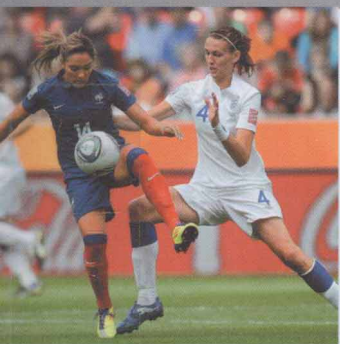


• 胡 军 著 •

普通高校 女子足球教程



复旦大学出版社

普通高校女子足球教程

胡 军 著

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通高校女子足球教程/胡军著. —上海:复旦大学出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-309-08914-1

I. 普… II. 胡… III. 女性-足球运动-高等学校-教材 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 088803 号

普通高校女子足球教程

胡 军 著

责任编辑/陈麦青

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海华教印务有限公司

开本 787×960 1/16 印张 10.25 字数 170 千

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-08914-1/G · 1077

定价: 26.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

序言

2002年教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》中明确指出:体育课程要根据学校教育的总体要求和体育与健康课程的自身规律,面向全体学生开设多种类型和形式的体育与健康课程,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。本教程按照《全国普通高校体育课程教学指导纲要》的精神与要求,经过四年的教学实践与理论研究,很好地把女子足球与普通高校体育课程融合在一起,使普通高校女生在快乐中了解足球发展的历史,掌握足球的基本技战术,熟悉足球比赛的规则和方法。

本教程对女子足球课程进行一系列颇有新意而富有成效的教改尝试,内容丰富新颖。特别编写了适合女生的足球游戏和小场地比赛的方法,从而提高女生学习的兴趣;顺应女生的生理特点,既完成了教学内容,又不使女生惧怕比赛。在提高体能的同时,也培养了团结互助、勇于进取的精神。

本教程的教材内容与方法有一定的创见,具有时代精神,给人以耳目一新、别具一格之感,而且能够对普通高校较为冷僻的一门课程有如此丰富多彩、翔实有据的阐述,是目前我国高校体育教材、教程中较为少见的体育理论教科书。

近年来,我国女子足球运动的水平呈现逐年下降的趋势,而建立良好的女子足球运动的基础是扭转这种趋势的重要手段之一。随着中国女子足球无缘伦敦奥运会,曾经的女足强国已不复存在。由此,国家相应制订出台了一系列的举措,意欲重振中国女足。普及发展高校女子足球运动,建立普通高校女子足球联赛是必然的发展趋势,联赛的重要基础就是开设普通高校女足课程。因此,本教程的出版更具有现实的意义。



希望本教程在今后的教学实践中不断修改、完善,并能得到广大师生的欢迎。为普通高校的体育课程建设,为中国女子足球的重新崛起作出更大的贡献。

何志林

上海体育学院教授,博士生导师
全国体育学院足球教材组组长
全国体育学院重点学科专家评估组术科组组长
上海市高校教师高级职务任职资格评委会体育
学科评议组成员

前言

女子足球作为一个运动项目在我国曾经有着较为辉煌的成绩和相对悠久的开展历史,“铿锵玫瑰”的精神至今广为传颂,鼓舞着一代又一代的热血青年。但是,在女子足球运动于全球大部分国家取得普遍开展的今天,在体育体制转型和项目运动成绩快速下降的双重背景下女子足球运动在我国的受关注度与开展情况均不容乐观。普通高校的体育教育不仅对于培养我国青少年的终身体育意识与技能有着决定性的意义,而且由于青年大学生强烈的求知欲望、参与及独立意识和批判精神,大学从来就是接受新思想新事物的前沿阵地,具体到体育领域中也是新兴和非主流运动项目理想的切入点和立足地。所以,女子足球运动在普通高校的普及开展,不仅事关青少年后备人才的培养,更是事关今后女子足球能否在我国取得良好发展的大事。

上世纪九十年代,复旦大学在已故黄德元教授的大力倡导和支持下,曾经尝试开设了女子足球课程,更在此基础上培养了复旦大学第一位女子足球国家一级裁判员,应该说为普通高校女子足球课程更加广泛的开展打下了坚实、有益的基础。遗憾的是,该课程在开展教学四年后因为选课人数不足等原因而调整关闭了。作为从那时起就参与课程建设与教学的一员,笔者对此始终牵记心头,时常思考女子足球课程重新开课的问题。

