

苏州大学出版社

怎样踢足球

麻雪田 何旭 主编



文

体

知

识

篇

KK
跨世纪农村书库

三A SHIJI NONGCUN SHUKU

怎样踢足球

主 编 麻雪田 何 旭

副主编 运快生 潘敬安 施志社

苏州大学出版社

怎样踢足球

主编 麻雪田 何 旭

出 版 苏州大学出版社
地 址 苏州市十梓街 1 号(邮政编码 215006)
发 行 江苏省新华书店
印 刷 江苏新华印刷厂(南京市中央路 145 号)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.625 字数 135 千字
版次 1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—20,000 册

标准书号 ISBN 7—81037—332—3/G·144
定 价 6.10 元

本社图书如有印装技术质量问题,可向承印厂调换。

责任编辑:陆鼎一 许周鹞

责任校对:陆鼎一 许周鹞

《跨世纪农村书库》组织机构

指 导 委 员 会

主 任：陈焕友
副 主 任：顾 浩 王霞林 金忠青 王 湛
委 员：钱协寅 李中和 王建邦 柯广坚
 张小刚 陈乃林 曹 霄 周世康
 刘向东 刘俊鸿 冯惟珠 石启忠
 王於良 张佩清 方 玉 樊金龙
 洪天慧 李绍成 苏子龙

编 辑 委 员 会

主 编：王於良
 (以下均按姓氏笔划为序)
委 员：吕兴祥 朱赛玉 何民胜 吴星飞
 吴 源 赵所生 胡明琇 程大利
 蔡玉洗 薛正兴 穆伟铭 鞠宁章
执行编辑：亓 越 孔 远 刘 卫 沈 瑞
 张辉冠 周兴安 金国华 胡培良
 黄海宁
装帧设计：冯忆南 吴 捷 陈 元 姚 红

《跨世纪农村书库》序言

陈焕友

农业、农村和农民问题，在我们建设有中国特色社会主义的伟大事业中，始终是一个极其重要的基础性和战略性的问题。江泽民总书记最近反复强调，必须始终把农业放在整个经济工作的首位，这是从我国人多地少这个基本国情，从保持全国经济、社会稳定发展的全局要求出发的，是从保持和加强我国在国际竞争中的独立自主的战略性要求考虑的。党的十四届五中全会提出、八届人大四次会议通过的关于我国国民经济和社会发展的“九五”计划和 2010 年远景目标，以及江苏省委、省政府提出的全省到本世纪末全面实现小康、部分地区初步现代化，到 2010 年基本实现现代化的目标、任务和战略措施，都把加快农业发展，强化农业基础放在首要位置上。改革开放以来，我国农村的经济和社会发展取得了令世人瞩目的辉煌成就。但是，农业仍然是国民经济的薄弱环节。农村的两个文明建设，农民的生产和生活，仍然需要全党、全

社会的热情关心和大力支持。

实现我国“九五”及2010年的跨世纪宏伟目标，关键是实行两个具有全局意义的根本性转变，即经济体制从传统的计划经济体制向社会主义市场经济体制转变，经济增长方式从粗放型向集约型转变。农业的深化改革和持续发展，也要依靠这两个根本性转变。我国的基本国情决定了，要解决农业资源相对稀缺与人们对农产品需求不断增长的矛盾，必须实行“科教兴国”、“科教兴农”的战略，通过提高农业投入中的科技含量，提高农业劳动力的科技文化素质来发展农业。农村干部群众素质的提高，是一个十分迫切而又艰巨的任务，需要全党、全社会各行各业共同努力方能完成。而生产更多适合农民需要的高质量、低成本的优秀科技文化读物，开展各种符合农村特点的实用、有益的宣传教育培训活动，在广大农民中迅速普及科学文化知识，无疑是重要的一环。我们的科学文化工作者，宣传教育工作者，新闻出版工作者，应该把工作注意力更多地放在农村，把为农业实现两个转变、发展生产力服务作为义不容辞的政治责任和光荣义务。

坚持农村的经济与社会协调发展，坚持农村工作“两手抓，两手都要硬”，是我党的一贯方针。随着农业经济的迅速发展和农民物质生活的不断提高，农村精神文化生活的需求从量到质上都有了很大的增长和

变化。如何满足这种增长,适应这种变化,为促进农村两个文明建设多作贡献,是精神产品的生产者和宣传者们必须认真解决的一个新课题。我们应该通过生动的、通俗的、群众喜闻乐见的精神文化产品和宣传教育形式,对农民群众进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,在农民中努力传播社会主义市场经济知识、科学文化知识和法律知识,坚定广大农民走有中国特色社会主义道路的信念,提高农民的思想道德素质和科学文化素质。

