



足球·技战术 分级教学研究

● 朱宏庆 著

山东大学出版社

足球技战术分级教学研究

朱宏庆 著

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球技战术分级教学研究/朱宏庆著. — 济南: 山东大学出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5607-4084-3

I. ①足…

II. ①朱…

III. ①足球运动—运动技术—教学研究

②足球运动—竞赛战术—教学研究

IV. ①G843.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087694 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

日照阳光广告彩印包装有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 6.5 印张 163 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

前 言

足球,永恒的魅力,永恒的陶醉。作为世界第一运动,足球在世界范围内的影响力是不言而喻的,它给广大足球爱好者带来了刺激、快乐和激情。无论是亲临赛场,还是在电视机前,只要有精彩的足球比赛时,我们每一个球迷的情绪都会随着赛事的变化而波动起伏,从而让我们心潮澎湃,热血沸腾。在现代社会里,足球已经成为一种世界通用的语言,沟通着来自五湖四海球迷的感情,交织着绿茵场上的风云变幻和观众席上的喜怒哀乐。足球,让越来越多的人痴迷、疯狂。

在足球运动风靡全球的今天,很多足球爱好者不再仅仅满足于观看足球、欣赏足球了,已经有越来越多的人参与到这项运动之中,如今,在运动场、体育馆以及校园里,我们常常可以看到踢足球的人们。但是,足球运动的技术动作、战术思想较为复杂,必须通过科学的训练才能掌握,为此,本书以深入浅出的方式对足球运动中各方面的内容作了理论化、系统化的梳理,主要以分级教学的形式把足球运动的技术、战术进行合理分割和有序衔接,以满足不同基础和不同层次的足球爱好者在学习和训练中的需要,进而提高广大足球运动参与者的技术水平和战术理念,加强对我国足球人才的培养。

特别是随着时代的发展,自 20 世纪 90 年代以来,世界足球运



动突飞猛进,我国足球运动的发展也成为中国体育改革的突破口,我国足球在改革体制、转换机制、推行俱乐部制、走职业化的发展道路方面初见成效。在这种背景下,为了适应足球事业的发展和培养新世纪足球人才的需要,我编写了本书。

本书在内容上有较大的更新,积极反映了国内外足球运动的发展趋势和我国足球教学的成果。具体来说,本书具有如下特点:

1. 突出教育功能。体育是集身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育于一体的教育过程,是实施素质教育和培养高级专门创新型人才的重要内容。

2. 技战术分级内容系统、全面。根据技能学习形成规律,针对现代足球运动教学的现状与今后的发展趋势,从足球技战术的教学内容的完整性、各技战术教学的连续性,难易程度等角度出发,将足球技战术科学、合理地进行级别划分。在分级教学理论思想上进行了详细的论述,以此来指导足球运动的训练和实践。更为突出的是,书中还介绍了足球技战术分级教学研究中的不同视角和常用研究方法,这在足球运动教学理论中可以说是一个较大的突破,它更加深刻地阐明了新的足球教学理念,是我国足球运动教学研究成果中的精华部分,对于我国足球事业将起到重要的指导作用。

3. 全书在内容的安排上遵循循序渐进的原则,技战术教学采取由简到难的方法。本书能满足不同层次的足球爱好者的需求,广大足球爱好者可以根据自身的特点加以选择,以便更有效地提高自身的足球运动技巧和能力,更充分地享受足球运动带来的乐趣。

本书在撰写过程中,吸收、借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此表示衷心的感谢。由于水平有限,书中难免出现不妥之处,敬请广大读者批评指正!