2006年,笔者在离开母校十多年后,有幸回到了上海体育学院师从何志林教授继续深造。期间,对于体育教学基础理论知识的重温与深究,加上恩师适时的点拨,使得笔者对于普通高校体育教学的认识方面受益匪浅,很快便有了再次在复旦大学开设女子足球课程的想法。2008年,在复旦大学体育部门领导的大力支持下女子足球课程的试验性教学重新开展。出于一名从事普通高校女子足球



教学多年的工作者的职责,也为了系统地了解与思考女子足球在普通高校开展现状与发展对策以解答多年来牵记心头的疑惑,笔者硕士论文的选题定格在上海市普通高校女子足球课程的现状与发展对策的研究上。在研究过程中,笔者发现有关女子足球课程的教材非常缺乏,即便在一些普通高校足球教材中出现也是一笔带过,给课程的教学带来了诸多的不便。出于此,笔者萌发了在硕士论文研究基础上编写一本普通高校女子足球教程的想法。一方面是想把十多年来积累的普通高校女子足球教学的素材和思考做一个总结和提炼;另一方面自2008年以来复旦大学女子足球课程的良好开展更是让笔者认识到了当下编写女子足球教程的紧迫性和责任感。

一门课程的成功开设首先应当建立在一定的理论上,具体包括明确的教学指导思想、清晰的教学目标、齐备的教学文件,以及教师良好的教学能力和学生对于课程的认可、认知等等方面。所以本教程的编写主要围绕女子足球运动简介、中国普通高校女子课程的现状与发展、普通高校女子足球课程教学等几大方面来展开。高校体育课程的教学应当充分体现通识教育的思想,使体育课程从单一的体育教学目标向更深层次的关注学生全方位健康发展的方向努力。因此,本教程在涵盖女子足球教学各方面知识的基础上,非常注重女子足球课程自身特征的挖掘,力争做到在教学的指导方针、目标、学期教学计划、足球规则与裁判法、技术要点、战术指导思想、准备活动和比赛方法等方面将女大学生的身体心理特征与现代足球运动特点进行有机的结合,以期取得良好的教学效果和大学生可塑性培养价值。

在教程编写的过程中有幸得到许多专家、同行们真诚而无私的指点与帮助,在此一并深表感谢!

笔者才疏学浅,加上本教程可以说是高校女子足球教程的初创之作,定有诸多的不足与欠缺之处,敬请专家、同行和同学们批评指正。

胡 军
2012年1月于上海

内 容 简 介

本书通过对女子足球运动发展的回顾,以及中国和欧美高校女子足球现状的描述,着重探究与剖析阻碍普通高校女子足球运动开展、女子足球课程开设的障碍。有针对性地例举了女子足球课程技战术教学方法,教学比赛与教学游戏方法,竞赛规则与裁判方法。详尽讲述了女子足球课程教学内容的安排、教案与理论教学示例。为普通高校女子足球课程开设提供一定的理论支撑,也是教师教学和学生学时都适用的专项理论教材。

目录

第一章 女子足球运动简介	1
第一节 足球运动发展简介	1
第二节 女子足球运动简史与发展	6
第三节 女子足球世界杯简介	10
第四节 欧美高等院校女子足球运动发展状况	14
第五节 中国女子足球运动发展简史	17
第二章 中国普通高校女子足球课程的现状	23
第一节 女大学生生理与心理特征	24
第二节 影响普通高校女足课程开设的因素	25
第三节 普通高校开设女子足球选项课程发展对策	33
第三章 女子足球课程教学	38
第一节 课程教学指导思想	38
第二节 课程教学特征	39
第三节 学期教学计划	41
第四章 足球游戏	48
第一节 足球游戏的运用步骤	48
第二节 足球游戏精选	51
第三节 组织与开展足球游戏的注意事项	56
第五章 基本技术	58
第一节 踢球技术	58
第二节 停球技术	62
第三节 运球技术	67
第四节 其他技术	69