就新闻出版部门来说,经各有关方面的努力,农村普及读物的出版、发行工作取得了一定的成绩。但是与农村两个文明建设的实际需要和党对新闻出版工作的要求相比,还存在较大差距。农村读物偏少、出版发行难、农民买书难的矛盾依然突出。在这种形势下,江苏省出版总社及其所属九家出版、发行单位,顺应时代的需要,精心策划实施,联合编辑出版发行了大型丛书——《跨世纪农村书库》。这套丛书以全国县以下(含县)广大农村干部群众为主要对象,以让读者看得懂、用得上、买得起、买得到为基本宗旨,以繁荣农村文化生活,促进农村精神文明建设,推动农村的改革开放和生产力发展,实现跨世纪宏伟蓝图为本目的。它的内容十分丰富广泛,涉及农村精神文化生活的各个方面,并注重准确性、新颖性、实用性。形式上深入浅出,通俗易懂。尤为可贵的是,出版者在丛书

质量上精益求精，成本上精打细算，既满足农民对精神文化生活的需求，又适应农民的现实消费水平。这充分体现了出版者把社会效益放在第一位的指导思想和为农村读者服务的良好愿望，符合党中央关于“各行各业都要为发展农业作出贡献”的精神，在当前全国、全省人民为实现我党跨世纪宏伟目标而奋斗的进程中，值得大力提倡。

《跨世纪农村书库》凝聚着广大作者、编辑出版发行工作者辛勤的劳动汗水。它的出版发行，对于多侧面、多层次地满足农村干部群众日益增长的精神文化生活需要，促进我国农村通俗读物的出版繁荣和精神产品的质量提高，必将起到十分积极的作用，是一件利国利民的大好事。我希望更多的精神产品生产者将更多的关注、更加饱满的热情，投入到为我国农村实现小康、奔向现代化服务的伟大事业中去，生产更多更好的精神食粮，丰富广大农民群众的精神文化生活，提高农民的思想道德水平和科学文化素质。同时，希望各行各业更多的同志关心农业，支持农业，为农村两个文明建设多做一些有益的工作。我相信，在以江泽民同志为核心的党中央的领导下，在邓小平同志建设有中国特色社会主义理论的指导下，只要我们各个部门的同志进一步发扬团结协作、艰苦奋斗的精神，我党制定的跨世纪伟大目标就一定能在广大农村、在神州大地上变为绚丽多彩的现实。

目 录

第一章 足球运动的起源与发展

- 第一节 足球运动的特点与作用..... (1)
- 第二节 足球运动的起源..... (4)
- 第三节 现代足球技、战术的发展 (7)
- 第四节 现代世界足球运动发展的主要趋势 (16)

第二章 足球技术

- 第一节 颠球 (20)
- 第二节 踢球 (22)
- 第三节 接球 (28)
- 第四节 头顶球 (34)
- 第五节 运球和运球过人 (39)
- 第六节 抢、截球..... (43)
- 第七节 掷界外球 (46)
- 第八节 守门员技术 (47)

第三章 足球战术

- 第一节 比赛阵形 (55)
- 第二节 进攻战术 (62)
- 第三节 防守战术 (70)
- 第四节 定位球战术 (74)
- 第五节 战术的练习方法 (77)

第四章 足球队的组织 and 训练

第一节 足球运动员身体素质训练 (81)

第二节 足球队训练计划的制定 (87)

第三节 足球队的比赛指挥与战术的选用 (91)

第五章 足球运动竞赛的组织、编排与方法

第一节 竞赛的组织工作 (109)

第二节 竞赛制度、编排与成绩计算 (114)

第六章 足球竞赛规则与裁判法

第一节 足球竞赛规则介绍 (124)

第二节 足球竞赛裁判法简介 (143)

第三节 室内五人制足球竞赛规则与裁判法介绍
..... (156)

第四节 学习规则和利用规则 (165)

第七章 国内、外足球大赛

第一节 世界足球锦标赛 (170)

第二节 奥林匹克运动会足球赛 (172)

第三节 世界青年(19 岁以下)足球锦标赛 (175)

第四节 世界女子足球锦标赛 (176)

第五节 世界室内五人制足球锦标赛 (177)

第六节 中国足球甲级队联赛 (178)

附录

一、世界足球强队简介 (180)

二、世界级主要球星简介 (184)

三、中国参加国际足球比赛运动员名录 (202)