作者

2010年3月10日

目 录

第一章 足球运动概述	\1
第一节 足球运动的发展概况	\1
第二节 足球运动的特点与作用	\10
第二章 现代足球教学	\16
第一节 足球教学的现状与发展趋势	\16
第二节 足球教学的基本原则	\23
第三节 足球教学的任务与内容	\29
第三章 足球技战术分级教学	\39
第一节 足球技战术分级教学的含义与意义	\39
第二节 足球技战术分级教学的特点	\42
第四章 足球技战术分级教学理论	\45
第一节 足球分级教学的基本原则	\45
第二节 足球分级教学文件的制定	\52
第三节 足球分级教学课的组织模式与方法	\62



第五章 足球技战术分级教学实践	\71
第一节 足球技战术分级教学步骤	\71
第二节 足球技战术分级教学方法	\77
第三节 分级教学质量的考核	\85
第六章 足球技术分级教学	\94
第一节 足球技术的基本特征	\94
第二节 足球技术分级教学的任务	\98
第三节 足球技术分级教学的学练方法	\100
第七章 足球战术分级教学	\116
第一节 足球战术的基本特征	\116
第二节 足球战术分级教学的任务	\121
第三节 足球战术分级教学的学练方法	\123
第八章 足球技战术分级教学研究	\136
第一节 足球技战术分级教学研究概述	\136
第二节 足球技战术分级教学研究的常用方法	\148
第九章 足球运动规则	\156
第一节 足球比赛规则分析	\156
第二节 足球裁判法简介	\185



第一章

足球运动概述

第一节 足球运动的发展概况

一、足球运动的概念

足球运动是一项主要以脚完成技术动作,两队在同一场地内互相对抗,以攻入对方球门多少判定胜负的体育运动项目。同时,它也是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的球类项目,被誉为“世界第一运动”。足球运动以其特有的魅力吸引着成千上万的青少年和成年人积极参与着这项运动。有些国家甚至将足球定为“国球”。

一场精彩的足球比赛,往往吸引着亿万电视观众,一些有关足球消息的报道,占据了世界上各种报刊的大量篇幅,当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计,现在世界上经常参加比赛的球队约 80 万支,登记注册的运动员约 4000



万人,其中职业运动员约 10 万人。

二、足球运动的起源与发展

(一)现代足球的起源与发展

现代足球运动诞生于英国。

据史料记载,早在中世纪时,英国便有了类似今天的足球活动,当时的足球比赛在城市的街道上进行,对参加的人数、犯规等无规则限制。由于参加的人数众多且无组织,比赛时声音嘈杂,场面混乱不堪,而且比赛中往往使沿街的一些店铺和居民的财物受到损害,因此被视为“暴民足球”。为此,当时的英国国王爱德华二世于 1314 年下令,凡踢足球的人都要被判刑入狱。爱德华三世在 1331 年也颁布过相似的法令禁止踢足球。以后英国国王理查德二世、亨利四世、亨利五世、亨利八世也都颁布法令禁止踢足球。因此,到了中世纪末期,英国的足球活动逐渐衰退。1580 年,足球只作为学校内部的一种体育活动在英国的大学校园内进行。1681 年,查尔斯国王二世允许他的农奴和伯爵进行足球比赛,但是,1685 年查尔斯国王二世去世后,英国王室仍对足球活动予以压制。

进入 19 世纪以后,随着划船、板球和拳击运动在英国被公众广泛接受,足球运动也有了很大的进步,并被引入公共学校,从而被广泛接受、发展起来。

由于没有统一的规则,这些开展足球运动的学校都根据自己的特点制定独特的规则,导致比赛中各自采取自认为合法的动作或行为。1862 年 J. C. 思林出版了一本自称为“最简的比赛”规则,共 10 条,其中第 2 条规定可以用手抓球和用脚踢球。为了使新的足球规则有别于这一规则,1863 年 12 月 26 日,剑桥大学、牛津大学和凯尔波里特专科学校与伦敦周围地区 11 个最主要的俱乐部和学校,在伦敦女王大街共济会酒家举行联席会议,创立了英