第六章 基本战术	74
第一节 比赛阵型	74
第二节 进攻战术	75
第三节 防守战术	78
第七章 足球运动简要规则与分析	82
第一节 比赛方法	82
第二节 比赛规则简介	82
第三节 裁判员的信号与助理裁判员的旗示	93
第八章 小型足球比赛方法	98
第一节 小型足球比赛的作用	98
第二节 小型足球比赛的竞赛规则和裁判法	100
第九章 教案示例	112
第一节 教案撰写的要点	112
第二节 教案(复旦大学女足课教案示例)	113
第十章 专项理论教学	139
第一节 专项理论教学的原则	139
第二节 专项理论考核试题	140
参考文献	145
附录:足球趣闻轶事	147
后记	153

第一章 女子足球运动简介

第一节 足球运动发展简介

足球运动是一项以脚为主支配球,二队相互对抗,以进入球门球数定胜负的球类运动。在众多的体育运动项目中,足球的技术性、竞技性、对抗性、激烈性有着其他运动项目所无法比拟的优势,因此获得“世界第一运动”的美誉。

一、足球运动的产生与发展

据史料记载,公元前 307 年,战国时期的赵武灵王改革推行“胡服骑射”,一谋士献计用球代替兔子来进行围堵游戏,不出宫门便可天天玩之。赵王大加赞赏。于是,足球运动便在中国诞生了。但当时还属于骑在马上运动,称之为“蹴鞠”。

到了汉代,有了专供比赛的足球场,称之为“鞠城”。鞠城为长方形,两端各有 6 个鞠室,呈月洞形,互相对称,场地四周有围墙。唐代是蹴鞠活动的昌盛时期,出现了用灌气的球代替了过去用毛发之物填充的球,称为“气毬”,并用球门代替了鞠室。这一时期,足球运动不仅有了很大发展,而且开始对外出口,首先登陆的地方是英国。蹴鞠本是作为一项完整的产品对外出口,便由于当时交通不发达,交通工具十分落后,经过数月的长途跋涉,蹴鞠在到达英国时,只剩下一个球。但就是这样一个球,英国仍视之为珍宝,只限为王室的专有活动,禁止民间享受这种娱乐活动。

11 世纪,英格兰人在挖战场时,偶然挖出了几个丹麦人的头骨。想起丹麦人入侵的罪恶,这些英格兰人抬脚狠狠的冲着骷髅头踢去,解愤的同时,又感受到踢球的乐趣。于是,挖战场的英格兰人越来越多的加入到了这个踢“球”的行列,不过他们发现头骨踢起来脚痛,于是用牛膀胱吹气来代替它——这就是现代足球的诞生。这种爱国行为打动了英国国王,为了奖励人民,英国国王下令王室



蹴鞠图

足球对民间开放。很快,足球运动在民间传播开来,成为流行的体育娱乐活动。在中世纪的英国,足球成为许多年轻人所热衷的一项活动。他们在狭窄的街道上追逐皮球,经常将皮球踢到街边人家的窗子上。于是英国国王不得不下令禁止踢足球。从12世纪到16世纪,英国国王先后四次发布过“足球禁令”。不过,由于足球运动的特殊魅力,禁令也未能使它夭折。1835年,在英国谢菲尔德成立了世界上第一个足球俱乐部。

1863年10月26日,在伦敦成立了世界上第一个足球运动组织——英格兰足球协会,并统一了规则,标志着现代足球运动正式确立。这次制定的足球规则共14条,它是现今足球规则的基础。1904年5月21日,英国、法国、荷兰、比利时、西班牙、瑞典和瑞士七个国家的足球协会在法国成立了国际足球联合会,并推选法国人盖兰为第一任国际足联主席。

19世纪末,足球运动在西欧国家已相当普及。在1896年第一届奥运会上,就将足球列为比赛项目之一,结果丹麦队以9:0战胜希腊队,成为奥运会足球比赛的第一个冠军。因为奥运会不允许职业运动员参加,到了1928年阿姆斯特丹奥运会,足球比赛已无法持续。这届奥运会结束后,国际足球联合会(FIFA)召开代表会议,一致通过决议,举办四年一次的世界足球锦标赛。这对于世界足球运动的进一步发展和提高起到积极的推动作用。最初这个新的足球大赛称为“世界足球锦标赛”。1956年,国际足联在卢森堡召开的会议上,决定易名为“雷



