

The background of the entire cover is a dense, repeating pattern of small, stylized white icons on a yellow background. These icons represent various sports and physical activities, including running, jumping, swimming, cycling, and team sports. They are arranged in a grid-like fashion, creating a textured, patterned effect.

体育学院函授通用教材

足球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院函授通用教材

足 球

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

(京) 新登字040号

体育学院函授通用教材
足 球
全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社出版
北京印刷三厂印刷
新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 8.75印张 160千字

1994年9月第1版 1996年6月第2次印刷

印数: 5,201—10,200册

*

ISBN 7-5009-1098-3/G · 1008

定价: 6.50元

前 言

本教材是由全国体育学院足球函授教材研究组根据足球函授教学大纲规定的内容编写的，全国体育学院教材委员会足球教材小组召开专门会议审读修改了全稿，最后经全国体育学院教材委员会审定，作为体育学院足球函授通用教材使用。

为适应函授生需要，突出自学为主的特点，本教材各章按以下模式编写：

自学指导：包括内容简介，学习重点，教学要求，学习方法，章节正文。

小结。

习题。

参考文献。

参加教材编写工作的（以姓氏笔画为序）有王舜德（组长）、田耘耕、孙正申、高荣发、戴汉东。

参加教材审读工作的有全国体育学院教材委员会足球教材小组的全体成员：田耘耕（组长）、杨传德（顾问）、麻雪田、阴衍祥、何志林、都祖德、侯振福、斯力格（秘书）。国家体委科教司的张保罗、李全强、阎玉峰和人民体育出版社的丛明礼、史勇也参加了有关的会议。

本教材由田耘耕、杨传德串编。

体育学院函授通用教材章模式的编写方式是一次新的改革和尝试，还处于摸索之中，对本书不妥之处，欢迎读者批评指正。

全国体育学院教材委员会足球教材小组

1994年1月

目 录

第一章 足球运动概述	(1)
自学指导	(1)
第一节 足球运动的特点与价值	(3)
第二节 我国足球运动发展简况	(5)
第三节 世界现代足球运动发展简况	(12)
小结	(14)
第二章 足球技术	(16)
自学指导	(16)
第一节 足球技术的概念与分类	(17)
第二节 踢球技术	(21)
第三节 接球技术	(38)
第四节 头顶球技术	(50)
第五节 运球技术	(58)
第六节 抢球技术	(66)
第七节 守门员技术	(71)
第八节 介绍教材	(83)
小结	(87)
第三章 足球战术	(91)
自学指导	(91)
第一节 足球战术概述	(92)
第二节 比赛阵型	(93)

第三节	比赛原则	(105)
第四节	个人战术	(107)
第五节	局部战术	(115)
第六节	全队战术	(120)
第七节	定位球战术	(124)
第八节	战术的教学与训练	(134)
小结		(151)
第四章	足球运动员的身体训练	(155)
自学指导		(155)
第一节	身体训练的意义	(156)
第二节	身体训练的内容和任务	(158)
第三节	各项身体素质及其练习方法示例	(162)
小结		(185)
第五章	足球竞赛规则分析与裁判法	(187)
自学指导		(187)
第一节	足球竞赛规则分析	(188)
第二节	足球竞赛裁判法	(213)
第三节	小足球竞赛规则与裁判法简介	(223)
小结		(226)
第六章	足球运动竞赛的组织工作	(229)
自学指导		(229)
第一节	基层足球竞赛的组织工作	(230)
第二节	竞赛制度、编排与成绩计算	(234)
小结		(243)
第七章	中学足球队的教学与训练	(246)
自学指导		(246)
第一节	中学足球队的组建	(247)

第二节	训练计划的制定	(249)
第三节	教学训练的特点与应注意问题	(258)
第四节	比赛的指导工作	(267)
小结		(270)

第一章 足球运动概述

自学指导

一、内容简介

本章主要介绍足球比赛方法，足球运动的特点、价值，组成足球运动的要素及其相互关系；叙述我国古代足球游戏的发展简况；我国现代足球运动发展简况；世界现代足球运动简况和女子足球运动发展简况。