格兰足球协会。为此,这一天也被公认为现代足球的誕生日。此后,英格兰足球协会制定出 14 条规则,与此同时,世界上第一个统一的足球规则也应运而生。1872 年,在英格兰和苏格兰之间进行了足球运动史上的第一次正式比赛,即泛英足球比赛。此后 30 年的时间里,足球运动逐渐成为英国和欧美各国广泛开展的运动项目。1900 年,足球首次在奥运会上露面。1908 年,足球被正式批准为奥运会项目。1930 年,乌拉圭成功举办了第一届世界足球锦标赛。1904 年 5 月 21 日,总部设于瑞士苏黎世(现设于瑞士的洛桑)的国际足球联合会(FIFA)在法国巴黎成立。国际足联的创立,标志着足球作为一项世界性的体育项目登上了国际体坛,使足球运动在更加广泛的范围内开展起来,影响也愈来愈远。

此后,国际足联从最初的 7 个会员国,发展到现在的 190 多个,成为世界第一大国际单项体育组织。其重要赛事包括 4 年一届的世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛和女子世界杯足球赛,以及其他洲际比赛等。

(二)我国足球运动的起源与发展

1. 我国足球运动的起源

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”(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)。

我国古代足球起源的最早时间推断不一,但中国是世界公认的足球起源国之一。2004 年 2 月 4 日,国际足联在伦敦对外宣布:足球最早起源于中国——中国古代的蹴鞠就是足球的起源。2004 年 7 月 15 日,在北京第 3 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,中国淄博是足球最早的发源地!



从目前的有关史料看,大约 2500 年前我国的战国时代(公元前 475~前 221 年)就已有了足球的记载。据考证,最早出现蹴鞠这项运动确切记载的是《史记·苏秦列传》和《战国策·齐策》。其中,《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”。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,汉代初年是两词并用,以后才确定蹴鞠的基本叫法。

此外,西汉学者刘向在其所著的《别录》一书中也记述道:蹴鞠“起战国之时”。当时的球用皮革制成,中间填满毛发。

汉代蹴鞠的发展有两方面: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。

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。那时,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。

宋代时,蹴鞠得到了快速的发展,无论是民间还是宫廷都很普及,宋朝的皇帝还在朝廷的礼仪中把蹴鞠定为朝廷大宴表演的项目之一。此后,蹴鞠除在元代有所发展外,至明清两代时全国大部分地区的蹴鞠活动基本绝迹,只是在个别地区存在并流传。

2. 我国足球运动的发展情况

1840 年鸦片战争以后,我国逐渐沦为半殖民地半封建社会。19 世纪 60 年代前后,香港英国人的足球活动逐渐活跃起来,并吸引了当地中国人的参与。19 世纪 80 年代,香港学校中的华人学生开始踢足球。随后我国内地一些沿海大城市中的教会学校相继开展了现代足球运动,并从 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。此后,尽管现代足球运动在我国得到了一定程度的发展,但是由于国家动乱,发展十分缓慢。

新中国成立后,在党和政府的关怀、指导下,经过广大足球工作者的共同努力,足球运动得到了迅速发展。

1951年,由各大行政区、解放军和铁路等8个单位参加的新中国首次全国性足球比赛,即全国足球比赛大会在天津举行。为培养骨干力量,发展足球事业,1952年国家体委成立了中央体训班(国家队)。

从1953年起,全国各体育院、系先后开设各类足球课程。1954年前后,部分大行政区和行业系统、各省市相继建立了足球队,并进行专门训练。同年,匈牙利国家足球混合队对我国进行友好访问,并分别在北京、上海、武汉与我国7支球队进行了11场比赛。这对中国足球界了解世界,把握当代足球技战术发展趋势和特点,开阔眼界起到了极其重要的作用。

为了适应国际交往和推动全国足球运动的开展,1955年中国足球协会成立,有力推动了全国足球运动的发展。1956年建立了全国足球竞赛制度和运动员、裁判员等级制度,开始实行甲、乙级足球联赛。1957年,又实行甲、乙级升降制。1959年,将足球列入全运会比赛项目。