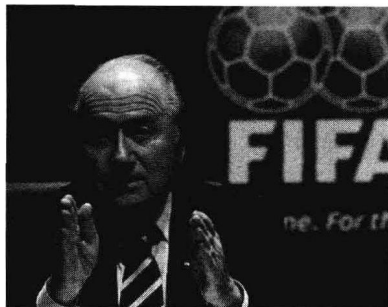
米特杯赛”。这是为表彰前国际足联主席法国人雷米特(1873—1956)为足球运动所作出的成就。雷米特担任国际足联主席 33 年(1921—1954 年),是世界足球锦标赛的发起者和组织者。后来,有人建议将两个名字联起来,称为“世界足球锦标赛——雷米特杯”。于是,在赫尔辛基会议上决定更名为“世界足球锦标赛——雷米特杯”,简称“世界杯”。

世界杯赛奖杯是 1928 年国际足联为获胜者特制的奖品,是由巴黎著名首饰技师弗列尔铸造的。其模特是希腊传说中的胜利女神尼凯,她身着古罗马束腰长袍,双臂伸直,手中捧一只大杯。雕像由纯金铸成,重 1 800 克,高 30 厘米,立在大理石底座上。此杯为流动奖品,谁得了冠军,可把金杯保存 4 年,到下一届杯赛前交还给国际足联,以便发给新的世界冠军。此外有一个附加规定是:谁三次获得世界冠军,谁将永远拥有此杯。1970 年,第九届世界杯赛时,乌拉圭、意大利、巴西都已获得过两次冠军。因此都有永远占有此杯的机会,结果是巴西队捷足先得。为此,国际足联还得准备一个新奖杯,以发给下届冠军。1971 年 5 月,国际足联举行新杯审议会,经过对 53 种方案评议后,决定采用意大利人加扎尼亚的设计方案——两个力士双手高擎地球的设计方案。这个造型象征着体育的威力和规模。新杯定名为“大力神杯”。该杯高 36 厘米,重 5 公斤,当时价值 2 万美元。1974 年第十届世界杯赛,前西德队作为冠军第一次领取了新的奖杯。国际足联规定新杯为流动奖品,不论哪个队获得多少次冠军,也不能占有此杯。

二、足球竞赛规则的发展

足球运动发展到我国的战国时代,已出现了专门的场地设备。那时的比赛已有人数限制,且有裁判执法,以踢入对方的“鞠室”(球门)多少决定胜负。到了唐朝,足球比赛更加盛行,出现了充气足球和球门,规则也得到了进一步完善。

11 世纪中期以后,足球运动在欧洲开展已较广泛。那时比赛场地没有大小规定,双方参加的人数也无限制,一个队由 15 至 50 人组成,把球踢进假设的球门线,就算得分。19 世纪初,足球运动在英国迅速开展起来,但那时的比赛仍无规则可循。在农村比赛时,两队人马角逐,只要将球从一个村庄踢到另一个村庄即算胜利。在城市,街道、巷内都可以成为赛场,从一头踢到另一头即算赢球。双方比赛时



前国际足联主席阿维兰热



手足并用,动作粗野。

1848年,英国的剑桥大学制订了一部足球竞赛规则。由于此规则比较粗糙,各地仍各行其是。

1863年10月26日,这在世界足球史上是一个具有光辉意义的日子。一些足球运动积极分子,在伦敦克鲁米沙街的一家小酒馆里,开了一个会,会议的内容是商量制订足球比赛规则的问题。

此次会议,分歧最大、争论最为激烈的问题要算运动员在比赛中能不能用手触球了。一些人主张禁止用手触球,另一些人则主张手脚并使,理由是比赛会更精彩激烈。最后是前者的意见占了上风,获得通过。会议共制订了13条比赛规则,主要内容为:规定了相应的场地面积、上场队员为11个人、禁止用手触球(包括守门员)等。这是英国的第一部全国性足球比赛规则,也是世界上第一部足球比赛规则。其中大部分内容和现今世界上采用的足球竞赛规则类似。这一规则的制订,对世界足球运动的发展起了积极的推动作用。这一年,在伦敦进行了世界足球史上第一次有规则的足球比赛,由萨利队迎战密德赛克斯队。比赛招来了很多观众。双方在比赛中踢得都较规矩,比赛既紧张又精彩,那种故意伤人的场面不见了,比赛进行得相当顺利。