二、学习重点

本章学习重点为足球运动的特点、价值及组成足球运动各要素的相互关系；我国古代、现代和世界足球运动发展简况；国际上重大比赛。

三、教学要求

(一) 通过自学，学员应对足球运动的地位、特点、价值和组成足球运动各要素的相互关系有初步了解，并在本门

课程的学习过程中将各要素有机地结合起来去理解。

(二) 通过对我国古代足球游戏、现代足球运动发展情况的学习, 进一步领会学习足球课程的任务及今后开展足球运动的使命。

四、学习方法

按自学指导的各条要求, 阅读本章各节, 并自写笔记和体会, 完成规定的习题和布置的作业。

1863年世界上第一个足球组织——英国足球联合会成立以来, 足球运动以其本身的“魅力”吸引着广大人民群众, 它普及于全世界, 已成为当前世界上开展得最为广泛、影响最大的体育运动项目, 一场精彩的足球赛, 往往吸引一二十万现场观众和数以亿计的电视观众, 甚至有些人不惜花费重金, 远涉重洋到现场观赏, 有些国家对本国球队获得国际大赛的胜利倾城狂欢, 犹如欢度民族节日。正因为世界人民对足球运动的狂热和喜爱, 才使足球运动获得“国际体育三大项之首”和“世界第一运动”的美誉。足球运动在人们生活中所占的地位和具有的意义, 已远远超出体育的范畴。

足球比赛场地设备简单, 比赛方法简便, 比赛规则简易, 不论儿童、妇女, 业余、专业, 技术高低, 都可因地制宜组织比赛。正式比赛每队上场11人, 在两端设有球门的长方形平坦场地上, 互相攻守, 双方队员(除守门员在罚球区内可用手外)一律不得用手与臂触球, 只准用脚与其它身体部位支配球, 并竭力将球攻入对方球门。比赛由一名裁判员和两名巡边员主持, 执行规则和判决。比赛时间上, 下半场各45分钟, 中场休息5—10分钟, 下课时交换场地再赛, 最后以攻进对方球门的球数多者为胜。

足球比赛场地大、时间长、参赛人数多，其技术动作变化多、难度大、战术变化复杂。这就要求运动员必须具有充沛的体力、聪慧的头脑，创造性地完成战术配合。足球比赛时，全队要默契配合，机智、勇敢、不屈不挠、团结互助，才能发挥出高超技艺，夺取比赛胜利。因此足球运动水平的高低是运动员身体素质、技术、战术、心理素质等综合能力的反映。这三项要素（体能、技能、智能）是相辅相成又相互制约缺一不可的重要组成部分。在教学训练中单纯地抓一种或某几种要素的提高只能是事倍功半，只有把它们融合在一起训练，才能取得良好的效果。

第一节 足球运动的特点与价值

一、足球运动的特点

（一）比赛场地大、人数多、时间长、运动量大

在正式的足球比赛中，两队各11名队员要在7200多平方米的场地上进行90分钟的激烈攻守对抗，有时因平局还要加时30分钟甚至还要互射“点球”以决胜负。据统计，一场高水平的比赛，队员需跑动8000—12000米左右，体重下降3—4千克。可见对运动员身体素质的要求是很高的。

（二）技术动作多、战术复杂、难度大

足球规则规定，在比赛中除守门员在罚球区内可以用手外，其他队员不得用手和臂触球，而只能用脚、胸、头和其它身体部位来支配不同高度、走向的球和不同状态的地面滚动球、反弹球、空中球。由于支配球的身体部位多，所以技术动作多。其中大部分是用脚来完成的，而用脚支配球又必

须在单脚支撑维持身体平衡的情况下完成，所以难度较大，而用身体其它部位来支配球的动作难度就更大。守门员在罚球区内大部分动作虽可用手来完成，但都是在较突然的情况下或瞬间去完成的，其中大多是在身体失去平衡的状况下完成的难度较大的动作。

由于支配球的身体部位多，队员人数多，拼抢又凶猛，就要求场上11名队员充分利用场地，灵活机动、配合默契，在对方干扰、阻挠、冲撞的情况下控制好球，创造性地用身体各个部位做出极其巧妙的传球和复杂多变的战术配合。

(三) 对抗剧烈、拼抢凶猛、不受气候和场地条件限制
足球比赛允许运动员合理冲撞和身体接触，比赛结果又是以攻球进门多者为胜。为此，比赛双方都竭力取得控球权并设法将球踢进对方球门，尽力阻止、破坏对方控球。在这种情况下，必然凶猛地拼抢每一个球，尤其是在罚球区附近，拼抢得更为激烈。足球是“全天候”运动项目，比赛和训练条件相对比较艰苦，对运动员意志品质的锻炼和培养有着极高的价值，这也是足球运动富有战斗性和艰苦性的重要标志和特点。