1958~1960年期间,我国在一系列国际邀请赛和友谊赛中取得较好成绩,足球水平有了较大的提高。

此后的20世纪60、70年代,我国先后经历了三年困难时期和“十年动乱”,我国足球运动也经历了曲折起伏的发展阶段。体育经费缩减,从1966年下半年起,全国各级足球竞赛以及足球教学、训练、科研等活动几乎全部停止。全国解散专业足球队47支。新中国成立以来建立的足球运动基础遭受重创。

20世纪70年代至80年代中期,我国足球运动处于逐步恢复



时期。

1972年,全国五项球类运动会将足球列入比赛项目,促使部分省市恢复专业训练。1973年以后各级各类足球比赛开始逐步恢复。

1976年拨乱反正后,国内政治局面趋于稳定,经济状况逐渐好转,足球运动重新起步。

1979年以后,国家曾多次发出通知和召开足球工作会议,为培养足球后备力量、促进足球运动的发展起到了积极作用。

20世纪80年代中后期,在我国改革开放大潮的推动下,足球改革逐渐被提上议事日程。足球界在领导体制向实体化过渡、足球的社会化与科学化,以及训练与竞赛等方面进行了改革、探索和实践,取得了一些成效。

1979年,国际足联恢复了我国的合法席位,为我国足球队参加国际比赛创造了有利条件。

1981年全国足球训练工作会议总结了30年来我国足球训练工作的经验教训。1985年全国足球训练工作会议更加明确了我国足球训练工作的方针、原则和指导思想。

1986年国家体委成立足球办公室,将训练、竞赛、科研、外事、国家队等业务工作进行统一管理。

1989年中国足协提出了实体化建议,1990年国家体委颁发了《关于中国足协实体化的通知》,多年来由国家体委行政部门行使的职能逐步过渡到中国足协管理。

在这一时期,我们加强了国际交往,部分省市先后聘请了外籍教练执教,国家队和省市队也经常出访进行比赛和短期集训,这对我国了解世界足球运动的发展趋势十分有利。同年,我国国家队、青年队、少年队先后参加了世界杯预选赛、亚洲杯、亚运会、奥运会预选赛、世青赛、世少赛等重大国际比赛。

20世纪90年代以后,我国足球事业进入不断改革发展的新



阶段。

1992年初,国奥队在第25届奥运会足球预选赛亚洲区决赛中失利,引起全国震动。在各行各业解放思想,深化改革的社会大背景下,人们要求足球改革的呼声越来越高。

1992年,在北京召开的红山口足球工作会议实现了我国足球体制改革的历史性转折。会议明确了改革体制,转换机制,整顿队伍三大主要任务,提出我国足球坚定不移地走职业化道路,尽快实行俱乐部体制,使中国足球融入世界足球的发展潮流中。因此,这次会议也被誉为中国足球史上的“新里程碑”。

1993年足球工作会议又进一步提出了今后我国足球界的主要任务是继续“深化改革,深入整顿”。深化改革的核心是体制改革和转换机制,实现足协实体化,建立足球俱乐部体制,开展职业联赛;深入整顿就是解决足球界长期存在的“不团结、不虚心、不严格、不刻苦”的“四不现象”。

1994年4月17日,中国足球职业联赛全面启动,经过10年的职业化探索,以竞赛市场为龙头包括资源、信息和中介等在内的市场体系初步形成;以市场为特征的资源配置、管理体系和与之相匹配的法规、制度体系基本建立。

2004年,中国足球职业联赛改名为中国足球协会超级联赛和中国足球协会甲级联赛。首届中国足球协会超级联赛有12支球队参加。

三、女子足球运动

(一)世界女子足球运动的发展情况

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,英格兰就出现了女子足球运动。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出去的“一般场户”蹴



鞠游戏。18世纪末,苏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。

现代女子足球运动诞生于19世纪末的英国。1890年,英国开始创建女子足球队,并有了女子足球比赛。到了19世纪末,女子足球俱乐部在英国迅速形成。20世纪初,受妇女参政运动宣传的影响,女子足球相应地也赢得人们的支持,并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。