现在看来这部规则还是很不完美的。虽然,其中有些条文如只许用足踢、允许合理冲撞、禁止踢人和绊摔等,几乎与现行规则相同。但还没有对比赛中出现的问题提出全面的解决方案。譬如:当时的裁判员还没有使用哨子来执行任务,他是站在场外靠大声喊叫来执行裁判任务的。12年后,裁判员在比赛中才开始使用哨子,同时由站在场外两名巡边员协助主持。1891年,足球场上出现了罚点球的规定。当时进攻队员罚点球时,守门员可冲出去扑接。现行的罚点球规则,是于1905年规定的。1933年,英国足协杯赛中首先使用带号码的上衣。1939年,正式规定运动员上场必须穿号衣。1970年,改变过去比赛不能换人的规定,规定每场比赛可以换两人。同时,为了消除在足球比赛中裁判员判罚各国运动员时因语言障碍无法执行等弊病,制定了裁判员出示黄牌为警告队员,出示红牌为罚队员出场的规定。

随着足球的技术和战术的发展,以及迎合观众的需求,使比赛更加的激烈。国际足球联合会不断的修改、完善规则,特别是对越位规则的修改使进球数增加,不至于让比赛乏味。为了保护运动员,也增加了对犯规的限制条款。当然,为了使足球运动更好的发展,足球的规则也肯定会不断的修改与更加的完善。



三、足球战术的三次变革

最初阶段,足球比赛只是往前踢和往前跑,队员多集中在有球之处,只顾进攻,不知防守。随着苏格兰队第一次在比赛中出现攻守分工开始,比赛阵型人数排列的进攻队员逐步减少,防守队员逐渐增加,直到达到“全面型”攻守的出现,这中间经历了一百多年。从1863年英国制订第一个统一规则开始,比赛阵型由“九锋一卫制”到出现“一二七”、“二二六”、“一二三五”(即塔式)阵型,攻守队员人数排列逐渐向平衡发展。

1930年英格兰队创造的“WM”式阵型,在足球比赛阵型发展中第一次达到人数排列的平衡。在当时,英格兰队所向披靡,打遍天下无敌手。因此,这个阵型在较长一段时间内为各国所采用。

二十世纪五十年代初,匈牙利队针对“WM”式阵型的特点,为了加强进攻,突破三后卫的防线,创造了“四前锋”式阵型,改变了“WM”式中一个中锋突前的进攻战术。其特点是利用两个内锋突前攻击中卫和前卫间的空隙,紧紧抓住门前三十米攻守要害地区,采用熟练准确的短传和交叉换位的配合。从而取得了震惊世界足坛的成就,动摇了统治三十年之久的“WM”式阵型。“四前锋”式阵型成为五十年代进攻型踢法的典型,各国纷纷效仿。它被称为足球运动发展中的第一次改革。

上世纪五十年代后期,巴西队吸取了匈牙利队进攻战术变革的成功经验,进一步改善了攻守关系,创造了“四二四”阵型。巴西队采用这种阵型于1958年的第六届世界杯比赛中获得了冠军。从而彻底动摇了“WM”式的比赛阵型。“四二四”比之“WM”阵型既加强了前锋的攻击力又增加了后卫的防御力,达到攻守兼备,重要的是两前卫既是中场的组织者又是防守的阻截者,在锋卫线之间进行协调联系,这是一种比“WM”式和“四前锋”式层次减少,锋卫紧凑,前后穿插便捷的新阵型,它既保持了“四前锋”的特点,又弥补了三后卫防守的缺陷,使攻守人数布局达到相对平衡。“四二四”阵型成为六十年代世界足坛基本阵型,它被称为足球运动发展中的第二次变革。

攻守这一对矛盾是推动足球技术、战术发展的动力,技术、战术、身体素质的发展提高,促进了阵型的变化。五十年代出现的“四前锋”、“四二四”阵型使足球比赛中进攻占了优势。因此,六十年代出现了加强防守的趋势,反映在比赛中中场人数增多,门前三十米危险区人数众多的密集防守。出现了“四三三”、“四四二”等阵型。