二、足球运动的价值

(一) 增进健康和发展身体素质

经常参加足球运动能增强人体的肌肉、骨骼和有效地提高血液循环系统、呼吸系统、内脏器官和神经系统的功能。足球比赛更需要队员有速度和速度耐力，因而经常参加足球运动和比赛，可以增进身体健康和发展速度、力量、灵敏、柔韧、耐力等素质，尤其能更好地发展速度和速度耐力素质。

(二) 培养优良品质、有助于精神文明建设

开展足球运动能丰富人们的业余文化生活，提高人们工作、学习的积极性和工作效率。长期参加足球运动还有助于培养勇敢顽强、机智果断、坚毅不拔、勇于进取和团结互助、热爱集体、遵守纪律等优良品质。

（三）振奋民族精神、促进国际交流

足球队参加国际性重大比赛取得胜利，能激励人们的爱国热忱，振奋民族精神，鼓舞人民斗志。通过国际比赛能增进国家间的了解和友谊，它的影响可以渗透到国家各个领域。因此，足球运动已被广泛地用于国际交往，成为国际交往的一种工具。从一定意义上讲，足球运动所具有的价值已远远超出体育运动的范畴。

第二节 我国足球运动发展简况

一、我国古代足球游戏简况

（一）我国古代足球游戏的起源

我国是具有悠久历史的文明古国，据有关史料记载，我国是世界上足球游戏产生最早的国家。远在公元前475—221年的战国时代就有了蹴鞠游戏，蹴鞠一词最早记载在《史记·苏秦列传》里。古代足球游戏称“蹴鞠”或“蹋鞠”。

“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”则是指球。

（二）我国古代足球游戏的发展

到了公元前206—公元220年间的汉朝时，“蹴鞠”已是一项重要的游戏活动。从东汉人李尤在《鞠域铭》里的记载看，那时就有了蹴鞠专用的场地。当时的球门称“鞠域”或“鞠室”。唐人颜师古进一步说明球是用皮革制成的，内填

毛发。《鞠域铭》里还记述双方要有队长和执法的裁判员，按规则进行比赛。还进一步提到“不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非”。说明当时已有了对裁判员、运动员执法公证和服从判决要求的记载。

《汉书·艺文志》中，把“蹴鞠二十五篇”和“射法”、“剑道”、“手搏”等著作一并列入“兵技巧十三家”之内。由此，古代足球游戏开始被列为训练士兵的手段之一。

唐代（公元618—907年）是我国蹴鞠最为盛行时期。《旧唐书·中宗本纪》、《剧谈录》等书中都有关于当时蹴鞠的记载。在杜甫的《清明二首》的一首诗中写道：“此身漂泊苦西东，右臂偏枯半耳聋。……十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”。唐代诗人王维的《寒食城东即事》诗中，有“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出重杨里”之句。这些都说明在唐代帝王、贵族、军队、文人中和民间流行的情况。

唐代以来的蹴鞠游戏，在场地器材设备方面逐渐完善，并创造了蹴鞠的多种游戏方式。

在场地器材方面有所发展：一是有了“充气的球”，二是设立了“毬门”。根据徐坚（唐代人，公元659—727年）

《初学记》的记载，充气的球代替了毛发充填的球。仲无颜在《气球赋》中说明唐初蹴鞠是两队对抗的，并且又以射门为目标。“球门”代替了“鞠城”或“鞠室”。

在设备和游戏方法方面也有创造：一种是用两个球门的蹴鞠游戏，另一种是用一个球门的蹴鞠游戏。《蹴鞠图谱》一书中记载，球门设于球场中央，门在上而网在下。比赛的两队位于球门左右，左队球头将球踢过门，右队球头再将球踢过球门，如此交替，中门次数多的队为胜。

到公元960—1279年间的宋朝，开始出现球会组织。南

宋周密撰《武林旧事》中说，宋代民间的球会称为“齐云社”，并且一直沿用到元朝和明朝。

唐代时我国的古代蹴鞠传入日本。日本一部古书《游庭秘抄》中说：“蹴鞠者，起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。”另一部日本古书《蹴鞠九十九条》中谈到：“鞠始于大唐”，更证明了我国古代足球游戏是比较盛行的活动之一。同时在对外文化交流中，古代足球游戏也是其中的一项。

