年日本出版的《好色一代女》中反映,一些日本妇女经常从事一种由中国传去的“一般场户”蹴鞠游戏,日本出版的《百人女郎品定》一书中绘有妇女踢“二人场”蹴鞠的情景。18世纪末,英格兰爱丁堡及其附近的艾弗伊斯克城镇,每年都要在一些节日的庆祝活动中进行女子足球赛事,如“忏悔节”中举办未婚女子对已婚妇女的比赛。此外在其他一些地区也有地方性的女子足球比赛。

(二)国际现代女子足球运动

现代女子足球运动诞生于19世纪末的英国。20世纪初受妇女参政运动宣传的影响,女子足球相应赢得人们的支持,逐渐发展到欧美许多国家。在此期间,虽然组织了不同规模的女足比赛,但女足运动的开展尚未得到官方承认,一些国家的社会舆论对女子足球横加指责,医学界也存在着女子足球运动对妇女身体健康益、害的分歧。1925年以后,特别是在第二次世界大战期间,很多队名存实亡,女子足球运动一度处于低潮,直到战后才又慢慢地得以恢复。

进入50、60年代,女足运动开始流行于世界各大洲,不仅欧美国家逐步承认女足合法化,一些爱好者还自发地举办各种非正式女足国际比赛。70年代初,女子足球运动正式得到国际足联认可,世界女足运动从此步入正轨。80年代,国际足联开始尝试举办国际女足比赛。与此同时,欧美一些国家相继创办了女子足球刊物,这对发展女足运动起到宣传、推动的作用。90年代初,国际足联成立了女子足球委员会,专门管理世界女足运动,并于1991年在中国首办世界女子足球锦标赛,1996年第26届奥运会首设女足比赛,使女子足球运动在全世界范围内以前所未有的速度蓬勃发展。

1. 欧洲女子足球运动

欧洲最先冲破传统势力束缚,大规模地开展女子足球运动,因而起步早、发展快、整体水平高。1890年年初,英格兰率先组建女子足球队。1892年,英格兰“普雷斯顿迪克”女子足球队首访美国,与业余男子队比赛,取得3胜3平2负的战绩。1894年,英格兰出现了世界上最早

的女子足球俱乐部。20世纪50年代,女足运动在欧洲,尤其是在西欧复苏。1960年联邦德国足协专设负责女子足球工作的特别委员会,为本国培训了大批女教练员和女裁判员。同年北欧的瑞典也开始兴起女足运动,并受到瑞典体育联合会的高度重视,他们不仅对女足发起人和教练员实行奖励,而且还认真研究了女足的发展规划,使女足运动很快在全国学校中得到普及。与此同时,女足运动也开始在东欧流行,一些国家政府大力动员女性积极参加工厂、学校和官方业余女子足球队,其中捷克一马当先,波兰等国积极响应。60年代末,意大利及瑞典开始举办女子足球等级联赛。1971年,比利时女子足球得到承认,有50多个女足俱乐部加入了国家足协。同年冰岛足协承认女足运动,并在复活节举行了室内女子足球锦标赛。1984年欧洲足联试办了首届欧洲女子足球锦标赛,从此建立起欧洲女子足球竞赛体制。

2. 美洲女子足球运动

美洲过去较长时间仅倾心于男子足球,对普及女子足球运动热情不高,且受到顽固势力的阻碍,发展较慢。美洲最早开展女足运动的国家是巴西和墨西哥,巴西于1965年成立了第一支女子足球队,以后数量不断增加,并拥有一批女教练员专门从事训练工作。60年代初,墨西哥开女子足球队加入地方足协的先河,危地马拉也努力冲破社会阻碍创办了正式的女足联赛和女足杯赛。当巴西与墨西哥进行了双边女足交往后,阿根廷、委内瑞拉、秘鲁等国才开始尝试女足运动。1971年墨西哥举行了由商业界发起的非官方的世界女足锦标赛,许多欧美国家都积极参加了比赛,这对美洲女足运动起到了较大的推动作用。美国是唯一女足人口超过男足的国家。70年代初,美国有少数女子足球队参加了本国体联半职业男子足球俱乐部,1974年成立了女子足球组织,1979年正式建立第一个女足俱乐部。由于美国足球协会和少年足球组织都极力鼓励女子参加足球运动,到80年代中期,已有一百多万19岁以下的女青少年投身于足球运动,并在全国建立起分级、分龄的多层次女足竞赛体系。1997年,美国正式建立女子职业足球联赛制。美洲虽在女足普及程度和整体运动水平上不及欧洲,但美国和巴西的女足水平却位居世界前列。