1974年第十届世界杯比赛,荷兰队和西德队采用了以多攻少的“全攻全守”



的打法,使足球比赛出现了崭新的面貌,体现了现代足球的最高水平,他被称为足球运动发展中的第三次变革。“全攻全守”打法通常采用的阵型有:“四三三”、“四四二”、“一三三三”、“五三二”及“三五二”等。“全攻全守”打法的出现使人们对比赛阵型的认识和应用起了很大的变化,在这之前攻守平衡主要是指攻守人数在阵型排列上的平衡,“全攻全守”则要求攻守人数在比赛过程中的实际上的平衡,即进攻时队员能上得去,防守时队员能退得回,通过队员的积极活动达到攻守力量的平衡。这种打法大大地加强了进攻的隐蔽性和突然性。

足球的战术改革仍然在继续,真正意义上的大变动已经不再有可能出现。今后的足球比赛将会拼抢更激烈,攻防转换更快速多变,从足球战术的发展可以看到,真正取得胜利的战术一定要把握防守的重点,只有在保证不失球的情况下,才能去取得比赛的最终胜利。

第二节 女子足球运动简史与发展

一、女子足球的起源与发展

早在很久以前,男子足球比赛时间为足够强健勇敢的女子所采用。但由于最初的比赛规则的缺乏和对抗性的加强,对妇女的吸引力逐步降低了。据史料记载,女子踢足球的历史几乎同男子一样悠久。从中国的女子“蹴鞠”游戏和早在16世纪英格兰妇女参加类似足球的比赛等,都可以得到证明。到了十九世纪末,最先成立的女子足球俱乐部还是在英格兰。足球运动所具有的特点满足了这个时期欧洲妇女需要展示自己证明自己的妇女解放思潮,促使很大一部分妇女对足球运动产生了极高的兴趣。虽然她们还没有自己的联赛,只是参加一些慈善比赛和友谊赛,并组队参加一些跨国比赛,但女子足球运动已经得到有效的蔓延。1969年,英格兰足协迫于形势,改正了长达67年之久不承认女子足球运动的决定,并成立了女子足球协会。随后,欧洲大部分国家都承认了女子足球的合法化。

随着英国女子足球取得的成功,得到了很多方面的大力支持。在六十年代中期,欧洲举办了第一届女子足球锦标赛,有奥地利、英格兰、荷兰、联邦德国四个国家参加了比赛,当时的比赛时间为六十分钟,最终结果是英格兰夺得了冠军。欧洲也为世界女足的发展起到关键性的作用。之后二十年,包括东欧之内的欧洲国家都相继有了自己的联赛,接着这些国家也成立了正式的国家队,世界



早期女子参加足球比赛的情况

女子足球运动更出现了势如破竹的趋势。二十世纪 50 至 60 年代,亚太地区一些国家和地区也纷纷开展女子足球运动。60 至 70 年代,中国香港、日本、新加坡、泰国、中国台北就已经有了女子足球队,其中,以中国台北的木兰女子足球队最为突出。美洲国家女子足球运动发展极不平衡,男子足球最负盛名的拉丁美洲对普及女子足球运动并不太重视,男、女足球的重视程度无法相比。直至 1988 年南美的阿根廷、委内瑞拉、危地马拉、秘鲁等国才成立全国女子足球协会。与拉美相反,足球落后的北美地区的美国和加拿大,在女子足球运动方面却走在了前面,并在国际上占有重要位置。女子足球运动在非洲诞生于 1980 年。1988 年科特迪瓦代表非洲参加国际足联世界女子足球邀请赛时,终于向世人宣布,在世界五大洲都有了女子足球运动。1971 年,女子足球就已得到国际足联的承认。1974 年,阿维兰热就任国际足联主席后,女子足球正式列入国际足联议事日程。他认为,足球运动如果没有占人类一半的女子参加,就是不完整的,决意使女子足球制度化、正规化。由此,世界女子足球运动渐趋活跃。据相关数据统计,到上世纪九十年代,全球已经有超过两千万女性参与足球运动。

二、现代女子足球的格局

女子足球已经是运动项目中不可替代的一股新生力量,并朝健康的方向发