第一章 足球运动的起源与发展

第一节 足球运动的特点与作用

足球运动是以脚为主控制和支配球,两队按一定规则在同一块长方形场地上互相进行攻守对抗的体育运动项目。

足球运动具有对抗性强、技术多样、战术丰富、便于开展等特点,一向被称为“勇敢者的运动”、“世界第一运动”。具体表现:

一、普及最广

国际足球联合会历来有“小联合国”之称,是国际上最大的单项体育组织,目前已拥有 191 个会员。据不完全统计,国际足联注册登记的运动员已达到 40 多万人。当然,世界各国参加踢球的人数比这个数字还要大得多。

二、影响最大

世界各国无论男女老少都特别钟爱这项运动,因此观看足球比赛的人数之多也是其他体育比赛所无法比拟的。下表列举的是历届世界杯赛观众人数,电视观众更有百亿之众,由此可见其热烈的场面。

表 1 历届世界杯赛观众人数一览表

届次	年份	举办国家	比赛场次	观众总人数 (人)	平均每场 观众人数(人)
1	1930	乌拉圭	18	434500	24139
2	1934	意大利	17	395000	23235
3	1938	法国	18	483000	26833
4	1950	巴西	22	1337000	60772
5	1954	瑞士	26	943000	36270
6	1958	瑞典	35	868000	24800
7	1962	智利	32	776000	24250
8	1966	英国	32	1614677	50458
9	1970	墨西哥	32	1673957	52317
10	1974	西德	38	1774022	46685
11	1978	阿根廷	38	1610215	42374
12	1982	西班牙	52	1856277	35698
13	1986	墨西哥	52	2441731	43956
14	1990	意大利	52	2514443	48354
15	1994	美国	52	3567415	68604

三、竞争最激烈

足球比赛竞争激烈,这是由该项运动本身的特点决定的。有人将足球运动的特点概括为“三大”,即球场大、运动量大和难度大。因此,在现代足球比赛中,为了夺取胜利,均需

竭尽全力，奋力拼搏。

据资料记载，一场比赛中，每名运动员（守门员除外）活动距离约 10000 米；快速冲刺可达 200 多次，运动员的每一个技术动作都必须在高速度、强对抗的环境中完成。

目前，足球比赛的激烈竞争还体现在：第一，职业化程度日益提高。以往职业球员主要在欧洲及南美，而今亚洲、非洲职业俱乐部也纷纷成立。韩国、日本近两年职业联赛的成功经验，极大地推动了东亚地区足球运动的发展。我国职业足球虽然刚刚起步，相信也一定会取得令人满意的成绩。第二，商业化趋势日益突出。职业足球需要以球养人，因此，各俱乐部只有争取好的成绩，才能生存。职业球员可以买卖，以质论价，各俱乐部也不惜投入巨资，从而获得更大收益。例如意大利的 AC 米兰队的强大阵容中的明星队员身价可达上千万美元。球员的竞争流动是职业球队保持高水平的途径，球队只有始终处于这种流动状态，才能赢得观众，才会充满活力。

四、富有艺术性

有人总结足球比赛有五大要素，即体质、技术、战术、作风和意识，比赛的结果是这些因素综合抗衡、较量和发挥的结果。因此，足球比赛常常变幻莫测，胜负难以预料，这就是足球“耐看”、魅力独具之所在。

在足球场上既有勇敢的拼抢，又有顽强的抵抗；有强攻进球，也有巧妙破网；有时火药味十足，有时人情绵绵；既有汗水、泥水，也有幽默、滑稽……足球运动就是这样富有艺术。

第二节 足球运动的起源

一、中国是古代足球游戏的发源地

1985年国际足联在北京举行首届16岁以下世界少年足球锦标赛,足联主席阿维兰热在开幕式上致词说:“我们这项体育运动起源于中国,它在贵国已有千年的历史。”阿维兰热这段简明的话语是有充分的历史依据的。

我国的历史与文化源远流长。早在公元前475~221年的战国时代,我国就已有关于足球游戏的可靠的文字记载。《战国策·齐策》载:“临淄之民七万户……。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。”其中“蹋鞠”又称“蹴鞠”,就是一种类似足球的游戏。“蹴”、“蹋”,就是用脚踢物的意思。鞠是用革做外皮,里面充填毛发做成的球。比赛时,双方用行列来进行攻守。可见,我国古代的足球游戏已经十分讲究阵式战略和战术思想了。

到了唐朝,我国的足球游戏又有了新的发展。一是制造出了充气的皮球,二是发明了挂网的球门。并且,“蹴鞠”这项古老的足球活动开始传入日本、朝鲜等地,成为我国对外交流的一种手段。