（三）我国古代女子足球

早在东汉安帝延光二年（公元123年）时河南省嵩山上建造的中岳三阙建筑物中就绘有女子蹴鞠游戏的壁画。到了唐代，女子蹴鞠游戏已很盛行。据《剧谈录》记载，唐代有一女子，当军中少年在街上蹴鞠时，她在旁边见到踢过来的球“接而送之，直高数丈。于是观众渐众。”在中国历史博物馆收藏的宋代足球纹铜镜上有男女对踢的足球游戏。到了清代裹足盛行，女子足球游戏逐渐走向消亡。

（四）我国古代足球游戏的衰亡

到了元、明、清朝（公元1271—1840年）由于受儒家“中庸之道”、“君子无所争”和以谦让为美德的礼乐观念影响，社会上兴起“重文轻武”、“立静恶动”之风，足球游戏由对抗演变为表演，甚至把足球游戏视为“下流的娱乐活动”，因而就失去群众基础，使我国古代足球游戏逐步走向衰落。尤其在明朝又明令禁止足球游戏。这样到清朝中期（1750年）我国古代足球游戏就走向消亡。

二、我国现代足球运动发展简况

（一）现代足球运动的传入及新中国成立前的足球运动

1840年鸦片战争后，香港沦为英国殖民地，随着英国的入侵，现代足球运动也带了进来。当时的香港和上海是我国开展足球运动最早的城市。随后一些城市如广州、天津、北京、南京等地的教会学校也相继开展起来，并从1902年起先后出现了校际足球赛和外国驻军球队比赛。

随着学生走上社会，足球运动先后在各地开展起来，并逐步得到发展。

1908年成立了南华足球队。

从1913年到1934年，旧中国足球队参加了10次远东运动会的比赛，9次获得冠军（第九次与日本并列冠军）。

从1910年到1949年，旧中国共举行7次全国运动会，每次运动会都有足球比赛。此外还有全国足球分区赛。

1931年旧中国加入国际足球联合会，并于1936年和1948年先后两次派队参加奥林匹克运动会足球比赛，两次比赛均在初赛时被淘汰。

（二）新中国足球运动发展简况

新中国成立后，体育事业受到党和政府的极大重视和关怀，因此，足球运动水平也在不断提高。从新中国成立至今的40多年间，我国足球运动的发展可以概括如下4个阶段：

第一阶段（1949—1960年）

1. 培养人才、发展足球队。从1953年起，全国各体育学院、系先后都设置足球普修课、专修课和足球专项班、足球进修班等。

1953年部分大行政区和产业系统如华东、东北、中南、火车头、“八一”等相继建立起体工队，足球队也随之建立起来。

1954年全国各省、市相继建立了足球运动队，开始进行

专门训练，并在这一年先后选派了两批青年足球运动员赴匈牙利学习。

1955年聘请苏联足球专家在北京体育学院培养足球研究生。通过一系列措施，为发展我国足球运动的教学、训练和科研等培养了骨干力量。

2. 建立足球领导机构。随着足球运动的发展和需要，于1955年1月3日成立了中华人民共和国足球运动协会，负责组织和发中国足球队运动与国际足球组织的联系和合作。

3. 建立健全竞赛、裁判员等级制度。为了进一步促进和提高我国足球运动水平，自1956年开始实行全国甲、乙级足球联赛和运动员、裁判员等级制度。

4. 树立我国足球运动的独特风格。为了促进足球运动水平的提高，于1958年提出了“勇、快、巧、准”作为中国足球运动的独特风格，并从1959年起，把足球比赛列入每届全国运动会的比赛项目。

在采取了以上措施后，我国足球运动水平提高得较快，在1959年的中、苏、匈3国对抗赛中，我国国家队获亚军，1960年我国国家队还获中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。

第二阶段（1961—1965年）

1. 足球运动水平急剧下降。由于连续三年自然灾害等影响，国民经济处于暂时困难时期，国内比赛减少，运动队伍调整、削减，足球水平急剧下降，以致国家足球队在“新兴力量运动会”的比赛中未能进入前4名。

2. 确定发展足球运动的10个重点地区。1964年国家体委、全国总工会、共青团中央和教育部联合召开了全国足球工作会议，并向全国发出大力开展足球运动、迅速提高技术水平的号召。同时确定北京、上海、天津、旅大、沈阳、武