3. 亚洲、大洋洲、非洲女子足球运动

亚洲女子足球运动最先兴起于新加坡。20世纪50年代末、60年代初,泰国、印度、日本、中国台北相继开展了女足运动。1961年日本大学中出现女子足球俱乐部。1964年以后,新加坡和泰国的女足运动得到官方承认。60年代后期,新加坡将女足列入全国运动会正式比赛项目。1968年4月,由香港、中国台北、马来西亚和新加坡共同发起在香港成立了亚洲女子足球协会,并从1975年开始兴办亚洲女子足球锦标赛。70年代末,中国台北女足运动水平迅速提高,连续在数届亚锦赛和国际比赛上获得优异成绩。与此同时中国女足运动开始起步,很快便取得惊人成绩。1985年亚洲足球联合会成立女子足球委员会。80年代后期,日本女足逐渐由学校过渡到以俱乐部为主的形式,并出现女子职业足球队。朝鲜和韩国的女足也蒸蒸日上。1990年亚奥理事会正式在亚运会上首设女足项目。目前亚洲女足水平已能抗衡欧美,亚洲冠军中国队已成为世界顶尖强队之一。

大洋洲女子足球运动以澳大利亚和新西兰为代表。1974年澳大利亚成立女子足球协会,注册会员达1万名。1975年新西兰在原北岛女足组织的基础上成立了全国女子足球协会,将女足运动扩大到南岛,使所属主要俱乐部遍及全国十多个重要城市。到90年代,新西兰每年



均举办少年、青年、成年女足全国比赛,个别女足队员还远赴欧洲踢职业足球。

非洲女子足球运动无论在开展时间、普及程度及运动水平方面均稍逊于其他各洲,但发展潜力不可低估。1980年阿尔及利亚首先倡议以国家名义开展女足运动,随后尼日利亚、几内亚、赞比亚、喀麦隆、加纳、科特迪瓦等国纷纷响应。90年代,尼日利亚政府受男足在国际足坛异军突起的刺激,加大女足运动普及力度,使本国女足迅速发展,一举跻身于非洲女足最强队之列。

(三)世界女足特点

世界女足大赛反映出现阶段女足比赛具有如下特点:

1. 女性味明显:由于女运动员的解剖、生理、心理特点有别于男运动员,因而在动作速度、攻防转换和对抗激烈程度等方面逊于男足,但场上的积极奔跑和顽强拼抢并不亚于男足。其动作表现出柔中带刚,比赛场面也呈现优美与壮美相结合的特点。

2. 加速向男子化方向发展:各队普遍模仿本国男足的风格,积极学习、借鉴男足运动技、战术及打法,在速度、体能、技术、战术和意识等方面取得长足进步,与男足的差距正在缩小。

3. 进攻强于防守:攻势足球是现阶段女足比赛的重要特色,各队均注重进攻,进球欲望很强。在防守上虽也逼抢凶狠,拼搏顽强,但整体防守能力欠佳,相对于进攻而言,防守在对抗中略处于下风。

4. 基本打法有三种类型:目前各国女子足球运动开展的历史均不长,尚未形成各自稳定的风格,但按其打法特点,可粗略划分为冲击型、技巧型和中间型三种。

冲击型以美国、挪威、丹麦为代表。队员身高体壮,身体素质好。拼抢凶狠,个人对抗占据优势。偏重长传配合,冲击力强。

技巧型以美洲和亚洲的巴西、中国、日本及中国台北队为代表。队员技术细腻、讲求配合,以短传进攻为主,以身体灵巧见长。

中间型兼具冲击型和技巧型特点,但两种特点的结合并不完美,不同队在有所侧重的基础上表现出差异。其代表有德国、瑞典、意大利和新西兰。

二、我国女子足球运动

(一)我国古代女子足球活动

1. 汉、晋时期

东汉时期就有了女子古代足球游戏,主要是舞蹈形式的足球活动。两晋南北朝时期,少数民族中也有女子足球运动开展。

2. 唐、宋时期

唐代男子足球运动盛行,女子足球运动也相应得到发展,主要以宫女在宫廷中为皇室成员消遣娱乐为主。活动方式由足球舞蹈转为足球游戏,以无球门蹴鞠的“白打场户”最为常见。宋朝开始流行民间女子足球活动,妇女也有在清明节踢球的习俗。主要是无球门的一般场户和白打场户。

3. 元、明、清时期

元朝女子足球活动盛行,常有单个或多个妇女一起进行足球游戏,还公开与男子同场踢

球,多为女伎和女艺,主要进行无球门的一人场和多人场,也进行单球门比赛。明朝时,女子足球运动仍很盛行,宫廷、民间均有女子踢球,甚至皇妃也参加。清朝民间女子中仍流行一般场户中较少人数的场户。清朝中、后期,由于妇女缠足风气日盛等多种原因,女子足球运动逐渐走向衰亡。

(二)我国现代女子足球运动

1. 我国近代女子足球运动

现代足球运动传入中国后,大约在20世纪20年代,在一些沿海城市出现了女子足球活动。1924年,上海两江女子体育专科学校的沈昆南先生翻译了英国女子足球运动情况及规则等书,并将足球列入体育课,还成立了女子足球队。