我国古代足球活动主要有以下几项发明和创造:1. 最早发明用皮革裹制足球;2. 采用球胆充气的方法给球充气;3. 设置球门进行竞赛;4. 有简单规则。

二、现代足球运动的起始与国际足联的成立

1863年10月26日,是世界足球史上一个具有光辉意义的日子。11个足球俱乐部在英国首都伦敦召开会议,成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会,并讨论统一了简单的足球比赛规则。因此,国际足坛都把这一天视为现代足球运动的誕生日。英国也就成为现代足球运动的诞生之地。

英国足球联合会的成立,不仅带动了欧洲和拉美一些国家相继成立了足球组织,而且促进了足球运动的迅速发展。1872年英格兰和苏格兰之间进行了历史上第一次足球协会间的比赛。1890年,奥地利开始举办足球锦标赛。1900年前后,成立足球协会的国家还有西班牙、荷兰、阿根廷、丹麦、新西兰、智利、比利时、意大利等。以上这些活动不仅大大促进了足球运动的发展,同时也为创建国际性的足球组织奠定了基础。

1904年5月21日,国际足球联合会(简称国际足联,英文缩写为FIFA)在法国巴黎奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼正式成立,法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、丹麦、荷兰等七个国家的代表和代理人在有关文件上签了字。罗伯特·盖林被推选为第一任主席。

国际足联的宗旨是:促进国际足球运动的发展,加强各国足球协会之间的友好联系,增进世界各国人民和运动员之间的友谊。

国际足联的最高权力机构是代表大会,每两年举行一次。每个正式会员协会允许有3名代表参加讨论,有一票表决权。只有代表大会才能修改章程和规则;每通过一项章程修改议

案,必须获得四分之三以上的赞成票。选举采用无记名投票方式,作出的决议在代表大会通过3个月后生效。代表大会闭会期间,由21人组成的执行委员会行使一切职权。国际足联的日常工作事务由执委会任命的秘书长及其领导下的秘书处负责处理。

国际足联下设执行委员会(负责国际足联的行政管理)、世界杯组委会、业余委员会、裁判委员会、技术委员会、医务委员会、新闻出版委员会、纪律委员会、法律事务委员会、世界青年锦标赛委员会、女子足球委员会、秘书处等。

秘书长是国际足联的主要领导人。他的任务繁重,责任重大。他既要在各国足球协会间、洲足球联合会间、各组织和工作委员会之间起纽带作用,又要对执委会负责,每两年递呈一份活动报告,并具体实施执委会的决议。

国际足联主席是国际足联的最高领导人。

附:国际足球联合会历任主席一览表

1. (法) 罗伯特·盖林(任期1904年5月23日至1906年6月4日)

2. (英) 丹尼尔·伯利(任期1906年6月4日至1918年10月24日)

3. (法) 米尔斯·雷米特(任期1921年4月1日至1954年6月21日)

4. (比利时) 罗尔多夫·威廉·塞尔德拉耶尔(上任一年因病逝世)

5. (英) 亚瑟·德鲁里(任期1956年6月9日至1961年3月25日)

6. (英) 斯坦利·劳斯(任期1961年9月28日至1974年

6月11日)

7.(巴西)阿维兰热(任期1974年6月11日至今)

第三节 现代足球技、战术的发展

一、足球技术的演变与发展

足球技术是运动员在足球比赛中所采取的合理动作的总称。它是在比赛实践中逐步形成、发展和完善起来的,所以有一个漫长而复杂的演变过程。

足球技术的核心是踢球技术,早期的踢球技术是非常简单和粗糙的,运动员只知道大脚向前踢。到了本世纪初,踢球技术有了一些发展,除用脚背、脚尖部位踢球外,开始用脚背内侧部位踢球,并注意讲究踢球的力量和方向。本世纪20年代前后,又出现了脚后跟踢球,原地脚背向后踢球等踢球技术。到了40年代,足球运动得到迅速普及,踢球技术也得到了全面的发展,出现了用脚内侧、脚背外侧、脚背正面等部位踢球,以及一些难度较大的踢球技术,如转体(身)踢球,跳起倒钩踢球,直接踢凌空球等。进入五六十年代,踢球技术虽没有实质性的变化,但踢球时身体的姿势和摆动却有较大的变化,出现了蹭、弹、抽、削等踢法,弧线踢球技术风靡一时,传球的准确性与隐蔽性有了较大提高和加强;射门技术水平也有了很大提高,能应付在各种情况下的快速起脚射门,并增加了突然性。

进入70年代以来,踢球技术的发展具体表现为:踢球速度更快,难度增大;隐蔽性、突然性、实用性的踢法增多。踢球