从20世纪50年代起,女子足球运动开始流行于世界各大洲。欧美国家逐步承认女子足球运动的合法地位。一些爱好者还自发地组织了各种非正式的世界女子足球比赛。

20世纪70年代初,女子足球运动正式得到国际足联认可,世界女子足球运动开始步入正轨;80年代,国际足联开始尝试举办国际女子足球比赛。

20世纪90年代是世界女子足球运动快速发展的阶段。90年代初,国际足联成立了女子足球委员会,并于1991年在中国广州举办了第1届世界女子足球锦标赛,该项赛事每4年举行一次。

1996年,国际奥委会把女子足球列为第26届奥运会正式比赛项目。2002年女子足球已成功举办了3届世界锦标赛和2届奥运会比赛。女子足球运动全面进入了世界竞技舞台。世界女子足球竞技水平已从开始的初级阶段向着更高的层次发展,在竞技能力上表现出高速度、强对抗,趋于“男性化”的整体发展态势。20世纪90年代初形成的美国、欧洲、中国三强鼎立的局面开始动摇,1991年第1届世界女子足球锦标赛,美国、挪威、瑞典、德国、中国



5强名次排列,到90年代末已经改变为美国、中国、挪威、巴西、德国的新格局。同时由瑞典、意大利、尼日利亚、俄罗斯、朝鲜5队组成的第二集团,已具备了与第一集团抗衡的实力,世界女子足球运动发展呈现出多极性的态势。

目前,世界女子足球运动发展迅猛。美国、巴西、挪威、德国、瑞典、丹麦、俄罗斯,以及亚洲的日本、韩国、朝鲜等国,都建立了一套较为完善的女子足球训练竞赛体系。女子足球比赛成为备受人们喜爱的运动项目之一。

2003年,在美国举行的国际足联第3届世界女子足球研讨会上,有130多个国家或地区足协的女子足球运动专家和代表参加了会议,共同研讨了“如何将女子足球运动提升到一个崭新高度”的课题。这充分显示出世界各国对女子足球运动的普遍关注和重视。

(二)我国女子足球运动的发展情况

古代女子足球活动最早见于中国。中国自汉朝至清朝的1000多年中,各朝均有女子足球活动,但多在宫廷和艺人中进行,作为供人娱乐的手段。民间虽有从事活动的,但缺乏广泛性。其内容主要包括足球舞和足球游戏,表演性及观赏性强,对抗性差。极少有妇女参加直接对抗性足球比赛。

我国是亚洲最早引进现代女子足球运动的国家。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。但由于旧中国尚不具备女子足球运动生长的环境,导致女子足球运动未能延续下去。

新中国成立后,我国女子足球运动迎来了良好的发展机遇,取



得了举世瞩目的成就。

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,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。

我国女子足球运动兴起于20世纪70年代末。1979年,我国西安东方机械厂子弟学校和铁路一中女子足球队的相继成立,在全国引起反响,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2月,北京首次举办了中学女子足球邀请赛;同年5月广东举办了女子足球比赛;8月云南楚雄自发举办了5省市6支队伍参加的邀请赛。1982年,首都5家新闻单位在北京联合举办全国10省市女子足球邀请赛;年底,国家体委正式将女子足球比赛纳入全国足球竞赛计划。

1983年,我国开始举办全国性的女子足球锦标赛;同年11月,广州首次举办了国际女子足球邀请赛;同时,第一支国家女子足球队也在这一年成立。

我国女子足球运动在20世纪70年代末至80年代中期这段时间里,初步建立了从业余——半专业——专业的三级梯次训练体系。并在训练实践中摸索出了一套系统、实用、有效的训练指导思想和方法,技战术水平和整体实力均有很大提高,基本形成了我国女子足球特有的技战术风格。

此后,从1986年中国女子足球队第一次参加正式国际比赛起,到2002年中国女子足球队共获得亚洲锦标赛冠军7次,亚运会冠军3次,奥运会和世界杯亚军各1次。

第二节 足球运动的特点与作用

足球运动有如此大的魅力,不仅在于足球运动孕育着丰富的