20世纪30年代,广州中山大学附中和西北大学积极开展女子足球活动。但由于多方面原因,女子足球运动未能延续下去。

2. 新中国女子足球运动

(1)1949年至20世纪70年代前期:1951年年初,女子足球运动在香港出现。20世纪50年代末,我国南方两广及福建部分地区曾一度有过女子足球运动;60年代中期,香港足球总会专门成立了女子足球小组;60年代末,台湾省出现了女子足球运动。

(2)20世纪70年代中期至1981年:20世纪70年代中期,云南、辽宁的部分地区开展了女子足球运动。1979年,西安市的两所学校成立了女子足球队,陕西省也成立了女子足球队。随后,全国部分省市和地区纷纷成立女子足球队,并开展比赛。1981年,云南楚雄地区率先举办了一次跨省市的女子足球邀请赛。

(3)1982—1988年:全国各地女子足球队全面兴起,并开始参加和举办国际女子足球比赛;创建了国家女子足球队,逐步形成了国内女子足球竞赛体系。社会力量开始介入支持女子足球运动,出现了企业和体委联合办队、办赛的新局面。女子足球运动呈现出竞赛水平迅速提高、全面加速发展的势头。

(4)1989—1995年:1989年,中国女子足球队在第7届亚洲女子足球锦标赛中两克“中华”台北女子足球队,首登亚洲盟主地位。1990年,在北京举行的第11届亚运会上,亚奥理事会首次将女子足球列为亚运会项目,中国女子足球队夺得冠军。1991年,中国女子足球队在第8届亚洲女子足球锦标赛上蝉联冠军。1991年,国际足联在中国广州首次举办了世界女子足球锦标赛,中国女子足球获得第5名。

(5)1996年至今:1996年,国际奥委会在第26届奥运会上首次设立女子足球比赛项目,中国女子足球队获得亚军。1997年,国内已有多家半职业或职业女子俱乐部。1999年,中国女子足球队在第3届世界女子足球锦标赛冠军争夺战中,以点球惜败于美国队,获得亚军。2000年,中国女子足球队队员孙雯荣获国际足联颁发的女子足球世界杯金球奖和金靴奖,并荣获亚足联授予的“最佳运动员”称号。2003年,在第4届世界女子足球锦标赛上,中国女子足球队未能进入前4名。2004年,中国女子足球队在奥运会预选赛中提前一轮出线,但在决赛阶段的比赛中表现欠佳。2008年,中国女子足球队在奥运会足球比赛中挺进八强,但未能进入四强,排第五名。



第二章 足球技战术实用性分析

第一节 足球技术实用性分析

一、足球技术的基本概念及其分类

足球技术,是运动员在足球比赛中所采用的合理动作的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的。

随着足球运动的不断发展,现代足球在追求胜负结果的同时,以攻守平衡为原则,以时空控制权的激烈争夺为特点,把激烈的攻防、有效的配合、扣人心弦的进球等内容作为重要组成部分。为此,运动员只有熟练地掌握足球技术,才能在比赛中有目的地采取行动,正确合理地处理球,以达到战术上的要求。

技术是完成战术配合的基础,战术的发展又促进了技术的不断提高。现代足球运动全攻全守的打法,对进攻和防守技术都提出了较高的要求。因此,足球技术不论是在内容上,还是在难度上以及教学与训练的方法要求上,都向着全面、快速、准确、实用的方向发展。

在足球教学训练过程中,应遵循学习、掌握、巩固、运用、提高的程序。体育教育专业足球普修课的教学,主要是学习和掌握有球技术动作,在此基础上,再进一步提高技术在实践中的运用能力。

足球运动是一项技术动作复杂的运动项目。在学习中不仅需要掌握支配球、争抢球的技术动作,而且还要根据比赛场上队员的位置分工和技术特点,把这些技术动作运用到比赛中去。根据球员在场上的位置,足球技术可分为锋卫队员技术和守门员技术两大部分。但是,不论是锋卫队员还是守门员,在比赛中不仅需要完成结合球的技术动作,而且还要完成许多无球的技术动作。所以,足球技术应分为有球技术和无球技术两大类(图 2-1)。

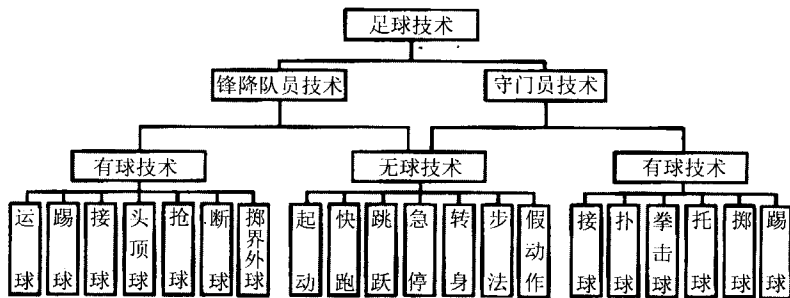


图 2-1 足球技术的分类

足球比赛的胜负是根据参加比赛的双方攻入对方球的多少来决定的。而在快速运动中和